AUSGABE

Gut wohnen im Alter: Der verständliche Entscheidungsweg zu sicherem, selbstbestimmtem Wohnen: umbauen, umziehen oder neu denken [BAKEOFF meliousGlm53 DE]

Maximilian Löser

IHR LOGO

Gut wohnen im Alter: Der verständliche Entscheidungsweg zu sicherem, selbstbestimmtem Wohnen: umbauen, umziehen oder neu denken [BAKEOFF meliousGlm53 DE]

Kapitel 1: Ankommen im Thema: Was will ich wirklich?

Es ist ein Samstagmittag im November, und Frau Berger sitzt am Küchentisch ihrer Wohnung im Erdgeschoss eines Altbaus am Rande des Stadtparks. Vor ihr liegt ein Prospekt, den ihre Tochter ihr mitgebracht hat: eine Seniorenresidenz am anderen Ende der Stadt, mit Fotografie von Palmen in der Lobby und lächelnden Menschen am Frühstückstisch. Sie hat den Prospekt dreimal durchgeblättert. Dann hat sie ihn beiseitegelegt, den Kaffee nachgegossen und aus dem Fenster auf die Kastanien geschaut, unter denen sie seit zweiundvierzig Jahren jeden Morgen zum Bäcker geht. Etwas in ihr sagt: hierher gehörst du. Etwas anderes, leiser und hartnäckiger, fragt: und wenn du eines Tages die Stufe zum Hausflur nicht mehr schaffst?

Genau zwischen diesen beiden Stimmen beginnt dieses Buch. Nicht mit einem Katalog von Lösungen, nicht mit Ratschlägen, was richtig und was falsch wäre. Sondern mit einer Frage, die nur Sie beantworten können: Was wollen Sie wirklich? Alles andere, die Checklisten, die Kostenpläne, die Wohnformen und Förderwege, die in den kommenden Kapiteln folgen, hängt an dieser einen Antwort. Wer sie überspringt, entscheidet später über Angebote und Baukosten und merkt erst nach Monaten, dass die Entscheidung an ihm vorbeigegangen ist, an dem, was ihm eigentlich wichtig ist.

Vielleicht lesen Sie dieses Buch für sich selbst. Vielleicht legen Sie es jemandem hin, den Sie lieben und um den Sie sich sorgen. Oder Sie arbeiten beruflich mit Menschen, die vor genau dieser Frage stehen. In allen Fällen gilt dasselbe: Wohnen im Alter ist keine Verwaltungsfrage. Es ist eine Lebensfrage. Und Lebensfragen verdienten es, in Ruhe gestellt zu werden, am Küchentisch, mit einem Kaffee daneben und ohne Termindruck.

Warum zuerst die Frage nach dem eigenen Willen gehört

Die meisten Menschen beginnen an der falschen Stelle. Sie beginnen mit der Wohnung: mit der Badewanne, die zu tief ist, mit der Treppe, die steiler wird, mit der Frage, ob ein Treppenlift hineinpasst. Das ist verständlich, denn das Konkrete drängt sich auf. Es ist greifbar, man kann Angebote einholen, man kann etwas tun. Aber wer zuerst die Handwerker fragt und sich selbst erst später, der baut am Ende vielleicht ein perfekt saniertes Bad in einer Gegend, aus der er längst hätte wegziehen wollen. Oder er investiert in eine Wohnung, die allen technischen Anforderungen entspricht und trotzdem nicht seine Wohnung ist.

Die Reihenfolge in diesem Buch ist deshalb bewusst anders. Zuerst stehen Sie. Dann steht die Wohnung. Dann die Möglichkeiten. Das klingt einfach, ist es aber nicht, denn die Frage nach dem eigenen Willen ist unbequemer als jede Bausubanz. Sie verlangt Ehrlichkeit über Dinge, die wehtun können: über nachlassende Kräfte, über Einsamkeit an manchen Abenden, über die Angst, zur Last zu werden. Und sie verlangt etwas noch Schwereres: die Fähigkeit, Wünsche von Ängsten zu unterscheiden.

Das ist der Kern dieses ersten Kapitels. Ein Wunsch sagt: Ich möchte gern im Viertel bleiben, weil ich hier jeden kenne. Eine Angst sagt: Ich darf nicht umziehen, weil ich wo sonst allein wäre. Beide Sätze führen zum selben Ergebnis, aber sie führen aus völlig verschiedenen Gründen dorthin, und wer die Gründe nicht kennt, kann sie auch nicht überprüfen. Vielleicht stimmt der Wunsch. Vielleicht ist die Angst aber auch überholt, weil die Enkelin längst um die Ecke wohnt und niemand es ausgesprochen hat. Wer unterscheiden lernt, entscheidet freier.

Drei Menschen, drei Antworten

Damit das nicht abstrakt bleibt, seien drei Menschen eingeführt, die in diesem Buch immer wieder auftauchen werden. Sie sind erfunden, aber sie sind typisch: So oder ähnlich könnten sie in jeder deutschen Stadt wohnen, und ihre Fragen werden Ihnen begegnen, wenn auch in Ihrer eigenen Variante.

Frau Berger ist 74, verwitwet, und lebt seit vier Jahrzehnten in derselben Wohnung. Ihre Kinder wohnen in anderen Städten. Für sie zählt das Viertel: der Bäcker, der ihren Namen kennt, die Bank im Park, die Nachbarin gegenüber, mit der sie jeden Dienstag kocht. Als sie über ihr Wohnen im Alter nachdenkt, denkt sie gar nicht zuerst an Haltegriffe oder Türbreiten. Sie denkt an die Frage: Wo bin ich noch ich? Für sie wiegt Vertrautheit schwerer als fast alles andere. Gleichzeitig weiß sie, dass ihre Wohnung eine Stufe am Eingang hat, einen engen Flur und ein Bad, das über drei Stufen erreichbar ist, und sie ahnt, dass diese Dinge eines Tages eine Rolle spielen werden.

Herr Yilmaz ist 69, und seine Antwort sieht völlig anders aus. Er wohnt mit seiner Frau in einem Reihenhaus mit Garten, drei Etagen, das Schlafzimmer oben. Nach einer Hüftoperation im Frühjahr hat er gemerkt, dass ihn die Treppe morgens länger kostet als früher. Sein wichtigstes Kriterium ist nicht das Viertel, obwohl er seinen Stadtteil mag. Sein Kriterium lautet: kurze Wege im Haus. Er will morgens in wenigen Schritten im Bad sein, ohne Treppenlauf, ohne Umwege. Alles andere, findet er, ist verhandelbar. Ob das im selben Haus gelingt, im selben Stadtteil oder durch einen Umzug, ist für ihn eine technische Frage, die man klären kann, sobald das Ziel klar ist.

Und dann das Ehepaar Sommer, beide Anfang siebzig. Die Sommers wohnen in einer gut ausgestatteten Mietwohnung, hell, ebenerdig, eigentlich unproblematisch. Aber beiden fehlt etwas, das sie schwer in Worte fassen: Gemeinschaft. Herr Sommer sagt: „Wir wohnen hier wie in einem Hotel. Alles funktioniert, aber niemand fragt, wie es uns geht." Ihr Traum ist ein gemeinschaftlicher Garten, ein Hof, in dem man sich über den Weg läuft, vielleicht ein Projekt mit anderen Menschen ähnlichen Alters. Für die Sommers ist Wohnen eine soziale Frage, keine bauliche. Eine noch so perfekte Wohnung wäre für sie die falsche Antwort, wenn die Einsamkeit bliebe.

Drei Menschen, drei völlig verschiedene Prioritäten. Und das ist die erste wichtige Erkenntnis dieses Kapitels: Es gibt die richtige Wohnform für niemanden. Es gibt nur die zu Ihnen passende. Alles, was in den kommenden Kapiteln an Kriterien, Kosten und Checklisten folgt, wird an Ihrer persönlichen Gewichtung gemessen. Ohne diese Gewichtung sind Checklisten leere Formulare.

Die Wertekarte: Zehn Kriterien zum Ankreuzen

Jetzt wird es praktisch. Nehmen Sie sich ein Blatt Papier, oder besser: ein Heft, denn Sie werden in diesem Buch noch oft etwas notieren wollen. Auf dieses Blatt gehören zehn Wohnkriterien, die in fast jeder Wohnentscheidung eine Rolle spielen. Lesen Sie sie in Ruhe durch, langsam, und zwar an einem Tag, an dem Sie nicht gehetzt sind. Manche Menschen brauchen dafür eine Woche, und das ist völlig in Ordnung.

Die zehn Kriterien lauten: Vertrautheit, also das Bleiben in bekannter Umgebung. Unabhängigkeit, also ohne fremde Hilfe über den Tag kommen. Nähe zur Familie, also erreichbar sein für Kinder und Enkel, in beide Richtungen. Sicherheit, also das Gefühl, dass nichts passiert, und falls doch, dass Hilfe kommt. Ruhe, also keine Straßenlärm, keine Unruhe im Haus. Gemeinschaft, also Menschen um sich herum, die einen kennen. Grün und Natur, also ein Garten, ein Park, ein Balkon, irgendwo wachsende Dinge. Kurze Wege im Haus, also alles Wichtige auf einer Ebene, ohne Stufen. Kurzversorgung, also Einkaufen, Arzt und Apotheke in erreichbarer Nähe. Und zuletzt: Bezahlbarkeit, also die Gewissheit, dass die Wohnsituation auch mit kleiner werdender Rente trägt.

Nehmen Sie sich für jedes Kriterium einen Moment Zeit und fragen Sie sich nicht, ob es Ihnen wichtig wäre, sondern wie wichtig es Ihnen ist. Das ist ein Unterschied. Fast allen Menschen ist fast alles ein bisschen wichtig. Entscheidend wird es erst, wenn zwei Kriterien in Konflikt geraten, und das werden sie, das sei hier schon verraten.

Frau Bergers Konflikt lautet: Vertrautheit gegen Sicherheit, denn ihr geliebtes Viertel liegt in einem Altbau mit Stufen. Herr Yilmaz sitzt zwischen Kurze Wege und Vertrautheit, denn sein Haus kennt er seit dreißig Jahren, aber die Treppe wird zum Problem. Die Sommers müssen abwägen zwischen Gemeinschaft und Ruhe, denn wo viele Menschen zusammen sind, ist es nicht immer still. Sie sehen: Erst im Konflikt zeigt sich, was wirklich zählt.

Markieren Sie deshalb nach dem Durchlesen zunächst alle Kriterien, die Ihnen einfallen, ohne lange zu prüfen. Dann gehen Sie ein zweites Mal darüber und streichen diejenigen, bei denen Sie zögern mussten. Zögern ist ein ehrliches Signal. Am Ende bleiben Ihnen hoffentlich vier bis sechs Kriterien, die Sie wirklich bewegen. Die anderen sind nicht unwichtig, aber sie sind nicht entscheidend für Sie. Und genau diese Restliste wird in den kommenden Kapiteln Ihr Kompass sein.

Die Drei-Sterne-Liste: Was ist unverzichtbar?

Von den vier bis sechs Kriterien gehen wir nun einen Schritt weiter, und dieser Schritt ist der strengste im ganzen Kapitel. Er heißt Drei-Sterne-Liste, und die Regel lautet: Nur drei Dinge dürfen es sein. Drei Dinge, ohne die Ihr Wohnen im Alter für Sie nicht mehr Ihr Wohnen wäre. Nicht vier. Nicht fünf. Drei.

Warum diese Strenge? Weil eine Liste mit acht Prioritäten keine ist. Wer alles wichtig findet, hat noch nichts entschieden, und Entscheidungen unter Druck, etwa nach einem Sturz oder einem Krankenhausaufenthalt, fallen dann schnell und fremdbestimmt aus. Die Drei-Sterne-Liste ist eine Übung in Selbsterkenntnis. Sie zwingt dazu, abzuwägen, und genau im Abwägen wird sichtbar, wer Sie sind und was Ihr Wohnen ausmacht.

Frau Berger hat die Übung gemacht, und es hat sie überrascht. Ihre ersten drei Sterne gingen an Vertrautheit, an die Nähe zu ihrer Nachbarin und an den Park gegenüber. Nicht an Sicherheit, obwohl sie nach ihrem Prospekt-Samstag eigentlich glaubte, Sicherheit stehe ganz oben. Als sie sich die Liste ansah, merkte sie: Die Angst vor der Stufe war groß, aber der Gedanke ans Weggehen war größer. Das war keine Erkenntnis, die sie beruhigte. Aber es war eine Erkenntnis, mit der sie arbeiten konnte, denn nun wusste sie: Wenn Sicherheit und Vertrautheit in Konflikt geraten, wird sie nach Wegen suchen, beides zu verbinden, etwa durch Umbau, statt eines von beiden aufzugeben.

Herr Yilmaz brauchte für seine drei Sterne nur wenige Minuten. Kurze Wege im Haus, Unabhängigkeit, Bezahlbarkeit. Punkt. Seine Frau ergänzte später die Nähe zu den Enkeln, die im selben Stadtteil wohnen, und so entstand eine kleine Diskussion am Küchentisch, die letztlich zur Erkenntnis führte: Der Stadtteil gehört auf die Liste, aber erst an vierter Stelle. Beide fanden das ehrlich und brauchten.

Und die Sommers? Sie saßen einen ganzen Sonntag an ihrer Liste und strichen, ergänzten, strichen wieder. Am Ende standen da: Gemeinschaft, Grün und Natur, Bezahlbarkeit. Beim Durchsprechen fiel ihnen auf, dass ihr schönster Kritikpunkt, die perfekte Wohnung, gar nicht auftauchte. Die Wohnung war Mittel zum Zweck. Das war eine befreiende Einsicht, denn nun konnten sie zielgerichtet nach Wohnformen suchen, die Gemeinschaft ermöglichen, statt weiterhin Mietangebote nach Bäder und Fußböden zu durchforsten.

Vielleicht fällt Ihnen die Übung leicht. Vielleicht brauchen Sie Tage oder Gespräche mit Menschen, die Sie gut kennen. Beides ist erlaubt. Wichtig ist nur eines: Notieren Sie Ihre drei Sterne schriftlich, mit Datum. Schriftlichkeit klingt bürokratisch, aber sie verändert etwas. Gedanken, die nur im Kopf herumgeistern, verändern sich lautlos, sie passen sich der Tagesform an, und nach drei Monaten erinnert sich niemand mehr, was eigentlich gemeint war. Eine datierte Liste dagegen ist ein Fundament. Sie können sie später ergänzen, hinterfragen, sogar revidieren. Aber Sie revidieren sie bewusst, und das ist der Unterschied zwischen Entscheiden und Treiben.

Der Alltags-Selbsttest: Eine Woche lang ehrlich hinschauen

Kriterien auf dem Papier sind das eine. Der gelebte Alltag ist das andere, und zwischen beiden liegt manchmal eine überraschende Lücke. Deshalb folgt nun eine zweite Übung, die weniger mit

Denken zu tun hat als mit Beobachten. Sie dauert eine Woche und verlangt nichts weiter als Aufmerksamkeit.

Die Idee ist einfach. Sie gehen sieben Tage lang Ihrem gewohnten Leben nach und beobachten dabei eine einzige Sache: Wo im Tageslauf kostet etwas mehr Kraft, mehr Zeit oder mehr Aufmerksamkeit als früher? Nicht wo es nicht mehr geht. Sondern wo es mühsamer geworden ist. Das können große Dinge sein, die Treppe zum Schlafzimmer, das Einsteigen in die Badewanne. Es können aber auch winzige Dinge sein, die man sonst nie bemerken würde: der Griff nach dem oberen Regalbord, der Moment auf dem dunklen Flur, wenn man nachts zum Bad geht, das Bücken zur untersten Küchenschublade, das Aufstehen vom niedrigen Sofasitz.

Frau Berger hat für diesen Selbsttest ein kleines Notizbuch in die Kitteltasche gelegt, das sie immer bei sich trug. Jedes Mal, wenn ihr etwas auffiel, machte sie einen Strich und ein Wort. Am Ende der Woche hatte sie einundzwanzig Striche. Was sie am meisten überraschte: Nicht die Eingangsstufe stand an erster Stelle, sondern die Nachtwege. Viermal war sie nachts aufgestanden, und viermal war der Flur dunkel, weil der Lichtschalter zu weit von der Tür entfernt lag. Sie hatte das ihr ganzes Leben lang so gemacht, es war ihr nie aufgefallen. Jetzt, wo sie es schwarz auf weiß sah, war es unübersehbar. Und es war mit ein paar Handgriffen zu beheben, wie sie in Kapitel sieben erfahren wird.

Der Selbsttest funktioniert übrigens auch in der anderen Richtung, und das ist mindestens ebenso wichtig. Beobachten Sie in derselben Woche, wo Ihr Wohnen Ihnen guttut. Der Morgenkaffee am Fenster über dem Park. Der kurze Weg zum Bäcker. Die vertraute Küche, in der jede Schublade sitzt. Diese positiven Beobachtungen gehören ausdrücklich mit auf die Liste, denn sie sind das Rohmaterial für Ihre Sterne. Wer nur sammelt, was schlecht ist, malt sich das Alter als Reparaturbedarf. Wer auch sammelt, was gut ist, behält das eigentliche Ziel im Blick: ein Wohnen, in dem das Gute bleibt und das Schwere wegfällt.

Ein Hinweis zur Ehrlichkeit gehört hierher. Bei dieser Übung hilft es, nicht nett zu sich selbst zu sein. Viele Menschen, besonders die Generation, die dieses Buch vermutlich liest, haben gelernt, Schwierigkeiten zu bagatellisieren. „Ach, das Bücken geht noch", sagen sie, und im selben Atemzug greifen sie sich beim Aufstehen am Rücken fest. Der Selbsttest verlangt die umgekehrte Haltung. Das Aufschreiben ist kein Eingeständnis von Schwäche. Es ist eine Bestandsaufnahme, so nüchtern wie ein Handwerker, der ein Haus besichtigt. Niemand würde einem Handwerker vorwerfen, dass er Risse in der Wand notiert. Genauso wenig sollten Sie sich etwas vorwerfen, wenn Sie notieren, dass der Weg zum Bad nachts mühsam ist.

Wünsche und Ängste auseinanderhalten

Nun kommt der schwierigste Teil dieses Kapitels, und vielleicht der wichtigste. Sie haben nun eine Liste mit Kriterien und Sternen und eine Woche voller Alltagsbeobachtungen. Aber eine Frage ist noch offen: Steht auf Ihren Listen wirklich, was Sie wollen? Oder steht dort teilweise, was Sie fürchten?

Die Unterscheidung ist subtil, und sie lässt sich am besten an Beispielen zeigen. Nehmen wir die Aussage: „Ich will auf keinen Fall in ein Heim." Auf den ersten Blick ein klarer Wunsch. Aber schauen wir genauer hin. Was genau wird abgelehnt? Das stationäre Pflegeheim als solches? Oder das, was man sich darunter vorstellt: der Verlust der eigenen Wohnung, der Möbel, der Katze, der Selbstbestimmung? Oft steckt hinter einer klaren Formulierung ein diffuses Schreckbild, das aus Zeitungsberichten, aus Erinnerungen an die Unterbringung der eigenen Eltern, aus Halbwissen gespeist wird. Dieses Schreckbild kann berechtigt sein. Es kann aber auch überholt sein, und dann blockiert es eine Option, die gut hätte passen können.

Oder nehmen wir die umgekehrte Richtung: „Ich will unbedingt selbstständig bleiben." Klarer, ehrenwerter Wunsch. Aber manchmal verbirgt sich dahinter die Angst, den Kindern zur Last zu fallen, und diese Angst ist so groß, dass sie Menschen dazu bringt, unsichere Wohnsituationen viel zu lange zu ertragen. Der Wunsch nach Selbstständigkeit ist dann in Wahrheit ein Vermeidungsprogramm. Die Person entscheidet sich nicht für etwas, sondern gegen ein Gefühl. Solche Entscheidungen haben einen Haken: Sie halten nicht. Irg-

endwann holt die Realität ein, und dann fehlt der innere Halt, weil die Entscheidung nie wirklich bejaht, sondern nur durchgezogen wurde.

Wie kommt man hinter die eigenen Formulierungen? Es gibt ein einfaches, wenn auch nicht bequemes Verfahren: Fragen Sie bei jedem Punkt Ihrer Liste nach dem Warum. Und zwar mehrfach. Ich will in der Nähe meiner Tochter wohnen. Warum? Weil wir uns gut verstehen. Warum ist das wichtig fürs Wohnen? Weil sie mir bei Arztterminen hilft und ich ihr bei den Enkeln. Ah, sehen Sie: Hinter der Nähe zur Familie steht ein gegenseitiges Gefälle, kein einseitiges. Das verändert die Bewertung, denn nun ist Nähe nicht mehr „Last für die Kinder", sondern ein lebendiger Austausch, der beiden etwas gibt. Solche Warum-Ketten legen frei, ob hinter einem Kriterium ein Wunsch steht oder eine Angst, und meistens ist es ein Gemisch aus beidem. Das ist menschlich. Entscheidend ist nur, dass Sie das Gemisch kennen.

Für die Angst gilt übrigens dasselbe wie für den Befund im Selbsttest: Notieren ist der erste Schritt zur Entschärfung. Eine Angst, die benannt ist, lässt sich prüfen. Ist die Angst vor dem Umzug realistisch, weil es in Ihrer Stadt tatsächlich kaum barrierefreie Wohnungen gibt? Dann ist das ein harter Fakt, den Sie in Kapitel zehn und zwölf ehrlich einrechnen müssen. Oder ist die Angst eher ein Gefühl der Bindung an vier Wände voller Erinnerungen? Dann ist das eine andere Baustelle, eine emotionale, und es hilft, früh zu wissen, dass bei einem eventuellen Umzug nicht nur Möbel transportiert werden, sondern auch Abschiede anstehen. Beides verdient Aufmerksamkeit. Aber unterschiedliche.

Warum frühes Nachdenken Freiheit schafft

An dieser Stelle meldet sich bei manchen Leserinnen und Lesern ein Einwand, und der sei ernst genommen: „Ich bin doch noch gut in Schuss. Warum soll ich mich jetzt schon mit all dem auseinandersetzen?" Es ist ein berechtigter Einwand, denn tatsächlich kann zu frühes Grübeln über das Alter auch lähmen. Aber das ist nicht, wovon dieses Buch handelt. Es geht nicht um Grübeln. Es geht um Vorbereitung, und der Unterschied liegt im Timing und in der Freiheit der Umstände.

Wer erst entscheidet, wenn der Druck da ist, nach dem Sturz, nach der Operation, nach dem Tod des Partners, der entscheidet unter schlechten Bedingungen. Der Blick ist dann getrübt, die Kräfte sind begrenzt, die Auswahl schrumpft mit jeder Woche, in der man wartet, und oft genug entscheidet dann jemand anderes mit: das Krankenhaus, die Kinder, die Umstände. Wer dagegen entscheidet, solange alles ruhig ist, hat die volle Auswahl. Er kann Angebote in Ruhe vergleichen, er kann verhandeln, er kann auch sagen: Nichts davon überzeugt mich, ich bleibe, wo ich bin, und baue stattdessen um. Das ist der eigentliche Grund für die frühe Beschäftigung mit diesem Thema: Sie maximiert die Optionen. Nichts wird weggenommen. Es kommt etwas hinzu, nämlich Klarheit.

Es gibt noch einen zweiten Grund, und der hat mit den Menschen um Sie herum zu tun. Kinder und Angehörige, die Sich-Sorgen machen, beginnen irgendwann, leise mitzudenken. Sie sammeln Prospekte, wie die Tochter von Frau Berger. Sie fragen vorsichtig nach, ob die Treppe noch geht. Sie recherchieren im Internet, wenn Sie schlafen. Das ist gut gemeint, aber es geschieht ohne Sie, wenn Sie Ihre Wünsche nicht kennen und nicht mitteilen. Die klarste Versicherung, die Sie Ihren Angehörigen geben können, ist keine Entwarnung, sondern ein Satz wie: „Ich habe mir Gedanken gemacht. Meine drei wichtigsten Dinge sind diese. Und ich sage dir rechtzeitig Bescheid, wenn sich etwas ändert." Wer so sprechen kann, nimmt den Angehörigen die heimliche Sorge und behält selbst die Regie. Kapitel sechzehn wird zeigen, wie solche Gespräche gut gelingen, aber der Inhalt der Gespräche, das sei hier schon gesagt, wird in diesem Kapitel erarbeitet.

Frau Berger hat das erlebt. Nach ihrem Prospekt-Samstag rief sie ihre Tochter an, nicht um sich zu rechtfertigen und nicht um den Prospekt abzuwehren, sondern um zu erzählen, was sie notiert hatte. Die Tochter hörte zu, stellte Fragen, und am Ende des Gesprächs stand etwas Verblüffendes fest: Beide wollten dasselbe, nämlich dass Frau Berger so lange wie möglich und so sicher wie möglich in ihrem Viertel bleibt. Der Prospekt landete im Papierkorb. Nicht weil Residenzen schlecht wären, sondern weil er nicht zu Frau Bergers Liste passte. Und die Tochter wusste nun,

dass es die Liste gab. Für sie war das eine Erleichterung, denn sie musste nicht mehr raten.

Ihr Kompass für die kommenden Kapitel

Zum Abschluss dieses Kapitels lohnt ein Blick auf das, was Sie nun in der Hand haben und was in den folgenden Kapiteln damit geschieht. Sie haben, hoffentlich schriftlich und mit Datum, eine Wertekarte mit vier bis sechs Kriterien, die Ihnen wirklich etwas bedeuten. Sie haben eine Drei-Sterne-Liste mit den drei unverzichtbaren Dingen. Sie haben eine Woche Alltagsbeobachtungen, die zeigen, wo Ihr Wohnen Sie trägt und wo es Sie kostet. Und Sie haben, sofern Sie die Warum-Ketten durchgespielt haben, eine erste Ahnung davon, welche Punkte auf Ihren Listen aus Wünschen sprechen und welche aus Ängsten.

Das ist mehr, als die meisten Menschen je zu diesem Thema aufgeschrieben haben. Und es ist genau das Werkzeug, das Sie brauchen werden, denn die kommenden Kapitel werden Ihnen eine Fülle von Informationen, Optionen und Zahlen anbieten. Kapitel zwei wird Ihre Wohnung Raum für Raum unter die Lupe nehmen, und dabei werden Sie Dinge entdecken, die Ihnen nicht gefallen. Manche lassen sich beheben, manche nicht. Kapitel drei bis acht zeigen, was technisch möglich ist, vom Handgriff bis zum Komplettumbau. Kapitel neun bis elf weiten den Blick auf das Umfeld und die Wohnformen, und spätestens dort werden Sie mit Angeboten konfrontiert, die verlockend klingen: Palmen in der Lobby, Gemeinschaftsgarten, Service rund um die Uhr. Und Kapitel zwölf wird alles zusammenführen zu der großen Abwägung: umbauen oder umziehen?

Ohne Ihre Liste wären Sie bei alledem ein Spielball der Argumente. Jedes Angebot klingt überzeugend, wenn man weiß, wie man es verkauft. Mit Ihrer Liste haben Sie etwas, das kein Verkäufer Ihnen nehmen kann: einen Maßstab. Frau Berger wird in Kapitel zwölf mit ihrer Liste vor der Frage stehen, ob ihr Viertel schwerer wiegt als der Aufwand eines Umbaus, und sie wird diese Frage nicht abstrakt beantworten, sondern mit ihren drei Sternen. Herr Yilmaz wird seine kurzen Wege gegen die Kosten eines Umbaus rechnen können, weil er weiß, dass der Stadtteil nur an vierter Stelle steht. Und die Sommers werden Wohnformen prüfen, die sie ohne ihre Liste gar nicht erst in Betracht gezogen hätten, weil ihnen nie bewusst war, dass Gemeinschaft für sie kein netter Bonus, sondern ein Kernbedürfnis ist.

Ein letzter Gedanke, bevor Sie umblättern. Vielleicht haben Sie bei den Übungen dieses Kapitels gemerkt, dass Ihre Listen unsicher sind, dass Sie vieles nicht wissen, manches nicht entscheiden können. Das ist kein Misserfolg. Es ist der Normalzustand am Anfang eines Weges. Diese Listen sind nicht in Stein gemeißelt, sie sind lebendige Dokumente, und sie dürfen sich ändern, wenn Sie sich ändern oder wenn das Leben Sie ändert. Wichtig ist nur, dass die Listen existieren und dass sie von Ihnen stammen. Denn genau darum geht es in diesem ganzen Buch: nicht darum, dass Sie die richtige Entscheidung treffen, die es ohnehin nicht gibt. Sondern darum, dass Ihre Wohnsituation am Ende Ihre Entscheidung widerspiegelt.

Frau Berger hat ihre Liste übrigens auf die Innenseite eines Küchenfensters gelegt, dort, wo sie jeden Morgen beim Kaffeekochen draufschaute. Drei Sterne, ein Datum, ihre Handschrift. Es war, wie sie später sagte, das erste Mal seit Jahren, dass sie über ihr Wohnen nicht als über ein Problem nachgedacht hatte, sondern als über einen Plan.

Nun haben Sie Ihren Plan-Anfang. Im nächsten Kapitel geht es ans Werk: Wir nehmen Ihre Wohnung genau unter die Lupe, Raum für Raum, ehrlich und ohne Beschönigung. Denn erst wenn Sie wissen, was Ihr Zuhause kann und was es nicht kann, können Sie entscheiden, ob es bleiben darf, wie es ist, verändert werden muss oder ob ihm etwas Neues vorgezogen wird. Bringen Sie Ihre Liste mit. Sie werden sie brauchen.

Kapitel 2: Die ehrliche Bestandsaufnahme: Meine Wohnung unter der Lupe

Wann haben Sie Ihre Wohnung zuletzt wirklich angesehen? Nicht benutzt, nicht durchquert auf dem Weg vom Flur zur Küche, sondern angesehen, so wie ein Besucher sie sehen würde, der zum ersten Mal durch die Tür kommt? Die meisten Menschen müssen bei dieser Frage lange nachdenken.

Und das hat einen guten Grund: Eine Wohnung, in der man seit Jahren oder Jahrzehnten lebt, sieht man irgendwann nicht mehr. Der Riss in der Flurwand gehört zur Wand wie die Farbe dazu. Die lose Teppichkante ist kein Teppichkante mehr, sondern Teil des Bodens. Die Stufe zum Bad ist keine Stufe, sondern einfach der Weg zum Bad. Das Auge nimmt alles hin, was immer schon da war.

Genau diese Wohnungsblindheit ist das erste Hindernis auf dem Weg zu einer ehrlichen Bestandsaufnahme. Denn Sie können nur über Dinge entscheiden, die Sie sehen. Wer die Stolperstelle nicht wahrnimmt, kann sie nicht beseitigen. Wer den engen Flur für normal hält, merkt nicht, dass ein Rollator dort eines Tages nicht mehr durchpasst. Die Bestandsaufnahme, um die es in diesem Kapitel geht, ist deshalb vor allem eine Übung im Sehenlernen. Sie werden Ihre Wohnung mit fremden Augen betreten, und das erfordert ein bisschen Vorbereitung, etwas Methode und die Bereitschaft, auch unangenehme Dinge zu notieren.

Frau Berger, deren Liste mit den drei Sternen Sie aus dem vorigen Kapitel kennen, hat diesen Rundgang gemacht. Sie hatte vorher gemischte Gefühle. Einerseits wollte sie gar nicht so genau wissen, was alles an ihrer Wohnung nicht stimmt, denn sie hatte die Befürchtung, am Ende mit einem langen Zettel voller Probleme dazusitzen. Andererseits, das gestand sie sich später ein, war es auch eine Erleichterung. Denn nach dem Rundgang wusste sie, womit sie es zu tun hatte. Die Wohnung war kein diffuses Unbehagen mehr, sondern eine Ansammlung konkreter, benennbarer, überprüfbarer Punkte. Und Punkte, das ist die gute Nachricht dieses Kapitels, lassen sich der Reihe nach abarbeiten.

Mit Zollstock, Taschenlampe und frischen Augen

Bevor der Rundgang beginnt, gilt es, ein paar Dinge bereitzustellen. Nichts davon ist teuer oder schwer zu besorgen, aber jedes dieser Werkzeuge erfüllt einen eigenen Zweck. Sie brauchen ein Notizheft oder ein paar Blätter mit fester Unterlage, einen Stift, einen Zollstock oder ein Maßband, eine Taschenlampe, wenn möglich ein Smartphone für Fotos, und etwas Zeit. Mehr nicht. Manche Menschen legen sich zusätzlich eine Wasserwaage und ein kleines Notizschild mit den Zahlen eins bis zwölf zurecht, um Punkte auf Fotos wiedererkennen zu können, aber das ist Feinarbeit, die man auch später nachholen kann.

Die Zeitfrage verdient einen eigenen Gedanken. Ein guter Rundgang dauert nicht zehn Minuten, aber auch nicht den ganzen Tag. Planen Sie etwa zwei Stunden ein, am besten zu einer Tageszeit, in der Sie hellwach sind und das Tageslicht die Räume gut ausleuchtet. Vormittags eignet sich dafür meist besser als der späte Nachmittag. Und planen Sie eine Pause ein. Wer nach einer Stunde ermüdet, wird nachlässig, und Nachlässigkeit ist bei einer Bestandsaufnahme schlimmer als Strenge. Besser zwei gründliche halbe Tage als ein flüchtiger ganzer.

Nun zum wichtigsten Werkzeug, das nicht in der Tasche liegt: die frischen Augen. Es gibt zwei bewährte Tricks, um sie zu bekommen. Der erste Trick ist die Verfremdung. Gehen Sie rückwärts durch Ihre Wohnung, zumindest dort, wo das gefahrlos möglich ist. Betreten Sie Räume in der falschen Reihenfolge. Setzen Sie sich auf einen Stuhl mitten ins Wohnzimmer und schauen Sie sich um, statt wie immer vom Sessel aus. Alles, was die Routine bricht, lässt Details wieder sichtbar werden. Der zweite Trick ist die Perspektive einer anderen Person. Stellen Sie sich beim Rundgang eine konkrete Frage vor: Was würde meine Tochter sehen, wenn sie hier zum ersten Mal mit einem Rollator hereinkäme? Was würde der Handwerker bemerken, der hier den Wasserhahn reparieren soll? Solche vorgestellten Blicke sind erstaunlich scharf, weil sie uns zwingen, die Wohnung von außen zu betrachten.

Noch ein Wort zur Ehrlichkeit, denn sie ist das Fundament des ganzen Unterfangens. Der Befundbogen, den Sie am Ende dieses Kapitels in den Händen halten, ist für Sie. Niemand sonst muss ihn je zu Gesicht bekommen, solange Sie das nicht möchten. Er ist kein Rechenschaftsbericht und erst recht kein Schuldnachweis. Notieren Sie deshalb alles, was Ihnen auffällt, ohne zu bewerten, was davon "noch geht" oder "eigentlich schlimm genug zum Erwähnen" ist. Die Bewertung kommt später, Schritt für Schritt, und sie wird umso fair-

er ausfallen, je vollständiger die Sammlung ist. Ein Handwerker, der ein Haus besichtigt, notiert auch erst einmal jeden Riss, bevor er entscheidet, welche davon zu sanieren sind.

Der Rundgang beginnt vor der Haustür

Beginnen Sie nicht in der Wohnung. Beginnen Sie auf der Straße. Der Weg zur Wohnungstür ist nämlich der erste Prüfpunkt, und er wird im Alltag gern unterschätzt, weil man ihn tausendfach gegangen ist, ohne je über ihn nachzudenken. Wie sieht der Zugang aus? Gibt es Stufen, und wenn ja, wie viele? Sind sie gleich hoch, oder gibt es eine Stufe, die deutlich höher ist als die anderen? Ist das Treppenhaus beleuchtet, und funktioniert die Beleuchtung auch abends im Winter? Gibt es einen Handlauf, und zwar nicht irgendeinen, sondern einen, den man fest umklammern kann, wenn das Bein mal nicht so will?

Frau Berger stand bei ihrem Rundgang zum ersten Mal seit Jahren bewusst vor den drei Stufen zum Hausflur und maß sie nach. Die mittlere war gut zwei Zentimeter höher als die beiden anderen. Das hatte sie ihr Leben lang nicht bemerkt. Aber sie erinnerte sich plötzlich an zwei Beinahe-Stürze im letzten Winter, beide an derselben Stelle, beide an Tagen, an sie es eilig gehabt hatte. Der Zusammenhang war ihr nie aufgegangen. Jetzt stand er in ihrem Heft, als Punkt Nummer eins, mit drei Ausrufezeichen, die sie später wieder strich, weil Ausrufezeichen keine Maßeinheit sind.

Dann die Wohnungstür selbst. Wie schwer ist sie zu öffnen? Manche Altbautüren haben alte Schlösser, die mit zunehmender Handkraft zum Geduldsspiel werden. Gibt es eine Schwelle, und wie hoch ist sie? Schwellen sind ein klassischer Fall für das Nachdenken in Zeiträumen: Heute ist eine zwei Zentimeter hohe Erhebung ein Nichts, in zehn Jahren, mit Rollator oder nach einer Hüftoperation, kann dieselbe Schwelle das tägliche Hindernis sein. Messen Sie Türbreiten aus, und zwar in der Nut, nicht am Rahmen. Für die spätere Bewertung gilt als grobe Orientierung: Eine Tür, die weniger als achtzig Zentimeter lichtes Maß hat, wird für einen Rollator eng, und für einen Rollstuhl braucht es in der Regel deutlich mehr. Sie müssen sich diese Zahlen nicht merken. Notieren Sie einfach Ihre Maße, die Einordnung folgt in Kapitel drei.

Im Flur angekommen, folgen die klassischen Prüfpunkte. Wie breit ist der Flur an seiner engsten Stelle, etwa dort, wo eine Garderobe oder ein Schrank steht? Wie sieht der Boden aus? Gibt es Teppichläufer, und liegen sie fest oder verschiebbar? Sind die Kanten umgeschlagen oder wellig? Wo sind die Lichtschalter, und müsste man im Dunkeln erst um eine Ecke tasten, um sie zu finden? Frau Bergers Flur entpuppte sich bei der Bestandsaufnahme als eine ganze Sammlung solcher Punkte: ein Läufer, dessen Kante seit Jahren an einer Stelle hochstand, ein Schrank, der den Flur auf schätzungsweise siebzig Zentimeter verengte, und ein Lichtschalter, der erst nach drei Metern Flur erreichbar war, obwohl die Wohnungstür direkt daneben lag.

Treppen innerhalb der Wohnung oder innerhalb des Hauses verdienen besondere Aufmerksamkeit, und zwar nicht nur die Stufen selbst. Prüfen Sie die Handläufe auf beiden Seiten. Eine Treppe mit nur einem Handlauf zwingt dazu, beim Auf- und Absteigen immer dieselbe Seite zu benutzen, und das ist unangenehm, wenn gerade das Bein auf der Handlaufseite betroffen ist. Schauen Sie sich die Stufenkanten an: Sind sie abgenutzt, abgeschrägt, glatt? Gibt es eine kontrastreiche Markierung zwischen Stufe und Stufe, oder verschmilzt alles zu einer einheitlichen Fläche, die das Auge nicht mehr entziffern kann? Und wie ist die Beleuchtung? Eine Treppe, die man nur im Gegenlicht einer einzelnen Deckenlampe sieht, ist ein Sturzrisiko, auch wenn die Stufen selbst in Ordnung sind. Herr Yilmaz, dessen Kriterium "kurze Wege im Haus" Sie kennen, maß seine Haustreppe mit einem Ziel: Er wollte wissen, ob sie irgendeinmal mit einem Sitzlift versehen werden könnte. Die Treppenbreite, die Steigung, die Fenster über dem Treppenlauf, alles landete in seinem Heft. Nicht weil er den Lift jetzt will. Sondern weil er wissen will, ob die Option existiert.

Bad und Küche: die Räume mit dem höchsten Konfliktpotenzial

Das Bad verdient die meiste Aufmerksamkeit beim Rundgang, und das aus einem einfachen Grund: Hier treffen Nässe, Enge, Höhenunterschiede und

Notwendigkeit aufeinander. Man kann einen Tag ohne Wohnzimmer überstehen. Keinen Tag ohne Bad. Betreten Sie Ihr Bad mit der Frage im Kopf: Was hier passiert, passiert oft auf nassen Füßen und in Positionen, in denen der Körper wenig Halt findet.

Beginnen Sie mit dem Zugang. Frau Bergers Bad ist über drei Stufen erreichbar, ein Zustand, den sie aus dem vorigen Kapitel schon ahnte. Wer so etwas notiert, sollte auch die Frage mitschreiben: Ließe sich das ändern, und wenn ja, auf welche Weise? Das ist eine Frage für die spätere Bewertung, aber sie gehört schon jetzt auf Papier, damit sie nicht verloren geht. Dann der Bodenbelag: Ist er rutschfest, und zwar nass? Ein Belag, der trocken gut haftet, kann nass zur Rutschbahn werden, und die Probe ist einfach: Feuchter Finger oder feuchtes Tuch auf der Oberfläche, leichter Druck, und schon spürt man, was gemeint ist. Gibt es Bodenheizung oder Heizkörper, an denen man sich verbrennen oder die man beim Sturz erfassen könnte?

Weiter zur Dusche oder Wanne. Wie hoch ist der Wannenrand wirklich? Messen Sie nach, die meisten Menschen unterschätzen ihn. Wie sieht der Boden der Dusche aus, und gibt es eine Stufe oder Schiene am Duschrand? Wo sind die Ablagen, und kann man Duschgel und Shampoo erreichen, ohne sich zu verdrehen? Gibt es Haltegriffe, und wenn ja, wie sind sie befestigt? Hier eine Warnung vorweg, die in Kapitel vier ausführlich wird: Ein Griff, der nur in Dübeln im Fliesenkleber hängt, ist eine Scheinlösung. Er sieht aus wie Sicherheit und hält im Ernstfall womöglich das Gewicht eines Menschen nicht aus. Beim Rundgang genügt es, die Frage zu notieren: Wann und von wem wurden die Griffe montiert? Die Prüfung folgt später.

Das WC: Wie hoch ist der Sitz? Wie viel Platz ist links und rechts, wie viel vor der Toilette? Kann man sich seitlich abstützen, und gibt es eine Möglichkeit, festzuhalten beim Aufstehen? Der Waschtisch: Wie hoch, wie tief unterfahrbar, wo ist der Spiegel, und sitzt der Wasserhahn so, dass man ihn ohne Greifen über den ganzen Arm erreichen kann? Und schließlich die Tür: In welcher Richtung schlägt sie auf, und würde sie im Notfall den Zugang versperren, wenn jemand hinter ihr zusammenbricht? Das ist eine unbequeme Frage, aber eine wichtige, und sie kostet nichts, sie nur zu notieren.

Die Küche ist das zweite Herzstück. Hier geht es weniger um Nässe als um Kraft, Beweglichkeit und Erreichbarkeit. Gehen Sie die Schränke durch, einen nach dem anderen, und fragen Sie bei jedem: Was liegt darin, wie oft brauche ich es, und was muss ich körperlich tun, um heranzukommen? Der Topf im hintersten Teil des Unterschranks, der nur im Hocken mit ausgestrecktem Arm erreichbar ist, ist ein Punkt. Das obste Regalbord, das nur mit Leiter und Balance erreicht wird, ist ein Punkt. Die Geschirrspülmaschine ganz unten, aus der man sich mit zwei Tellern wieder aufrichten muss, ist ein Punkt.

Dann die Arbeitsflächen. Wie hoch sind sie, und wie lang? Gibt es eine Möglichkeit, beim Kochen, Schneiden oder Abtrocknen zu sitzen? Wo stehen Herd und Kühlschrank zueinander, und wie weit muss man mit einem heißen Topf durch den Raum? Die Steckdosen: Wie viele gibt es, wo, und muss man unter den Tisch oder hinter die Mikrowelle greifen, um etwas anzuschließen? Frau Berger entdeckte bei ihrem Rundgang, dass ihre Kaffeemaschine an einer Steckdose hing, die nur erreichbar war, wenn man sich über die Arbeitsplatte beugte und hinter dem Gerät herumtastete. Vierzig Jahre lang hatte sie das so gemacht. Es stand jetzt in ihrem Heft, und es verwandelte sich später, wie Sie in Kapitel fünf sehen werden, in eine Maßnahme, die wenige Euro kostete.

Schlafzimmer, Wohnbereich und die unsichtbaren Systeme

Im Schlafzimmer zählt vor allem das Bett und sein Umfeld. Wie hoch ist die Liegefläche? Die Faustregel für später lautet: Beim aufrechten Sitzen auf der Bettkante sollen die Füße flach auf dem Boden stehen und die Knie etwa rechtwinklig gebeugt sein. Zu tiefe Betten sind beim Aufstehen anstrengend, zu hohe beim Hinlegen gefährlich. Gibt es eine Möglichkeit, sich am Bett festzuhalten, etwa einen stabilen Nachttisch oder eine Haltestange? Und der Weg vom Bett zur Badezimmertür: Wie lang ist er, was steht auf ihm, und wie ist er beleuchtet, wenn man um drei Uhr nachts aufwacht? Frau Bergers Notiz aus dem Alltags-Selbsttest, der

dunkle Flur, fand hier seine bauliche Entsprechung: kein Lichtschalter in Bettnähe, kein Lichtschalter an der Badezimmertür, nirgends.

Der Wohnbereich wird oft unterschätzt, weil er so vertraut ist. Doch gerade hier lauern die stillen Risiken. Prüfen Sie die Sitzmöbel: Wie tief ist der Sessel? Ein sehr tiefer, weicher Sessel ist beim Aufstehen eine Qual, auch wenn er beim Sitzen herrlich ist. Gibt es Armlehnen, an denen man sich abstoßen kann? Wie hoch ist die Sitzfläche? Dann die Wege: Wie breit ist der Weg zwischen Couch und Tisch, und würde er einen Rollator tragen? Wo laufen Kabel, und sind sie verlegt oder liegen sie frei über den Boden? Gibt es Teppiche, und haben sie Antirutschmatten darunter? Wo stehen die Leuchten, und wer wechselt eigentlich die Birne in der Deckenlampe, wenn sie ausgeht? Das ist eine halb ironische, halb ernste Frage, aber die Antwort gehört in den Bogen: Wer in Zukunft nicht mehr auf eine Leiter steigen wird, braucht eine Lösung für alles, was oben passiert.

Nun zu den unsichtbaren Systemen, die im Wohnalltag keine Rolle spielen, bis sie eine Rolle spielen. Die Elektrik: Wo sind die Sicherungen, und wer darf sie bedienen? Wie alt ist die Elektrik, soweit bekannt? Gibt es im Bad und in der Küche die Schutzmaßnahmen, die man heute erwartet, etwa Fehlerstromschutzschalter? Sie müssen das nicht selbst prüfen, und das sollten Sie auch nicht. Aber Sie dürfen es notieren, und ein Elektrofachbetrieb kann es bei einem Termin in Minuten beantworten. Die Heizung: Wie alt ist der Kessel, wo stehen die Thermostate, und lassen sie sich gut greifen und ablesen? Manche Thermostate sind so klein und schwergängig, dass sie mit nachlassender Feinmotorik zur Zange werden. Die Fenster: Wie schwer sind die Flügel, und erreichen Sie die Griffe oben und unten noch ohne Verrenkung? Und der bauliche Zustand insgesamt: Feuchtigkeit, Schimmel, Zugluft, Risse, abplatzende Farbe, der Zustand des Balkons oder der Terrasse. All das gehört in den Bogen, auch wenn es mit Barrierefreiheit nichts zu tun hat, denn die Bestandsaufnahme soll ein Gesamtbild liefern. Später, bei der Abwägung zwischen Umbau und Umzug in Kapitel zwölf, wird dieses Gesamtbild entscheiden: Ein Haus mit sanierungsbedürftigem Dach und maroder Elektrik ist eine andere Rechnung als ein Haus, bei dem nur die Treppe das Problem ist.

Herrn Aydins zwölf Punkte

Wie so ein Rundgang konkret ausgeht, sei an einem Beispiel erzählt. Herr Aydin, 71, wohnt seit über dreißig Jahren in einer Altbauwohnung im dritten Stock, mit Aufzug, der allerdings gelegentlich ausfällt. Er machte seinen Rundgang an einem Dienstagvormittag, mit Zollstock, Heft und der festen Absicht, ehrlich zu sein. Zwei Stunden brauchte er, inklusive einer Pause mit Tee in der Küche, und am Ende hatte er zwölf Punkte notiert.

Vier davon stufte er später als ernst ein. Der erste: Die Wohnungstür hatte eine Schwelle von gut drei Zentimetern, kombiniert mit einem abschüssigen Flurboden davor. Der zweite: Das Bad war über zwei Stufen innerhalb der Wohnung erreichbar, und die Dusche hatte zusätzlich eine Einstiegskante. Der dritte: Der Aufzug fiel in den letzten Monaten dreimal aus, und der Ersatz, das Treppenhaus, hatte zwischen dem zweiten und dritten Stock einen defekten Handlauf. Der vierte: Der Weg vom Bett zum Bad war nachts komplett unbeleuchtbar, weil der einzige Schalter am Fluranfang saß. Diese vier Punkte hatten gemeinsam, dass sie nicht nur unbequem waren, sondern das Potenzial hatten, im Ernstfall entscheidend zu werden. Ein Sturz an der Türschwelle, ein Sturz an der Duschkante, ein Ausfall des Aufzugs an einem Tag, an dem die Beine nicht mitspielen.

Die anderen acht Punkte waren kleiner, aber keineswegs unwichtig: ein lose liegender Läufer im Flur, ein zu tiefer Sessel, ein Küchenoberschrank mit schwer erreichbarem Inhalt, eine unleserliche Beschriftung am Herd, ein Fenstergriff oben, der nur mit Zange ging, ein Thermostat im Bad, das kaum greifbar war, ein Kabel hinter dem Fernsehsessel, und eine Steckdose unter dem Couchtisch, die seit Jahren mit Verlängerungskabel überlistet wurde. Herr Aydin schaute am Ende auf seine Liste und war, wie er später sagte, "überrascht in beide Richtungen". Erschrocken über die vier großen Punkte. Erleichtert darüber, dass die meisten der acht kleinen mit Handgriffen zu erledigen waren, die er teils selbst vornehmen konnte.

An Herrn Aydins Beispiel lassen sich zwei Dinge ablesen, die für fast jeden Rundgang gelten. Erstens: Die Zahl der Punkte überrascht meistens. Zwölf, fünfzehn, achtzehn Einträge sind keine Seltenheit, und das ist kein Grund zur Beunruhigung, sondern schlicht das Ergebnis des ersten wirklich bewussten Blicks nach Jahren. Zweitens: Die Punkte verteilen sich fast immer ähnlich. Wenige große, strukturelle Fragen, die Geld und Planung brauchen. Und viele kleine Anpassungen, die oft in einem Nachmittag erledigt sind. Wer nur die großen sieht, verzweifelt. Wer nur die kleinen sieht, beruhigt sich zu früh. Die Kunst besteht darin, beides nüchtern nebeneinander zu sehen.

Die Ampel: sofort, bei Gelegenheit, langfristig

Was tun Sie nun mit einer Liste voller Punkte? Der nächste Schritt besteht darin, die Funde zu sortieren, und dafür hat sich eine einfache Dreiteilung bewährt, die sich gut als Ampel vorstellen lässt: Rot für das, was sofort angegangen werden sollte. Gelb für das, was bei Gelegenheit verbessert wird. Grün für das, was langfristig beobachtet wird, ohne dass jetzt Handlungsbedarf besteht.

Rot, die Kategorie der dringenden Punkte, hat eine klare Definition: Hier besteht ein unmittelbares Verletzungsrisiko, und die Beseitigung ist einfach. Die lose Teppichkante gehört hierher. Das Kabel, das quer über den Weg läuft. Der wackelige Handlauf. Der Läufer ohne Antirutschmatte. Diese Dinge kosten wenig, sind schnell erledigt, und ihr Nutzen ist hoch, weil sie genau die Sturzursachen aus dem Weg räumen, die am häufigsten zuschlagen. Es ist kein Zufall, dass die meisten dieser Punkte nicht baulicher Natur sind. Bauliche Veränderungen brauchen Planung, Geld, manchmal Genehmigung. Sofortmaßnahmen brauchen meistens nur einen entschlossenen Nachmittag.

Gelb, die Kategorie der Gelegenheiten, sammelt alles, was sinnvoll ist, aber weder brennt noch auf morgen wartet. Der zu tiefe Sessel, der durch ein Modell mit Armlehnen und höherer Sitzfläche ersetzt werden kann, wenn ohnehin einmal ein neues ansteht. Der Küchenschrank, dessen Inhalt man umräumen könnte. Der Lichtschalter, der verlegt oder durch eine zusätzliche Leuchte ergänzt werden kann. Die Steckdose hinter der Kaffeemaschine. Für all das lohnt es sich, die Punkte zu notieren und bei der nächsten Gelegenheit mitzunehmen: beim Möbelkauf, beim Elektrotermin, beim Besuch der Tochter, die den Schrank gleich mit umräumen kann.

Grün, die Kategorie der Langfristigkeit, ist die interessanteste und die am häufigsten missverstandene. Hierhin gehören die großen strukturellen Fragen, die nicht heute entschieden werden müssen, aber irgendwann entschieden werden müssen. Die Stufen zum Bad. Die Treppe zum Schlafzimmer. Die Türbreite im Flur. Die Frage, ob die Wohnung überhaupt auf eine Ebene zu bringen wäre. Diese Punkte in die grüne Kategorie zu legen bedeutet nicht, sie zu verdrängen. Es bedeutet das Gegenteil: Sie werden dokumentiert, mit Datum, und damit zu einem bekannten Fakt statt einem drohenden Schatten. Herr Aydin schrieb zu seinem Punkt mit den Badstufen ausdrücklich dazu: "Kein Handlungsbedarf heute. Wieder ansehen, wenn das Knie nicht besser wird oder spätestens in zwei Jahren." Das ist ein Vertrag mit sich selbst, und das grüne Feld ist nichts anderes als die Sammlung dieser Verträge.

Die Ampel-Sortierung hat noch einen Nebeneffekt, der nicht unterschätzt werden darf: Sie verwandelt eine beunruhigende Liste in einen Arbeitsplan. Die zwölf Punkte von Herrn Aydin sahen auf dem Papier zunächst aus wie ein Problemberg. Nach der Sortierung bestanden sie aus vier Punkten, die er in einer Woche erledigt hatte, aus zwei Punkten für den nächsten Elektrotermin und aus drei strukturellen Fragen, die er mit Datum versehen in die grüne Spalte legte. Drei weitere Punkte stellten sich bei genauerem Hinsehen als doppelt heraus, weil sie dieselbe Ursache hatten. Was übrig blieb, war überschaubar. Und Überschaubarkeit ist, wenn es um die eigene Wohnung geht, fast dasselbe wie Zuversicht.

Die Grenzen der Selbsteinschätzung

So wertvoll der eigene Rundgang ist, so hat er doch Grenzen, und es gehört zur Ehrlichkeit dieses Kapitels, sie zu benennen. Die erste Grenze ist die Wohnungsblindheit selbst, von der am Anfang die Rede war. Man kann sie durch Verfremdung tricksen, aber nicht vollständig austricksen. Manche Dinge sieht man erst, wenn jemand anderes

darauf zeigt. Die zweite Grenze betrifft das Fachwissen. Ein Laienauge erkennt die lose Teppichkante. Es erkennt nicht necessarily, ob eine Wand tragend ist, ob die Elektrik noch zeitgemäß ist, ob der Boden im Bad unter dem Belag feucht ist, oder ob eine Dusche abgedichtet ist. Die dritte Grenze ist die Selbsteinschätzung der eigenen Person. Der Rundgang bewertet die Wohnung. Aber die entscheidende Frage lautet ja: Passt die Wohnung zu mir, zu meinen Kräften, zu meiner Zukunft? Und da spielt hinein, dass die meisten Menschen ihre eigenen Einschränkungen unterschätzen oder aus Höflichkeit gegen sich selbst beschönigen.

Aus diesen Grenzen folgt nicht, dass der eigene Rundgang wertlos wäre. Er ist das Fundament, und ohne ihn wäre jede fremde Sicht hilflos, denn die Fachleute können nur prüfen, was ansteht. Aber es lohnt sich sehr, eine zweite und manchmal eine dritte Perspektive hinzuzuziehen. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten, und sie schließen einander nicht aus.

Die erste Möglichkeit sind kommunale Wohnberatungsstellen. Viele Städte und Gemeinden unterhalten sie, oft in Trägerschaft von Wohlfahrtsverbänden oder in Verbindung mit den Sozialdiensten, und ihre Aufgabe ist genau die, um die es hier geht: Sie schauen sich Wohnungen an, bewerten sie im Hinblick auf Alter und Einschränkungen, und empfehlen Maßnahmen. Manche beraten kostenlos, manche gegen einen kleinen Beitrag, manche machen Hausbesuche. Wichtig zu wissen ist, dass die Angebote und Zuständigkeiten dieser Stellen je nach Stadt und Bundesland unterschiedlich sind und sich ändern können. Wenn Sie diesen Ratgeber lesen, prüfen Sie den aktuellen Stand in Ihrer Kommune, etwa über die Stadtverwaltung, das Seniorenbüro oder die Pflegestützpunkte, die in Kapitel fünfzehn ausführlicher vorgestellt werden. Das ist einer der Punkte, die dieses Buch bewusst als zu verifizieren markiert, weil hier keine allgemeingültige Aussage möglich ist.

Die zweite Möglichkeit sind Handwerksbetriebe mit Erfahrung im altersgerechten Umbau. Nicht jeder Betrieb kennt sich mit den Besonderheiten aus, die hier eine Rolle spielen, etwa der Abdichtung bodengleicher Duschen oder der fachgerechten Montage von Haltegriffen, die tatsächlich belastbar sind. Aber es gibt Betriebe, die sich darauf spezialisiert haben, und die Unterscheidung merkt man meist schon am ersten Gespräch: Wer nachfragt, wie Sie leben, wer den Rollator erwähnt, wer von vorherigen Umbauten erzählt, ist eher die richtige Adresse als wer sofort einen Preis nennt. Kapitel vier und dreizehn werden auf die Auswahl und die Angebotseinholung ausführlich eingehen.

Die dritte Möglichkeit, die oft übersehen wird, sind Menschen aus dem medizinisch-therapeutischen Umfeld, insbesondere Ergotherapeuten. Wer nach einer Operation oder mit einer chronischen Einschränkung lebt, kann von einer ergotherapeutischen Beratung im eigenen Zuhause profitieren, denn dort wird nicht die Wohnung an sich bewertet, sondern die Passung zwischen Wohnung und Person. Manchmal übernehmen Krankenkassen oder Pflegekassen solche Beratungen ganz oder teilweise, auch das ist ein Punkt, dessen Konditionen zeitabhängig sind und geprüft werden muss. Schließlich, und das sei ausdrücklich gesagt, gibt es die Augen von Angehörigen und Freunden. Die Tochter, die bei jedem Besuch die Wohnung mit fremden Blick sieht. Der Sohn, der sofort bemerkt, dass der Flur enger wirkt als früher. Deren Eindrücke einzubinden kostet nichts und ist oft aufschlussreicher als jede Checkliste. Wichtig ist nur die Einladung, ehrlich zu sein, statt höflich. Viele Angehörige scheuen sich, Kritik an der vertrauten Wohnung der Eltern zu äußern. Sie tun es, wenn man sie ausdrücklich darum bittet.

Der Befundbogen: Ihr Ergebnis in einer Hand

Am Ende dieses Kapitels steht, hoffentlich, ein Dokument, das im vorigen Kapitel noch nicht existierte: Ihr persönlicher Wohnungs-Befundbogen. Was sollte darin stehen, damit er in den nächsten Kapiteln wirklich trägt? Zunächst die nackten Daten: Datum des Rundgangs, Wohnung mit Adresse, Etage, Baujahr, wenn bekannt, und die Grundfläche, grob gemessen. Dann die Liste der Punkte, nummeriert, jeweils mit Raum, kurzer Beschreibung und, wo sinnvoll, Maßangaben. Türbreite im Bad: 78 Zentimeter. Wannenrand: 61 Zentimeter.

Stufen zum Hausflur: drei, davon die mittlere zwei Zentimeter höher. Solche Zahlen wirken im Moment pedantisch, aber sie werden es nicht bleiben. Wenn in Kapitel dreizehn Handwerksangebote verglichen werden oder in Kapitel zwölf die Abwägung zwischen Umbau und Umzug ansteht, sind genau diese Maße das Material, aus dem Entscheidungen gebaut werden. Ein Angebot, das auf geschätzten Werten beruht, ist eine Schätzung. Ein Angebot, das auf gemessenen beruht, ist eine Grundlage.

Dann die Ampel-Sortierung, ebenfalls schriftlich, mit den Kategorien und, bei den grünen Punkten, mit dem Datum, zu dem sie wieder angeschaut werden sollen. Und schließlich, falls Sie die zweite Perspektive schon eingeplant haben: die Termine. Wohnberatungsstelle angerufen? Handwerker bestellt? Tochter eingeladen? Auch das gehört in den Bogen, denn ein Bogen mit Terminen ist ein Plan, einer ohne ist ein Zustandsbericht.

Frau Berger trug ihren Bogen in die Küche, an denselben Tisch, auf dem einst der Seniorenresidenz-Prospekt gelegen hatte. Sie schaute auf ihre Liste und stellte fest, dass sie zwölf Punkte hatte, wie Herr Aydin, was sie nicht wusste und was sie auch nie erfahren wird, denn die beiden wohnen in verschiedenen Städten und in verschiedenen Büchern. Aber sie stellte dasselbe fest, das fast jeder feststellt, der diesen Rundgang macht: Das Unbehagen war weg. An seine Stelle war etwas Getreten, das sich anfühlte wie der Anfang von Steuerung. Sie wusste nun, dass vier Punkte rot waren, allesamt an einem einzigen Nachmittag zu erledigen, dass sechs Punkte gelb waren, verteilt über die kommenden Monate, und dass zwei Punkte grün waren, und zwar die Badstufen und die Türbreite, die eines Tages eine echte Entscheidung verlangen würden. Diese Entscheidung würde sie nicht heute treffen müssen. Aber sie würde sie, wenn es so weit war, mit gemessenen Werten und offenen Augen treffen.

Herr Yilmaz notierte nach seinem Rundgang einen einzigen Satz unter seine Messwerte, der später oft zitiert werden sollte: "Das Haus ist besser in Schuss als ich dachte, und die Treppe ist schlimmer." Auch das ist ein typisches Ergebnis. Der Rundgang entlastet fast immer an Stellen, wo man Schlimmes befürchtete, und belastet an Stellen, die man nie auf dem Radar hatte. Beides ist Gewinn.

Und die Sommers? Sie entdeckten bei ihrem Rundgang, dass ihre eigentlich perfekte Mietwohnung einen Punkt hatte, den sie nie beachtet hatten: Der Weg vom Haus zur nächsten Haltestelle war vierhundert Meter lang, gut begehbar im Sommer, aber im Winter unbeleuchtet und ungeräumt. Für ihre Frage, die ja eine soziale Frage war, wurde damit plötzlich auch eine Erreichbarkeitsfrage. Sie notierten es, wunderten sich, und beschlossen, das Thema Umfeld beim nächsten Familienbesuch genauer anzusehen. Mehr dazu in Kapitel neun, wo aus der Wohnung herausgeblickt wird in das Viertel, das zu jedem Wohnen dazugehört.

Ein letzter Hinweis gehört an den Schluss dieses Kapitels, und er betrifft die Aktualität. Der Befundbogen ist eine Momentaufnahme, kein Lebenswerk. Wohnungen verändern sich, Menschen verändern sich, und beides manchmal schneller als gedacht. Es hat sich bewährt, den Bogen einmal jährlich wieder hervorzunehmen, etwa an einem festen Datum, und kurz durchzugehen: Stimmen die Maße noch? Haben sich Punkte erledigt? Sind neue dazugekommen? Hat sich bei den grünen Punkten etwas getan? Ein solches Jahres-Ritual, das in Kapitel achtzehn noch einmal ausführlich werden wird, verwandelt die Bestandsaufnahme von einem einmaligen Ereignis in eine dauerhafte Praxis, und genau das ist sie ja im besten Sinne: eine Praxis der ehrlichen, freundlichen Aufmerksamkeit gegenüber dem Ort, an dem Sie leben.

Nun liegen Ihre Karten anders auf dem Tisch als am Anfang dieses Buches. Sie haben Ihre Kriterien, Ihre drei Sterne, Ihre Alltagsbeobachtungen. Und Sie haben Ihren Befundbogen, mit Punkten, Maßen, Ampeln und Terminen. Damit ist die Diagnose gestellt. Was fehlt, ist die Therapie, oder besser gesagt, weil es sich ja nicht um Krankheit handelt: die Auswahl der Mittel. Das nächste Kapitel ordnet das gesamte Spektrum des Barriereabbaus, von der Kleinigkeit für fünf Euro bis zum großen Umbau, und es stellt die Frage, in welcher Reihenfolge man am klügsten vorgeht. Denn aus Befunden werden dort, Schritt für Schritt und mit

ruhiger Hand, Maßnahmen. Bringen Sie Ihren Bogen mit. Er ist ab jetzt Ihr Arbeitspapier.

Kapitel 3: Barriereabbau von A bis Z: Der Überblick

Frau Nowak hat eine Schwelle vor ihrer Wohnungstür, fünf Zentimeter hoch, betonhart, und dazu einen Flur, in dem es nachts dunkler ist als in den meisten Kellern. Ein Jahr lang hat sie sich an beides gewöhnt, so wie man sich an alles gewöhnt, was langsam in den Alltag hineinwächst. Erst als ihre Enkelin sie besuchte und mit dem Kinderwagen an der Schwelle hängen blieb, sah sie die fünf Zentimeter plötzlich mit fremden Augen. Was dann folgte, war kein Umbau. Es war eine Reihe von sieben kleinen Maßnahmen, die zusammen weniger kosteten als eine neue Couch: ein Türstopper, der die Tür am Zuschlagen hinderte, eine kontrastreiche Markierung auf der Stufenkante, eine rutschfeste Matte vor dem Eingang, ein gut belastbarer Haltegriff neben der Tür, eine LED-Leuchte mit Bewegungsmelder, ein heller Klingelknopf auf Augenhöhe und ein Briefkasten, der vom Erdgeschoss aus erreichbar war, ohne dass man sich bücken musste. Keine dieser Maßnahmen allein hätte viel verändert. Zusammen verwandelten sie den gefährlichsten Ort ihrer Wohnung in einen der sichersten.

Dieses Beispiel steht am Anfang des Kapitelels, weil es etwas verdeutlicht, das im ganzen Bereich des Barriereabbaus oft übersehen wird: Die wirksamsten Veränderungen sind häufig die unspektakulärsten. Wer an altersgerechtes Wohnen denkt, hat oft das große Bild vor Augen, den Treppenlift, die bodengleiche Dusche, den Komplettumbau. Diese Dinge existieren, und sie haben ihren Platz, und die Kapitel vier bis sechs werden sie gründlich behandeln. Aber zwischen dem Handgriff für fünf Euro und dem Umbau für fünfstellige Beträge liegt eine ganze Landschaft von Maßnahmen, und wer diese Landschaft nicht kennt, läuft Gefahr, entweder zu wenig zu tun oder weit mehr zu investieren, als die eigene Situation verlangt.

Genau um diese Landschaft geht es hier. Sie haben aus dem vorigen Kapitel einen Befundbogen mitgebracht, mit Punkten, Maßen und Ampelbewertungen. Dieser Bogen ist die Landkarte. Das vorliegende Kapitel ist der Überblick über das Gelände: Was gibt es an Möglichkeiten, wie ordnen sie sich, und in welcher Reihenfolge geht man klug damit um? Erst danach, in den Kapiteln vier bis acht, wird Raum für Raum und Thema für Thema in die Tiefe gegangen. Wer den Überblick zuerst gewinnt, verliert sich später nicht in Einzelheiten.

Die Maßnahmenleiter: klein, mittel, groß

Stellen Sie sich eine Leiter vor. Drei Sprossen. Auf der unteren Sprosse stehen die kleinen Maßnahmen, die Dinge, die Sie teils selbst erledigen können, die wenig kosten und die oft an einem Nachmittag erledigt sind. Auf der mittleren Sprosse stehen die Umbauten, die Handwerker brauchen, ein Budget im unteren vierstelligen Bereich und etwas Planung. Auf der oberen Sprosse stehen die großen Eingriffe, die in die Substanz des Hauses eingreifen, die Monate dauern können und die eine finanzielle Dimension haben, die eine eigene Finanzplanung verdient, worauf Kapitel dreizehn ausführlich eingeht.

Die untere Sprosse zuerst. Zu ihr gehören die Maßnahmen, die Frau Nowak gewählt hat, und noch einige mehr: Türstopper, damit Türen nicht ungehemmt zuschlagen, was sowohl Finger als auch Gleichgewicht schont. Kontrastreiche Markierungen auf Stufenkanten und Schwellen, oft einfach mit speziellen Klebestreifen oder Farbe, die das Auge dort hinlenken, wo der Boden seine Höhe wechselt. Rutschfeste Beläge, im einfachsten Fall Antirutschmatte unter dem Läufer, im besseren Fall ein rutschhemmender Aufkleber für die glatte Fliese im Badezimmer. Haltegriffe, und hier ist Vorsicht geboten, denn der Unterschied zwischen einem belastbaren und einem unbelastbaren Griff liegt in der Montage, nicht im Aussehen, wie Kapitel vier zeigen wird. Dazu kommen besser platzierte Leuchten, Lichtschalter, die man im Dunkeln findet, und Kleinteile wie Griffe zum Aufstehen am WC oder ein Nachtlicht für den Flur.

Was diese untere Sprosse so wertvoll macht, ist ihr Verhältnis von Aufwand zu Wirkung. Die meisten Stürze im Haushalt haben banale Ursachen, und die banalen Ursachen lassen sich meist beseitigen, ohne dass auch nur eine Fliese angefasst

wird. Herr Aydin, dessen zwölf Punkte Sie aus dem vorigen Kapitel kennen, hat nach der Ampel-Sortierung genau das erlebt: Seine vier roten Punkte waren an einem einzigen Nachmittag erledigt, mit Materialkosten, die er in Bar bezahlte, ohne es in seinem Haushaltsbuch besonders zu vermerken. Das ist typisch. Die untere Sprosse der Leiter ist die Sprosse der Sofortmaßnahmen, und es ist keine Übertreibung zu sagen, dass sie den größten Sicherheitsgewinn pro ausgegebenem Euro liefert.

Die mittlere Sprosse verlangt mehr. Hier wohnen die Umbauten, die einen Handwerker brauchen, weil sie an die Bausubstanz gehen: der Abbau von Schwellen, etwa durch bodengleiche Übergänge oder kleine Rampen innerhalb der Wohnung. Die Verbreiterung von Türen, die in manchen Fällen möglich ist, in anderen am tragenden Mauerwerk scheitert, was ein Statiker oder ein erfahrener Handwerker beurteilen kann. Der Duschsitz, der an der Wand montiert wird und klappt, wenn er nicht gebraucht wird. Das erhöhte WC samt Austausch des alten Beckens. Der unterfahrbare Waschtisch, der den alten keramischen Schrankwaschtisch ersetzt. Höhenverstellbare Elemente, etwa eine Arbeitsplatte in der Küche, die sich auf Knopfdruck senken lässt, oder ein höhenverstellbares Bett. Auch die Nachrüstung von Steckdosen und Lichtschaltern an ergonomisch sinnvollen Stellen gehört hierher, ebenso ein zweiter Handlauf an der Treppe, der in vielen Häusern in einem Tag montiert ist.

Auf der mittleren Sprosse beginnt das Thema Angebote und Vergleiche richtig zu zählen. Hier gibt es Preisspannen zwischen Anbietern, hier gibt es Qualitätsunterschiede bei Material und Ausführung, und hier lohnt es sich, schriftliche Angebote einzuholen und zu vergleichen. Kapitel dreizehn wird das Verfahren dafür liefern. An dieser Stelle genügt der Merksatz, der für die gesamte mittlere Sprosse gilt: Wer mehr als einen Handwerker beauftragen will, sollte auch mehr als ein Angebot einholen. Das klingt banal und wird trotzdem ständig versäumt, meist aus Bequemlichkeit oder aus Loyalität zu einem langjährigen Betrieb. Beides ist verständlich. Beides kostet Geld.

Die obere Sprosse schließlich. Rampen vor dem Haus, die mehr sind als eine kleine Überbrückung, denn ab einer gewannten Länge und Steigung brauchen sie ein Fundament, eine Entwässerung und je nach Gemeinde eine Genehmigung. Treppenlifte, die eine exakte Vermessung des Treppenlaufs verlangen und deren Anschaffung eine eigene finanzielle Dimension hat. Die bodengleiche Dusche, die den Fußboden des ganzen Bades betrifft, von der Abdichtung bis zur Entwässerung. Und als größter denkbare Einzelmaßnahme das Bad auf einer anderen Etage, also die Verlegung von Sanitärräumen in das Geschoss, in dem tatsächlich gewohnt wird, ein Eingriff, der nur in manchen Häusern überhaupt möglich ist und der im Grunde ein kleiner Hausbau ist. Hier oben auf der Leiter beginnt auch die Frage nach der Wirtschaftlichkeit im größeren Sinn: Lohnt sich dieser Aufwand in diesem Haus, oder wäre ein Umzug die bessere Antwort? Das ist die Frage von Kapitel zwölf, und sie sollte gestellt werden, bevor jemand auf der obersten Sprosse steht, nicht danach.

Die Leiter ist übrigals kein Wertesystem. Die obere Sprosse ist nicht besser als die untere. Sie ist nur größer, teurer und eingreifender. Manchmal ist die kleine Maßnahme die klügere, weil sie genau das Problem löst, das tatsächlich besteht, und dafür die Wohnung nicht monatelang in eine Baustelle verwandelt. Frau Nowak hätte vermutlich eine Rampe vor ihre Tür bauen lassen können, mit Genehmigung der Hausverwaltung und etwas Geduld. Aber sie brauchte keine Rampe. Sie brauchte, wie ihre Enkelin unbeabsichtigt gezeigt hatte, einen sicheren Blick für die Schwelle, einen Halt daneben und Licht, wenn es dunkel ist. Das Problem richtig zu benennen, bevor man es löst, ist auf allen drei Sprossen dasselbe, und der Befundbogen aus Kapitel zwei ist genau dafür da.

Das Zwei-Sinnen-Prinzip und was Normen wirklich sagen

Wer sich mit Barriereabbau beschäftigt, stößt früher oder später auf Begriffe wie DIN 18040, und es lohnt sich, kurz und ohne technisches Fachchinesisch zu klären, was dahintersteckt. Die DIN 18040 ist die deutsche Norm zum barrierefreien Bauen. Sie regelt mit großer Genauigkeit, wie öffentliche Gebäude, Wohnungen und Außenanlagen

gestaltet sein sollten, damit Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen sie nutzen können: Wie breit muss eine Tür sein, wie steil darf eine Rampe laufen, welche Bewegungsflächen braucht ein Rollstuhl, wie hoch dürfen Bedienelemente sitzen. Wer ein Haus plant oder eine Wohnung neu baut, für den ist diese Norm ein detaillierter Katalog an Anforderungen.

Für Sie, in Ihrer bestehenden Wohnung, gilt die Norm streng genommen nicht. Kein Gesetz zwingt Privatleute, ihr Bad nach DIN 18040 umzubauen. Und genau das ist die Botschaft, die hier wichtig ist: Die Norm ist ein Angebot an Ihre Orientierung, keine Vorschrift an Ihren Geldbeutel. Sie können aus ihr entnehmen, was Fachleute unter einem gut gelösten Übergang verstehen, welche Türbreite ein Rollstuhl wirklich braucht, wie viel Platz vor einem WC sinnvoll ist. Wenn Sie dann über Ihre eigenen Maße aus dem Befundbogen nachdenken, haben Sie einen Maßstab, an dem Sie sich orientieren können, ohne ihm sklavisch zu folgen. Vielleicht haben Sie gemessen, dass Ihre Badezimmertür 78 Zentimeter hat, und die Norm nennt für gewisse Situationen mehr. Das bedeutet nicht, dass Sie sofort die Wand aufstemmen müssen. Es bedeutet nur, dass Sie die Zahl kennen und wissen, wofür sie reicht und wofür nicht. Der aktuelle Stand und Anwendungsbereich der Norm ändert sich gelegentlich, und wer ganz sicher gehen will, prüft die aktuelle Fassung, etwa über die einschlägigen Informationsstellen des Normenwesens. Auch das ist ein Punkt, den dieses Buch bewusst als zu verifizieren markiert.

Ein Gedanke aus dieser Fachwelt ist aber so allgemein nützlich, dass er hier vorgestellt gehört: das Zwei-Sinnen-Prinzip. Es besagt, dass wichtige Informationen im Wohnraum immer über zwei Sinne gleichzeitig zugänglich sein sollten. Ein Beispiel: Eine Stufe, die man nur sehen kann, ist für jemanden mit schlechter Sicht eine Falle. Eine Stufe, die man sehen und ertasten kann, etwa durch eine kontrastreiche Kante und einen fühlbaren Übergang, gibt dem Körper zwei Chancen, sie zu bemerken. Eine Türklinke, die man nur hörend finden würde, weil eine akustische Anzeige ertönt, versagt bei nachlassendem Gehör. Eine Klingel, die leuchtet und klingelt, erreicht beide. Das Prinzip lässt sich weiterspinnen: Bedienelemente, die man fühlen und sehen kann, Warnungen, die man hören und sehen kann, Wege, die beleuchtet und taktil klar sind.

Warum ist das für Sie relevant, auch wenn Sie vielleicht gut hören und sehen? Weil das Zwei-Sinnen-Prinzip eine eingebaute Versicherung ist. Wer seine Wohnung so gestaltet, dass sie zwei Sinne anspricht, hat eine Reserve für den Fall, dass einer der Sinne nachlässt. Die kontrastreiche Markierung auf der Stufe, die Frau Nowak klebte, half ihrer Enkelin mit dem Kinderwagen, half Frau Nowak selbst am Abend, und würde auch dann noch helfen, wenn die Sehkraft eines Tages nachließe. Maßnahmen, die mehreren Szenarien gleichzeitig dienen, sind im besten Sinne zukunftsfest. Man findet sie auf allen drei Sprossen der Leiter, vom Klebestreifen bis zur Beleuchtungsanlage.

Erst die Gefahr, dann der Weg, dann der Komfort

Nun zur Reihenfolge, denn sie ist das eigentliche Ordnungsprinzip dieses Kapitels. Man könnte die Maßnahmenliste ja auch alphabetisch abarbeiten oder nach Kosten sortieren oder nach dem, was gerade Handwerker gerade anbieten. All das wäre unklug. Bewährt hat sich eine andere Ordnung, und sie lässt sich in einem Satz sagen: Erst die Gefahren beseitigen, dann die Wege vereinfachen, zuletzt den Komfort steigern.

Die erste Stufe der Ordnung, die Beseitigung unmittelbarer Gefahren, entspricht weitgehend der roten Kategorie aus Ihrer Ampel-Sortierung im vorigen Kapitel. Es geht um alles, was ein unmittelbares Verletzungsrisiko trägt: die lose Teppichkante, das Kabel quer über den Weg, der wackelige Handlauf, die rutschige Fliese vor der Dusche, die Stufenkante, die im Dämmerlicht unsichtbar ist. Diese Punkte haben Vorrang vor allem anderen, und zwar aus einem nüchternen Grund: Sie kosten wenig, und ihr Versäumnis kann viel kosten. Ein Sturz, der eine Hüftoperation nach sich zieht, verändert ein Leben, und zwar nicht nur gesundheitlich. Er verändert es auch so, dass von diesem Moment an alle Wohnentscheidungen unter Druck stehen. Die kleine Investition in die Beseitigung der roten Punkte ist also im Kern eine Investition in Entscheidungsfreiheit. Wer nicht stürzt, behält die Regie über sein Wohnen.

Die zweite Stufe, die Vereinfachung der Wege, ist weniger dramatisch, aber auf die Jahre gesehen mindestens ebenso wirksam. Hier geht es darum, die Wege, die Sie täglich gehen, leichter zu machen. Der Weg vom Bett zum Bad. Der Weg von der Tür zur Küche. Der Weg zum Briefkasten, zur Mülltonne, zum Auto. Vereinfachen kann vieles bedeuten: ein Licht auf dem Weg, ein Griff an der richtigen Stelle, eine Sitzgelegenheit auf halber Strecke, ein freigeräumter Durchgang, der auch mit Rollator passierbar ist. Der Unterschied zur ersten Stufe ist der Zeitrahmen. Gefahren warten nicht, aber Wege lassen sich in Ruhe verbessern, geplant über Wochen und Monate, eingebettet in Gelegenheiten wie ohnehin anstehende Handwerkertermine oder Möbelanschaffungen. Die gelbe Kategorie Ihrer Ampel findet hier ihr Zuhause.

Die dritte Stufe schließlich ist der Komfort, und es gehört zur Ehrlichkeit dieses Buches zu sagen, dass sie oft unterschätzt wird, weil das Wort Komfort bescheiden klingt. Gemeint ist alles, was das Wohnen nicht nur sicher, sondern angenehm macht: die höhenverstellbare Arbeitsplatte, die das lange Stehen ersetzt, die besser beleuchtete Leseecke, der Duschsitz, der das Waschen zur Erholung macht, die Rollläden, die sich per Knopfdruck bedienen lassen. Komfort ist keine Zuspät-Kategorie, und wer ihn als Luxus abtut, verkennt, dass Komfort im Alter häufig das Gegenteil von Luxus ist: Er ist Kraftersparnis, und Kraftersparnis ist Selbstständigkeit. Wer abends müde vom Stehen ist, kocht am nächsten Tag einfacher, und wer kocht einfacher, isst schlechter, und so weiter. Die Kette ist länger, als man denkt. Trotzdem gilt die Reihenfolge, denn der schönste Komfort nützt nichts, wenn die Teppichkante einen vorher zu Boden gebracht hat.

Frau Berger hat diese Ordnung instinktiv befolgt, ohne sie zu kennen. Ihre vier roten Punkte erledigte sie in der ersten Woche nach dem Rundgang, angefangen mit dem Läufer im Flur, der seit Jahren schief lag. Dann, über den Sommer, vereinfachte sie ihre Wege: ein zusätzlicher Lichtschalter an der Badezimmertür, ein stabiler Haltegriff am Türrahmen zum Wohnzimmer, und die Umorganisation des Flurschranks, der den Durchgang verbreiterte. Erst danach, im Herbst, dachte sie über Komfort nach, etwa über einen neuen Sessel, der sich besser einkleiden lässt als der alte. Als sie das erzählte, sagte sie einen Satz, der diese Ordnung vielleicht besser zusammenfasst als jede Theorie: „Ich habe erst aufgeräumt, dann gebaut, und erst zum Schluss eingerichtet. Umgekehrt hätte ich zweimal bezahlt."

Förderung vor dem ersten Schlaghammer

Ein Thema muss an dieser Stelle angesprochen werden, auch wenn es erst in Kapitel dreizehn ausführlich behandelt wird, denn sein Fehlerpotenzial entfaltet sich am Anfang eines Umbaus, nicht in der Mitte: die Förderung. Es gibt in Deutschland verschiedene Programme, die Umbauten für altersgerechtes Wohnen bezuschussen können, etwa Programme der Förderbank des Bundes, Leistungen der Pflegekasse für die Anpassung des Wohnumfelds unter bestimmten Voraussetzungen, und je nach Bundesland und Kommune weitere Zuschüsse. Die Einzelheiten, Höhen und Bedingungen ändern sich regelmäßig, und dieses Buch wird ihnen deshalb nicht mit konkreten Zahlen vorauseilen. Aber ein Grundsatz gilt über alle Programme hinweg, und der verdient es, hier schon festgehalten zu werden: Die Antragstellung kommt vor der Auftragserteilung.

Das ist keine Formalie. Viele Förderprogramme verlangen, dass die Maßnahme genehmigt ist, bevor mit ihr begonnen wird. Wer zuerst baut und dann beantragt, geht leer aus, auch wenn die Maßnahme an sich förderfähig gewesen wäre. Herr Yilmaz, dem Sie bereits begegnet sind, hat diese Lektion auf dem Papier durchlaufen: Er hatte für sein Treppenhaus-Projekt gedanklich eine Kombination aus einer Pflegekassen-Leistung und einem Landeszuschuss kalkuliert, dann aber beim Nachlesen bemerkt, dass die Programme eine Reihenfolge und Voraussetzungen haben, die seine Planung nicht einfach so einlöste. Er musste neu planen, und zwar zeitlich, nicht inhaltlich. Sein Kommentar dazu war trocken: „Der Zuschuss hat mich drei Wochen Geduld gekostet und tausend Euro gebracht. Faire Rechnung." Ob seine Rechnung in dieser Form aufgeht, hängt von den jeweiligen Programmen ab, und genau deshalb gehört sie in die Prüfliste, nicht ins Gedächtnis. Aber die Reihenfolge, erst klären, dann bauen, ist ein Merksatz, der fast immer gilt.

Daraus folgt für Ihre Arbeit mit der Maßnahmenleiter eine einfache Konsequenz. Die untere Sprosse, die kleinen Sofortmaßnahmen, können Sie in aller Regel sofort angehen, denn sie fallen selten unter förderfähige Programme, weil sie so günstig sind, dass sich der Verwaltungsaufwand nicht lohnt. Ein Türstopper wartet auf keinen Antrag. Von der mittleren Sprosse an aber, also sobald ein Handwerker mit einem vierstelligen Betrag im Spiel ist, lohnt der Blick in die Förderlandschaft, und dieser Blick gehört vor die Beauftragung. Kapitel dreizehn wird zeigen, wo man diesen Blick wendet und wie man die Anträge ordnet. Hier genügt die Erinnerung, dass sie in Ihre Befundbogen-Planung gehört wie die Maße selbst.

Wie man die Leiter in den Alltag trät

Vielleicht wirkt die Maßnahmenleiter bis hierhin wie ein ordentliches, aber theoretisches Konstrukt. Deshalb sei zum Schluss des Überblicks gezeigt, wie sie sich in der Praxis anfühlt, und zwar am Beispiel von Frau Nowak, deren Eingangssituation Sie vom Anfang dieses Kapitels kennen. Frau Nowak hatte nach ihrem Rundgang, den sie nach dem Muster des vorigen Kapitels machte, einen Befundbogen mit neun Punkten. Sie sortierte ihn nach der Gefahr-Weg-Komfort-Ordnung und stellte fest, dass alle ihre dringenden Punkte auf der unteren Sprosse der Leiter lagen. Keine mittlere, keine große Maßnahme war nötig, um ihre Wohnung deutlich sicherer zu machen.

Das ist ein bemerkenswertes Ergebnis, und es ist kein Einzelfall, sondern ein typischer Befund für Wohnungen, deren Grundstruktur in Ordnung ist. Frau Nowak brauchte für ihre sieben kleinen Maßnahmen zwei Nachmittage und Materialkosten, die sie zusammen mit dem Satz „unter einer neuen Couch" umschrieb. Der Türstopper kostete ein paar Euro und verhinderte, dass die schwere Wohnungstür im Windzug zuschlug, was ihr einmal beinahe das Gleichgewicht gekostet hätte. Die Markierung auf der Stufenkante, ein selbstklebender Streifen in hellem Gelb, machte die Schwelle sichtbar, die vorher mit dem Boden verschmolz. Die rutschfeste Matte vor der Tür nahm dem Eingangsbereich die Glätte, die bei Regen jede Fliesenfläche zum Risiko macht. Der Haltegriff, von einem Handwerker montiert, der wusß, dass er in die Wand und nicht nur in die Fliesen greifen muss, gab ihr einen festen Punkt für das Treten über die Schwelle. Die LED-Leuchte mit Bewegungsmelder sorgte dafür, dass der Flur sich selbst beleuchtete, wann immer sie nachts oder am Abend unterwegs war. Der Klingelknopf auf Augenhöhe machte das Erreichen für Besucher mit eingeschränkter Beweglichkeit leichter. Und der Briefkasten, der bisher in der untersten Reihe hing, wurde mit der Hausverwaltung umgeräumt, sodass das Schloss nun in bequemer Greifhöhe saß.

Was dabei auffällt, ist die Bescheidenheit der Einzelmaßnahmen. Nichts davon war ein Umbau. Nichts davon veränderte die Wohnung so, dass ein Besucher etwas Besonderes bemerkt hätte, außer vielleicht die helle Kante und den neuen Griff. Und doch veränderte alles zusammen die Qualität ihres Wohnens spürbar. Frau Nowak beschrieb es nachher so: „Ich merke die Maßnahmen nicht, wenn sie wirken. Ich hätte sie nur gemerkt, wenn sie gefehlt hätten." Das ist vielleicht die schönste Beschreibung, die es für gelungenen Barriereabbau gibt: Er verschwindet in den Alltag und wird unsichtbar, weil das Wohnen einfach wieder leichter geht.

Für Ihre eigene Arbeit mit der Leiter lässt sich daraus ein Vorgehen ableiten, das nichts mit komplizierten Methoden zu tun hat. Nehmen Sie Ihren Befundbogen und gehen Sie ihn Punkt für Punkt durch. Ordnen Sie jeden Punkt einer Sprosse zu: klein, mittel oder groß. Ordnen Sie ihn zusätzlich einer Phase zu: Gefahr, Weg oder Komfort. Schreiben Sie beides neben den Punkt, als zwei kleine Buchstaben genügen. Was dann entsteht, ist ein Arbeitsplan, der sich selbst sortiert: Die Punkte mit der Kombination klein und Gefahr stehen ganz oben und warten nur darauf, in dieser Woche erledigt zu werden. Die Punkte mit groß und Komfort stehen ganz unten und sind, ehrlich besehen, keine Aufgaben, sondern Optionen, die man kennen darf, ohne sie heute zu verfolgen. Dazwischen liegt alles andere, geordnet nach Dringlichkeit und Aufwand, und zwischen den Zeilen steht die beruhigende Erkenntnis, dass fast niemand alle Punkte seiner Liste jemals bearbeiten muss. Die Leiter wird nicht von unten bis oben bestiegen. Sie wird so weit bestiegen, wie es die eigene Situation verl-

angt, und für die meisten Wohnungen ist die zweite Sprosse bereits eine sehr gute Höhe.

Ein Wort noch zu den Grenzen dieser Ordnung. Es gibt Fälle, in denen die Leiter nicht greift, weil das Problem nicht auf einer Sprosse liegt, sondern im ganzen Haus. Das Reihenhaus der Familie Yilmaz mit seinem Schlafzimmer im Obergeschoss ist so ein Fall: Hier ist die Treppe nicht ein Punkt unter vielen, sondern das strukturelle Zentrum des Problems, und alle kleinen Maßnahmen der Welt ändern nichts daran, dass das Schlafzimmer oben bleibt. In solchen Fällen ist die Leiter trotzdem nützlich, aber sie verändert ihre Funktion: Sie wird zum Werkzeug der Zwischenzeit, mit dem man die Situation so lange erträglich macht, bis die eigentliche Entscheidung fällt. Und die eigentliche Entscheidung, das sei hier vorweggenommen, ist in Kapitel zwölf Thema, wo alles zusammenkommt, was in diesem Buch verteilt wird: die große Abwägung zwischen Umbau und Umzug. Bis dahin bleibt die Leiter Ihr Werkzeug für das Hier und Jetzt, und das Hier und Jetzt verdient dieselbe Sorgfalt wie die große Perspektive.

Frau Berger hat übrigens ihre Maßnahmenliste, die aus dieser Arbeit hervorging, in dieselbe Küche gelegt, in der auch ihre Drei-Sterne-Liste lag. Zwei Blätter, dasselbe Datum, dieselbe Handschrift. Auf dem einen stand, was ihr wichtig ist. Auf dem anderen stand zum ersten Mal, was dafür zu tun ist. Zwischen beiden Blättern, das wird in den kommenden Kapiteln immer wieder sichtbar werden, liegt der ganze Weg dieses Buches.

Der Blick nach vorn

Mit diesem Überblick ist das Handwerkszeug geordnet, aber die eigentliche Arbeit steht noch aus. Sie kennen nun das Spektrum, von der Kleinigkeit bis zum großen Eingriff, und Sie kennen die Reihenfolge, in der Kluge vorgehen: Gefahr zuerst, Weg danach, Komfort zuletzt, und die Förderfrage vor dem ersten Schlaghammer. Was fehlt, ist die Detailarbeit, Raum für Raum, denn jede dieser Räume hat eigene Gesetze, eigene Fallstricke und eigene typische Fehler.

Der Anfang wird dort gemacht, wo das Risiko am größten ist. Es gibt in fast jeder Wohnung einen Raum, in dem Nässe, Enge und Höhenunterschiede aufeinandertreffen, einen Raum, den man mehrmals täglich benutzt, oft auf nassen Füßen, oft in Positionen, in denen der Körper wenig Halt findet, und in dem die folgenreichsten Stürze des Haushalts passieren. Sie wissen, welcher Raum gemeint ist. Das Badezimmer verdient die erste gründliche Betrachtung, und das nächste Kapitel widmet sich ihm vollständig: vom rutschfesten Belag über die bodengleiche Dusche bis zur Frage, warum schicke Griffe, die nicht belastbar montiert sind, gefährlicher sind als gar keine. Bringen Sie Ihren Befundbogen mit, und vor allem die Maße Ihres Bads. Sie werden sie brauchen.

Kapitel 4: Das Badezimmer: Der Raum mit dem größten Risiko

Kein Raum im Haus verzeiht so wenig wie das Bad. Man kann im Wohnzimmer über einen Teppich stolpern und sich an der Couch festhalten, man kann in der Küche eine heiße Pfanne fallen lassen und dabei nur den Boden ruinieren. Aber ein Sturz im Bad passiert auf nassen Füßen, auf hartem Fliesenboden, oft an einem Morgen, an dem man es eilig hat, und meistens in einer Position, aus der sich allein niemand mehr aufrichtet. Wer im Bad liegt, liegt wirklich. Das ist keine düstere Prophezeiung, sondern eine nüchterne Beschreibung der Umstände, unter denen sich dieser eine Raum von allen anderen unterscheidet: Nässe, Enge, Höhenunterschiede und die schiere Notwendigkeit, ihn mehrmals täglich zu benutzen, treffen hier aufeinander.

Deshalb bekommt das Bad ein eigenes Kapitel, und deshalb beginnt die Detailarbeit dieses Buches hier. Sie bringen aus den vorigen Kapiteln zwei Dinge mit: Ihre persönliche Kriterienliste, die sagt, was Ihnen wichtig ist, und Ihren Befundbogen, der sagt, was Ihr Bad konkret hergibt, inklusive der Maße, die Sie hoffentlich nachgemessen haben. Beides wird jetzt gebraucht. Denn die Frage, die in diesem Kapitel beantwortet werden soll, lautet nicht: Wie baue ich das perfekte Bad? Sie lautet: Wie viel Bad braucht meine Situation, und wie erkenne ich ein gutes Angebot, wenn mir eines vorliegt? Die Bandbreite der richtigen Antwort ist

größer, als die Prospekte der Sanitärbranche glauben machen wollen.

Herr Krause oder Frau Stein: zwei Wege ins selbe Ziel

Um die Bandbreite zu verstehen, helfen zwei Menschen, die beide vor derselben Frage standen und sie unterschiedlich beantwortet haben.

Herr Krause ist 76, wohnt in einer Wohnung mit einem Bad, das vor vier Jahrzehnten einmal modern war: Wanne mit hohem Rand, Fliesen mit Glasureffekt, ein Waschtisch, der auf einem keramischen Fuß steht, und ein WC, das so flach ist, dass das Aufstehen davon einem Training für die Oberschenkel gleicht. Nach seiner Knieoperation im Frühjahr merkte er, dass das Bad zunehmend Respekt von ihm verlangte. Das Bein über den Wannenrand zu heben, war noch möglich, aber es fühlte sich an wie eine Prüfung, die er jeden Abend aufs Neue ablegte. Sein Hausarzt sagte einen Satz, der hier erwähnt gehört, weil er die Dimensionierung von Badumbauten auf den Punkt bringt: „Sie müssen nicht das Bad der Zukunft bauen. Sie müssen das Bad von übermorgen bauen."

Was Herr Krause dann tat, war bemerkenswert bescheiden. Er ließ zwei Haltegriffe montieren, einen an der Wand neben der Wanne, einen an der Stelle, wo man sich beim Duschen festhält, beide von einem Betrieb, der sich mit der Montage auskannte und der, das kommt noch, entscheidend ist. Er stellte einen Duschhocker in die Wanne, einen stabilen, mit Gummi füßen, der auf dem Wannenboden nicht rutschte. Er ließ sich eine Wanneneinstiegshilfe anbringen, einen Griffturm, der über den Wannenrand geklemmt wird und einen festen Halt beim Ein- und Aussteigen gibt. Er tauschte den Seifenspender an der Wand gegen ein Modell mit Saughebelmechanismus, die er besser greifen konnte. Und er legte eine rutschhemmende Matte ins Wanneninnere, eine mit Saugnäpfen, die er nach jedem Bad zum Trocknen aufhängt, weil sich unter liegenden Matten Feuchtigkeit sammelt, und Feuchtigkeit ist, das wissen Sie inzwischen, der Verbündete jeder Glätte.

Das war alles. Kein Fliesenabbruch, keine neue Dusche, kein Komplettumbau. Herr Krause hat sein Bad für eine Summe angepasst, die in der Größenordnung eines guten Fahrrads liegt, und er hat damit die Prüfung, die jeden Abend stattfand, abgeschafft. Die Wanne steht weiterhin da. Aber sie ist kein Gegner mehr.

Frau Stein hat eine andere Geschichte. Sie ist 81, und vor zwei Wintern ist sie geduscht, in einem Bad, das ihrem ansonsten ähnelt, mit einer Dusche, die eine fünf Zentimeter hohe Einstiegskante hatte. Sie ist nicht über die Kante gestolpert, das muss man fair sagen. Sie ist auf dem Duschboden ausgerutscht, hat sich an der Duschstange festgehalten, die, wie sich herausstellte, nur geschraubt und nicht belastbar montiert war, und ist mit der Stange zu Boden gegangen. Der Oberschenkelhalsbruch brachte sie für Wochen in die Reha, und in der Reha, sagt sie heute, habe sie zum ersten Mal seit Jahrzehnten einen Satz gedacht, den sie sich vorher verboten hatte: „Wenn ich wieder nach Hause komme, dann anders."

Frau Stein entschied sich für den Komplettumbau. Die alte Dusche mit der Kante verschwand, ebenso die Fliesen, und an ihrer Stelle entstand eine bodengleiche Dusche, die ohne jede Stufe betreten wird, groß genug für einen Duschsitz an der Wand und einen Pflegerollstuhl, falls je nötig. Der Boden wurde durchgehend mit rutschhemmendem Belag versehen, auch außerhalb der Dusche. Das WC wurde erhöht und mit seitlichen Haltegriffen versehen. Der alte Schrankwaschtisch wich einem unterfahrbaren Modell, das man im Sitzen nutzen kann. Die Ablagen wurden so gesetzt, dass alles Wichtige zwischen Knie- und Schulterhöhe liegt, ein Prinzip, das in Kapitel sechs ausführlich wird. Der Umbau dauerte drei Wochen, in denen sie bei ihrer Tochter wohnte, und er kostete eine Summe, über die in diesem Kapitel nur so viel gesagt wird: Sie war vierstellig, deutlich, und sie war, das wird in Kapitel dreizehn behandelt, teilweise durch Leistungen abgedeckt, deren Höhe und Voraussetzungen zum Zeitpunkt der Antragstellung geprüft werden mussten.

Zwei Menschen, zwei Bader, zwei völlig unterschiedliche richtige Antworten. Herr Krause hätte den Umbau von Frau Stein nicht gebraucht, und Frau Stein wäre mit den Griffen von Herrn Krause nicht sicher gewesen, denn ihr Bad hatte nach

dem Sturz und mit ihrer Prognose eine andere Aufgabe zu erfüllen: Es musste nicht nur das Wohn von heute abfedern, sondern das von übermorgen und überübermorgen. Der Unterschied zwischen den beiden liegt nicht im Mut oder im Geld. Er liegt in der ehrlichen Antwort auf die Frage: Was verlangt mein Körper heute, und was wird er voraussichtlich in fünf Jahren verlangen? Wer diese Frage beantwortet, bevor der erste Handwerker kommt, hat die Dimensionierung schon halb richtig.

Der Boden: die unsichtbare Entscheidung

Wenn vom Badumbau die Rede ist, denken die meisten an die Dusche. Aber die erste und in mancher Hinsicht wichtigste Entscheidung betrifft den Boden, denn er ist die Fläche, auf der alles passiert, und er ist es auch, wenn er falsch ist.

Böden in Bädern haben eine rutschhemmende Eigenschaft, die in Klassen eingeteilt wird, und wer Beläge vergleicht, stößt auf Angaben wie R9 oder R10 oder R11. Ohne jetzt eine Materialkunde schreiben zu wollen: Je höher die Zahl, desto griffiger der Belag, und für Badezimmer, in denen nasse Füße unterwegs sind, gilt als Faustregel, dass die unterste dieser Klassen für trockene Nebenräume reicht, aber für ein Bad, in dem ernsthaft an Sicherheit gedacht wird, eher nicht. Sie müssen diese Klassen nicht auswendig lernen. Sie müssen nur wissen, dass es sie gibt, und dass Sie beim Gespräch mit einem Fliesenleger oder einem Badplaner das Wort in den Mund nehmen können. Ein Fachbetrieb, der bei der Frage nach der Rutschhemmung nicht sofort weiß, wovon Sie reden, hat sein Metier möglicherweise woanders.

Dazu kommt die Oberflächenstruktur. Ein Belag kann technisch rutschhemmend sein und sich trotzdem glatt anfühlen, wenn er poliert ist. Und umgekehrt gibt es strukturierte Oberflächen, die unter den bloßen Fußsohlen Halt geben, ohne dass man auf ihnen stolpert, was bei stark profilierten Belägen wiederum passieren kann. Die eigene Empfindung zählt hier mehr als jedes Datenblatt. Wer die Gelegenheit hat, Beläge in einer Ausstellung barfuß und, wichtig, mit nasser Hand zu prüfen, sollte sie nutzen. Wer diese Gelegenheit nicht hat, kann sich damit behelfen, dass er beim Händler nach rutschhemmenden Belägen für das eigene Badezimmer fragt und die Antwort mit dem vergleicht, was er beim Rundgang aus Kapitel zwei über seinen bisherigen Boden notiert hat. Der feuchte-Finger-Test, der dort beschrieben wurde, ist erstaunlich erhellend: Wenn der Finger auf der Probe gleitet wie auf einem Herd, ist der Belag kein Kandidat.

Eine Sonderrolle spielen die Matten. Sie sind die günstigste Form der Bodenanpassung und gleichzeitig die unterschätzteste Gefahr, denn eine Matte, die nicht fest liegt, ist selbst zur Stolperstelle geworden. Die Regel lautet deshalb: Matten in Nassbereichen brauchen entweder eine durchgehende rutschhemmende Unterseite oder Saugnäpfe, und sie müssen so geschnitten sein, dass sie nicht an den Kanten aufstellen. Im Trockenen, etwa vor dem Waschtisch, genügt eine Antirutschunterlage, wie Sie sie aus Kapitel zwei kennen. Im Nassen, in der Dusche oder der Wanne, gehört zu Matte und Untergrund eine grundsätzliche Sorgfalt, die man nicht delegieren kann: Die Matte wird nach jedem Gebrauch aufgehängt oder so gedreht, dass sie trocknen kann. Das klingt kleinkariert. Es ist es auch. Aber es ist der Preis, zu dem Matten ihre Arbeit tun.

Die Dusche und die Wanne: die große Weichenstellung

Nun zur eigentlichen Weichenstellung im Bad: Wanne oder Dusche, und wenn Dusche, dann mit oder ohne Kante. Diese Entscheidung hat Folgen für Budget, Bauzeit und die Frage, ob das Bad in zehn Jahren noch passt, und sie sollte mit derselben Ruhe getroffen werden wie alles andere in diesem Buch.

Die Wanne hat Fürsprecher, und ihre Argumente verdienen Respekt. Ein Bad in der Wanne entspannt, lockert Muskeln, und manche Menschen, die ihre Wanne lieben, würden sie gegen keine noch so sichere Dusche eintauschen. Das ist eine legitime Haltung, und sie lässt sich mit den Maßnahmen von Herrn Krause absichern: Wanneneinstiegshilfe, Duschhocker für die Wanne, Haltegriffe an der richtigen Stelle, rutschfeste Matte im Wanneninneren. Wer diese Kombination nutzt und die Wanne trotzdem noch sicher benutzen kann, braucht nichts weiter. Wichtig ist nur die Ehrlichkeit in beide Richtungen: Die Wanneneinstiegshilfe

verwandelt die Wanne in ein sichereres Becken, aber sie verwandelt sie nicht in eine Dusche. Der Bewegungsablauf des Übersteigens bleibt, er wird nur abgestützt. Wenn dieser Ablauf selbst zum Problem wird, helfen keine Griffe mehr. Dann ist die Grenze erreicht.

Die Dusche mit Kante, also die klassische, bei der man über eine zwei bis fünf Zentimeter hohe Schwelle in eine Duschwanne tritt, ist der am weitesten verbreitete Kompromiss in deutschen Bädern. Sie ist besser als die Wanne, was die Bewegung angeht, aber sie behält das Prinzip des Übersteigens bei, und genau dieses Prinzip ist es, das mit nachlassender Balance zum Risiko wird. Die Kante ist klein genug, um unterschätzt zu werden, und hoch genug, um einen Sturz zu verursachen. Wenn Sie Ihre Duschkante im Befundbogen notiert haben, dann wissen Sie, wie hoch sie ist. Wenn sie unter zwei Zentimeter liegt und Sie sicher auf den Beinen sind, kann eine Kombination aus rutschfester Matte, gutem Haltegriff und kontrastreicher Markierung der Kante für Jahre reichen. Wenn sie höher liegt oder Ihre Sicherheit beim Übersteigen schon heute nachlässt, dann gehört die bodengleiche Dusche auf Ihre Liste der ernsthaft zu prüfenden Optionen.

Die bodengleiche Dusche ist der Goldstandard der Badanpassung, und sie ist gleichzeitig die Maßnahme mit dem größten Missverständnispotenzial. Das Missverständnis lautet: bodengleich bedeutet eben. Das stimmt so nicht. Eine gut gebaute bodengleiche Dusche hat ein leichtes Gefälle, meist ein bis zwei Prozent, damit das Wasser zur Drain läuft, und sie hat einen Übergang, der flach ist, aber fühlbar. Das Auge muss die Stelle erkennen, an der der trockene Boden endet, und der Fuß muss es auch. Hier greift das Zwei-Sinnen-Prinzip aus Kapitel drei: Ein kontrastreicher Übergang, etwa durch einen Belagswechsel oder eine dezente Markierung, gibt beiden Sinnen die Chance, die Grenze zu bemerken. Eine Dusche, die völlig nahtlos in den Raum übergeht, mag elegant aussehen. Sie ist es auch. Aber Eleganz ist im Bad eine Eigenschaft, die man sich leisten können muss, und die Sehkraft gehört zu dem Preis.

Um die bodengleiche Dusche herum versammeln sich die technischen Themen, die den Unterschied zwischen einem guten und einem schlechten Angebot ausmachen. Das erste ist die Höhe. Ein bodengleicher Einbau verlangt in den meisten Bestandsbädern, dass der Fußbodenaufbau bearbeitet wird, denn die alte Bodenplatte muss Platz schaffen für die Duschwanne oder die flache Drain. Manche Bäder haben genug Aufbauhöhe, in anderen muss der Boden angefräst werden, und in wieder anderen, etwa in Altbauten mit Holzbalkendecken, ist die bodengleiche Dusche nur mit besonderen, flachen Lösungen machbar oder gar nicht. Das kann niemand per Ferndiagnose sagen. Das kann nur ein Betrieb beurteilen, der den Fußboden gesehen hat. Wenn ein Angebot für eine bodengleiche Dusche ohne Besichtigung des Badaufbaus erstellt wird, ist das ein Warnsignal, das Sie ernst nehmen dürfen.

Das zweite technische Thema ist die Abdichtung. Eine Dusche, die mit dem Raum verbunden ist, spritzt weiter als eine mit Wanne und Tür, und die Flächen unter den Fliesen müssen so abgedichtet sein, dass Wasser, das durch Fugen dringt, keinen Schaden anrichtet. Für diese Abdichtung gibt es anerkannte Regeln der Technik, in Deutschland zusammengefasst in Standards, die für Fliesen und Platten im sogenannten Verbundabdichtungssystem gelten. Auch hier gilt: Sie müssen die Norm nicht kennen. Aber Sie dürfen beim Angebotsgespräch fragen, wie abgedichtet wird, und ein Fachbetrieb wird Ihnen dann etwas erzählen von Abdichtungsbahnen oder Dichtschlämmen, von Anschlüssen an die Drain, von vorgeschriebenen Prüfungen des Aufbaus. Ein Betrieb, der auf diese Frage antwortet, die Abdichtung sei „schon so üblich", und sonst keine Worte findet, scheidet aus. Genau diese Frage entscheidet nämlich, ob Ihre Dusche in acht Jahren noch dicht ist oder ob dann die Decke des Nachbarn die Rechnung präsentiert. Die aktuellen technischen Anforderungen an Abdichtung und Einbau sind überdies ein Punkt, dessen genauer Stand sich ändert, und dieses Buch markiert ihn deshalb ausdrücklich als zu verifizieren, etwa über die Fachverbände des Fliesenlegerhandwerks oder die einschlägigen Regelwerke.

Haltegriffe: die unterschätzte Königsdisziplin

Wenn es ein Bauteil gibt, an dem sich die Spreu vom Weizen trennt, dann ist es der Haltegriff. Er kostet wenig, er sieht unauffällig aus, und er ist die Maßnahme, die im Ernstfall das Gewicht eines Menschen tragen muss. Genau diese Kombination aus geringem Preis und hoher Verantwortung macht ihn zur häufigsten Fehlentscheidung im ganzen Bad.

Das Problem ist die Montage. Ein Haltegriff, der in einer Trockenbauwand nur in die Gipsplatte gedübelt ist, hält eine Krähe, aber keinen Menschen. Ein Griff, der auf einer Fliese klebt, weil man nicht bohren wollte, hält so lange, bis man sich festhält. Ein Griff, der in ein altes, morsches Mauerwerk geschraubt wurde, dessen Tragfähigkeit niemand geprüft hat, ist eine Lotterie. Die Liste der falschen Montagen ist lang, und sie hat gemeinsam, dass der Griff vorher gut aussieht. Das Perfide ist ja: Der unbelastbare Griff ist gefährlicher als gar kein Griff, denn er verführt dazu, sein volles Gewicht hineinzugeben, und genau in diesem Moment versagt er.

Was gehört also dazu? Ein belastbarer Griff wird in die tragende Konstruktion montiert, in das Mauerwerk oder in eine Wand, die für die Aufnahme von Lasten vorbereitet ist. In Trockenbauwänden gibt es besondere Dübel und Unterkonstruktionen, die das ermöglichen, aber sie müssen geplant sein, nicht improvisiert. Die Montagestelle wird gewählt nach dem Körper, nicht nach der Ästhetik: Der Griff gehört dorthin, wo die Hand ihn sucht, wenn man aufsteht oder sich setzt oder einen Schritt macht, und diese Stelle ist bei jedem Menschen etwas anders, je nach Größe, Gewohnheit und der Seite, die stärker ist. Und schließlich gehört zur Montage die Information, was dahinter ist. Wasserleitungen, Stromleitungen, alte Schächte. Ein guter Betrieb bohrt nicht ins Blaue.

Hier kommt eine Unterscheidung ins Spiel, die in diesem Kapitel noch öfter auftauchen wird: die zwischen dem Sanitärfachhandel und dem Sanitärhandwerk einerseits und den Fachleuten andererseits, die die Position der Griffe nach körperlichen Kriterien festlegen. Griffe an der richtigen Stelle zu montieren ist eine Handwerksfrage. Die richtige Stelle zu finden ist eine Ergonomiefrage. Ergotherapeuten, die Hausbesuche machen, können genau das: Sie schauen zu, wie sich jemand hinsetzt, aufsteht, dreht, und sie empfehlen Griffpositionen, die zum Bewegungsablauf passen, nicht zum Fliesenbild. Manche Sanitätsfachbetriebe arbeiten mit solchen Empfehlungen, manche haben selbst geschultes Personal. Dieses Buch empfiehlt bewusst keinen konkreten Anbieter, denn die Landschaft ist regional verschieden. Aber es empfiehlt das Vorgehen: erst die Stelle finden, dann die Wand prüfen, dann montieren. Umgekehrt wird es teuer oder gefährlich oder beides.

Ein Wort noch zu den Klappgriffen und zum Duschsitz. Der Duschsitz an der Wand, der bei Nichtgebrauch hochklappt, ist eine der dankbarsten Erfindungen für das Bad, denn er verwandelt das Duschen von einer Balanceübung in eine Sitzgelegenheit. Aber auch hier gilt die Prüfregel: Ein Klappsitz trägt nur so viel, wie seine Wand- und Bodenverankerung trägt, und die Belastbarkeit ist bei seriösen Produkten angegeben. Wer die Angabe nicht findet, findet sie möglicherweise im Ernstfall auch nicht. Und der Klappmechanismus selbst verdient einen Blick: Er muss sicheren Halt in beiden Positionen haben, und er muss sich mit einer Hand bedienen lassen, denn die andere hält sich fest.

WC, Waschtisch und die kleinen Erleichterungen

Das WC ist der zweite zentrale Punkt im Bad, und seine Anpassung ist einfacher, als viele denken. Ein erhöhter Sitz, der auf das bestehende Becken gesetzt wird, ist eine Sofortmaßnahme aus der unteren Sprosse der Leiter aus Kapitel drei: Sie kostet wenig, sie lässt sich ohne Handwerker montieren, und sie verwandelt das Aufstehen von einer Knieübung in eine normale Bewegung. Wer mehr will, tauscht das Becken gegen ein höheres Modell, was in die mittlere Sprosse gehört, denn hier ist der Handwerker gefragt. Die Höhe, die als angenehm gilt, orientiert sich an der Betthöhe aus Kapitel sechs: Beim Sitzen sollen die Füße flach auf dem Boden stehen und die Knie etwa rechtwinklig gebeugt sein. Für die meisten Erwachsenen liegt das Maß ein gutes Stück über der Standardhöhe alter

Becken, weshalb die Erhöhung fast immer eine Verbesserung ist. Dazu kommen die Griffe seitlich des WCs, die das Abstützen beim Aufstehen und Hinsetzen ermöglichen, und die denselben Montageregeln unterliegen wie alle Griffe: in die Tragkonstruktion, an die richtige Stelle, geprüft.

Der Waschtisch ist ein Kapitel für sich, denn er ist der Ort im Bad, an dem man am häufigsten steht, und damit der Ort, an dem Ermüdung zuschlägt. Der klassische Schrankwaschtisch, wie ihn Herr Krause hatte, ist ein Möbel mit einem Becken obendrauf, und unter dem Becken schließt der Schrank den Raum ab. Das sieht ordentlich aus und ist für das Stehen egal. Aber für den Fall, dass das Stehen irgendwann schwerer fällt oder ein Pflegestuhl ins Bad rollt, ist der Unterschied zwischen offen und geschlossen der Unterschied zwischen nutzbar und unbrauchbar. Der unterfahrbare Waschtisch lässt die Knie unter die Beckenmitte fahren, und der Siphon, der Abfluss unter dem Becken, ist bei den geeigneten Modellen so geführt, dass er nicht im Weg sitzt. Auch hier gibt es eine Faustregel fürs Angebotsgespräch: Wer nach dem Siphon fragt, zeigt, dass er versteht, wovon die Rede ist. Ein unterfahrbaren Waschtisch mit einem Siphon, der mitten im Knieraum hängt, ist ein Möbel mit einer Aussparung, aber kein unterfahrbarer Waschtisch.

Dann die Ablagen und die kleinen Dinge, denn sie sind es, die den Alltag im Bad am meisten prägen. Der Spiegel über dem Waschtisch: Hängt er so, dass man ihn auch im Sitzen noch nutzt, oder zeigt er einem Sitzenden die Decke? Die Ablage für Zahnbürste und Rasierer: Liegt sie in der Greifzone, oder muss man sich für die Zahnpasta strecken? Der Wasserhahn: Lässt er sich mit der flachen Hand bedienen, oder verlangt er Feinmotorik, die ein feuchter Morgen nicht immer hergibt? Der Handtuchhaken: Sitzt er in Höhe, oder muss man für das Handtuch über Kopf arbeiten? Und die Tür, die Frage aus Kapitel zwei, die hier wiederkehrt, weil sie so wichtig ist: Schlüge sie im Notfall gegen einen Körper, der hinter ihr zusammensinkt? Eine Tür, die nach außen öffnet, oder eine Schiebetür, wo der Platz es hergibt, kann in einer Notsituation den Unterschied machen zwischen Hilfe in einer Minute und Hilfe in einer Viertelstunde. Das sind keine teuren Fragen. Aber sie müssen gestellt werden, bevor der Fliesenleger kommt, denn nachher sind sie nur noch mit Aufwand zu beantworten.

Das Angebot lesen: woran man einen guten Betrieb erkennt

Nun zum praktischen Teil, der für viele der unangenehmste ist: die Handwerkerangebote. Sie haben Ihren Befundbogen, Sie haben Ihre Vorstellung von der Dimensionierung, ob Krause-Format oder Stein-Format, und nun kommen Fremde in Ihr Bad und machen Vorschläge. Wie erkennt man, wem man vertrauen kann?

Die erste Antwort lautet: an den Fragen. Ein guter Betrieb für altersgerechte Badumbauten fragt nach Ihnen, nicht nur nach Ihrem Bad. Wie benutzen Sie die Dusche? Was fällt Ihnen schwer? Wer wohnt mit im Haushalt? Gibt es eine Prognose, eine Erkrankung, einen Rollator, der vielleicht irgendwann dazukommt? Ein Betrieb, der diese Fragen stellt, behandelt Ihr Bad als das, was es ist: ein Werkzeug für ein Leben. Ein Betrieb, der stattdessen sofort über Produkte spricht, über die neueste Technik, über das, was er gerade im Programm hat, behandelt Ihr Bad als eine Verkaufsfläche. Beide werden Ihnen ein Angebot machen. Nur eines davon wird zu Ihrem Bad passen.

Die zweite Antwort lautet: am Angebot selbst. Ein seriöses Angebot ist schriftlich, es ist gegliedert nach Gewerken und Positionen, und es nennt für jede Position Material, Menge und Preis. Es enthält einen Zeitplan, also die Angabe, wie lange die Arbeiten dauern, und es enthält eine Aussage zum Staubschutz. Das ist kein Luxusdetail: Ein Badumbau, bei dem drei Wochen Feinstaub durch die Wohnung zieht, ist für Menschen mit Atemwegsproblemen nicht nur unangenehm, sondern eine gesundheitliche Belastung, und ein Betrieb, der dafür eine Lösung anbietet, etwa Trennwände mit Reißverschluss oder einen Unterdruck mit Staubsauger, hat schon bewiesen, dass er an Menschen gedacht hat, die in der Wohnung bleiben, während gebaut wird. Eine Alternative, über die mancher Betrieb Auskunft geben kann, ist die Frage nach einem Badwechsel während der Bauzeit, also die zeitweise Nutzung eines anderen Bads oder der Auszug während der Kernphase. Frau Stein war bei ihrer Tochter. Nicht jeder hat eine Tochter in

der Nähe, und deshalb gehört die Frage nach der Bauzeit und der Lebensführung während der Bauzeit in jedes Erstgespräch.

Die dritte Antwort betrifft die Abdichtung, und sie wurde schon angedeutet, verdient aber ihren eigenen Absatz, weil hier am meisten gespart wird, wo man nicht hinschauen kann. Die Abdichtung liegt hinter den Fliesen. Sie ist unsichtbar, sobald das Bad fertig ist, und sie ist genau deshalb der Ort, an dem unseriöse Angebote billig sind. Die Frage, die Sie stellen sollten, ist einfach: Wie wird abgedichtet, und nach welchem Standard? Ein Fachbetrieb wird darauf eine Antwort haben, die konkrete Worte enthält, etwa Dichtschlämme, Verbundabdichtung, abgestimmte Systeme eines Herstellers, und er wird erklären können, warum er so arbeitet. Wenn Sie auf diese Frage die Auskunft bekommen, das mache man immer so, oder das sei in Ordnung, ohne dass ein System, ein Verfahren, eine Begründung genannt wird, dann haben Sie eine Antwort. Nur nicht die, nach der Sie gefragt haben.

Und die vierte Antwort lautet: am Vergleich. Holen Sie mehr als ein Angebot ein, idealerweise zwei oder drei, und vergleichen Sie sie nicht nur am Preis, sondern an der Frage, welche Positionen fehlen oder hinzukommen. Das billigste Angebot ist oft das, in dem Positionen fehlen, die die anderen enthalten: die Entsorgung des Schutts, die Elektrik, die Trocknungszeiten, die Nacharbeiten. Ein Angebot mit Festpreis und klarer Leistungsbeschreibung ist mehr wert als ein Angebot mit einem niedrigeren Zahlenwert und einer Aussage wie „zzgl. eventueller Mehrarbeiten". Wie man Angebote zeilenweise vergleicht und was ein Festpreis rechtlich taugt, das ist Thema von Kapitel dreizehn. Hier genügt der Grundsatz: Ein Angebot, das Sie nicht verstehen, ist kein Angebot, sondern ein Versprechen. Und Versprechen gehören nicht in die Grundlage eines Umbaus.

Wer hilft bei der Dimensionierung?

Ehe wir zum Ende kommen, ein Blick auf die Menschen, die bei all dem helfen können, denn die Dimensionierung eines Badumbaus ist keine Frage, die man allein beantworten muss. Die eine Gruppe haben Sie schon kennengelernt: die Wohnberatungsstellen aus Kapitel zwei, die in vielen Kommunen existieren und deren Angebote und Zuständigkeiten regional verschieden sind. Sie können auch bei der Frage helfen, ob das Bad ein Krause- oder ein Stein-Bad werden soll, denn sie haben hunderte solcher Entscheidungen gesehen.

Die zweite Gruppe sind die Ergotherapeuten. Wer nach einer Operation oder mit einer chronischen Erkrankung lebt, kann sich vom Hausarzt oder der Kasse beraten lassen, ob eine ergotherapeutische Beratung im eigenen Zuhause sinnvoll und erstattungsfähig ist, denn die Bedingungen dafür hängen von der Situation ab und sind zeitabhängig. Die Ergotherapie schaut, wie gesagt, auf die Passung zwischen Mensch und Raum, und beim Bad ist diese Passung besonders konkret: Die Griffhöhe, die Sitzposition, die Erreichbarkeit der Armaturen, alles das lässt sich am lebenden Menschen besser feststellen als am Grundriss.

Die dritte Gruppe sind die Sanitätsfachbetriebe, also die Geschäfte, die Hilfsmittel verleihen und verkaufen, von Duschhocker über Wanneneinstiegshilfen bis zu Notrufsystemen, denen Kapitel acht gewidmet ist. Sie sind die erste Adresse für alles, was zur unteren Sprosse der Leiter gehört, und gute von ihnen arbeiten mit Pflegediensten und Ergotherapeuten zusammen. Auch hier gilt, was für alle Empfehlungen dieses Buches gilt: Es werden keine Anbieter genannt, denn die Qualität ist regional und zeitlich verschieden, aber es gibt ein Auswahlkriterium, das überall funktioniert: Wer Zeit hat für Ihre Fragen, wer Sie die Duschhocker ausprobieren lässt, wer nachfragt, wofür Sie den Hocker brauchen, ist eher die richtige Adresse als wer den Karton über die Theke schiebt.

Das Geld, kurz und ehrlich

Über die Kosten des Badumbaus lässt sich an dieser Stelle nur Grundsätzliches sagen, und das ist Absicht. Die Spannen sind gewaltig: Herr Krauses Anpassung lag in der Größenordnung eines Fahrrads, Frau Steins Umbau in der eines gebrauchten Kleinwagens, und beide Zahlen sind nur als Grobordnung brauchbar, denn Preise für Material und Arbeit ändern sich, und der Aufwand hängt vom Bad ab, nicht vom Durchschnitt. Was sich mit Bestimmtheit sagen lässt, sind die Strukturen: Es gibt Leistungen der Pflegekasse für die Anpassung des

Wohnumfelds, die unter bestimmten Voraussetzungen auch Badumbauten umfassen können, und deren Höhe und Bedingungen sind zeitabhängig und müssen zum Zeitpunkt der Planung geprüft werden. Es gibt Förderprogramme für altersgerechtes Umbauen, die in Kapitel dreizehn behandelt werden. Und es gibt die Regel, die Sie aus Kapitel drei kennen und die beim Badumbau besonders wichtig ist, weil hier die Beträge groß genug sind, um sie zu lohnen: erst klären, dann bauen. Frau Stein hat ihre Anträge vor der Auftragserteilung gestellt, und das hat sich gelohnt. Mehr zu sagen wäre an dieser Stelle unseriös, denn genau die Zahlen, die Sie jetzt bräuchten, sind die, die sich als nächstes ändern.

Der Raum, der einem das Fürchten lehrt und die Freiheit schenkt

Vielleicht ist Ihnen beim Lesen dieses Kapitels etwas aufgefallen, das auch Menschen auffällt, die einen Badumbau hinter sich haben: Das Bad ist der Raum, der am meisten Angst macht, bevor man ihn anfasst, und der am meisten Ruhe gibt, nachdem er angefasst wurde. Herr Krause sagt über sein angepasstes Bad einen Satz, der hier als Schlussbild dienen darf: „Ich hatte immer ein bisschen Respekt vor dem Abendbad. Jetzt habe ich einen Halt daneben." Und Frau Stein, die den großen Weg gegangen ist, sagt: „Ich dusche wieder mit geschlossenen Augen, nur weil es sich gut anfühlt."

Zwischen diesen beiden Sätzen liegt das ganze Spektrum dessen, was dieses Kapitel vermitteln wollte. Es gibt nicht den einen Badumbau. Es gibt die ehrliche Dimensionierung, die gute Ausführung und die Fragen, die man stellen muss, um beides zu erreichen. Ihr Befundbogen enthält jetzt, hoffentlich, die Badpunkte mit Maßen und Ampelbewertung. Wenn Sie in den nächsten Wochen mit einem Handwerker oder einer Beratungsstelle sprechen, haben Sie alles beisammen, was gebraucht wird, um ernst genommen zu werden.

Damit ist der gefährlichste Raum des Hauses durchdacht. Der nächste Raum, der Aufmerksamkeit verdient, ist sein glattes Gegenteil: kein Wasser, keine Nässe, dafür Wärme, Gerüche und die Frage, wie lange man sich seine Selbstständigkeit in der Küche erhalten kann. Denn dort, am Herd und am Schneidebrett, entscheidet sich tagtäglich etwas, das mit keinem Griff der Welt zu ersetzen ist: ob man sich selbst versorgen kann. Die Küche ist der Raum der Selbstständigkeit, und das nächste Kapitel zeigt, wie sie auch bei nachlassender Kraft, Sehkraft oder Beweglichkeit nutzbar bleibt. Bringen Sie auch hier Ihren Befundbogen mit. Und denken Sie daran, was Herrn Krauses Hausarzt gesagt hat. Auch die Küche braucht nicht die von übermorgen zu sein. Aber die von übermorgen wäre gut.

Kapitel 5: Die Küche: Selbstständigkeit am Herd

Stellen Sie sich eine Frau von 74 Jahren vor, nennen wir sie Frau Demir, und stellen Sie sich ihren Dienstagmorgen vor. Vor zwei Jahren hatte sie einen Schlaganfall, und seitdem ist ihre linke Seite schwächer als die rechte. Sie kann gehen, mit einem Stock, und sie kann ihre rechte Hand so gebrauchen wie immer. Aber die linke Hand hilft nur noch mit, statt zu greifen, und die rechte muss inzwischen Dinge allein erledigen, die früher zu zweit erledigt wurden. An diesem Dienstagmorgen steht sie in ihrer Küche, die vor dem Schlaganfall perfekt war. Der Topf für den Tee steht im Unterschrank, ganz hinten, unter der Spüle, hinter zwei Töpfen, die sie seltener benutzt. Das Teesieb hängt im Hängeschrank über dem Herd, und um es zu erreichen, muss sie beide Arme heben und sich dabei mit dem Rücken gegen die Arbeitsplatte abstützen. Die Kaffeemühle, die schwer ist, steht auf der Anrichte, aber der Stecker sitzt in der Steckdose hinter dem Toaster, und der Toaster steht vor der Kanne. Sie braucht für ihren Tee elf Minuten, und sie braucht dabei so viel Konzentration, dass sie sich hinterher erst einmal hinsetzen muss. Vor dem Schlaganfall, sagt sie, habe sie nebenbei telefoniert beim Frühstückskochen.

Diese Küche ist nicht kaputt. Sie ist in Ordnung gebaut, ordentlich gepflegt, und sie war für die Frau, die Frau Demir vor zwei Jahren war, gut durchdacht. Aber sie ist für die Frau, die Frau Demir heute ist, ein Hindernislauf, und zwar einer, der jeden Morgen zweimal absolviert wird, einmal

hin und einmal zurück. Und das ist die eigentliche Pointe dieser Geschichte: Die Küche versagt nicht plötzlich wie eine Heizung im Winter. Sie entgleitet langsam, Mahlzeit für Mahlzeit, und wer nicht hinschaut, merkt es erst daran, dass aus dem Kochen, das man liebte, ein Kochen geworden ist, das man übersteht.

Warum bekommt die Küche damit ein eigenes Kapitel, obwohl vom Sturzrisiko her das Bad viel dramatischer ist? Die Antwort liegt in dem Wort, das dieser Frau Demir am wichtigsten ist und das für die meisten Menschen gilt, auch ohne Schlaganfall: Selbstbestimmung. Wer sich selbst essen kochen kann, entscheidet selbst, was er isst, wann er isst und ob heute ein Ei oder ein aufwendiges Gericht auf den Tisch kommt. Wer das nicht mehr kann, wird versorgt, und Versorgtwerden ist, so freundlich es auch gemeint ist, eine andere Kategorie des Lebens. Die Küche ist der Raum, in dem diese Kategorie täglich verhandelt wird. Sie zu erhalten heißt, die Selbstversorgung zu erhalten, und die Selbstversorgung ist für die meisten Menschen der Kern dessen, was sie unter unabhängigem Wohnen verstehen.

Dazu kommt etwas, das selten ausgesprochen wird, weil es banal klingt: Kochen ist für viele Menschen im Alter nicht Last, sondern Sinn. Der Sonntagsschmorbraten, das Brotbacken am Freitagnachmittag, die Suppe, die man kocht, weil man sie kann, nicht weil man sie braucht. Wer die Küche aufgibt, gibt nicht nur einen Funktionsraum auf, sondern einen Teil seines Tages, der Struktur gibt, und ein Stück Identität, das mit dem eigenen Essen verbunden ist. Deshalb lohnt es sich, die Küche mit demselben Ernst zu planen wie das Bad, auch wenn hier niemand so spektakulär stürzt wie auf nassen Fliesen. Die Küche verliert ihre Nutzer langsamer. Aber sie verliert sie genauso sicher, wenn niemand nachjustiert.

Was die Küche schwierig macht, wenn die Kräfte nachlassen

Bevor wir zu den Lösungen kommen, lohnt ein Blick auf die Probleme, denn sie sind vielfältiger, als man denkt, und sie betreffen mehr Menschen, als die Schlaganfall-Beispiele vermuten lassen. Kraft, Sehfähigkeit und Beweglichkeit können einzeln oder gemeinsam nachlassen, und jedes dieser Dinge greift die Küche an einer anderen Stelle an.

Beginnen wir mit der Kraft. Eine Küche ist voller Dinge, die gehoben, gedreht, geschoben und gedrückt werden müssen. Der Topf mit Wasser gefüllt wiegt schnell mehrere Kilo, und er muss vom Schrank auf die Platte und von der Platte in die Spüle. Das Marmeladenglas im Kellerregal. Die Kiste mit dem Wocheneinkauf, die von der Tür in den Schrank will. Der Deckel des Bräter, der schwergängig sitzt. Wer weniger Kraft hat, merkt das zuerst an den schweren Dingen, aber dann, und das ist tückisch, auch an den alltäglichen Bewegungen, denn eine Küchenschranktür, die sich mit zwei Fingern öffnen lässt, ist etwas anderes als eine, die mit dem ganzen Unterarm geöffnet werden muss.

Die Sehfähigkeit greift an anderer Stelle. Eine Küche ist voller kleiner Informationen: die Skala auf dem Messbecher, die Temperaturanzeige am Herd, der Unterschied zwischen der Dose mit Mehl und der Dose mit Zucker, das Mindesthaltbarkeitsdatum im Kleingedruckten, die Füllstandsanzeige der Kanne, die rote Kontrollleuchte, die sagt, dass die Platte noch heiß ist. Wer schlechter sieht, liest die Küche mit der Lupe, und die Küche ist nicht dafür gebaut. Hinzu kommt, dass viele Küchen optisch designed sind, was heißt, dass Fronten, Arbeitsplatten und Boden sich farblich ähneln, dass Kanten verschwinden und dass die Kontraste, die das Auge zur Orientierung bräuchte, ausgeschmückt wurden.

Die Beweglichkeit schließlich greift die Reichweiten an. Wer den Oberkörper nicht mehr frei dreht, wer nicht mehr in die Knie geht, wer die Arme nicht über die Schulter hebt, der verliert in einer Küche, die von der Industrie für einen durchschnittlich beweglichen Erwachsenen gebaut wurde, ganze Zonen. Der Unterschrank ganz hinten. Das oberste Regal. Die Ecke, in der die Küchenkarusselle wären, wenn es sie gäbe, und in der jetzt Dinge verschwinden, die man seit 2019 sucht. Eine Küche hat für einen beweglichen Menschen etwa zehn Kubikmeter nutzbaren Stauraum. Für einen Menschen mit Gehstock und eingeschränkter Reichweite sind es, wenn nichts verändert wird, vielleicht noch sechs.

Und dann gibt es noch die Kombination aus allem, die bei Frau Demir so deutlich wird: die einseitige Einschränkung. Wer nur eine voll funktionsfähige Hand hat, braucht die Küche so aufgebaut, dass alles mit einer Hand erreichbar, bedienbar und wieder wegräumbar ist. Das klingt nach einer Spezialanforderung, und es ist auch eine. Aber die Lösungen, die für Frau Demir gebaut wurden, sind für fast jeden Menschen mit irgendeiner Einschränkung eine Verbesserung, und das ist ein Gedanke, der durch dieses ganze Kapitel geht: Wer die Küche für den schlechtesten Tag plant, hat an allen anderen Tagen eine bequeme Küche. Das ist kein Pessimismus. Das ist Ersparnis.

Die Höhe als Grundfrage: stehen, sitzen, halb und halb

Die wichtigste Einzelentscheidung in der Küche ist die Arbeitshöhe, und sie wird meistens falsch getroffen, weil sie als ästhetische Entscheidung behandelt wird statt als ergonomische. Die Standard-Arbeitshöhe, mit der Küchen verkauft werden, liegt bei etwa 90 Zentimetern, und sie passt, das ist das Kuriose, fast niemandem genau. Die richtige Höhe hängt von der Körpergröße ab, und sie liegt für die meisten Menschen etwas darunter oder darüber. Wer jahrzehntelang mit einer Standardküche gearbeitet hat, hat sich daran angepasst, ohne es zu merken, und das ging, solange Rücken und Schultern mitmachten. Wenn die Kraft nachlässt, wird die Anpassung zur Last.

Der Test, ob die eigene Arbeitshöhe noch passt, braucht kein Werkzeug, nur ein bisschen Aufmerksamkeit. Stellen Sie sich an Ihre Arbeitsplatte und tun Sie so, als würden Sie schneiden, etwa mit einem großen Kochmesser durch einen Apfel. Wo sind Ihre Schultern? Hängen sie entspannt, oder sind sie hochgezogen, weil die Fläche zu hoch ist? Ist Ihr Rücken gerade, oder beugen Sie sich vor, weil die Fläche zu niedrig ist? Nach zehn Minuten Schneiden: Wo meldet sich der Körper zuerst? Diese Fragen klingen simpel, und sie sind es auch. Aber sie beantworten in zwei Minuten, was ein Küchenplaner mit einer Tabelle und einer Körpergrößenangabe in einer halben Stunde beantwortet, und die eigene Antwort ist die bessere, denn sie enthält die Rückenschmerzen mit, die die Tabelle nicht kennt.

Dann die Sitzmöglichkeit, die in diesem Buch schon einmal aufgetaucht ist und die hier ihr volles Gewicht entfaltet. Eine Küche mit der Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten, ist für Menschen mit nachlassender Kraft keine Bequemlichkeit, sondern eine Verlängerung der aktiven Kochzeit um Jahre. Wer sich setzen kann, wenn die Beine müde sind, kocht weiter. Wer sich nicht setzen kann, hört auf, und das Aufhören ist selten eine bewusste Entscheidung, sondern ein allmähliches Weggleiten: Erst wird das aufwendige Gericht seltener, dann wird vorgekochtes gekauft, dann wird der Lieferdienst zur Gewohnheit, und irgendwann sagt jemand zu Besuch: „Musst du dich denn noch selbst kümmern?" Die Sitzgelegenheit ist die unsichtbarste und wirksamste Maßnahme der ganzen Küche.

Wie sieht sie aus? Am einfachsten ist ein freier Platz an der Arbeitsplatte, an dem ein Stuhl Platz hat, wenn er gebraucht wird. Der Stuhl sollte stabil sein, mit Armlehnen, und er sollte die richtige Höhe haben, sodass die Arbeitsplatte im Sitzen etwa auf Unterbauchhöhe liegt, was mit einem normalen Küchenstuhl selten zusammenfällt, weshalb höhenverstellbare Arbeitsstühle oder spezielle Küchenhocker eine Überlegung wert sind. Wer mehr will, und wer die Gelegenheit hat, plant eine offene Fläche unter der Arbeitsplatte, in die die Knie passen, wenn man im Sitzen arbeitet, mit ausziehbarer Arbeitsfläche oder einem speziellen Unterbau. Das ist eine mittlere Sprosse der Maßnahmenleiter aus Kapitel drei, und es ist eine der Investitionen, die sich am zuverlässigsten bezahlt machen, weil sie jeden Tag wirksam ist.

Frau Demir hat für ihre Küche eine Lösung gefunden, die hier erwähnt gehört, weil sie zeigt, wie wenig manchmal nötig ist. Ihre Arbeitsplatte blieb, wo sie war. Aber sie ließ in der Küchenzeile eine Schublade entfernen, an der Stelle, wo sie am liebsten arbeitet, direkt neben dem Herd, und dort wurde die Öffnung mit einer passenden Abdeckung versehen, unter die ihr Küchenhocker fährt. Die Kosten für diese Änderung waren gering, weil kein neues Möbel angeschafft wurde, sondern ein altes verändert. Der Platz für die Zubereitung ist jetzt identisch mit dem Platz fürs Sitzen, und das hat ihre Kochabende von einer Frage der Ausdauer zu einer Frage der Zeit gemacht.

Stauraum neu denken: ausziehen statt greifen

Nun zum Stauraum, denn er ist das Herz der Küchenanpassung und der Teil, an dem sich Nachrüsten und Neubauen am deutlichsten unterscheiden.

Das Grundprinzip lässt sich in einem Satz sagen: Der Stauraum soll zu Ihnen kommen, und nicht Sie zum Stauraum. Eine klassische Küchenschublade tut das. Sie fährt heraus und präsentiert ihren Inhalt in Reichweite und in Sichtweite, und man muss weder bücken noch greifen noch erraten, was hinten liegt. Eine klassische Tür mit Regal dahinter tut das Gegenteil: Sie versteckt den Inhalt, und sie zwingt zum Bücken, zum Hineingreifen und zum Rangieren, und die Dinge, die hinten stehen, versinken. Der Unterschied zwischen einer Küche mit Türen und einer Küche mit Schubladen ist, für einen beweglichen Menschen, der Unterschied zwischen beiläufigem und angestrengtem Arbeiten. Für einen Menschen mit Einschränkung ist er der Unterschied zwischen selbst und versorgt.

Die Konsequenz für die bestehende Küche lautet: so viel wie möglich in Schubladen verlagern. Das fängt mit den einfachen Umlagerungen an, die nichts kosten. Die Dinge, die täglich gebraucht werden, wandern in die Schubladen, die es schon gibt, und die Schränke mit Türen behalten die Dinge, die selten gebraucht werden, das Festtagsservice, die große Platte, die Ersatzgläser. Dann, auf der mittleren Sprosse der Leiter, kommen die Nachrüstlösungen: Der Einbau von Auszügen in bestehende Schränke, die der Schreiner oder ein handwerklich begabter Angehöriger vornehmen kann. Der Einbau von Karussellen oder Auszieh-körben in Eck- und Unterschränke, die den berüchtigten toten Winkel in der Küchenecke in nutzbaren Stauraum verwandeln. Der Nachrüst von Rolladenschränken, die sich leichter öffnen lassen als Flügeltüren mit Griffen. Und die kleinen Helfer, die es im Sanitäts- und Küchenbedarf gibt, etwa Tablette oder Körbe, die den Inhalt eines Regals nach vorne ziehen, ohne dass der ganze Schrank umgebaut wird.

Bei den Hängeschränken ist die Rechnung härter, denn sie lassen sich schlecht nachrüsten. Ein Hängeschrank, der zu hoch hängt, um im sicheren Stehen erreicht zu werden, bleibt zu hoch, und die einzige Nachrüstlösung ist die Verlagerung des Inhalts. Das ist kein Weltuntergang, aber es verlangt eine ehrliche Sortierung, und die fällt vielen Menschen schwer. Wer den Hängeschrank über dem Herd nicht mehr sicher erreicht, muss sich von den Dingen verabschieden, die dort wohnen, und sei es nur in die Weise, dass sie in einen Unterschrank umziehen, der dafür geräumt werden muss, in dem dann wiederum andere Dinge weichen. Solche Verlagerungen sind Ketten, und sie funktionieren am besten, wenn man sie als das behandelt, was sie sind: eine Neuverteilung der gesamten Küche nach Erreichbarkeit, kein lokaler Handgriff. Frau Demir hat dafür einen Nachmittag gebraucht und eine leere Wäschekiste als Hilfsmittel, in die sie alles stellte, was aus den Hängeschränken kam, bevor sie es neu verteilte. Ihre Regel danach war einfach: Alles, was öfter als einmal pro Woche gebraucht wird, sitzt zwischen Knie und Schulterhöhe. Das Rest wandert nach oben oder ganz weg.

Dieses Prinzip, die Greifzone zwischen Knie und Schulter, ist in der Küche dasselbe wie im Bad und im Wohnbereich, und Kapitel sechs wird es in aller Breite behandeln. Für die Küche genügt hier der Hinweis, dass es die wichtigste Planungsvorgabe ist, die es gibt. Wer eine neue Küche plant oder eine alte umbaut, sollte um diese Zone herum bauen, nicht umgekehrt. Das klingt selbstverständlich, und es wird trotzdem ständig verfehlt, weil Küchen nach Optik verkauft werden und die Optik keine Erreichbarkeit kennt. Ein Küchenplaner, der von sich aus nach der Greifzone fragt, ist ein guter Küchenplaner. Einer, der erst danach fragt, wenn Sie das Wort erwähnen, ist ein mittlerer. Und einer, der bei dem Wort mit den Schultern zuckt, sollte die Küche nicht planen, die Sie in zwölf Jahren noch benutzen wollen.

Sehen und verstehen: Kontrast, Beleuchtung, Beschriftung

Die Küche ist der Raum mit den meisten kleinen Informationen im Haus, und für die Sehkraft gibt es drei Hebel: Kontrast, Beleuchtung und Bes-

chriftung. Alle drei sind auf der unteren Sprosse der Maßnahmenleiter zu haben, und alle drei werden ständig unterschätzt, weil sie nichts mit Technik zu tun haben.

Der Kontrast beginnt am Boden. Eine Küchenfront, die sich farblich kaum vom Boden abhebt, ist für ein Auge, das Kanten braucht, eine Fläche ohne Anfang und Ende. Wer vor einem Unterschrank steht und ihn nicht als Hindernis erkennt, stößt sich das Schienbein, und wer die offene Spülmaschinentür nicht vom Boden abheben kann, hat eine Falle gebaut, die der Teppichkante aus Kapitel drei in nichts nachsteht. Die Lösung ist denkbar billig: eine andere Bodenmatte, eine Kontrastleiste, in manchen Fällen einfach nur die Erkenntnis, dass die offene Spülmaschine ein Sturzrisiko ist und geschlossen werden sollte, sobald sie nicht mehr eingeräumt wird. Bei einer neuen Küche gehört der Kontrast in die Planung: helle Fronten und dunkler Boden oder umgekehrt, aber auf jeden Fall ein erkennbarer Übergang, und dasselbe gilt für die Arbeitsplatte gegen die Front, für die Griffe gegen die Türen und für die wichtigsten Bedienelemente gegen ihre Umgebung.

Die Beleuchtung ist der zweite Hebel, und sie wird fast immer mit einer Deckenlampe erledigt, die in der Mitte des Raums hängt und den Arbeitsflächen einen Schatten spendet, der vom eigenen Körper geworfen wird. Wer an der Arbeitsplatte steht, steht zwischen der Lampe und der Fläche, und die Fläche liegt im Schatten. Das ist keine Frage des Alters, das ist eine Frage der Physik, und die meisten Küchen, auch die neuen, sind so gebaut. Die Lösung heißt Arbeitsflächenbeleuchtung, und sie sitzt unter den Hängeschränken, dort, wo sie die Fläche von vorne beleuchtet, statt von hinten. Nachrüstlösungen gibt es, von der batteriebetriebenen Leuchte mit Klebestreifen bis zum fest installierten Lichtband, und die mittlere Sprosse der Leiter verlangt hier einen Elektriker, die untere nicht. Wer nur eine einzige Beleuchtungsmaßnahme umsetzt, sollte diese wählen. Der Unterschied zwischen einer beleuchteten und einer unbeleuchteten Arbeitsfläche ist für ein nachlassendes Auge der Unterschied zwischen Lesen und Raten.

Dazu kommen die Orte, an denen Licht gebraucht wird und an denen es selten ist: der Innenraum des Kühlschranks, der Backofen mit seinem kleinen Fenster, die Spüle, der Schrank über dem Herd, in dem die Gewürze stehen. Alles das sind Orte, an denen Informationen gelesen werden, und zwar mit einem Auge, das mehr Licht braucht als früher. Hier lohnt die Nachrüst mit kleinen, gezielten Leuchten, und hier lohnt auch die Frage, ob der Kühlschrank vielleicht ein Offenstellen braucht, das heißt, ob die Tür offen bleiben kann, ohne dass man sie festhält, während man mit beiden Händen hineingreift.

Die Beschriftung schließlich ist der dritte Hebel, und sie ist der persönlichste. Wer die Dose mit dem Mehl von der Dose mit dem Zucker nicht mehr unterscheiden kann, hat zwei Möglichkeiten: aufhören zu backen oder beschriften. Die Beschriftung ist keine Schande, und sie ist auch keine Altersmaßnahme, wie viele meinen, denn Profiküchen sind seit jeher beschriftet, und zwar mit derselben Begründung: Weil man im Arbeitsfluss nicht rätselt. Große, klare Schrift, auf den Deckeln und nicht nur an den Seiten, weil man von oben schaut, wenn man in ein Regal greift. Kontrastreiche Farben, und wenn die Sehkraft stark nachlässt, dann sind auch taktile Markierungen eine Überlegung wert, ein Gummiband um die Zuckerdose, ein Punkt auf der Salzdose, Systeme, die man selbst erfindet und die besser funktionieren als jedes Fremdsystem, weil man sie sich selbst ausgedacht hat. Das Zwei-Sinnen-Prinzip aus Kapitel drei greift auch hier: Wer die Dose sieht und fühlt, hat zwei Chancen, die richtige zu erwischen.

Sicherheit am Herd: die folgenreichste Zone der Küche

Nun zu dem Bereich, in dem die Küche ihr eigenes Risiko hat, das nichts mit Stürzen zu tun hat: dem Herd und allem, was heiß wird.

Ein Herd ist eine offene Gefahrenquelle, die mitten im Wohnalltag steht. Und die Risiken verändern sich mit dem Alter, ohne dass der Herd sich verändert. Wer abgelenkt ist, weil das Telefon klingelt, und den Topf vergisst, hat vor zwanzig Jahren den Rauchmelder gehört und war in der Küche, bevor es brannte. Wer heute langsamer ist

und vielleicht auch nicht mehr so gut hört, braucht mehr Zeit oder mehr Technik. Wer eine beginnende Vergesslichkeit hat, bei der das Wasser für den Tee stehen gelassen wird, bis es verdampft ist, braucht beides. Und wer einseitig eingeschränkt ist wie Frau Demir, bei der die schwache Hand nicht mehr zuverlässig hitzeempfindlich war, braucht eine Lösung, die die Gefahr nicht der Aufmerksamkeit überlässt.

Die erste Lösung heißt Induktion. Ein Induktionsherd hat keine offene Glut und keine sichtbare Heizung, sondern er erzeugt die Wärme direkt im Topfboden, und die Fläche selbst bleibt vergleichsweise kühl, denn sie heizt sich nur durch die Rückwärme des Topfes auf. Wer die Hand auf eine ausgeschaltete Induktionsplatte legt, verbrennt sich nicht. Wer einen Lappen auf eine noch laufende Platze legt, verbrennt sich auch nicht, solange kein Topf drauf steht. Das ist ein grundsätzlicher Sicherheitsgewinn gegenüber dem klassischen Elektroherd mit seinen rot glühenden Platten und erst recht gegenüber Gas, bei dem eine offene Flamme im Raum brennt und bei dem die Gefahr besteht, dass die Flamme ausgeht, ohne dass das Gas ausgeht. Gas hat in altersgerecht geplanten Küchen deshalb einen schweren Stand, auch wenn viele Menschen, die gern und gut damit kochen, das nicht hören wollen. Wer Gas behalten möchte, sollte wenigstens eine Gaskochfeldsicherung nachrüsten lassen, die die Gaszufuhr unterbricht, wenn die Flamme erlischt, und die von einem Fachbetrieb montiert werden muss. Aber das ist die Ausnahme. Die Regel für die Neuplanung heißt Induktion.

Die zweite Lösung heißt Herdabschaltautomatik, und sie ist die wichtigste Einzeltechnik der ganzen Küche. Sie funktioniert so: Zwischen Steckdose und Herd sitzt ein Gerät, das den Strom abschaltet, wenn über eine gewisse Zeit keine Bedienung stattfindet, oder wenn ein Sensor erkennt, dass ein Topf trocken gekocht hat, je nach System. Manche Systeme arbeiten mit einem Bewegungsmelder, der die Anwesenheit in der Küche registriert: Wer die Küche verlässt und nicht wiederkommt, dem wird nach einer einstellbaren Zeit der Herd abgestellt. Andere arbeiten mit Temperaturfühlern, die den Topf überwachen. Wieder andere kombinieren beides. Die Systeme unterscheiden sich erheblich im Komfort, in den Fehlalarmen und im Preis, und ihre technischen Standards und Anschlussvorgaben ändern sich, weshalb dieses Buch sie ausdrücklich als zu verifizieren markiert: Was aktuell angeboten wird, welche Normen gelten und wie die Montage durch einen Elektrofachbetrieb vorzunehmen ist, das muss zum Zeitpunkt der Anschaffung geklärt werden, am besten mit dem Elektrofachbetrieb selbst, denn hier gilt dasselbe wie bei den Haltegriffen aus Kapitel vier: Die Montage entscheidet, nicht das Produkt.

Was sich aber mit Bestimmtheit sagen lässt, ist das Prinzip, und das lautet: Die Technik muss zur Person passen, nicht die Person zur Technik. Ein System, das bei jeder Bewegung in der Küche den Timer zurücksetzt, hilft jemandem, der in der Küche sitzt und vergisst, dass der Topf auf der Platte steht, nur wenig, denn es schaltet nie ab, solange die Person anwesend ist. Ein System mit Topfüberwachung hilft dort mehr. Umgekehrt hilft ein System, das nach zehn Minuten Abwesenheit abschaltet, jemandem nicht, der nie die Küche verlässt, während er kocht. Die Frage, die man sich stellen muss, ist also nicht: Welche Automatik ist die beste? Sondern: Was genau ist mein Risikomuster? Wer vergisst, dass der Topf auf dem Herd steht, während er im Wohnzimmer sitzt, braucht eine Anwesenheitsüberwachung. Wer vergisst, dass der Topf auf dem Herd steht, während er daneben steht, braucht eine Topfüberwachung. Wer beides vergisst, braucht beides oder eine Betreuung, und das ist dann kein Küchenthema mehr.

Dann die kleineren Sicherheitsfragen, die sich in einer guten Küche sammeln. Der Wasserhahn mit Verbrühschutz, der die Temperatur begrenzt, sodass aus der Leitung kein Wasser kommt, das die Hand verbrüht. Das ist besonders wichtig für Hände, die die Temperatur nicht mehr zuverlässig fühlen, und für die Momente, in denen man mit einer Hand das Wasser reguliert und mit der anderen einen Topf hält. Der Backofen, der oben sitzt statt unten, denn wer sich bückt, um etwas aus einem niedrigen Backofen zu holen, hält ein heißes Blech vor dem Gesicht und hat die Hände nicht frei, um sich abzustützen. Ein Hochbau-Ofen ist bei der Neuplanung eine der sinnvollsten Entscheidungen überhaupt, und beim Nachrüsten eine der schwierigsten, denn er verlangt meist ein-

en Umbau der Zeile. Dann die Griffe und Henkel: Sie sollten so gewählt sein, dass sie mit einer Hand, mit einer schwächeren Hand, mit einer feuchten Hand zu greifen sind, und Topfgriffe sollten nicht über die Herdkante hinausragen, denn ein Griff, der in den Gehweg ragt, wird irgendwann erwischt, und der Topf folgt.

Der Kühlschrank und die Ordnung der Lebensmittel

Ein eigenes Wort verdient der Kühlschrank, denn er ist der Ort, an dem sich eine leise, aber ernste Gefahr ansammelt: die der vergessenen Lebensmittel. Wer schlechter sieht, wer weniger oft kocht, wer allein isst und für eine Person einkauft, bei dem entsteht in den hinteren Ecken des Kühlschranks ein Ökosystem, das niemand kontrolliert. Das ist keine Frage der Sauberkeit, sondern der Systematik, und die Lösung ist eine Ordnung, die mit dem Alter funktioniert.

Das Prinzip lautet: sichtbar, gruppiert, datiert. Sichtbar heißt, dass die Regale so organisiert sind, dass nichts hinten verschwindet, am einfachsten durch flache Behälter, die nach vorne gezogen werden können, statt dass man hinten greift. Gruppiert heißt, dass die Dinge, die zusammengehören, zusammenliegen, die Milchprodukte auf einem Regal, das angebrochene auf einem anderen, damit das Angebrochene nicht zwischen dem Neuen verschwindet und dort altert, bis es sich bemerkbar macht. Datiert heißt, dass bei allem, was nicht eindeutig aussieht, das Öffnungsdatum notiert wird, mit einem wasserfesten Stift, der im Kühlschrank liegt, nicht in der Schublade, denn der Stift in der Schublade wird nicht benutzt. Das sind Kleinigkeiten, und sie summieren sich zu dem Unterschied zwischen einer Küche, in der man sich auf das Essen verlassen kann, und einer, in der man vor jedem Joghurt erst einmal riecht und hofft.

Für den Gefrierschrank gilt dasselbe in verschärfter Form, denn dort sieht man nichts, und die Beschriftung ist die einzige Information. Wer Gefrierbeutel beschriftet, mit Inhalt und Datum, in großer Schrift, hat ein System, das bei jeder Seh- und Merkleistung funktioniert. Wer es nicht tut, hat eine Tiefkühltruhe voller weißer Überraschungen, und die werden mit den Jahren mehr, nicht weniger. Auch das ist keine Altersmaßnahme, sondern eine Frage, ob man sein eigenes System kennt oder ob das System der Zufall ist.

Nachrüsten oder neu planen: die zwei Wege

An dieser Stelle tut sich die Frage auf, die dieses Kapitel nicht abschließend beantworten kann, denn sie gehört zur großen Abwägung von Kapitel zwölf: Soll die bestehende Küche nachgerüstet werden, oder ist die Küche ein Grund, über einen Umzug in eine andere Wohnung nachzudenken? Was hier aber geleistet werden kann, ist die Vorarbeit: die Kriterien, an denen diese Entscheidung später gemessen wird.

Die Nachrüstseite hat ein klares Argument für sich, und es ist dasselbe wie bei Herrn Krause und seinem Bad: Vieles von dem, was die Küche sicherer und bequemer macht, ist ohne Handwerker oder mit einem einzelnen Handwerkertermin zu haben. Die Umlagerung des Stauraums in die Greifzone. Die Arbeitsflächenbeleuchtung. Die Beschriftung. Die Sitzgelegenheit. Die Kontraste. Die Kühlschrankordnung. All das ist in Wochenenden zu leisten, und es verändert die Küche so grundlegend, dass manche Menschen nach der Umlagerung feststellen, dass sie gar keinen Umbau brauchen. Die Küche war nie das Problem. Die Verteilung der Dinge in der Küche war das Problem.

Die Grenze der Nachrüstung liegt dort, wo die Grundstruktur der Küche zum Problem wird. Eine Küche, deren Hängeschränke für einen Menschen unerreichbar hoch hängen, deren Herd noch auf Beinen steht und von unten schwer zu reinigen ist, deren Backofen bodentief sitzt, deren Spüle so klein ist, dass das Geschirr nicht hineinpasst, und deren Zeile so ungünstig geschnitten ist, dass zwischen den Arbeitsflächen keine Sitzmöglichkeit entsteht, die ist mit Umlagerung nicht zu retten. Dann ist die Frage, ob ein Küchenaustausch in der bestehenden Wohnung möglich ist, und das ist eine Frage des Budgets und der Zumutung der Bauzeit, oder ob die Küche ein Argument in der großen Abwägung wird. Für die Kapitel zwölf und dreizehn gilt es jetzt nur, die Fakten zu sammeln: Was ist nachrüstbar, was ist es nicht, und was würde ein Austausch kosten, grob, in der Größeno-

rdnung, die ein Küchenstudio oder ein Schreiner auf Anfrage nennt.

Für den Fall der Neuplanung, ob als Austausch in der bestehenden Wohnung oder als Küche in einer neuen, lohnt eine Liste von Kriterien, die in jedes Planungsgespräch gehört und die hier als Kernstück des Kapitels formuliert sei. Die Arbeitsplatte in erreichbarer Höhe, geprüft mit dem Apfel-Schneide-Test und nicht mit der Katalogangabe. Ein Sitzarbeitsplatz, fest eingeplant, mit Knieplatz und nicht improvisiert. Schubladen statt Türen, überall, wo es geht, und wo Türen bleiben, mit leichtgängigen Griffen oder Tip-on-Mechanik, die ohne Griff funktioniert. Hängeschränke nur so hoch, dass die unterste Reihe im sicheren Stehen erreichbar ist, und die oberste Reihe als Ausweichplatz für Seltenes. Induktionsherd mit Herdabschaltung, geprüft auf das eigene Risikomuster. Hochbau-Backofen. Spüle mit Verbrühschutz und mit einer Armatur, die sich mit einer Hand und mit wenig Kraft bedienen lässt. Kontraste zwischen Front, Boden und Arbeitsplatte. Beleuchtung der Arbeitsflächen von vorne. Und ein Kühlschrank in Greifhöhe, dessen Tür offen stehen kann, ohne gehalten zu werden. Wer diese Liste in ein Küchenstudio mitbringt, wird ernst genommen. Wer sie nicht mitbringt, bekommt eine Küche, die gut aussieht, und das ist, das weiß jeder, der je eine Küche gekauft hat, nicht dasselbe.

Was Frau Demir aus ihrer Küche gemacht hat

Zum Schluss dieses Kapitels lohnt der Blick zurück auf Frau Demir, denn ihre Küche ist ein Beispiel dafür, was eine gezielte Anpassung leisten kann, wenn sie den richtigen Prinzipien folgt.

Frau Demir hat ihre Küche nicht neu gekauft. Sie hat sie umverteilt, und sie hat drei Dinge nachrüsten lassen, die zusammen weniger kosteten als eine neue Zeile. Das Erste war die Einhand-Organisation, also die Umverteilung des gesamten Stauraums nach dem Prinzip, dass alles, was für eine Mahlzeit gebraucht wird, mit einer Hand erreichbar ist. Das beginnt beim Geschirr, das von der Spüle in die Schublade daneben wanderte, und endet bei den Gewürzen, die aus dem Hängeschrank über dem Herd in eine Schublade neben der Arbeitsplatte zogen, in ein Einsatzsystem, in dem jedes Glas mit dem Deckel nach oben liegt, sodass die Beschriftung lesbar ist, ohne dass man die Gläser herausnehmen muss. Das Zweite war der Sitzarbeitsplatz, von dem schon die Rede war, die entfernte Schublade neben dem Herd, unter dem der Hocker fährt. Das Dritte war die Beleuchtung: ein Lichtband unter dem Hängeschrank, von einem Elektriker angeschlossen, das die Arbeitsplatte zum ersten Mal seit dreißig Jahren ohne Schatten beleuchtet.

Dazu kamen die Kleinigkeiten, die sie selbst erledigte. Die rutschfeste Matte vor der Spüle, die dort lag, wo der Boden immer nass wurde. Die Kontrastleiste auf der Kante der Anrichte, die bis dahin mit dem Boden verschmolz. Die Wasserwaage, mit der sie prüfte, ob die offene Spülmaschinentür sichtbar war, und die Antwort war nein, weshalb die Spülmaschine seitdem sofort geschlossen wird, sobald sie ausgeräumt ist, eine Regel, die im Haushalt von Frau Demir Gesetzeskraft hat. Und die Beschriftungen, mit denen sie ihre Vorratsdosen versehen hat, in großer Schrift, mit dem Inhalt und dem Datum, ein System, über das sie sagt, es habe ihr mehr gebracht als alles andere, weil sie seitdem nicht mehr rätselt, sondern kocht.

Das Ergebnis ist keine Musterküche. Sie sieht aus wie eine Küche, in der seit dreißig Jahren gekocht wird, mit Abnutzungen und mit der Anrichte, die zu klein ist, und mit dem Fenster, das nicht ganz dicht ist. Aber sie funktioniert wieder. Frau Demir braucht für ihren Tee jetzt fünf Minuten statt elf, und sie braucht sich danach nicht zu setzen, denn sie hat während des Kochens gesessen. Sie kocht wieder Gerichte, die Zeit brauchen, und sie telefoniert wieder dabei. An einem Dienstag im Frühling, ein halbes Jahr nach den Veränderungen, hat sie für vier Personen gekocht, zum ersten Mal seit dem Schlaganfall, und als sie davon erzählte, sagte sie einen Satz, der als Maßstab für jede Küchenanpassung dienen kann: „Ich habe gemerkt, dass ich nicht weniger kann. Ich hatte nur die falsche Küche."

Der Blick nach vorn

Die Küche ist damit durchdacht, vom Stauraum über die Höhe bis zum Herd, und Sie haben, wenn Sie die Übungen dieses Kapitels mitgemacht hab-

en, eine Liste von Elementen, die Ihre Küche für Sie arbeiten lassen, mit Begründungen, warum jedes einzelne Ihre Selbstständigkeit sichert. Diese Liste gehört zu Ihrem Befundbogen und zu Ihrer Kriteriensammlung aus Kapitel eins, denn sie wird in Kapitel zwölf gebraucht, wenn es um die Frage geht, ob Ihre Wohnung mit den nötigen Veränderungen versehen werden kann oder ob die Küche ein Stein in der Waage ist, die zugunsten eines Wechsels kippt.

Damit sind zwei Räume behandelt, der gefährlichste und der selbstständigste. Was folgt, sind die Räume, in denen die meiste Zeit verbracht wird, die Räume ohne Wasser und ohne Herd, aber mit Betten, Sesseln, Wegen und mit der Frage, die sich dort anders stellt als überall sonst: Wie bleibt ein Tag geordnet, wenn die Kraft für die Ordnung nachlässt? Das Schlafzimmer mit seiner Betthöhe und seinem nächtlichen Weg zum Bad, der Wohnbereich mit seinen Sitzmöbeln und seinen Kabeln, und die leise Frage, was eigentlich auf einer Ebene liegen müsste, falls die Treppe eines Tages zum Gegner wird. Das nächste Kapitel widmet sich diesen Räumen. Und es beginnt mit einem Blick auf die vielleicht unterschätzteste Möbelentscheidung des ganzen Haushalts: die Höhe des Bettes.

Kapitel 6: Schlafzimmer und Wohnbereich: Ruhe, Orientierung, Alltag

Es gibt einen verbreiteten Irrtum über die Sicherheit im eigenen Zuhause, und er hält sich erstaunlich hartnäckig: dass die Unfälle dort passieren, wo es gefährlich aussieht. Wenn Menschen daran denken, sich bei einem Umbau zu verletzen oder zu stürzen, denken sie an das Bad mit seinen nassen Fliesen, an die Treppe mit ihren Stufen, an die Küche mit ihrem heißen Herd. Diese Räume wirken riskant, also schenkt man ihnen Aufmerksamkeit. Das Schlafzimmer und das Wohnzimmer dagegen wirken harmlos. Dort steht ein Bett, dort steht ein Sofa, dort liegen Teppiche und liegt Vertrautheit. Was soll da schon geschehen?

Die Antwort lautet: ziemlich viel, und zwar ausgerechnet deshalb, weil in diesen Räumen nichts Böses vermutet wird. Das Schlafzimmer ist der Raum, in dem man sich nachts bewegt, wenn man halb wach ist, wenn das Gleichgewichtssystem auf Sparflamme läuft und wenn die Orientierung auf Gewohnheit angewiesen ist, weil das Auge im Dunkeln wenig hergibt. Der Weg von der Bettkante zur Badezimmertür ist vermutlich der meistbegangene Weg des gesamten Haushalts, und er wird unter den schlechsten Bedingungen begangen, die das Haus zu bieten hat. Und der Wohnbereich ist der Raum, in dem sich die Stunden ansammeln, in dem man sitzt, aufsteht, wieder hingeht, in dem die Möbel über Jahrzehnte an ihren Platz gerückt wurden von einem Körper, der damals andere Maße und andere Kräfte hatte. Nichts in diesen Räumen ist gefährlich gebaut. Aber alles in ihnen ist auf einen Menschen zugeschnitten, der jünger, wacher und stabiler war.

Hinzu kommt etwas, das in den bisherigen Kapiteln schon angeklungen ist und das hier sein volles Gewicht bekommt: Diese Räume sind die Räume des Alltags, und der Alltag ist es, der die Selbstständigkeit trägt. Ein Badumbau gelingt oder misslingt in einem Handwerkertermin. Eine Küche funktioniert oder sie funktioniert eben nicht. Aber das Schlafzimmer und das Wohnzimmer funktionieren immer irgendwie, weshalb niemand merkt, wie sie allmählich aufhören zu funktionieren. Der Stuhl, auf dem man nicht mehr ohne Schwung aufsteht, wird mit der Zeit zu dem Stuhl, den man meidet. Das Regal, das man nicht mehr sicher erreicht, wird zu dem Regal, nach dem man fragt, wenn Besuch da ist. Die Nächtin, in der man dreimal aufsteht und sich zweimal am Türrahmen festhält, wird zur Normalität, über die man nicht mehr spricht. Wer diese Räume ernsthaft durchdenkt, bevor sie zur Selbstausgrenzung führen, gewinnt Jahre. Wer sie durchdenkt, nachdem die Gewohnheiten sich verhärtet haben, hat einen größeren Kampf vor sich, denn nun muss nicht nur ein Raum verändert werden, sondern auch ein Mensch, der sich längst eingerichtet hat.

Die Betthöhe: die unterschätzteste Möbelentscheidung des Haushalts

Beginnen wir mit dem Bett, denn es verdient die Aufmerksamkeit, die ihm meist verweigert wird. Das Bett ist das erste Möbel, das man morgens

benutzt, und das letzte am Abend, und die Bewegung, die es zweimal täglich verlangt, das Aufstehen und das Hinlegen, gehört zu den anspruchsvollsten des ganzen Tages. Der Mensch steht von einer liegenden Position auf, das Blut muss sich umverteilen, das Gleichgewicht muss sich finden, die Beine müssen eine Last übernehmen, die sie gerade noch im Liegen nicht trugen. Wer diese Bewegung mit einem gut eingestellten Bett absolviert, macht sie ohne Nachdenken. Wer sie mit einem falschen Bett absolviert, macht sie mit Schwung, mit Hebeln und mit dem, was Physiotherapeuten compensation nennen und was im Klartext heißt: Der Körper tricksst, und die Tricks kosten Kraft, die woanders fehlt.

Was ist die richtige Betthöhe? Die Antwort lässt sich in einem Test finden, der keine Hilfsmittel braucht. Setzen Sie sich auf Ihre Bettkante, so wie Sie morgens sitzen, und schauen Sie auf Ihre Knie. Sitzen die Oberschenkel etwa waagerecht, die Füße flach auf dem Boden, die Knie etwa im rechten Winkel? Dann passt die Höhe. Ragen die Knie nach oben, weil die Bettkante zu hoch ist, dann müssen die Füße beim Aufstehen erst einmal nach unten greifen, und die Bewegung beginnt mit einer Suche. Hängen die Knie durch, weil die Kante zu tief ist, dann muss der ganze Körper aus der Tiefe hochgehoben werden, und das ist eine Kraftfrage, die mit jedem Jahr an Kraft schwerer beantwortet wird. Die Regel, die sich daraus ergibt, ist dieselbe wie beim WC aus Kapitel vier: Beim Sitzen sollen die Füße den Boden finden und die Knie etwa rechtwinklig stehen. Für die meisten Menschen liegt die richtige Höhe damit ein gutes Stück über derjenigen vieler älterer Betten, die mit ihren niedrigen Rahmen und weichen Matratzen den Körper beim Aufsteigen regelrecht einschließen.

Die gute Nachricht ist, dass die Korrektur der Betthöhe zu den günstigsten wirksamen Maßnahmen gehört, die es überhaupt gibt. Es gibt Bettauflagen aus Holz oder Schaum, die zwischen Rahmen und Matratze gelegt werden und die Höhe um mehrere Zentimeter anheben. Es gibt Beinaufätze, die unter die Bettpfosten gesetzt werden, in manchen Fällen genügt eine stabilere Unterkonstruktion. Und es gibt die umgekehrte Möglichkeit, das Absenken, für den Fall, dass ein Bett zu hoch geraten ist, was seltener vorkommt, aber vorkommt, etwa bei Boxspringbetten, deren Matratzenhöhe gern über das Ziel hinausschießt. In jedem Fall gilt: Die Veränderung muss stabil sein. Eine wackelige Erhöhung ist schlimmer als keine, denn das Bett ist kein Ort für Überraschungen, und wer morgens aus dem Schlaf in eine unsichere Konstruktion aufsteht, trägt das Misstrauen in den ganzen Tag.

Dann die Frage der Griffe am Bett. Sie ist heikel, denn sie berührt etwas, das viele Menschen als Krankenhaumatmosphäre empfinden. Ein Bettgriff, so der Einwand, gehört ins Pflegeheim, nicht ins Schlafzimmer eines Menschen, der sein Leben lang selbstständig gewesen ist. Dieser Einwand verdient Respekt, und er verdient eine Antwort, die ihn ernst nimmt. Die Antwort lautet: Ein Griff am Bett ist dasselbe wie ein Geländer an einer Treppe. Niemand würde auf die Idee kommen, das Treppengeländer als Zeichen von Schwäche zu empfinden, denn jeder versteht intuitiv, dass ein Geländer Sicherheit gibt, ohne etwas wegzunehmen. Der Bettgriff ist genau das: ein Geländer für die Grenze zwischen Liegen und Stehen. Er wird beim Hinsetzen benutzt, um den Körper abzubremsen, und beim Aufstehen, um ihm eine Führung zu geben, die das Gleichgewicht nicht suchen muss. Es gibt Modelle, die zwischen Matratze und Lattenrost geklemmt werden, und solche, die freistehend neben dem Bett stehen, mit einer Standfläche, die unter die Matratze geschoben wird oder neben dem Bett steht. Die Klemmvarianten sind einfacher, aber sie verschieben sich, wenn die Matratze nachgibt, und sie sind deshalb nur so gut wie ihr Sitz. Die freistehenden Varianten mit breitem Fuß sind stabiler, brauchen aber Platz neben dem Bett, und dieser Platz ist, das führt zu einem der Grundgedanken dieses Kapitels, gut investiert.

Denn um das Bett herum braucht es eine Fläche, und diese Fläche ist kein Luxus, sondern eine Funktionsvoraussetzung. Wer von der Bettkante aufsteht und sofort vor einem Kleiderschrank steht, muss sich seitlich herausmanövrieren, und sei es nur mit einem halben Schritt, und dieser halbe Schritt ist genau der Schritt, der im Halbschlaf misslingt. Die Faustregel, die sich durch die Fachliteratur zum barrierefreien Bauen zieht und

die hier als Orientierung dienen kann, besagt, dass neben dem Bett eine Fläche frei bleiben sollte, auf der ein Mensch stehen und sich drehen kann, und dasselbe gilt erst recht für den Fall, dass irgendwann eine Gehhilfe oder ein Rollator daneben stehen soll. Wer heute mit nichts als der eigenen Beine aus dem Bett kommt, plant mit dieser Fläche trotzdem richtig, denn der Platz kostet nichts, solange er frei bleibt, und er ist Gold wert, sobald er gebraucht wird.

Der nächtliche Weg: die meistbegangene Strecke des Hauses

Nun zur Strecke, die vom Bett wegführt. Der Weg zum Bad ist, wie gesagt, der am häufigsten begangene Weg des Haushalts, und er wird nachts begangen, unter Bedingungen, die tagsüber undenkbar wären. Das Auge braucht im Dunkeln Minuten, um sich einzustellen, und die ersten Schritte nach dem Aufwachen finden in einem Zwielicht statt, in dem Konturen verschwimmen und Kanten verschwinden. Der Gleichgewichtssinn arbeitet im Halbschlaf reduziert. Die Füße finden Pantoffeln, die nicht da stehen, wo der schlafende Verstand sie vermutet. Und die Möbel, die tagsüber mit einem Seitenblick umgangen werden, stehen nachts als Hindernisse, deren Position der wache Körper kennt und der müde Körper nur ahnt.

Die erste Maßnahme für diesen Weg ist die simpelste: Er muss frei sein, und zwar wirklich frei, nicht fast frei. Ein Stuhl, der tagsüber als Ablage für die Morgenzeitung dient und nachts mit einem Bogen umgangen wird. Eine Schranktür, die nachts offen steht, weil das Kleid drin hängt, das morgen dran ist. Der Wäschekorb, der eigentlich ins Bad gehört, aber seit Wochen auf dem Flur steht. Alles das sind tagsüber Kleinigkeiten. Nachts sind es Hindernisse, und zwar solche, die nicht leuchten, nicht warnen und genau dort stehen, wo der schlaftrunkene Fuß sie am wenigsten erwartet. Der Rundgang aus Kapitel zwei hat diese Punkte hoffentlich schon markiert. Hier bekommen sie ihre Begründung, und die lautet: Der nächtliche Weg verdient dieselbe Aufmerksamkeit wie ein öffentlicher Fluchtweg, denn er wird häufiger benutzt als jeder Fluchtweg der Welt.

Die zweite Maßnahme ist das Licht, und obwohl das nächste Kapitel dem Licht in aller Breite gewidmet ist, gehört der Nachtweg schon hier erwähnt, weil er untrennbar mit dem Schlafzimmer verbunden ist. Die Lösung, die sich bewährt hat, ist das Nachtlicht mit Bewegungsmelder, ein kleiner Lichtspender, der in die Steckdose am Flur oder am Bettrand kommt und der angeht, sobald sich etwas bewegt. Der Reiz dieser Lösung liegt nicht in der Helligkeit, denn ein Nachtlicht ist bewusst schwach, um den Schlaf nicht zu stören und die Augen nicht zu blenden. Der Reiz liegt darin, dass das Licht da ist, bevor der Schritt passiert. Wer aufsteht und der Flur beginnt zu leuchten, hat in der entscheidenden ersten Sekunde eine Orientierung, die sonst fehlt, und diese Sekunde ist diejenige, in der die meisten nächtlichen Stürze ihren Anfang nehmen. Es gibt Varianten für die Steckdose, Varianten mit Batterie, die überall stehen können, und Varianten mit einem schwachen Dauerlicht, die den Weg durchgehend markieren. Welche davon passt, ist eine Frage des Schlaftyps, denn manche Menschen schlafen durch jedes Licht, und andere wachen von jedem Glimmen auf, und diese Frage kann niemand für einen anderen beantworten.

Die dritte Maßnahme betrifft das, was in Reichweite liegt, wenn man im Bett liegt. Das Telefon, in welcher Form auch immer, gehört auf den Nachttisch oder an einen Ort, der vom Bett aus erreichbar ist, ohne dass man sich aufrichten muss. Das gilt für das Mobiltelefon genauso wie für das klassische Festnetztelefon, und es gilt, das sei hier schon angedeutet und in Kapitel acht ausführlich behandelt, auch für den Notrufknopf, falls es einen gibt. Der Test ist einfach: Legen Sie sich ins Bett, so wie Sie nachts liegen, und strecken Sie die Hand aus. Wohin kommt sie? Alles, was nachts erreichbar sein soll, muss in diese Bewegung passen. Dazu gehört die Leselampe, deren Schalter am Bett bedienbar sein sollte, das Glas Wasser, die Medikamente, die abends oder nachts genommen werden, die Brille, falls eine getragen wird, und das Telefon. Was nicht in die Reichweite passt, wandert weg vom Bett, denn ein Nachttisch, auf dem sich Dinge stapeln, die man nachts nicht erreicht, ist keine Ablage, sondern eine Versuchung.

Herr und Frau Ali: der Wohnbereich als Verhandlungsfrage

Vom Schlafzimmer in den Wohnbereich, also in den Raum, in dem das Leben stattfindet, wenn es nicht schläft. Und hier lohnt ein Beispiel, das die typischen Fragen dieses Raumes versammelt, denn der Wohnbereich ist weniger eine technische Baustelle als eine Verhandlungsfrage zwischen Gewohnheit und Vernunft.

Herr und Frau Ali sind beide über achtzig und wohnen seit vier Jahrzehnten in derselben Wohnung. Ihr Wohnzimmer ist das Wohnzimmer einer Familie, die groß wurde: das große Sofa an der Wand, der Sessel von Herrn Ali am Fenster, der Couchtisch in der Mitte, dazwischen Wege, die sich über die Jahre eingeschliffen haben, um den Teppich herum, an der Zimmerpflanze vorbei, zwischen Sessel und Fernseher durch. Frau Ali ist nach einer Hüftoperation unsicherer auf den Beinen geworden, und Herr Ali stützt sich seit einem Dreher im Garten mehr ab, als er zugibt. Beide haben noch nichts verändert, und beide haben angefangen, den Raum anders zu benutzen, ohne es zu besprechen: Frau Ali setzt sich bevorzugt auf die Sofakante, weil sie aus der Mitte des Sofas nicht mehr hochkommt, und Herr Ali hat seinen Sessel näher an den Couchtisch gerückt, um sich beim Aufstehen daran festzuhalten, was der Couchtisch aber nicht verträgt, denn er ist leicht und rutscht weg.

Diese Situation ist typisch, und sie enthält alle Elemente des Problems. Das Wohnzimmer ist eingerichtet für ein Leben, das so nicht mehr stattfindet, und die Bewohner passen sich an, statt den Raum anzupassen. Die Anpassung der Menschen ist leise, sie geschieht ohne Beschluss und ohne Handwerker, und sie hat den Charme, dass niemand etwas tun muss. Ihr Preis ist hoch, denn sie besteht aus Meidung, Ausweichen und stiller Resignation, und sie endet dort, wo die Meidung den Alltag so weit eingeschränkt hat, dass die Wohnung nur noch teilweise bewohnt wird.

Was Herr und Frau Ali schließlich taten, ist ein Beispiel dafür, wie wenig dramatisch die Korrektur ausfällt, wenn man sie denn vornimmt. Sie haben eines Nachmittags, gemeinsam mit ihrer Tochter, das Wohnzimmer neu gedacht, und zwar nicht nach Optik, sondern nach der Frage: Wo sitzen wir gut, und wie stehen wir auf? Das Sofa wurde von der Wand abgerückt und so gedreht, dass beide Sitzecken freie Aufstehfläche haben, denn die Sofakante, an der man aufsteht, braucht dieselbe Freifläche wie die Bettkante. Der Sessel von Herrn Ali bekam einen festen Platz mit einer Seite zur Wand, sodass er sich beim Aufstehen an der Sessellehne und an der Wand abstützen kann, eine Lösung, die er zunächst als Einmauerung bezeichnete und nach zwei Wochen nicht mehr missen wollte. Der Couchtisch wurde ersetzt durch ein Modell mit höherem, stabilem Korpus, das beim Abstützen stehen bleibt, und das gleichzeitig so hoch ist, dass man Dinge darauf ablegt, ohne sich weit vorbeugen zu müssen. Die Zimmerpflanze zog ins Fenster. Und der Teppich, um den die Wege jahrelang herumgeführt hatten, wurde untersucht und, das war die eigentliche Entscheidung, fest verklebt, denn er war schön, und er sollte bleiben, aber er sollte aufhören, eine bewegliche Größe im Raum zu sein.

An diesem Nachmittag fielen noch zwei weitere Entscheidungen, die das Beispiel komplett machen. Die eine betraf die Kabel, die sich hinter dem Fernseher und neben der Leselampe über den Boden zogen und die jahrelang mit einer Rutschfestigkeit unter dem Teppich verdeckt worden waren, was funktionierte, solange niemand den Teppich anzog. Die Kabel wurden in Kabelkanäle verlegt, die an der Wand entlangführen, und die Steckdosenleiste, die auf dem Boden lag, wurde durch eine wandnahe Lösung ersetzt. Kabel sind, das sei hier mit aller Deutlichkeit gesagt, eine der unterschätzten Sturzquellen überhaupt, denn sie kombinieren alles, was ein Hindernis gefährlich macht: Sie sind dünn, sie sind dunkel, sie liegen dort, wo niemand hinsieht, und sie sind nicht fest. Wer den Rundgang aus Kapitel zwei gemacht hat, hat seine Kabel hoffentlich markiert. Hier bekommen sie ihre Lösung, und die lautet: über den Boden ist kein Ort für ein Kabel, Punkt. Ob die Lösung Kanal, Verlegung oder Umverteilung der Geräte heißt, ist zweitrangig. Entscheidend ist, dass der Fußboden frei wird von allem, was sich bewegen lässt.

Die zweite Entscheidung betraf die Sitzhöhe, und sie ist eine der wichtigsten des ganzen Wohnbereichs. Ein guter Sessel für Menschen, die schwerer aufstehen, hat eine Sitzhöhe, bei der die Knie etwa rechtwinklig stehen, wenn man sitzt, und die damit in der Regel über der Höhe modischer, tiefer Sitzmöbel liegt. Er hat Armlehnen, die hoch genug sind, um sich beim Aufstehen abzudrücken, und die so geformt sind, dass die Hand Halt findet, auch wenn die Handkraft nachlässt. Und er hat eine Stabilität, die das Abstützen erlaubt, denn ein Möbel, das beim Aufstützen kippt oder rutscht, ist gefährlicher als keines. Der Test für den eigenen Sessel ist derselbe wie für die Bettkante: hinsetzen, auf die Knie schauen, aufstehen und darauf achten, was die Hände dabei tun. Wenn die Hände auf den Oberschenkeln arbeiten oder sich an einem Nachbartisch festhalten, der nicht dafür gebaut ist, dann stimmt der Sessel nicht. Es gibt für die Korrektur beides, die volle Lösung, also ein neues Möbel, und die Zwischenlösung, also Sitzkissen und Polstererhöhungen, die die Sitzfläche anheben, und die Zwischenlösung ist besser als ihr Ruf, solange sie stabil sitzt und nicht rutscht.

Die Greifzone: das Prinzip, das den Alltag ordnet

Mit dem Wohnbereich ist der Raum genannt, in dem das Prinzip wirksam wird, das dieses Kapitel prägt und das in der Küche schon aufgetaucht ist: die Greifzone. Sie verdient hier ihre ausführliche Behandlung, denn im Schlafzimmer und im Wohnbereich entscheidet sie darüber, ob der Alltag selbstständig gelingt oder ob er zur Verhandlungsfrage mit der eigenen Reichweite wird.

Die Greifzone ist der Bereich, den ein Mensch erreicht, ohne sich zu strecken, ohne sich zu bücken und ohne sich auf die Zehenspitzen zu stellen. Sie reicht etwa von der Kniehöhe bis zur Schulterhöhe, und sie ist der einzige Bereich des Haushalts, in dem die Dinge liegen sollten, die regelmäßig gebraucht werden. Alles, was darüber liegt, verlangt eine Bewegung, die das Gleichgewicht hebt und die Schultern belastet. Alles, was darunter liegt, verlangt eine Bewegung, die die Knie und den Rücken belastet und die, das ist das Tückische, beim Wiederaufrichten aus dem Bücken am häufigsten danebengeht. Der obere Bereich und der untere Bereich des Haushalts sind also keine neutralen Orte, sondern Reserven für Seltenes, und die Regel lässt sich in einem Satz sagen, der sich über den ganzen Haushalt anwenden lässt: Was täglich gebraucht wird, wohnt zwischen Knie und Schulter, und alles andere hat dort nichts verloren.

Die Anwendung dieses Prinzips ist einfach zu verstehen und schwer umzusetzen, denn sie verlangt nichts Technisches, aber sehr viel Ehrlichkeit. Der Kleiderschrank ist das beste Beispiel. In den meisten Schränken hängen die Kleidungsstücke, die seit Jahren getragen werden, in der Mitte, und die oberste Stange gehört dem, was für besondere Anlässe aufbewahrt wird, und die unterste Ebene den Dingen, die man behält, weil man sie nicht wegwerfen kann. Das ist eine Ordnung der Erinnerung, und sie hat ihren Wert. Aber sie ist keine Ordnung des Gebrauchs, und wenn das Aufstehen zum Kleiderbügel an der oberen Stange zur Balanceübung wird, dann hat die Ordnung der Erinnerung ihren Preis. Die Umstellung ist eine Nachmittagsarbeit, und sie fällt leichter, wenn man sie als das begreift, was sie ist: eine Neuverteilung nach Häufigkeit, nicht nach Wichtigkeit. Die schönen Dinge bleiben im Haus. Sie ziehen nur in die Etagen, die seltener besucht werden.

Im Wohnbereich gilt dasselbe für die Ablagen und Regale. Der Fernsehtisch, das Bücherregal, die Kommode, die Fensterbank: Überall sammeln sich Dinge, und zwar an den Orten, an denen sie gerade abgelegt wurden, wenn sie in die Wohnung kamen. Eine Ordnung nach der Greifzone fragt nicht, wo ein Ding hingehört, sondern wie oft es gebraucht wird. Die Fernbedienung, die Lesebrille, die aktuelle Zeitung, die Strickarbeit: all das wohnt in der Zone. Die Deko, die Saisonkassetten, die Bücher, die gelesen sind: all das darf nach oben oder nach unten. Herr und Frau Ali haben für diese Umverteilung ein einfaches Hilfsmittel benutzt, einen Korb, in den sie alles legten, was sie im Wohnzimmer griffbereit haben wollten, und der Korb wurde dann so oft geleert und neu gefüllt, bis er eine stabile Zusammensetzung hatte. Der Korb selbst steht heute auf dem Couchtisch, und er ist, sagt Frau Ali, das ordentlichste Möbelstück des Hauses, weil er das einzige ist, das jeden Tag aufgeräumt wird.

Ordnung, die man findet: Orientierung bei beginnender Vergesslichkeit

Nun zu einem Thema, das in diesem Buch behutsam behandelt wird, weil es behutsam verdient: die Frage, was mit diesen Räumen geschieht, wenn das Gedächtnis nachlässt. Beginnende Vergesslichkeit ist kein Schicksalsschlag, der das Wohnen unmöglich macht, aber sie verändert die Anforderungen an die Räume, und wer heute plant, kann die Räume so gestalten, dass sie auch in diesem Fall freundlich bleiben.

Der Grundgedanke lautet: Vertrautheit ist die Orientierung. Ein Raum, der über Jahrzehnte gewachsen ist, mit Möbeln an ihren Plätzen und Wegen, die der Körper kennt, ist für ein Gedächtnis, das unsicher wird, ein Anker. Genau deshalb ist die häufigste Empfehlung von Fachleuten, die sich mit Demenz und Wohnen beschäftigen, so zurückhaltend, wie sie klingt: nicht alles auf einmal verändern, sondern behutsam anpassen und dabei die Grundstruktur bewahren. Ein neues Bett ist eine Veränderung, die das Gedächtnis neu lernen muss. Ein neues Licht am alten Platz ist eine Verbesserung, die nichts verlangt. Die Regel, die sich daraus ergibt, ist eine der Abwägung: Sicherheit verändern, ja, aber Struktur bewahren.

Dazu kommen die kleinen Hilfen der Orientierung, die sich in jedem Haushalt einrichten lassen. Feste Plätze für die Dinge, die täglich gesucht werden: der Schlüssel, der an einen Haken neben der Tür kommt und nirgendwo sonst hin, die Brille, die auf den Nachttisch kommt und nirgendwo sonst hin, das Portemonnaie, das in die Schublade kommt, die immer dieselbe ist. Diese Festlegungen klingen nach Erziehung, und sie wirken auch so, wenn sie von außen verordnet werden. Deshalb gehören sie in das eigene Handeln, solange das eigene Handeln noch frei ist, und genau deshalb steht dieser Absatz in einem Kapitel über die Räume, die man heute gestaltet: Wer sich heute feste Plätze angewöhnt, richtet sich morgen ein Gedächtnis ein, das sich auf sie verlassen kann. Die festen Plätze sind eine Investition in das eigene zukünftige Ich, und sie kosten nichts als ein bisschen Konsequenz.

Dann die Beschriftung, die in der Küche schon für die Vorratsdosen eingeführt wurde und die hier eine weitere Anwendung findet. Körbe und Schubladen lassen sich beschriften, und die Beschriftung ist, richtig gemacht, keine Etikettierung, sondern eine Erinnerungsstütze, die das Gedächtnis stützt, ohne es zu ersetzen. Das Wort Schals auf dem Korb im Schrank ersetzt das Wissen, was im Korb liegt, nicht, aber es gibt dem suchenden Blick eine Bestätigung, die das Selbstvertrauen stärkt. Es gibt Menschen, die solche Beschriftungen als Demütigung empfinden, und dieses Empfinden verdient Respekt, denn es ist die Stimme des Stolzes, und der Stolz hat das Leben lang gute Dienste geleistet. Die Gegenstimme lautet: Profiküchen sind beschriftet, Bibliotheken sind beschriftet, Werkstätten sind beschriftet, überall dort, wo Menschen effizient arbeiten, wird beschriftet, und niemand käme auf die Idee, einen Bibliothekar für vergesslich zu halten, weil die Regale Etiketten tragen. Die Beschriftung ist eine Technik der Professionalität. Mehr nicht.

Schließlich die Wege und die Strukturen im Raum selbst. Ein Gedächtnis, das unsicher wird, braucht Räume, die eindeutig sind: ein Wohnzimmer, in dem der Weg vom Sessel zur Tür klar ist, weil keine Möbel im Weg stehen, die man umgehen muss, ein Schlafzimmer, in dem das Bett nicht nur eine Fläche im Raum ist, sondern eine klare Kante mit einer klaren Funktion. Kontraste helfen, das Zwei-Sinnen-Prinzip aus Kapitel drei greift auch hier: Eine dunkle Bettdecke auf einem hellen Laken ist eine Kante, die das Auge findet. Ein Teppich, der sich farblich vom Boden abhebt, ist eine Fläche, die der Fuß erkennt. Die nächtlichen Wege, die schon behandelt wurden, verdienen in diesem Zusammenhang eine zweite Erwähnung, denn ein Gedächtnis, das tagsüber schon unsicher ist, ist nachts doppelt angewiesen auf Wege, die sich selbst erklären.

Die Ein-Etagen-Frage: was unten bleiben muss

Und nun zu dem Gedanken, der dieses Kapitel mit der großen Entscheidung verbindet, die in Kapitel zwölf ansteht: der Ein-Etagen-Strategie. Sie ist keine Maßnahme, die man umsetzt, sondern eine Frage, die man sich stellt, und zwar am besten heute, solange die Antwort noch eine Hypothese ist und kein Handlungsdruck besteht.

Die Frage lautet: Wenn die Treppe eines Tages schwerer wird, was muss dann auf einer Ebene liegen? Die Frage unterstellt nichts. Sie unterstellt weder, dass die Treppe zum Problem wird, noch, dass derjenige, der sie sich stellt, eines Tages nicht mehr treppensteigen kann. Sie unterstellt nur, dass es möglich ist, und dass es sich lohnt, über diese Möglichkeit nachzudenken, solange das Nachdenken frei ist von Not. Denn die Antwort auf diese Frage ist bei den meisten Haushalten verblüffend ungleich verteilt. In vielen Häusern und Wohnungen liegt das Bad oben und die Küche unten, das Schlafzimmer im Obergeschoss und der Fernseher im Erdgeschoss, und die Treppe, die das alles verbindet, ist so selbstverständlich, dass niemand sie als das erkennt, was sie ist: das Nadelöhr, an dem die ganze Wohnung hängt.

Die Ein-Etagen-Frage wird am besten mit einem Grundriss beantwortet, und der muss nicht schön sein. Eine Skizze genügt, auf der die eigene Wohnung oder das eigene Haus so dargestellt wird, wie es ist, mit den Räumen, die es gibt, und den Ebenen, die sie verbinden. Und dann wird gefragt: Was von all dem brauche ich täglich? Schlafen, Waschen, Essen, Sitzen, und dazu die Dinge, die dazugehören, Kleidung, Essen, Getränke, Telefon. Kann all das auf einer Ebene liegen, und wenn ja, welcher? In manchen Häusern ist die Antwort einfach, weil das Erdgeschoss alles hergibt, was gebraucht wird, und das Obergeschoss nur Zimmer ist, die auch anders genutzt werden könnten. In anderen Häusern ist die Antwort ernüchternd, denn das Erdgeschoss hat kein Bad, und ein Bad nach unten zu verlegen ist ein Umbau, der in die Größenordnung von Frau Steins Dusche fällt und darüber hinaus. Und in wieder anderen Häusern, etwa in Etagenwohnungen im dritten Stock ohne Aufzug, ist die Antwort die härteste von allen: Es gibt nur eine Ebene, und diese Ebene ist unerreichbar, wenn die Treppe zum Haus zum Hindernis wird.

Genau deshalb gehört diese Frage an diesen frühen Punkt des Buches. Sie ist keine Frage für den Krisenmodus, denn im Krisenmodus wird sie unter Druck beantwortet, nach einem Krankenhausaufenthalt, wenn die Reha sagt, dass das Treppensteigen vorerst eingeschränkt ist, und die Familie in zwei Wochen eine Lösung organisieren muss. Sie ist eine Frage für den Modus der Freiheit, in dem die Antwort geprüft werden kann, in Ruhe, mit der Möglichkeit, Zwischenlösungen zu bedenken: das Arbeitszimmer im Erdgeschoss, das zum Schlafzimmer werden kann, wenn die Couch durch ein Bett ersetzt wird. Das Gästebad, das ausreicht, wenn das große Bad oben zu weit wird. Die Waschmaschine, die von der Etage in den Keller oder umgekehrt verlegt werden könnte, solange die Verlegung eine Überlegung ist und kein Notstand ist. Wer diese Zwischenlösungen heute kennt, hat morgen Optionen, und Optionen sind das, was dieses Buch in seiner ganzen Länge sammelt.

Die Ein-Etagen-Frage hat noch eine zweite Dimension, die über das Bauliche hinausgeht. Sie fragt nämlich auch nach dem, was eine Wohnung ausmacht, wenn sie halbiert wird. Ein Mensch, der nur noch das Erdgeschoss bewohnt, weil die Treppe nicht mehr geht, bewohnt nicht dasselbe Leben in kleiner. Er bewohnt ein anderes Leben, mit weniger Räumen, mit weniger Distanz und mit der täglichen Konfrontation mit der Treppe, die oben weitergeht, ohne dass er ihr folgt. Das ist keine Randbemerkung, sondern ein Stück der Wahrheit, das in diese Abwägung gehört, und es ist der Grund, warum manche Menschen, die die Ein-Etagen-Frage ehrlich beantworten, zu dem Ergebnis kommen, dass die Zwischenlösung nur eine Zwischenlösung ist und dass die eigentliche Antwort ein Umzug ist, in eine Wohnung, die von Anfang an auf einer Ebene lebt. Ob das der richtige Weg ist, wird in Kapitel zwölf abgewogen, mit allen Fakten auf dem Tisch. Hier genügt die Vorbereitung: die Skizze, die Frage, die ehrliche Antwort darüber, was unten liegen muss und was oben bleiben darf.

Die Räume, die man nicht sieht: Stauraum und Ordnung

Ein letzter Blick gilt dem, was in diesen Räumen am wenigsten sichtbar ist und trotzdem den Alltag am stärksten prägt: dem Stauraum und der Ordnung. Schlafzimmer und Wohnbereich sind die Räume, in denen sich das Leben ablagert, und zwar in Schränken, auf Ablagen, in Kommoden und auf den Flächen, die dafür nicht gedacht wa-

en oder nicht haben kann, sondern eine Funktion von Erreichbarkeit. Wer nicht mehr in die unterste Schublade der Kommode kommt, ohne sich abzustützen, dessen Ordnung bricht zusammen, egal wie ordentlich er ist, denn die Dinge, die in die unterste Schublade gehören, wandern auf die Ablage, und die Ablage wird zum Lager, und das Lager wächst.

Die Lösung ist dieselbe wie überall in diesem Kapitel: die Greifzone, angewandt auf den Stauraum. Die Schränke und Kommoden werden nach demselben Prinzip verteilt wie die Schränke in der Küche, die oberste Zone für Seltenes, die unterste für Schweres, das selten gebraucht wird, und die Zone dazwischen für alles, was den Alltag trägt. Dazu kommt ein Gedanke, der in diesem Zusammenhang selten ausgesprochen wird, aber viel verändert: Die Menge der Dinge ist selbst eine Wohnfrage. Ein Haushalt, der über Jahrzehnte gewachsen ist, trägt das Gewicht von Jahrzehnten, und jede Sache, die behalten wird, braucht einen Platz, und jeder Platz, der besetzt ist, ist ein Platz, der nicht mehr für die Bewegung zur Verfügung steht. Ausmisten ist ein Wort mit einem schlechten Klang, als ginge es um Verlust. Die schönere Formulierung lautet: Platz schaffen für das, was kommt. Und das, was kommt, ist in diesem Buch durchweg gut: mehr Sicherheit, mehr Bewegungsfreiheit, mehr Ruhe in den Räumen, die die meiste Zeit tragen.

Herr und Frau Ali haben dafür ein System gefunden, das hier erwähnt sei, weil es ohne Druck arbeitet. Sie haben sich angewöhnt, pro Quartal einen Schrank zu nehmen, immer nur einen, und ihn zu leeren und zu sortieren. Was ein Jahr nicht benutzt wurde und keine emotionale Bindung hat, verlässt das Haus. Was bleibt, wird neu verteilt nach der Zone. Nach zwei Jahren, sagen beide, sei die Wohnung nicht leerer geworden, aber leichter, und die Schränke seien zum ersten Mal seit der Erbschaft der Schwiegermutter wieder überschaubar. Das ist keine Maßnahme, die man umsetzen muss, und es ist keine Empfehlung, die dieses Buch groß schreibt. Es ist ein Beispiel dafür, dass die Räume des Alltags nicht nur gebaut, sondern auch gepflegt werden, und dass die Pflege derselben Aufmerksamkeit wert ist wie der Umbau.

Der Blick nach vorn

Damit sind die Räume behandelt, in denen das Leben stattfindet, wenn es nicht gerade wäscht, kocht oder duscht. Das Schlafzimmer mit seiner Betthöhe, seinen Griffen und seinem nächtlichen Weg, der Wohnbereich mit seinen Sitzmöbeln, seinen Wegen und seiner Ordnung, und über allem das Prinzip der Greifzone, das den Haushalt in erreichbare und erreichbare Bereiche teilt, und die Ein-Etagen-Frage, die wie ein leiser Grundton durch die ganze Wohnung klingt. Wenn Sie die Übungen dieses Kapitels mitgemacht haben, dann haben Sie jetzt eine Skizze Ihrer eigenen Räume, in der vermerkt ist, was sitzt, was greift und was auf einer Ebene liegen müsste, und diese Skizze gehört zu Ihrem Befundbogen und zu Ihrer Kriterienliste aus Kapitel eins.

Was auffällt, wenn man dieses Kapitel überblickt, ist die Abwesenheit des Großen. Kein Treppenlift, keine bodengleiche Dusche, kein Komplettumbau. Die Maßnahmen dieses Kapitels sind klein, und sie sind zahlreich, und sie teilen eine Eigenschaft: Sie kosten wenig, und sie wirken jeden Tag. Das Bett, das richtig hoch ist, wird jeden Morgen benutzt. Der Sessel, aus dem man ohne Schwung aufsteht, trägt jeden Abend. Der Weg zum Bad, der nachts beleuchtet ist, wird jede Nacht begangen. Diese Häufung des Alltäglichen ist der Grund, warum dieses Kapitel zwischen dem Bad und der Küche steht, die großen Themen der Sicherheit und der Selbstständigkeit: Es erinnert daran, dass die Wohnung nicht nur aus den Räumen besteht, in denen die großen Dinge passieren, sondern aus den Flächen, auf denen das Leben liegt, zwischen dem Aufstehen und dem Schlafengehen.

Und doch fehlt diesen Räumen etwas, das sie erst vollständig macht, und es fehlt ihnen sichtbar. Alle Wege, die in diesem Kapitel beschrieben wurden, der Weg vom Bett zum Bad, der Weg vom Sessel zur Tür, der Weg durch den Wohnbereich zur Küche, all diese Wege haben eine gemeinsame Voraussetzung, die bisher nur am Rand gestreift wurde: Sie müssen gesehen werden. Ein Weg, der im Dunkeln liegt, ist nur halb ein Weg. Eine Kante, die das Auge nicht erkennt, ist nur halb eine Kante. Und ein Raum, dessen Beleuchtung aus einer Deckenlampe besteht, die vor vierzig Jahren montiert wurde und deren Glühbirne seither

durch Sparlampen und LEDs ersetzt wurde, ohne dass je jemand über den Ort der Lampe nachgedacht hat, ist ein Raum, der darauf wartet, dass jemand das Licht ernst nimmt. Das nächste Kapitel tut genau das. Es behandelt das Licht als das, was es ist: die unsichtbare Grundlage aller Wege und der wichtigste Verbündete der Sicherheit, der einem Haus zur Verfügung steht. Und es behandelt die Stürze, die verhindert werden können, wenn das Licht richtig steht und die Stolperstellen verschwinden. Bringen Sie auch zu diesem Kapitel Ihren Befundbogen mit. Die Wege, die Sie heute gegangen sind, werden Sie morgen im rechten Licht sehen.

Kapitel 7: Licht und Sturzprävention: Sicher sehen, sicher gehen

Es begann mit einer Kante.

Frau Vogel, dreiundachtzig, war auf dem Weg vom Wohnzimmer zur Küche, wie sie es tausendmal gemacht hatte, an diesem Abend gegen halb zehn, im Halbdunkel, weil sie das große Licht nicht anmachte, um ihre schon müden Augen nicht zu erschrecken. Der Läufer im Flur, den sie vor Jahren von ihrer Schwester geerbt hatte, lag an einer Ecke leicht hoch, das wusste sie, und sie umging diese Stelle gewohnheitsmäßig mit einem kleinen Bogen, den ihr Körper seit Jahren einschlug, ohne dass ihr Kopf sich erinnerte, warum. An diesem Abend aber trug sie die Teekanne in beiden Händen, und der kleine Bogen geriet etwas knapp, und die Fußspitze fand die Kante. Sie fiel nicht schwer, sagt sie selbst, und sie brach nichts. Aber sie lag doch einige Sekunden auf dem Flurboden, mit der Teekanne neben sich, in einem Haus, in dem niemand sie hörte, und diese Sekunden, nicht der Sturz selbst, sind es, die sie seither nicht loslassen. Sie lag da, war bei Bewusstsein, konnte aufstehen, tat es auch, langsam, an der Wand entlang. Und dann saß sie noch eine Stunde in der Küche, am unbeleuchteten Tisch, und dachte einen Gedanken, der für dieses Kapitel wichtiger ist als jeder Handwerkertermin: Es hätte schlimmer kommen können. Und es wird wieder passieren, wenn niemand etwas verändert.

Vier Wochen später kam ihre Tochter zu Besuch, und zum ersten Mal seit Jahren ging es nicht um Gesundheit, Wetter oder Enkelkinder. Es ging um einen Rundgang. Die Tochter hatte sich vorgenommen, nicht zu mahnen und nichts umzustürzen, sondern nur zu schauen und zu fragen, und aus diesem Vorsatz wurde ein Nachmittag, der mehr veränderte als jede der großen Umbaumaßnahmen, die in diesem Buch beschrieben werden. Sechs Stellen fanden die beiden Frauen in zwei Stunden. Sechs Stellen, an denen derselbe Sturz hätte wieder passieren können, und keine davon brauchte einen Handwerker. Bevor wir diesen Rundgang im Detail nachgehen, muss aber zuerst das Fundament gelegt werden, auf dem jede Sturzprävention steht und das in den meisten Haushalten das am stiefmütterlichsten behandelte ist: das Licht.

Das Auge, das älter wird, und das Licht, das nicht mitmacht

Wer das Licht verstehen will, das eine Wohnung braucht, muss zuerst verstehen, was mit dem Sehen geschieht, wenn die Jahre vergehen. Das alternde Auge braucht mehr Licht als das junge, deutlich mehr, und zwar nicht, um zu lesen, sondern um überhaupt zu sehen, was da ist. Die Pupille öffnet sich im Alter weniger weit, die Linse lässt weniger Licht hindurch, und die Netzhaut verarbeitet das, was ankommt, langsamer. Gleichzeitig wird das Auge empfindlicher gegen Blendung, was wie ein Widerspruch klingt und keines ist: Es braucht mehr Licht, aber es verträgt falsches Licht schlechter. Ein heller, ungeschirmter Leuchtkörper, der mitten im Blickfeld sitzt, blendet das ältere Auge so stark, dass es die Umgebung um den Leuchtkörper herum schlechter erkennt, nicht besser. Wer schon einmal nachts von einem entgegenkommenden Auto geblendet wurde und danach Sekunden brauchte, um die Straße wieder zu sehen, kennt den Mechanismus. In der eigenen Wohnung passiert dasselbe, leiser und täglich, mit ungeschirmten Deckenleuchten, mit glänzenden Flächen, die das Licht zurückwerfen, und mit hellen Lichtquellen, die genau dort sitzen, wo der Blick hinwill.

Dazu kommt die Anpassungszeit. Das Auge braucht Minuten, um sich von Helligkeit auf

elheit umzustellen, und es braucht diese Minuten im Alter länger als in der Jugend. Der Weg vom beleuchteten Wohnzimmer in den dunklen Flur ist für ein junges Auge ein Übergang, der nebenbei passiert. Für ein älteres Auge ist er eine Phase, in der es praktisch blind ist, und zwar genau in der Phase, in der die Füße eine Kante, eine Schwelle oder einen Läufer erkennen müssten. Frau Vogels Sturz geschah in genau so einer Phase. Sie kam aus dem mäßig beleuchteten Wohnzimmer und trat in einen Flur, in dem nur das Licht aus der Küche schielte, und ihre Augen hatten den Übergang noch nicht bewältigt, als ihre Füße die Kante fanden.

Was folgt aus alledem? Nicht die Ansage, die Wohnung in eine Halle zu verwandeln. Sondern die Erkenntnis, dass Licht eine Frage der Verteilung ist und nicht der Menge. Eine Wohnung, die für alternde Augen gut beleuchtet ist, hat viele mittlere Lichtquellen statt weniger großer, sie blendet nicht, sie lässt keine dunklen Löcher zwischen beleuchteten Zonen, und sie markiert die Stellen, an denen der Boden unruhig wird, mit gezieltem Kontrast. Das ist in fast jeder Wohnung mit überschaubarem Aufwand zu erreichen, und es ist, das darf ruhig deutlich gesagt werden, die günstigste Sturzprävention, die es gibt. Eine gute Deckenleuchte kostet weniger als ein einziger Termin beim Physiotherapeuten, und ein Nachtlicht mit Bewegungsmelder kostet weniger als das Taxi zum Krankenhaus, das im Ernstfall nicht bestellt werden muss.

Der Lichtplan: von Raum zu Raum, von Kante zu Kante

Ein Lichtplan entsteht nicht im Möbelhaus und auch nicht am Schreibtisch. Er entsteht am Abend, in der eigenen Wohnung, mit einer einfachen Methode, die sich jeder zutrauen kann und die hier als die zentrale Übung dieses Kapitels vorgestellt sei. Warten Sie auf einen dunklen Abend, so einen im Spätherbst, wenn es draußen früh schwarz wird. Schalten Sie das Licht so an, wie Sie es normalerweise anschalten, wenn Sie abends durch die Wohnung gehen, also nicht alles, sondern das Übliche. Und dann gehen Sie langsam den Weg, den Sie abends wirklich gehen: vom Sessel zur Küche, von der Küche ins Bad, vom Bad ins Schlafzimmer. Gehen Sie langsam und schauen Sie bewusst. Wo ist es dunkel, obwohl Sie dort Ihren Fuß hinsetzen? Wo müssen Sie sich an eine Möbelkante erinnern, weil das Auge sie nicht zeigt? Wo blendet etwas? Wo gibt es einen Übergang von hell nach dunkel, in dem Sie für ein paar Schritte fast nichts sehen? Notieren Sie sich diese Stellen, am besten auf dem Befundbogen aus Kapitel zwei, denn dieser Abendgang ist nichts anderes als die Fortsetzung jenes ersten Rundgangs, nur eben bei Nacht und mit anderen Fragen.

Die Stellen, die dabei gefunden werden, lassen sich meist in vier Gruppen ordnen, und für jede Gruppe gibt es eine passende Antwort. Die erste Gruppe sind die dunklen Zonen, die Flure und Durchgänge, in denen zwar eine Lampe hängt, die aber nur einen Fleck beleuchtet und die Wege dazwchen im Halbdunkel lässt. Die Antwort hier heißt: mehrere kleine Lichtquellen statt einer großen, am besten indirekt, also an Wänden und Decken abgestrahlt, sodass keine ungeschirmte Leuchte im Blickfeld sitzt. Die zweite Gruppe sind die Übergänge, also die Schwellen zwischen hellen und dunklen Zonen, und die Antwort lautet: Übergänge nivellieren, entweder mit zusätzlichen Lichtquellen, die die Zonen angleichen, oder mit Kontrastmarkierungen, die der Übergangsphase das Fürchten nehmen. Ein helles Lichtband über der Türschwelle zum Kellerabgang, eine Leuchte über der Stufe ins Bad, ein markanter Farbstreifen an der Kante der letzten Treppenstufe: All das sind Botschaften an das Auge, die auch dann ankommen, wenn das Licht gerade umschaltet.

Die dritte Gruppe sind die Kanten und Stufen, die im Alltag verschwinden. Eine Treppe, deren Stufen alle gleich aussehen, ist für ein Auge, das Kontraste braucht, eine Rampe ohne Anfang und ohne Ende. Die Lösung ist so einfach wie wirksam: die erste und die letzte Stufe, am besten aber alle Stufenkanten, mit einem kontrastreichen Streifen zu versehen, hell auf dunkel oder dunkel auf hell, je nach Belag. Dafür gibt es fertige selbstklebende Stufenmarkierungen, aber es tut auch ein Streifen rutschfester Farbe, und in gemieteten Wohnungen tut es notfalls auch ein fest verklebtes Kontrastband. Dasselbe gilt für Schwellen, die in Kapitel zwei schon als bauliche Stolperstellen erfasst wurden und die hier eine zweite Behandlung bek-

ommen: Nicht jede Schwelle lässt sich beseitigen, aber jede Schwelle lässt sich sichtbar machen, und eine sichtbare Schwelle ist eine andere Schwelle als eine unsichtbare.

Die vierte Gruppe schließlich sind die Stellen, an denen Licht gebraucht wird, bevor der Schritt passiert, und das sind die Nachtrouten, die in Kapitel sechs schon behandelt wurden und die hier ihre Vollendung bekommen. Das Nachtlicht mit Bewegungsmelder ist die eleganteste Lösung, die der Markt hergibt, weil es keine Entscheidung verlangt: Wer aufsteht, löst es aus, und der Flur ist erleuchtet, bevor der Fuß den Boden verlässt. Es gibt sie für die Steckdose, mit Batterie und als Leisten, die am Boden entlangführen, und die Auswahl ist eine Frage des Schlaftyps und der Wohnung. Wichtiger als das Modell ist die Platzierung. Ein Nachtlicht, das im Flurmitte hängt, beleuchtet den Flur. Zwei Nachtlichter, eines am Bettrand und eines an der Badezimmertür, beleuchten den Weg, und der Weg ist es, der zählt. Wer den Abendgang macht, wird die Plätze finden, ohne dass eine Anleitung nötig wäre: überall dort, wo die Hand nach einem Lichtschalter sucht und keinen findet, gehört einer hin, und überall dort, wo der Fuß im Dunkeln auf Gut Glück landet, gehört ein Licht hin, das vorher angeht.

Damit sind die Lichtschalter selbst angesprochen, denn sie sind Teil des Lichtplans und werden in der Regel dort montiert, wo der Elektriker sie vor vierzig Jahren hingehängt hat. Der Prüfmaßstab lautet: Kann der Schalter gefunden werden, ohne dass man ihn sieht? Ein Schalter, der im Dunkeln ertastet werden muss, sitzt richtig, wenn er dort sitzt, wo die Hand ihn erwartet: neben der Tür, in Türhöhe, auf der Seite, auf der die Hand hineingreift, wenn man den Raum betritt. Im Schlafzimmer gehört ein Schalter in Bettnähe, damit das Licht vom Bett aus zu machen ist, und an Treppen gehören Wechselschalter, also Schalter oben und unten, damit niemand eine Treppe hinabsteigt, um das Licht auszuschalten, das oben brennen gelassen wurde. Solche Nachrüstungen sind Elektroarbeiten, und sie gehören auf die mittlere Sprosse der Maßnahmenleiter aus Kapitel drei. Aber es gibt auch die kabellose Nachrüstung mit Funk- und Batterieschaltern, die mit Klebeband an jeder Wand halten und die für viele Situationen genügen. Sie sind eine der unkompliziertesten Erfindungen für das altersgerechte Wohnen, und kaum jemand kennt sie.

Die Sturzquellen, die im Boden liegen

Mit dem Licht ist das Fundament gelegt. Nun zu dem, was das Fundament belastet: den klassischen Sturzquellen, den Dingen, die im Weg liegen, wackeln, rutschen oder fehlen. Sie in aller Ausführlichkeit zu behandeln wäre eine Wiederholung dessen, was die Kapitel zwei bis sechs schon geleistet haben, denn der Befundbogen hat sie erfasst, die Maßnahmenleiter hat sie eingeordnet, und die Einrichtungskapitel haben Lösungen für Küche, Bad, Schlafzimmer und Wohnbereich geliefert. Hier geht es um das, was noch fehlt: der systematische Blick auf die Quellen, die überall im Haus lauern und die sich keinem einzelnen Raum zuordnen lassen.

Die lose Teppichkante ist die bekannteste von ihnen, und sie ist deshalb eine Erwähnung wert, weil sie so beharrlich überlebt. Jeder weiß, dass lose Läufer rutschen. Und trotzdem liegen sie, in fast jeder Wohnung, in der dieses Buch gelesen wird, irgendwo ein Läufer, der nicht fixiert ist, und sei es nur der Vorleger vor der Balkontür, der bei jedem Windstoß eine Falte wirft. Die Lösungen sind bekannt und billig: Antirutschunterlagen, die unter jeden Läufer gehören, rutschfeste Vorleger, doppelseitiges Teppichklebeband für die Kanten, und in manchen Fällen die ehrliche Entscheidung, dass ein Läufer, der sich nicht fixieren lässt, weil er zu alt, zu dünn oder zu stolz ist, eben gehen muss. Was dabei hilft, ist ein Perspektivwechsel, der sich in der Arbeit mit älteren Menschen bewährt hat: Der Teppich ist nicht das Erbstück, das man nicht antasten darf. Der Teppich ist ein Ding, das auf einem Boden liegt, und der Boden ist es, der begangen wird. Wer das Erbstück behalten will, kann es an die Wand hängen, in einen Rahmen legen oder der Enkelin schenken. Wer den Boden behalten will, sorgt dafür, dass er frei ist.

Die Kabelquerung ist die zweite große Quelle, und sie wurde in Kapitel sechs schon mit aller Deutlichkeit behandelt, weshalb hier nur der eine Gedanke nachgetragen wird, der über das Wohnzimmer hinausgeht: Kabel wandern. Sie werden verlegt, wenn ein Gerät neu angeschafft wird, und sie

werden nie wieder angerührt. Die Steckdosenleiste hinter dem Fernseher, das Verlängerungskabel zur Lampe in der Ecke, das Ladekabel, das über Nacht liegen bleibt, weil es ja morgen wieder gebraucht wird: All das sind Objekte mit einem Anfang und ohne Ende, und sie sammeln sich dort, wo der Verkehr am dichtesten ist. Der Rundgang am Abend, von dem schon die Rede war, findet sie, wenn er mit offenen Augen gemacht wird. Und die Lösung ist dieselbe wie im Wohnbereich: Über den Boden ist kein Ort für ein Kabel. Wer die Regel einmal verinnerlicht hat, findet für jeden Einzelfall einen Weg, und wer sie nicht verinnerlicht, wird sie jedes Jahr neu verhandeln.

Die dritte Quelle ist die Treppe, und sie ist die ernsteste, denn ein Sturz auf der Treppe ist selten ein Sturz ohne Folge. Die Treppe hat zwei große Anforderungen, und die erste ist das Licht, das schon behandelt wurde: eine Treppe, die von oben oder unten nur im Schatten liegt, ist eine Treppe, die auf einen Unfall wartet. Die zweite ist der Handlauf, und hier gilt eine Regel, die in diesem Buch schon für die Haltegriffe im Bad aufgestellt wurde und die hier ihre öffentliche Version bekommt: Ein Handlauf, der nur auf einer Seite läuft, ist ein halber Handlauf. Wer auf der Treppe das Gleichgewicht verliert, verliert es auf der Seite, auf der zufällig gerade nichts zu greifen ist, und die Statistik der Haushalte mit einseitigen Treppengeländern ist die Statistik der zufälligen Griffe. Der beidseitige Handlauf ist in den meisten Häusern eine mittlere Investition, die ein Tischler oder Schreiner in einem Vormittag montiert, und er gehört, wenn die bauliche Situation es erlaubt, auf jede Liste der Maßnahmen, die vor allen Komfortverbesserungen kommen. Dazu kommt die Frage der Form: Ein guter Handlauf ist rund oder oval, er liegt in der Hand, er ist durchgehend, und er springt an Anfang und Ende etwas über die Treppe hinaus, damit die Hand ihn findet, bevor der erste Schritt geht, und hält, nachdem der letzte Schritt gekommen ist.

Die vierte Quelle sitzt nicht im Boden, sondern in den Beinen, und sie ist die am häufigsten übersehene: die Hast. Ein klingelndes Telefon, das im Nebenzimmer liegt, erzeugt bei vielen Menschen einen Reflex, der mit Vernunft nichts zu tun hat. Es klingelt, also aufstehen, also los, und der Weg zum Telefon wird mit einer Geschwindigkeit zurückgelegt, die einem Menschen von fünfundzwanzig zustehen würde und die einem Menschen von fünfundachtzig den Gleichgewichtssinn abverlangt, den er gerade nicht hat. Die Stürze auf dem Weg zum Telefon gehören zu den klassischen Unfällen im Haushalt, und sie haben eine gemeinsame Vorgeschichte: das Klingeln. Die Lösung ist so einfach, dass sie fast banal klingt, und sie funktioniert trotzdem: Das Telefon muss erreichbar sein, ohne dass man aufstehen muss, oder es muss die Möglichkeit haben, nicht drangehen zu müssen. Ein schnurloses Telefon oder ein Mobiltelefon, das in der Jackentasche wohnt, löst das Problem der Erreichbarkeit. Ein Anrufbeantworter löst das Problem des Zwangs, denn wer weiß, dass der Anrufer eine Nachricht hinterlassen kann, kann den Weg in Ruhe gehen oder ihn bleiben lassen. Und wer beides nicht will, kann wenigstens die Klingel lauter stellen und sich angewöhnen, beim Klingeln erst zu sitzen, dann zu stehen, dann zu gehen. Das klingt nach Erziehung. Es ist Zeitgewinn, und Zeit ist das, was ein sicheres Gehen braucht.

Frau Vogels Rundgang: sechs Stellen, ein Nachmittag

Nun zurück zu Frau Vogel und ihrer Tochter, denn ihr Rundgang zeigt, wie all diese Überlegungen in einem konkreten Nachmittag zusammenfinden. Die beiden Frauen gingen bewusst nicht mit dem Anspruch vor, die Wohnung zu sanieren. Sie gingen mit dem Anspruch, die Stellen zu finden, an denen ein Sturz wie der damalige wieder passieren könnte, und sie gingen in der Reihenfolge, in der Frau Vogel ihren Abend verbringt, vom Sessel bis zum Bett.

Die erste Stelle fanden sie im Flur, und es war die Kante, über die Frau Vogel gefallen war. Der Läufer bekam eine Antirutschmatte und an der problematischen Ecke zwei Streifen Teppichband, und die Tochter versprach, beim nächsten Besuch zu prüfen, ob die Ecke noch hochsteht. Die zweite Stelle war die Beleuchtung des Flurs selbst: Eine einzige Deckenlampe am Ende eines langen Raums, deren Licht die Tür zur Küche als Silhouette erscheinen ließ und sonst nichts. Frau Vogel entschied sich gegen eine neue Leuchte und für zwei kleine Wandleuchten, die ein Elektriker bei

Gelegenheit montieren sollte, und bis dahin für ein Nachtlicht mit Bewegungsmelder, das in die Steckdose neben der Küchentür kam und den Übergang vom Wohnzimmer in den Flur erhellte, sobald jemand den Flur betrat. Die dritte Stelle war die Türschwelle zum Balkon, eine dieser schmalen Alu-Profile, die tagsüber niemanden stören und abends unsichtbar sind. Sie bekam einen Kontraststreifen aus rutschfestem Klebeband, dunkel auf dem hellen Rahmen, und Frau Vogel, die zunächst befürchtete, ihr Balkon sähe jetzt aus wie eine Baustelle, musste sich eingestehen, dass sie die Schwelle seit dem Kleben zum ersten Mal wieder bewusst wahrnahm.

Die vierte Stelle saß im Bad, und sie war die ernsteste: die Tür, die nach innen aufging und dabei den Weg zur Toilette verengte, und die Kante des Duschvorhangs, die auf dem gefliesten Boden eine wellige Barriere zog, die niemand sah und jeder spürte. Die Tür bekam einen Türstopper, sodass sie nicht mehr selbsttätig in den Weg schwenkte, und der Duschvorhang wurde durch eine gerade, fest gespannte Vorhangschiene ersetzt, deren Stoff bis knapp über den Boden reicht und keine Falte wirft. Die fünfte Stelle stand im Schlafzimmer, und sie war der Pantoffel, genauer gesagt die Pantoffeln, denn Frau Vogels Hausschuhe waren weich, flach und ohne jede Führung, und sie waren, das zeigte ein kurzer Blick, bereits so durchgetreten, dass die Füße in ihnen arbeiteten statt in ihnen zu ruhen. Der Kauf neuer Hausschuhe, mit fester Sohle, mit Hinterkappe und mit einem geringen Gewicht, war die billigste Maßnahme des Nachmittags und womöglich die wirksamste, denn die Füße tragen das ganze Haus, und was sie tragen, sollte sie tragen. Die sechste Stelle schließlich war die Stehleuchte neben dem Fernsehsessel, deren Kabel quer über den Weg zur Tür lief und deren Schalter so hoch saß, dass Frau Vogel sich zum Ausschalten strecken musste, im Stehen, am Abend, mit müden Beinen. Die Lampe zog einen halben Meter näher an die Wand, das Kabel verschwand hinter dem Sessel, und ein Funk-Adapter machte den Schalter von der Sessellehne aus bedienbar.

Sechs Stellen. Ein Nachmittag. Die Kosten für alles zusammen lagen in einer Größenordnung, die sich unter einer neuen Leuchte für das Wohnzimmer ansiedeln lässt, und der Aufwand war ein Elektrikertermin und ein Bestellzettel. Das ist kein Einzelfall und keine Ausnahme, sondern das typische Ergebnis eines solchen Rundgangs, wenn er ohne Druck und mit offenen Augen gemacht wird. Die meisten Sturzquellen einer Wohnung sind bekannt, erreichbar und billig zu beseitigen. Sie werden nicht beseitigt, weil niemand hingeht und hinschaut, und weil die Wohnung ihrem Bewohner nichts meldet, solange nichts passiert. Der Abendgang und der Rundgang mit einer zweiten Person sind die beiden Werkzeuge, die dieses Schweigen brechen.

Der Körper als Faktor: was nicht in der Wohnung liegt

Damit ist die Wohnung behandelt, so weit es die Augen und den Boden betrifft. Aber Stürze haben zwei Seiten, die Wohnung und den Menschen, und es wäre unehrlich, die zweite Seite zu verschweigen, nur weil sie unbequemer ist. Es gibt Sturzrisiken, die in keiner Checkliste und in keinem Befundbogen stehen, weil sie nicht in den Räumen liegen, sondern im Körper, und sie verdienen eine ebenso nüchterne wie respektvolle Behandlung.

Das beginnt mit der Sehkraft, die in diesem Kapitel schon eine Rolle gespielt hat, hier aber über das Licht hinausgeht. Eine Brille, die nicht mehr aktuell ist, verwandelt die beste Beleuchtung in ein gut beleuchtetes Unscharf. Ein grauer Star, der die Kontraste verschleift, macht aus Kontrastmarkierungen schwache Andeutungen. Und eine multifokale Brille, die auf Nahsicht eingestellt ist, kann auf der Treppe gefährlich sein, denn die untere Hälfte des Blickfelds, die die Stufen zeigen sollte, ist auf die Leseentfernung eingestellt und zeigt die Stufe verschwommen oder verzerrt. Das ist kein Grund, die Brille abzusetzen, und es ist auch kein Grund zur Sorge, sondern ein Grund, mit dem Augenarzt über die Situation zu sprechen und unter Umständen eine separate Brille für das Gehen und die Treppe zu erwägen. Was hier geschieht, ist keine medizinische Beratung, sondern der Hinweis, dass die Sehkraft ein Wohnthema ist und dass der Termin beim Augenarzt zur Wohnungssicherheit gehört wie der Elektriker zum Lichtplan.

Das Hörvermögen klingt zunächst nach einem seltsamen Kandidaten für eine Liste der Sturzrisik-

en, aber der Zusammenhang ist gut begründet und leicht einzusehen: Das Gleichgewicht wird nicht nur vom Innenohr getragen, sondern auch vom Gehör, das dem Körper Rauminformationen gibt und das dazu beiträgt, sich im Raum zu orientieren. Ein Mensch, der schlechter hört, verliert einen Teil dieser Orientierung, und er ist zudem wenigerlikely, ein Warnsignal zu hören, sei es die rutschende Blume auf der Anrichte oder die Ansprache eines Menschen, der einen aufhält, bevor man in eine Gefahr läuft. Auch hier gilt: keine Selbstdiagnose, kein Alarmismus, sondern die Empfehlung, das Hörvermögen prüfen zu lassen, wenn es Zweifel gibt, und es als Teil der Wohnsituation zu begreifen.

Die Medikamente sind der dritte Faktor, und er ist der heikelste, weil er in eine Zone führt, die nur mit Fachleuten betreten werden sollte. Manche Wirkstoffe und Wirkstoffkombinationen können Schwindel, Müdigkeit oder Blutdruckabfälle begünstigen, und manche davon sind genau dafür bekannt, dass sie bei älteren Menschen das Sturzrisiko erhöhen. Das ist kein Grund, ein Medikament abzusetzen oder zu ändern, und es ist erst recht kein Grund zur Sorge über eine Therapie, die jemand mit einem Arzt sorgfältig abgestimmt hat. Es ist ein Grund, bei der nächsten Gelegenheit eine Frage zu stellen, und die Frage lautet: Können meine Medikamente das Gleichgewicht beeinflussen, und wenn ja, was können wir tun? Diese Frage gehört in jedes ärztliche Gespräch über Medikamente im Alter, und sie wird, das sei der Vollständigkeit halber gesagt, von Ärztinnen und Ärzten meist dankbar aufgenommen, denn sie öffnet ein Thema, das sonst oft unausgesprochen bleibt. Der Blutdruck gehört in dieselbe Kategorie: Wer beim Aufstehen schwindelig wird, sollte das ärztlich abklären lassen, denn Schwindel beim Aufstehen ist ein Symptom, das eine Ursache hat und oft auch eine behandelbare.

Und schließlich der Alkohol, der hier ohne Moral und ohne Verzichtappell erwähnt sei, weil er schlicht zur Wahrheit gehört. Ein Glas Wein am Abend ist für die meisten Menschen kein Problem und ein Genuss, der bleiben darf. Aber der Einfluss von Alkohol auf das Gleichgewicht ist im Alter stärker als in jungen Jahren, bei gleicher Menge, und die Kombination aus einem Glas Wein, einem abendlichen Gang durch einen halbdunklen Flur und einer Teppichkante ist eine Kombination, die niemand prüfen muss, um sie zu verstehen. Auch das ist keine Moral. Es ist eine Information, die in die Abwägung gehört und die jeder für sich selbst einordnet.

Das Gleichgewicht trainieren, so gut es geht

Mit dem Körper als Faktor ist eine Grenze erreicht, an der dieses Buch vorsichtig wird, denn es ist kein medizinisches Buch und will keines sein. Was hier gesagt werden kann, ist ein allgemeiner Hinweis, und der lautet: Das Gleichgewicht ist trainierbar. Es ist keine feste Größe, die mit den Jahren schwindet und nicht zurückkommt, sondern eine Fähigkeit, die von Übung abhängt, und es gibt Angebote, die genau darauf zielen, von Übungsgruppen für Sturzprävention über Physiotherapie bis zu Kursen, die Krankenkassen und Volkshochschulen anbieten. Ob und welche Form für den einzelnen Menschen passt, hängt von so vielen Dingen ab, dass hier keine Empfehlung möglich ist, und die Empfehlung lautet deshalb nicht auf ein Angebot, sondern auf die Frage: Wer in meiner Nähe berät mich dazu? Der Hausarzt ist die erste Adresse, die Physiotherapie die zweite, und die örtlichen Angebote, etwa über Seniorenbüros oder Gesundheitsämter, sind die dritte. Was dieses Buch sagen kann, ist nur die Richtung: Bewegung, die das Gleichgewicht fordert und fördert, ist ein Verbündeter der Wohnungssicherheit, und eine Wohnung, die sicher gestaltet ist, und ein Körper, der übt, sind zwei Dinge, die zusammen mehr sind als die Summe. Wer geht, kann gehen. Wer nicht geht, verlernt es. Und wer geht, darf auf einem Boden gehen, der keine Fallen stellt.

Der Blick nach vorn

Frau Vogel hat nach dem Nachmittag mit ihrer Tochter noch etwas getan, das nicht auf der Liste der sechs Stellen stand, das aber vielleicht das Wichtigste war. Sie hat mit ihrer Tochter darüber gesprochen, was passiert wäre, wenn sie an jenem Abend nicht hätte aufstehen können. Nicht als Albtraum und nicht als Mahnung, sondern als Frage, die eine Antwort braucht. Und aus dieser Frage ist ein Plan geworden, der nichts mit Tepp-

ichband zu tun hat: Die Tochter ruft jeden Abend kurz an, um acht, und wenn Frau Vogel nicht abnimmt, ruft sie noch einmal, und wenn sie dann nicht abnimmt, hat sie eine Nummer, die sie anrufen kann. Es ist ein einfaches System, und es hat Lücken, und die beiden Frauen wissen das. Aber es ist ein Anfang, und der Anfang ist das, was zählt.

Damit ist die Grenze erreicht, an der dieses Kapitel endet und das nächste beginnt. Die Wohnung von Frau Vogel ist jetzt sicherer, das Licht ist besser, die Kanten sind sichtbar, die Teppiche kleben, und die Pantoffeln tragen. Aber die Frage, die am Küchentisch saß, ist mit dem Teppichband nicht beantwortet: Was passiert in dem Moment, in dem die Sicherheit nicht reicht? Was passiert, wenn jemand fällt und nicht mehr aufstehen kann, und wenn niemand anruft, weil niemand weiß, dass etwas passiert ist? Die Antwort auf diese Frage ist nicht baulich und nicht beleuchtungstechnisch. Sie ist technisch, und sie ist das Thema des nächsten Kapitels: der Hausnotruf, die Sensoren, die meldenden Geräte und alle die kleinen Helfer, die im Ernstfall die Lücke schließen, die keine Wohnung schließen kann. Die Technik ist dabei, das sei schon hier gesagt, kein Ersatz für das, was in diesem Kapitel geleistet wurde. Sie ist die zweite Schicht, die über der ersten liegt, und die erste Schicht ist und bleibt die Wohnung, die keine Stürze produziert. Wer beides hat, den sicheren Boden und die Hilfe auf Knopfdruck, hat mehr als Sicherheit. Er hat die Freiheit, in der eigenen Wohnung zu bleiben, ohne dass die Wohnung zum Risiko wird. Und das ist, wenn man so will, das Ziel des ganzen Buches.

Kapitel 8: Technik und Notruf: Hilfe auf Knopfdruck

Guten Morgen, sagt Herr Petri jeden Morgen um sieben gegen die Decke, und die Decke antwortet, indem sie das Licht im Flur auf dreißig Prozent dimmt, die Rollos im Wohnzimmer hochfährt und die Heizung im Bad eine halbe Stunde vorheizt, weil draußen der November steht. Herr Petri ist neunundsiebzig, wohnt allein in einem Reihenhaus am Stadtrand und hat, wie er selbst sagt, schon als junger Mann alles mitgeschrieben, was mit Funk und Elektronik zu tun hatte. Für ihn war die Sprachsteuerung eine Spielerei, die er sich leistete, weil sie Spaß machte. Inzwischen ist sie mehr geworden. Die Schalter im Haus sind so gesetzt, wie der Elektriker sie 1986 setzte, und Herr Petri geht nicht mehr so sicher, wie er 1986 ging, und die Stimme, die seine Rollos bewegt, bewegt auch das Licht an den Stellen, an denen seine Beine abends nicht mehr hinwollen. Er hat sich ein System gebaut, das ihm das Haus von der Couch aus gehorchen lässt, und er nennt es, mit einem Grinsen, seinen Butler.

Sechs Kilometer weiter wohnt Frau Weber, einundachtzig, in einer Dreizimmerwohnung im zweiten Stock eines Mehrfamilienhauses. Als ihr Sohn ihr von Herrn Petris Butler erzählte, schüttelte sie den Kopf, bevor die Geschichte zu Ende war. Lautsprecher im Wohnzimmer, die mithören sollen, ein Handy mit Bildschirm, das man erst finden muss, ehe man es bedienen kann, Thermostate, die man per App einstellt: Alles das kam ihr vor wie ein Leben in einem Kontrollraum. Sie wollte keins. Was sie wollte, war ihre Wohnung, so wie sie war, mit ihren Schaltern an der Wand und ihrem schnurgebundenen Telefon auf dem Couchtisch, das sie seit dreißig Jahren bedient, ohne je eine Anleitung gelesen zu haben.

Zwischen diesen beiden Menschen spannt sich das ganze Feld auf, das dieses Kapitel vermessen will. Denn Technik für das Wohnen im Alter ist kein einheitliches Terrain, auf dem es eine richtige Lösung gibt und viele falsche. Es ist ein Spektrum, das von Herrn Petris sprechendem Haus bis zu Frau Webers stummer Wohnung reicht, und beide haben recht. Die Frage lautet nicht, wie viel Technik ein Mensch im Alter braucht. Die Frage lautet, welche Technik zu welchem Menschen passt, wer im Ernstfall informiert wird, was all das kostet und wo die Grenze verläuft, an der Sicherheit zur Überwachung wird. Diese Grenze existsiert, sie wird häufig überschritten, und sie zu respektieren ist eine Frage der Würde, nicht der Empfindlichkeit.

Die zweite Schicht

Zunächst aber sei die Aufgabe benannt, die Technik in diesem Buch überhaupt hat. Die Kapitel zwei bis sieben haben an der Wohnung selbst gea-

rbeitet: am Boden, an den Schwellen, am Licht, an den Grifen und an den Wegen. Das Ergebnis dieser Arbeit ist eine Wohnung, die weniger Stürze produziert, weil sie weniger Fallen enthält. Das ist die erste Schicht, und sie ist die wichtigste, denn der beste Notruf ist der, der nie abgesetzt werden muss.

Die zweite Schicht ist die, die auffängt, was die erste nicht verhindern kann. Frau Vogel, deren Sturz und whose Abendtelefonat mit der Tochter das letzte Kapitel beschloss, ist das Beispiel: Ihre Wohnung ist jetzt sicherer, aber die Frage, was geschieht, wenn jemand fällt und nicht mehr aufstehen kann, hat der Teppichkleber nicht beantwortet. Genau diese Frage ist der Auftrag der Technik. Sie soll die Lücke schließen zwischen dem Moment, in dem etwas geschieht, und dem Moment, in dem Hilfe eintrifft. Mehr soll sie nicht. Und genau deshalb ist es so wichtig, sie nüchtern zu betrachten, ohne die两种 Extreme, die jede Debatte über Technik im Alter unbrauchbar machen: das eine lautet, Technik löse alle Probleme und man müsse nur genug davon installieren; das andere lautet, jede Technik im Alter sei ein Schritt Richtung Überwachung und Heim. Beides ist falsch. Technik ist ein Werkzeug, und wie jedes Werkzeug taugt sie etwas, wenn sie zur Aufgabe und zum Menschen passt, und sie taugt nichts, wenn man sie um ihrer selbst willen einsetzt.

Der Hausnotruf: wie er funktioniert und was er leistet

Das Herzstück der zweiten Schicht ist der Hausnotruf, und er ist älter, als viele denken. Das Grundprinzip ist seit Jahrzehnten erprobt und bemerkenswert simpel: Ein Mensch trägt einen kleinen Sender, meist als Armband am Handgelenk oder als Anhänger um den Hals, und drückt im Notfall einen Knopf. Der Knopf sendet ein Signal an eine Basisstation, die neben dem Telefonanschluss steht, und diese Station setzt eine Verbindung zu einer Notrufzentrale in Gang, die rund um die Uhr besetzt ist. Innerhalb von Sekunden meldet sich eine Stimme aus dem Lautsprecher der Basisstation und fragt, was geschehen ist. Kann der Betroffene antworten, wird die Lage besprochen und Hilfe organisiert, je nachdem, was nötig ist: ein Angehöriger, ein Nachbar mit Schlüssel, ein Rettungswagen. Kann er nicht antworten, weil er bewusstlos ist oder weil er in einem Raum liegt, in dem das Sprechen nicht mehr möglich ist, dann handelt die Zentrale nach einem vorher vereinbarten Plan, und genau dieser Plan ist der Kern jedes guten Hausnotrufsystems.

Denn die eigentliche Leistung eines Hausnotrufs besteht nicht im Knopf. Der Knopf ist Technik für ein paar Euro. Die eigentliche Leistung ist die Kette dahinter: die Frage, wer die Tür öffnet, wenn Hilfe kommt und der Betroffene es nicht kann. Seriöse Anbieter lösen dieses Problem über hinterlegte Schlüssel, über Vertrauenspersonen in der Nähe, über Schlüsseldepots bei der Feuerwehr oder andere lokal sehr unterschiedliche Lösungen. Wer einen Hausnotruf abschließt, sollte deshalb nie nur nach dem Gerät fragen, sondern immer nach der ganzen Kette: Was passiert im Ernstfall, Minute für Minute, vom Knopfdruck bis zur offenen Tür? Wer fährt hin? Wer hat einen Schlüssel? Was geschieht nachts, am Wochenende, an Weihnachten? Die Antworten auf diese Fragen unterscheiden die Angebote viel stärker als die Geräte, die in der Regel alle funktionieren.

Ein Wort zum Tragekomfort, denn er entscheidet über den Erfolg der ganzen Angelegenheit. Ein Notrufknopf im Nachttisch, in der Schublade, an der Garderobe nützt nichts, denn Stürze kündigen sich nicht an und wählen keine günstigen Orte. Der Knopf gehört an den Körper, beim Duschen so gut wie beim Mittagsschlaf, und die Geräte, die ernsthaft gebraucht werden, sind deshalb wasserdicht und so leicht, dass man sie nach ein paar Tagen nicht mehr bemerkt. Die gängigen Varianten sind das Handgelenkband und der Halsanhänger, und beide haben ihre Anhänger. Das Band bleibt am Arm, auch beim Nachthemd, der Anhänger bleibt am Hals, auch beim kurzen Ärmel. Welches davon passt, ist eine Frage des Tragegefühls, und die einzige verbindliche Antwort darauf gibt der Körper nach einer Woche Tragen im Alltag. Viele Anbieter verleihen Geräte zur Erprobung, und diese Erprobung sollte genutzt werden, denn der beste Sender ist der, der getragen wird, und der schlechteste ist der, der perfekt funktioniert und in der Kommode liegt.

Um die laufenden Kosten und die Frage, welche Zuschüsse es für Hausnotrufe gibt, wird dieses Kapitel herumgehen wie um ein heißes Eisen, denn sie gehören in die Finanzierung, und die Finanzierung gehört in Kapitel dreizehn. An dieser Stelle genügt der Hinweis, dass ein Hausnotruf in der Regel eine monatliche Grundgebühr kostet, dass die Konditionen der Anbieter sich unterscheiden und dass es Fördermöglichkeiten geben kann, deren Voraussetzungen und Höhen zu prüfen sind, bevor man irgendetwas abschließt. Die Vertragsdetails, die Kündigungsfristen und die Frage, was im Vertrag alles enthalten ist und was zusätzlich berechnet wird, gehören auf die Liste der Vorabfragen, die später in diesem Kapitel systematisch zusammengestellt wird.

Der sturzerkennende Knopf und seine Grenzen

Eine Erweiterung des klassischen Systems verdient eigene Aufmerksamkeit, weil sie viel verspricht und weil das Versprechen mit Vorsicht zu genießen ist: die Sturzerkennung. Moderne Sender können nicht nur einen gedrückten Knopf übertragen, sondern auch eine Erschütterung erkennen, die einem Sturmuster entspricht, und dann selbsttätig Alarm auslösen, ohne dass ein Finger sich rührt. Das klingt nach der Lösung des Grundproblems, denn das Grundproblem jedes Knopfsystems ist der bewusstlose oder verwirrte Mensch, der keinen Knopf drücken kann.

Die Technik funktioniert, und sie funktioniert in vielen Fällen. Aber sie funktioniert nicht immer, und das muss man wissen, um sie richtig einzuordnen. Ein langsames Gleiten an der Wand entlang, ein Sturz, der weich endet, ein Mensch, der nach dem Sturz liegen bleibt, ohne dass die Bewegungsmuster dem hinterlegten Sturmuster ähneln: All das kann die Automatik übersehen. Die Sturzerkennung ist eine Verbesserung, die die Lücke verkleinert, aber sie schließt sie nicht. Wer sich für ein solches System entscheidet, sollte deshalb beim Anbieter genau nachfragen, wie die Erkennung arbeitet, was sie erkennt, was sie nicht erkennt und was im Zweifel passiert, wenn das Gerät einen Sturz vermutet und niemand antwortet. Und wer die Werbung liest, die manche Anbieter für diese Funktion machen, tut gut daran, zwischen dem versprochenen Schutz und der technischen Realität zu unterscheiden. Ein System mit Sturzerkennung ist besser als eines ohne. Kein System ist ein Ersatz für einen Menschen, der vorbeischaut.

Frau Weber und der unauffällige Knopf

Frau Weber, die keine Lautsprecher an der Decke wollte, hat übrigens inzwischen einen Hausnotruf. Wie es dazu kam, sagt etwas über den Weg, auf dem Technik und Mensch zueinander finden sollten, und über die Wege, auf denen sie es nicht tun.

Ihr Sohn hatte, nach dem Sturz von Frau Vogel, von dem er über die Nachbarschaft hörte, zunächst das falsche Instrument gewählt: die Angst. Er kam zu Besuch, brachte Prospekte mit und redete eine Stunde lang über Stürze, über die Einsamkeit im zweiten Stock, über alles, was geschehen könnte. Frau Weber hörte zu, bedankte sich und tat nichts, und zwar aus dem einzigen Grund, aus dem Menschen seit jeher gute Ratschläge ablehnen: weil der Rat in der Form einer Zumutung kam. Die Botschaft war, übersetzt aus dem Besorgten ins Klare: Du bist nicht mehr in der Lage, allein zu leben. Und auf diese Botschaft gab es nur eine würdevolle Antwort, und die war Nein.

Was dann funktionierte, war eine Frage, die eine Bekannte ihr stellte, eine Frau aus dem gleichen Haus, die den Notrufknopf seit zwei Jahren trug. Die Frage lautete: Weißt du eigentlich, wen die da anrufen, wenn man den Knopf drückt? Frau Weber wusste es nicht. Sie hatte sich das System als eine Art Alarmanlage vorgestellt, die einen Rettungswagen mit Blaulicht vor das Haus schickt, sobald man sie anfasst. Die Bekannte erzählte ihr, dass am anderen Ende Menschen sitzen, die erst einmal fragen, was los ist, und dass sie den Knopf einmal versehentlich gedrückt hatte, im Schlaf, mit dem Arm auf der Fernbedienung, und dass eine freundliche Stimme aus dem Flur gekommen war und gefragt hatte, ob alles in Ordnung sei. Es war alles in Ordnung gewesen. Die beiden hatten kurz geplaudert. Dann war die Verbindung zu.

Frau Weber entschied sich in der folgenden Woche für ein System, und sie entschied sich bewusst für eine Variante, die anders arbeitet als die klas-

er Notrufzentrale, sondern bei ihrer Tochter, die acht Kilometer entfernt wohnt und ein Smartphone hat, das den Alarm als Nachricht und Anruf empfängt. Ist die Tochter nicht erreichbar, springt eine Ersatznummer, und erst dahinter, als letzte Stufe, steht eine Zentrale. Dieses Modell, bei dem Angehörige die erste Meldestufe bilden, ist eine der wichtigsten Varianten des Hausnotrufs, und es hat eine Stärke und eine Schwäche, die beide benannt werden müssen. Die Stärke ist die Menschlichkeit: Der erste Kontakt im Notfall ist eine bekannte Stimme, und für viele Menschen ist das genau richtig, denn sie wollen im Ernstfall nicht mit einem Fremden sprechen, und sie wollen schon gar nicht, dass ein Rettungswagen losgeschickt wird, weil sie nachts auf dem Weg zum Bad gestolpert sind und sich nur erschrocken haben. Die Schwäche ist die Erreichbarkeit: Eine Tochter hat Besprechungen, hat Urlaub, hat ein Handy, das im Kino lautlos ist, und ein Alarm, der bei einem Menschen ankommt, der gerade nicht hinschaut, ist ein Alarm, der nichts bewirkt. Wer sich für ein Angehörigen-Modell entscheidet, sollte die Kette hinter der ersten Meldestufe genauso ernst nehmen wie ein Zentralen-Modell: Wer ist die zweite Stufe? Wer die dritte? Und was passiert, wenn alle Stufen ausfallen?

Frau Webers Knopf, das sei noch erwähnt, ist ein schlichtes Band in einem unauffälligen Grau, das sie unter der Bluse trägt, und wenn man sie fragt, ob sie ein Notrufsystem hat, überlegt sie einen Moment und sagt dann: Ich habe ein Armband, das meiner Tochter Bescheid gibt, wenn ich es brauche. Das ist eine sehr genaue Beschreibung, und die Formulierung verdient es, festgehalten zu werden, denn sie zeigt, wie Technik im Alter aussehen kann, wenn sie richtig gewählt ist: nicht als Apparat, sondern als Beziehung, die einen technischen Weg gefunden hat.

Die stillen Helfer: Melder, Sensoren und Licht

Der Hausnotruf ist das Herzstück, aber die zweite Schicht besteht aus mehr als einem Herzen. Es gibt eine ganze Familie von kleineren Helfern, die im Hintergrund arbeiten, und die meisten von ihnen kosten wenig und verlangen fast nichts. Die wichtigsten unter ihnen, weil sie Leben retten, sind die Rauchmelder und Gasmelder. Inzwischen sind Rauchmelder in Deutschland in allen Bundesländern für Schlaf- und Kinderzimmer vorgeschrieben, und der Stand der jeweiligen Landesregelung gehört zu den Punkten, die bei Bedarf nachgeprüft werden sollten. Für das Wohnen im Alter interessant werden diese Geräte durch eine einfache Erweiterung: die Weitergabe des Alarms. Ein Rauchmelder, der nur piept, rettet den, der das Piepen hört und fliehen kann. Ein Mensch, der im Schlafzimmer schläft, der ein Hörgerät nachts ablegt oder der im Brandfall nicht mehr schnell fliehen kann, braucht mehr als ein Piepen. Es gibt Systeme, die einen ausgelösten Rauchmelder als Nachricht an Angehörige oder an eine Zentrale weitergeben, und es gibt Kombinationen mit dem Hausnotruf, bei denen derselbe Dienst, der den Knopf überwacht, auch den Rauchmelder überwacht. Für Menschen, die allein wohnen, ist diese Kombination eine der sinnvollsten Erweiterungen überhaupt, denn Feuer ist das eine Risiko, bei dem Minuten entscheidend sind und bei dem der klassische Notrufknopf versagt, weil der Betroffene schläft oder bewusstlos ist.

Dann die Bewegungsmelder, und hier beginnt das Feld, das Aufmerksamkeit verlangt. Bewegungsmelder schalten Licht, und das ist ihre harmloseste und nützlichste Form: das Nachtlicht im Flur, das angeht, sobald jemand aufsteht, ist im siebten Kapitel schon gewürdigt worden, und es ist die perfekte Verbindung von Technik und Unsichtbarkeit, denn es verlangt keine Bedienung, keine Gewöhnung und keine Erklärung. Es ist einfach da, wenn es gebraucht wird. Schwieriger wird es bei Bewegungsmeldern, die nicht Licht schalten, sondern Meldungen senden: Systemen, die registrieren, dass jemand aufgestanden ist, dass die Küchentür um acht geöffnet wurde, dass seit zwei Stunden keine Bewegung im Flur war. Solche Systeme existieren, sie werden unter Begriffen wie Sturzerkennung, Aktivitätsmonitoring oder Ambient Assisted Living angeboten, und sie können sinnvoll sein: Für einen Menschen, der einen Sturz hatte und nicht sofort gefunden werden darf, kann ein Sensor, der meldet, dass morgens um sieben die Badezimmertür geöffnet wurde und dass seitdem nichts mehr passiert ist, den Unterschied

zwischen einer Stunde und einem Vormittag ausmachen.

Aber diese Sensoren stehen genau auf der Grenze, von der am Anfang dieses Kapitels die Rede war. Sie sammeln Informationen über das Verhalten eines Menschen in seiner Wohnung, und zwar über Verhalten, das dieser Mensch für sich behalten wollte, solange er allein war. Ob jemand nachts dreimal aufsteht, ob er morgens die Wohnung verlässt, ob er den Herd anmacht oder den Fernseher: All das sind Daten, und die Frage, wer sie sieht und was aus ihnen wird, ist keine technische Frage, sondern eine Frage der Vereinbarung zwischen Menschen. Die Regel, die sich in der Arbeit mit solchen Systemen herausgebildet hat, lautet deshalb: Ein Sensor, der den Alltag überwacht, wird mit dem Menschen vereinbart, der überwacht wird, und nicht über ihn hinweg installiert. Das klingt selbstverständlich, und es wird trotzdem regelmäßig verletzt, meist von gut gemeinten Sorgen, und die Verletzung hat einen Preis, der höher ist als der Nutzen des Sensors: Wer sich beobachtet fühlt, richtet sein Verhalten nach der Beobachtung, und ein Mensch, der sich im eigenen Haus beobachtet fühlt, ist in seinem eigenen Haus nicht mehr zu Hause.

An dieser Stelle gehört auch das Thema Kamera auf den Tisch, denn es kommt in fast jeder Familie vor, in der es um das Wohnen im Alter geht, und es kommt meist als das Argument der Ferne: Wir wohnen so weit weg, wir können nicht jeden Tag vorbeikommen, eine Kamera im Wohnzimmer wäre doch das Einfachste. Das Argument hat eine Logik, und die Logik ist die der Überwachung, nicht der Fürsorge. Eine Kamera in der Wohnung eines Menschen, der bei Verstand ist, zeigt alles: das Aufstehen, das Sitzen, die Besucher, die Momente, die niemand sehen soll. Sie nimmt der Wohnung das, was sie zur Wohnung macht, nämlich die Freiheit, unbeobachtet zu sein. Und sie verlagert die Verantwortung für das Wohl eines Menschen auf ein Bild, das täuscht, denn ein Mensch, der auf dem Kamerabild ruhig im Sessel sitzt, kann hilflos sein, und ein Mensch, der nicht im Bild ist, kann baden, spazieren oder auf dem Boden liegen. Die Kamera ist in aller Regel die schlechteste aller technischen Lösungen, und sie sollte, wenn überhaupt, nur in Ausnahmelagen erwogen werden, etwa bei fortgeschrittener Demenz, in Absprache mit allen Beteiligten und mit rechtlicher Absicherung, deren Details ohnehin fachlich zu prüfen sind. Für alle anderen Situationen gilt: Es gibt fast immer eine Lösung, die weniger zeigt und trotzdem mehr schützt. Der Knopf am Handgelenk, der Sturzsensor, die Melderkette, der Anruf um acht: All das sind Wege, Hilfe zu organisieren, ohne das Wohnzimmer zum Sendestudio zu machen.

Zur Familie der stillen Helfer gehören noch zwei bescheidene Geräte, die erwähnt werden müssen, weil sie in der Praxis unterschätzt werden. Das eine ist die Türklingel mit Lichtsignal, eine Lösung für Menschen, die schlechter hören, die aber trotzdem mitbekommen wollen, wenn jemand an der Tür steht. Ein Blitzlicht, das aufblinkt, wenn es klingelt, ist für ein paar Euro nachrüstbar, und für Menschen mit starkem Hörverlust gibt es Systeme, die zusätzlich ein Vibrationskissen auf dem Sofa oder am Bett anschließen. Das andere ist das einfache Telefon mit großen Tasten, und es ist ein Beispiel dafür, dass Fortschritt manchmal darin besteht, weniger zu können. Es gibt Telefone mit Bildtasten, auf die man die Gesichter der wichtigsten Menschen klebt, sodass ein Anruf bei der Tochter bedeutet, auf ein vertrautes Gesicht zu drücken. Es gibt Telefone mit Verstärkung für leise Ohren und Notruftasten, die bei einem langen Druck mehrere Nummern gleichzeitig anrufen. Und es gibt, als Gegenstück zur immer touchscreen-lastigen Welt, die alten schnurgebundenen Apparate, die auf einem Tisch liegen, einen Hörer haben, den man greifen kann, ohne zuzusehen, und die in vielen älteren Haushalten das zuverlässigste Kommunikationsgerät geblieben sind. Es gibt keinen Grund, so ein Gerät abzuschaffen, nur weil es alt ist. Es gibt nur den einen Grund, es zu ergänzen: damit das Telefon erreichbar ist, ohne dass man aufstehen muss, denn der Weg zum Telefon war im siebten Kapitel schon als Sturzquelle identifiziert, und die Lösung war das schnurlose Telefon oder das Mobiltelefon in der Jackentasche. Für Frau Weber war die Entscheidung ein zweites schnurloses Telefon mit großen Tasten, das auf dem Nachttisch wohnt, und sie hat es nie als Technik empfunden, sondern als ein zweites Telefon, das eben dort liegt, wo das erste fehlt.

Herr Petri und die Grenzen des Butlers

Zurück zu Herrn Petri, denn sein sprechendes Haus zeigt die andere Grenze des Spektrums, und diese Grenze ist genauso lehrreich. Die Sprachsteuerung, die sein Haus regiert, ist für ihn eine Bereicherung, die er nicht mehr missen möchte, und zwar nicht nur wegen der Bequemlichkeit. Die Rollos, die sich per Stimme senken, ersparen ihm den Weg ans Fenster, und der Weg ans Fenster ist am Abend, auf seinen Beinen, ein Weg mit Risiko. Das Licht, das gehorcht, erspart ihm das Suchen des Schalters im Dunkeln. Die Einkaufsliste, die er ins Leere diktiert, liegt am nächsten Morgen auf dem Drucker, und der Drucker ist ein alter, den er behalten hat, weil er ihn versteht. Herr Petri hat sich mit seinen Geräten ein Haus gebaut, das ihm Bewegungen abnimmt, die ihm schwerfallen, und das ist, wenn man so will, Assistenz im Wortsinn.

Aber Herr Petri weiß auch um die Grenzen, und er spricht offen darüber, was in der Begeisterung über smarte Technik gern vergessen wird. Die erste Grenze ist die Abhängigkeit von Infrastruktur: Wenn das Internet ausfällt, schweigt der Butler, und die Rollos bleiben, wo sie sind, und das Licht geht nur noch an den Schaltern an, die zum Glück noch da sind. Herr Petri hat deshalb nie einen Schalter abgebaut und keine alte Lösung durch eine neue ersetzt, sondern nur ergänzt, und das ist eine Regel, die sich für alle smarten Helfer aufstellen lässt: Die Technik, die man im Alter einführt, sollte das Haus nicht dümmer machen, wenn sie ausfällt. Die zweite Grenze ist die Bedienung im Ausnahmezustand. Ein Sprachassistent, der auf einen klaren Satz wartet, ist ein wunderbarer Butler für einen Menschen, der klar sprechen kann und ruhig bleibt. Für einen Menschen, der nach einem Sturz atemlos auf dem Boden liegt oder whose Sprache unter Stress leidet, ist die Stimme das unzuverlässigste Eingabegerät der Welt. Deshalb hat auch Herr Petri, technikaffin und mit allem ausgestattet, einen klassischen Notrufknopf am Handgelenk, und er sagt dazu nur: Der Butler macht das Licht. Den Krankenwagen mache ich nicht per Zuruf.

Die dritte Grenze ist die stille Mitschrift. Sprachassistenten verarbeiten Sprache in der Cloud, also auf Rechnern, die irgendwo stehen und die zu Firmen gehören, und was dort mit den Aufnahmen geschieht, ist eine Frage, die man stellen muss und die in den letzten Jahren unterschiedlich beantwortet wurde. Wer ein Mikrofon im Haus hat, das auf ein Wakewort lauscht, sollte wissen, dass es lauscht, und sollte die Einstellungen kennen, mit denen man Aufzeichnungen einschränken oder löschen kann. Das ist kein Grund zur Panik und kein Grund zum Verzicht. Es ist eine Information, die in die Abwägung gehört, wie die Frage nach dem Stromverbrauch oder nach der Garantie. Der aktuelle Stand der Datenschutzdebatte um solche Geräte ist ohnehin ein Punkt, der sich schneller ändert als jedes Buch, weshalb er hier ausdrücklich als zu prüfender Punkt vermerkt sei: Wer sich für ein System mit Sprach- oder Sensorik entscheidet, sollte die aktuellen Datenschutzerklärungen der Anbieter lesen oder lesen lassen, und zwar vor der Anschaffung.

Die Prüffragen: woran man ein Angebot misst

Damit sind alle Bausteine beisammen, die in eine Entscheidung über Technik und Notruf gehören, und es ist Zeit, sie in eine Form zu bringen, die im eigenen Haushalt angewandt werden kann. Diese Form ist eine kleine Matrix, und sie besteht aus vier Fragen, die an jedes technische Angebot gestellt werden können, vom Hausnotruf bis zum Rauchmelder mit Weitergabe. Die Fragen lauten: Was passt zu mir? Wer wird alarmiert? Was passiert im Ernstfall? Und was kostet es laufend?

Die erste Frage ist die nach der Passung, und sie ist die persönlichste. Frau Weber hätte einen Lautsprecher an der Decke nie akzeptiert, und ein System, das man nicht akzeptiert, funktioniert nicht, egal wie gut es getestet wurde. Die Passung fragt nach dem Verhältnis zur Technik überhaupt: after welchen Geräten greift die Hand sicher, und vor welchen zögert sie? Sie fragt nach der Sichtbarkeit: Darf die Technik gesehen werden, oder soll sie verschwinden, wie das Nachtlicht, das niemand sieht, solange es dunkel ist? Und sie fragt nach der Bedienung: Ist der Mensch, der die Technik benutzen soll, in der Lage, sie zu benutzen, jeden Tag, auch am schlechten Tag, auch mit zitternden Händen und ohne Brille? Ein System, das

diese Prüfung nicht besteht, ist falsch, auch wenn es in der Zeitschrift Testsieger war.

Die zweite Frage ist die nach dem Empfänger des Alarms, und sie wurde bei Frau Weber schon ausführlich behandelt. Die Antwort kann die Zentrale sein, die Tochter, der Nachbar, oder eine Kombination aus allen, und jede dieser Antworten hat Vorzüge und Schwächen. Wichtig ist, dass die Antwort schriftlich und vollständig ist: Wer empfängt, wer ist die zweite Stufe, wer hat einen Schlüssel, und wer entscheidet, ob ein Krankenwagen gerufen wird oder erst einmal ein Mensch nachschaut? Diese Frage ist auch die, bei der die Angebote am stärksten auseinanderliegen, und die Konditionen der großen Anbieter in Deutschland, ihre Leistungen und ihre Preise, gehören zu den Dingen, die zum Zeitpunkt der Entscheidung tagesaktuell geprüft werden müssen, denn sie ändern sich.

Die dritte Frage ist die nach dem Ernstfall selbst, und sie lässt sich am besten in einer Art Generalprobe beantworten. Wer ein System installiert hat, sollte es einmal auslösen, mit Wissen der Zentrale oder der Tochter, und den Ablauf durchgehen: Knopf drücken, warten, sprechen, zusehen, was passiert. Eine solche Probe kostet zehn Minuten und klärt mehr als jede Broschüre. Sie zeigt, wie schnell eine Stimme kommt, ob das Gerät im Bad funktioniert, ob die Verbindung steht, wenn der Fernseher läuft, und wie sich die Situation anfühlt, die sie simuliert. Viele Menschen scheuen sich vor dieser Probe, weil sie sich albern vorkommt. Sie ist das Gegenteil von albern. Sie ist der Moment, in dem aus einer verlegten Technik ein geübtes System wird.

Die vierte Frage ist die nach den laufenden Kosten, und sie verlangt, dass man alle Kosten sieht, nicht nur die, die in der Werbung stehen. Die Grundgebühr des Notrufs ist der sichtbare Posten. Dazu kommen können Anschlusskosten, Kosten für einzelne Auslösungen, Kosten für zusätzliche Sender, für die Wartung, für den Austausch von Batterien, und bei den smarteren Systemen die Kosten für Internet, Cloud-Dienste oder Speicherkarten. Die Frage, welche Zuschüsse es für welche Systeme geben kann, ob die Pflegekasse, die Krankenkasse oder die Kommune etwas übernimmt, ist eine Frage für das Finanzierungskapitel, und dorthin gehört sie auch, denn sie verlangt die Kenntnis des individuellen Pflegegrades und der aktuellen Fördersätze. Hier genügt der Merksatz: Kein Vertrag ohne die Frage nach der Gesamtsumme pro Jahr, und keine Unterschrift, bevor nicht Kapitel dreizehn gelesen oder eine Beratung besucht wurde.

Wer diese vier Fragen für sich beantwortet hat, hat die persönliche Entscheidungsmatrix, die am Ende dieses Kapitels stehen soll: eine Überschrift mit dem eigenen Namen, darunter die Systeme, die geprüft wurden, und zu jedem System vier Antworten. Mehr braucht es nicht. Die Matrix ist keine Tabelle für die Ewigkeit, sondern ein Standbild des heutigen Tages, und sie darf sich ändern, so wie sich die Umstände ändern. Frau Webers Matrix bestand am Ende aus einer einzigen Zeile: der unauffällige Knopf, der die Tochter alarmiert, mit einer Zentrale als Rückhalt, und einem schnurlosen Telefon auf dem Nachttisch. Herr Petris Matrix füllt eine Seite, mit Notizen in seiner engen Handschrift und einem Pfeil vom Butler zum Knopf, auf dem steht: für den echten Fall.

Was Technik nicht kann

Bevor dieses Kapitel schließt, muss noch ein Wort gesagt werden über das, was alle Technik gemeinsam nicht kann, denn die Erwartung, die an sie gerichtet wird, ist manchmal größer als ihre Leistung. Technik kann helfen, schneller zu erfahren, dass jemand Hilfe braucht. Sie kann Wege beleuchten, Türen melden, Rauch erkennen und Schwestern anrufen. Sie kann nicht vorbeikommen, einen Tee kochen, zuhören, die Hand halten oder bemerken, dass jemand seit Tagen keine Lust mehr hat, aufzustehen. Der Notrufknopf ist ein Werkzeug gegen die Katastrophe, und er ist ein gutes Werkzeug. Aber gegen die Einsamkeit, die in vielen Haushalten leise wächst, ist er so wirkungslos wie ein Türstopper gegen den Winter.

Das ist keine Absage an die Technik, und es ist auch keine Einladung zum Pathos. Es ist eine Abgrenzung der Zuständigkeiten, und diese Abgrenzung hat eine praktische Folge: Wer eine Wohnung mit Technik ausstattet, hat die zweite Schicht gebaut, und die zweite Schicht braucht eine dritte, die keine Schicht ist, sondern ein Umf-

eld. Der Abendanruf von Frau Vogels Tochter war der Anfang einer solchen dritten Schicht, und er war, das sagte das letzte Kapitel schon, wichtiger als manches Teppichband. Die Technik verbindet einen Menschen mit einer Meldestelle. Das Umfeld verbindet ihn mit dem Leben.

Und damit zeichnet sich der Weg ab, den die nächsten Kapitel gehen. Denn so gut die eigene Wohnung geworden sein mag, mit ihrem Licht, ihren Wegen, ihrem Knopf und ihrem Butler: Sie ist ein Zuhause in einer Welt, und diese Welt hat einen Boden vor der Haustür, einen Bus, der fährt oder nicht fährt, einen Laden um die Ecke, der offen ist oder zu, und Nachbarn, die grüßen oder schweigen. Man kann die Wohnung noch so sicher machen, wenn der Weg zum Arzt ein Hindernislauf ist und der Winter den Hang zur Straße unpassierbar macht, versagt das Zuhause an seiner Türschwelle. Das nächste Kapitel verlässt deshalb die Wohnung und schaut sich das an, was drumherum liegt: die Nachbarschaft, die Erreichbarkeit, die stillen Netzwerke, die im Alter mehr tragen als jede Technik. Die Frage lautet dann nicht mehr: Was kann mein Haus für mich tun? Sondern: Wer wohnt mit mir in diesem Viertel, und was trägt uns gegenseitig? Bringen Sie zu diesem Ausflug Ihre Entscheidungsmatrix mit. Sie wird draußen gebraucht werden.

Kapitel 9: Nachbarschaft und soziale Teilhabe: Wohnen ist mehr als vier Wände

Wen würden Sie vermissen, wenn Sie morgen für zwei Wochen nicht zu Hause wären?

Nicht wer Sie vermissen würde, das ist eine andere Frage, und sie hat mit Liebe zu tun. Die Frage hier lautet: Wer würde es bemerken? Wer würde sich wundern, dass ab acht Uhr morgens kein Licht mehr in Ihrer Küche angeht, dass die Zeitung im Briefkasten liegen bleibt, dass der Rollator nicht mehr zum Bäcker rollt? Wenn Sie auf diese Frage eine schnelle Antwort haben, mit zwei oder drei Namen, dann lesen Sie dieses Kapitel mit einem Blick, der eher prüfend als besorgt sein darf. Wenn Sie aber zögern, wenn Sie in Ihrem Kopf die Straße entlanggehen und dabei feststellen, dass Sie niemandem begegnen würden, dem auffiele, dass Sie fehlen, dann ist dieses Kapitel vielleicht das wichtigste des ganzen Buches. Denn die vorangegangenen Kapitel haben an der Wohnung gearbeitet, an Schwellen, Licht, Griffen und Knöpfen. Dieses Kapitel verlässt die Wohnung, weil eine Wohnung, so sicher sie auch sein mag, nur so viel wert ist wie das Leben, das in ihr stattfindet, und dieses Leben spielt sich zu einem guten Teil draußen ab: auf dem Gehweg, im Laden, am Bus, auf der Parkbank, im Treppenhaus, beim kurzen Plausch über den Zaun.

Herr Osei hat das auf die harte Tour gelernt, und zwar nicht, weil ihm etwas zugestoßen wäre, sondern weil er eine Übung gemacht hat, die in diesem Kapitel vorgestellt wird und die er zunächst für überflüssig hielt. Herr Osei ist zweiundsiebzig, pensionierter Vermessungsingenieur, und er wohnt seit vierunddreißig Jahren in einem Haus am Rand einer kleinen Stadt, einem Haus am Hang, mit Blick über die Dächer, mit einem Garten, in dem ihm seine Frau, bevor sie starb, hundert Stauden gepflanzt hat, und mit einer Zufahrt, die er in all den Jahren nie weiter beachtet hat als mit einem gelegentlichen Fluch über die Steigung. Das Haus war sein Stolz, und der Hang war der Preis dafür, den er gern zahlte. Als er die Übung machte, die ich gleich beschreiben werde, und dabei seine Wege auf ein Blatt Papier zeichnete, sah er zum ersten Mal seit Jahrzehnten seinen eigenen Wohnort mit den Augen eines Vermessers statt mit den Augen eines Verliebten. Und was er sah, verschaffte ihm einen unangenehmen Abend.

Die Übung: die eigene Umgebung vermessen

Die Übung, um die es geht, heißt Umfeldkarte, und sie ist die Fortsetzung des Befundbogens aus Kapitel zwei mit anderen Mitteln. Dort wurde die Wohnung untersucht, hier wird das Umfeld untersucht, und die Methode ist verwandt: hinsehen, aufschreiben, ehrlich sein. Sie brauchen ein Blatt Papier, einen Stift und einen Nachmittag. Zeichnen Sie zunächst Ihr Zuhause in die Mitte, ganz grob, es muss kein Kunstwerk sein. Dann zeichnen Sie alles ein, was Sie regelmäßig brauchen: den Supermarkt, den Bäcker, die Apotheke, die Arztpraxis, die Haltestelle, die Kirche oder den Verein, den

Park, die Bank, das Café, in dem Sie manchmal sitzen. Nun kommt der entscheidende Schritt, und er besteht aus zwei Fragen, die Sie zu jedem dieser Orte beantworten. Die erste Frage lautet: Wie komme ich heute dorthin? Die zweite lautet: Wie käme ich in fünf Jahren dorthin, wenn ich nicht mehr so gut gehe, wenn der Rollator dazukommt oder wenn das Autofahren wegfällt?

Die zweite Frage ist unangenehm, und sie soll es sein. Aber sie ist nicht böse gemeint, und sie ist keine Einladung, sich kränker zu denken, als man ist. Sie ist eine Vermessungsaufgabe, und Vermessung ist ein nüchternes Geschäft. Herr Osei, der Vermessungsingenieur, hat die Aufgabe so angefasst, wie er es beruflich immer getan hatte: mit Maßstab und Unbestechlichkeit. Er zeichnete sein Haus auf den Hügel, den Fußweg zur Straße, dreihundert Meter, mit einem Gefälle, das er in jungen Jahren im Laufschritt genommen hatte. Dann zeichnete er die Bushaltestelle ein, unten an der Straße, und daneben die Zahl, die er beim Nachdenken nicht mehr loswurde: Im Winter, wenn es gefroren hatte und der Weg matschig oder glatt war, kam er die dreihundert Meter nur noch hinunter, wenn er sich an Geländern und Hecken entlanghangelte, und hinauf kam er gar nicht mehr. Er war im Winter, das musste er sich eingestehen, faktisch von seinem eigenen Haus eingeschlossen. Der Sohn fuhr am Wochenende vorbei und brachte Brötchen mit. Die Nachbarin gegenüber, sechzig und berufstätig, sah gelegentlich nach dem Rechten. Das war alles.

Als Herr Osei die zweite Frage beantwortete, die nach den fünf Jahren, wurde aus dem unangenehmen Abend eine unruhige Woche. Denn die fünf Jahre waren keine theoretische Größe. Sein Knie hatte in den letzten zwei Wintern schon jetzt begonnen, beim Abstieg zu schmerzen, und er hatte es als Alterswehweh abgetan, wie man das tut. Auf dem Papier aber, in der nüchterneren Sprache einer Skizze, sah die Sache so aus: Ein Haus, das nur über einen steilen, im Winter unpassierbaren Weg erreichbar ist, ist für einen Menschen mit einem schlechten Knie keine Idylle. Es ist eine Falle mit Aussicht.

Erreichbarkeit: die harte Währung des Wohnens

Die Umfeldkarte macht sichtbar, was im Alltag unsichtbar bleibt, weil Gewohnheit es überdeckt. Der wichtigste Begriff dabei ist die Erreichbarkeit, und sie ist härter zu messen, als man denkt, denn sie besteht aus mehreren Schichten, die alle einzeln geprüft werden wollen.

Die erste Schicht ist die physische Entfernung, gemessen in Metern oder Minuten. Alles, was Sie brauchen, sollte in einer Größenordnung erreichbar sein, die Sie auch in zehn Jahren noch gehen, fahren oder mit dem Rollator bewältigen können. Als grobe Orientierung dient dem Kapitel die Vorstellung vom Fünfzehn-Minuten-Umfeld: Was liegt von Ihrer Haustür innerhalb einer Viertelstunde, in dem Tempo, das Sie heute haben, und in dem Tempo, das Sie realistischerweise in einigen Jahren haben werden? Der Bäcker um die Ecke, der in zwölf Minuten zu Fuß erreichbar ist, gehört heute dazu und wird auch morgen dazugehören, vielleicht in zwanzig Minuten, aber er gehört dazu. Der Supermarkt, der drei Kilometer entfernt liegt und den Sie mit dem Auto erreichen, gehört heute dazu und gehört morgen nur dann dazu, wenn es einen Ersatz für das Auto gibt, und das Auto ist der Faktor, der im Alter am häufigsten und am plötzlichsten wegfällt.

Damit ist die zweite Schicht angesprochen, die Verkehrsmittel. Wer heute noch Auto fährt, sollte sich ehrlich fragen, was am Tag danach ist, und dieser Tag kommt für die meisten Menschen nicht als Ankündigung, sondern als Arztbesuch, als Sehtest oder als eigene Entscheidung in einem unpassenden Moment. Die Frage lautet nicht: Kann ich heute fahren? Sie lautet: Wohin komme ich, wenn ich nicht mehr fahre? Die Antwort darauf ist bei manchen Wohnlagen beruhigend und bei anderen ernüchternd, und die Umfeldkarte macht den Unterschied sichtbar. Eine Haltestelle in der Nähe, ein Bus, der wenigstens stündlich fährt, eine Bahnlinie, ein Anruf-Sammel-Taxi oder ein Bürgerbus, sofern es so etwas am Wohnort gibt: All das sind Erreichbarkeiten. Ein Dorf mit Busanschluss nur zweimal täglich ist etwas anderes als ein Dorf mit Busanschluss überhaupt, und beides ist etwas anderes als eine Stadtrandlage mit U-Bahn um die Ecke.

Die dritte Schicht ist die Beschaffenheit der Wege selbst, und sie wird von Kommunen und Planern mit dem schönen Begriff der Barrierefreiheit des öffentlichen Raums bezeichnet, der sich aber in der Praxis oft genug als Behauptung entpuppt. Ein Gehweg, der zu den Haltestellen führt, aber ungefegt bleibt, sobald es schneit, ist im Januar kein Gehweg. Eine Unterführung ohne Aufzug ist für einen Rollator eine Wand. Eine Ampel, die in der Grünphase zwanzig Sekunden Zeit lässt für eine Breite, die man in zweiunddreißig Sekritten querend überquert, ist für schnelle Beine eine Ampel und für langsame Beine ein Glücksspiel. Solche Dinge lassen sich nur vor Ort prüfen, und sie gehören auf die Umfeldkarte, denn sie entscheiden darüber, ob eine Entfernung, die auf dem Papier machbar ist, in Wirklichkeit unmachbar ist. Herr Osei notierte bei seiner Übung unter anderem, dass der Gehweg zur Haltestelle zwar existierte, aber unbeleuchtet war, und dass er im Herbst, wenn es um fünf Uhr dunkel wurde, ohnehin schon jetzt das Taxi nahm, dessen Kosten sich über den Winter zu einer Summe addierten, die er vorher nie zusammengerechnet hatte.

Die vierte Schicht schließlich ist die soziale, und sie ist die, die am wenigsten auf Karten zu finden ist: Wer ist unterwegs mit Ihnen? Ein Weg, auf dem man Menschen begegnet, ist ein anderer Weg als einer, auf dem man niemandem begegnet. Die Frau vom Bäcker, die den Namen kennt, der Nachbar, der mit dem Hund um die Ecke kommt, die Gruppe von Schülern, die morgens an der Haltestelle steht und lärmend auf den Bus wartet: All das ist soziale Infrastruktur, so unscheinbar sie daherkommt. Ein Mensch, der auf seinem Weg zur Apotheke drei Leute grüßt, hat auf diesem Weg drei Menschen, die bemerken würden, wenn er plötzlich nicht mehr grüßt. Ein Mensch, der einen leeren Weg geht, hat niemanden.

Die stillen Netzwerke: wer trägt, wenn niemand hinschaut

Damit ist das eigentliche Herzstück dieses Kapitels berührt, denn die Umfeldkarte zeichnet nicht nur Wege und Entfernungen, sondern auch Beziehungen, und diese Beziehungen sind es, die im Alter mehr tragen als jede technische Assistenz. Im achten Kapitel wurde die dritte Schicht der Sicherheit beschrieben, die Schicht jenseits von Wohnung und Technik, und sie bestand aus Frau Vogels Tochter, die jeden Abend um acht anrief. Solche Netze sind wertvoller, als jede Statistik sie ausdrücken kann, und sie sind zugleich zerbrechlicher, als die meisten Menschen ahnen, die in ihnen hängen.

Ein stiller Helfer ist die Nachbarschaft, und sie funktioniert nach Gesetzen, die man kennen sollte, um sie nicht zu überfordern. Nachbarschaftshilfe lebt von der Gegenseitigkeit, auch wenn diese Gegenseitigkeit manchmal nur symbolisch ist. Der Nachbar, der im Winter den Gehweg freischaufelt, freut sich über den Kuchen, den man ihm backt, auch wenn der Kuchen in keinem Verhältnis zur Arbeit steht, und er freut sich genauso über das Gefühl, gebraucht zu werden und jemandem wichtig zu sein. Wer nur empfängt und nie etwas zurückgeben kann, dem wird das Geben mit der Zeit schwer, und der Empfänger spürt das. Deshalb lautet eine der wichtigsten Fragen der Umfeldkarte nicht: Wer hilft mir? Sondern: Was kann ich noch beitragen, und tue ich es? Ein Anruf bei der Nachbarin, wenn man weiß, dass sie Sorgen hat, ist Nachbarschaft. Ein Auge auf dem Briefkasten des Urlaubspaares von nebenan ist Nachbarschaft. Das Wissen, welche Blumen im Sommer gegossen werden müssen, ist Nachbarschaft. Und all das sind Dinge, die auch ein Mensch mit Rollator und schlechtem Knie noch leisten kann, und die ihm selbst das Gefühl geben, Teil eines Gefüges zu sein statt nur dessen Nutznießer.

Es lohnt sich, bei der Umfeldkarte die stillen Netzwerke ebenso nüchtern zu erfassen wie die Busverbindungen. Wer sind die Menschen, die mich kennen, ohne dass ich sie rufen müsste? Wer hat einen Schlüssel? Wer würde es bemerken, wenn ich nicht mehr vor die Tür gehe? Wer wohnt in meiner Nähe, dem ich selbst etwas bedeute? Herr Osei fand bei dieser Bestandsaufnahme heraus, dass sein Netz aus genau vier Fäden bestand: der Sohn, der zwei Stunden entfernt wohnte, die Nachbarin gegenüber, ein ehemaliger Kollege aus der Stadt und der Briefträger, der seit Jahren an der Tür klingelte, wenn ein Paket kam. Vier Fäden sind nicht nichts. Aber sie sind ein Netz, das ein Loch hat, sobald ein Faden reißt, und Herr Osei, der als Ingenieur Netze zu beurteilen gelernt

hatte, wusste: Ein Netz mit vier Fäden trägt keinen Ausfall.

Die Frage, die sich hier für viele Menschen stellt, ist die nach der Zukunft dieser Netze, und sie ist eine gesellschaftliche, keine persönliche. Die Nachbarschaft, wie sie die Nachkriegsgeneration kannte, die über den Gartenzaun funktionierte und ein Leben lang hielt, ist an vielen Orten dünner geworden. Menschen ziehen öfter, wohnen länger allein, arbeiten weiter weg, und die Zeit, aus der Nachbarschaft entsteht, ist knapper geworden. Das ist keine Klage über die Gegenwart und erst recht kein Vorwurf an irgendjemanden. Es ist eine Beschreibung, und aus ihr folgt eine Aufgabe: Wer im Alter von Nachbarschaft leben will, muss sie heute anlegen, wie man einen Garten anlegt, und zwar umso bewusster, je weniger sie von selbst wächst.

Einsamkeit: ein Thema ohne Scham

An dieser Stelle muss ein Wort gesagt werden, das in diesem Buch bisher gemieden wurde und das nun gesagt werden muss, weil es zur Wahrheit des Wohnens im Alter gehört. Das Wort heißt Einsamkeit, und es ist eines der am häufigsten verdrängten und am seltensten ausgesprochenen Wörter in den Gesprächen, die ältere Menschen über ihr Wohnen führen.

Verdrängt wird es aus gutem Grund. Einsamkeit gilt in unserer Kultur als persönliches Versagen, als Zeichen von Unbeliebtheit, als Charakterfehler oder als Schicksal, über das man schweigt, wie man über Geld schweigt. Wer einsam ist, so die stillschweigende Annahme, hat etwas falsch gemacht: die Freundschaften nicht gepflegt, die Kinder nicht gehalten, die Kontakte nicht gesucht. Diese Annahme ist falsch, und sie ist nicht nur falsch, sondern auch grausam, denn sie legt denen, die unter Einsamkeit leiden, die Schuld für ihr Leiden in die eigenen Hände.

Die Wahrheit sieht anders aus, und sie ist strukturell. Menschen verlieren im Alter ihre Netzwerke nicht, weil sie ungeschickt sind, sondern weil die Netzwerke wegsterben, wegziehen und sich auflösen. Der Ehepartner stirbt, und mit ihm verschwindet der gemeinsame Freundeskreis, der aus Paaren bestand. Die beste Freundin zieht zu ihrer Tochter in eine andere Stadt. Der Kollegenkreis zerfällt mit der Rente, langsam und ohne Abschied. Und die Kinder, das ist die zweite, stillere Wahrheit, haben ihr eigenes Leben, das an anderen Orten stattfindet, in anderen Städten, manchmal in anderen Ländern, und ihre Liebe ist echt, aber ihre tägliche Nähe ist es oft nicht mehr. Wer in dieser Lage einsam ist, hat nichts falsch gemacht. Er hat nur länger gelebt als die Strukturen, die sein soziales Leben getragen haben.

Warum gehört dieses Thema in ein Buch über Wohnen? Weil das Wohnen und die Einsamkeit auf das Engste zusammenhängen, und zwar in beide Richtungen. Eine Wohnung, die in einem Umfeld liegt, in dem Begegnungen stattfinden, schützt vor Einsamkeit, so gut es geht. Eine Wohnung, die isoliert liegt, erzeugt sie, und zwar unabhängig davon, wie schön die Wohnung ist. Herr Oseis Haus am Hang ist ein schönes Haus mit einem schlimmen Umfeld, und die Schönheit des Hauses macht das Umfeld nicht besser, sondern macht es nur schwerer, das einzugestehen. Wer über umbauen oder umziehen nachdenkt, ohne über Einsamkeit nachzudenken, plant an der entscheidenden Stelle blind. Und wer umzieht, um der Einsamkeit zu entkommen, aber in eine Wohnung zieht, in der die Isolation nur eine andere Adresse hat, hat den Umzug umsonst bezahlt.

Anschluss finden: die Orte, die offen stehen

Was also tun, wenn das Netz dünn ist? Die Antwort lautet: anschließen, und zwar an Strukturen, die es in fast jeder Stadt und in vielen Dörfern gibt, die aber erstaunlich vielen Menschen unbekannt sind. Dieses Kapitel kann und will kein Verzeichnis der Angebote am Wohnort der Leserin oder des Lesers sein, denn die unterscheiden sich von Ort zu Ort so stark, dass jede Aufzählung hier am nächsten Morgen veraltet wäre. Was das Kapitel liefern kann, ist eine Landkarte der Gattungen, also der Arten von Orten und Angeboten, nach denen man suchen kann, und die Gewissheit, dass die Suche sich lohnt, auch wenn sie Überwindung kostet.

Die erste Gattung sind die offenen Begegnungsorte, und sie sind die wichtigste, weil sie die niedrigste Schwelle haben. Ein offener Begegnungsort

ist ein Ort, an dem man hingehen kann, ohne Mitglied zu sein, ohne sich anzumelden, ohne eine Aufgabe zu haben, einfach so, um unter Menschen zu sein. In vielen Städten füllen Mehrgenerationenhäuser diese Funktion, die als offene Häuser konzipiert sind, in denen sich Menschen aller Alter treffen, in denen es Kaffee gibt, sometimes Kurse, immer Tische und Stühle, und in denen der einzige Anforderungsfall ist, dass man die Tür aufbekommt. In manchen Kommunen gibt es Nachbarschaftstreffs, Cafés für Jung und Alt, Stadtteilläden oder Gemeinschaftsräume in Quartieren, und die Qualität dieser Orte hängt weniger von ihrem Programm ab als von ihrer Offenheit: Ein Ort, an dem ein neuer Gast begrüßt wird, ist tausend Goldmedaillen wert gegen einen Ort, an dem die Stammgäste unter sich bleiben. Wie man den nächsten solchen Ort findet, ist eine lokale Frage, und sie gehört zu den Prüfpunkten, die am Ende dieses Kapitels stehen: Seniorenbüros, Stadtverwaltungen, Kirchen und Wohlfahrtsverbände wissen in der Regel, wo die offenen Türen sind.

Die zweite Gattung sind die Beratungs- und Vermittlungsstellen, allen voran die Seniorenbüros, die es in vielen Städten und Landkreisen gibt und deren Aufgabe es ist, genau die Fragen zu beantworten, die dieses Buch nur allgemein beantworten kann: Was gibt es hier am Ort? Wer hilft beim Ausfüllen von Anträgen? Welche Wohnberatung, welche pflegerische Beratung, welche Angebote der Nachbarschaftshilfe existieren in dieser Straße, in diesem Viertel, in dieser Gemeinde? Ein Anruf bei einem Seniorenbüro ersetzt keine Freundschaft, aber er kann der erste Schritt zu einer sein, denn die Menschen, die in solchen Büros arbeiten und ehrenamtlich mitwirken, kennen die Orte, an denen sich die anderen finden. Dazu kommen die Quartierskonzepte, die in manchen Stadtteilen die Arbeit vor Ort bündeln, und die Pflegeberatung und die Pflegestützpunkte, die im fünfzehnten Kapitel ausführlich behandelt werden und die hier nur erwähnt seien, weil sie auch für das soziale Wohnen eine Rolle spielen.

Die dritte Gattung ist das bürgerschaftliche Engagement, und sie ist ein doppeltes Angebot. Auf der einen Seite gibt es fast überall Menschen, die sich engagieren, die Besuche machen, einkaufen fahren, vorlesen, begleiten, und die über Organisationen, Kirchen und Vereine erreichbar sind. Auf der anderen Seite, und das ist die Seite, die oft übersehen wird, gibt es das Engagement, das man selbst leisten kann, und das im Alter nicht nur möglich, sondern heilsam ist. Wer sich einbringt, hat Termine, hat Aufgaben, hat Menschen, die ihn erwarten, und der stärkste Schutz vor Einsamkeit ist nach allem, was man darüber wissen kann, nicht der Empfang von Aufmerksamkeit, sondern das Gebrauchtwerden. Ein zweistündiger Dienst in der Kleiderkammer, eine Stunde Vorlesen in der Schule, die Mitarbeit im Vorstand des Kleingartenvereins, die redaktionelle Betreuung des Gemeindeblatts: Es muss nicht viel sein, und es muss nicht das sein, was man mit siebzig oder fünfundsechzig gemacht hat. Aber es muss etwas sein, das einen Grund setzt, morgens aufzustehen und das Haus zu verlassen, und genau diesen Grund kann keine Wohnung und kein Notrufknopf der Welt liefern.

Die vierte Gattung sind die digitalen Brücken, und sie verdienen eine nüchterne Betrachtung, denn sie werden gern überschätzt und gern unterschätzt. Unterschätzt werden sie von denen, die das Internet für einen Ort der Oberflächlichkeit halten, und die dabei übersehen, dass ein Videoanruf mit der Enkelin in Kanada keine Oberflächlichkeit ist, sondern eine Begegnung, die vor dreißig Jahren unmöglich gewesen wäre und die heute jeden Sonntag stattfinden kann. Überschätzt werden sie von denen, die glauben, ein Bildschirm könne einen Tisch ersetzen. Ein Videoanruf ist ein großartiges Mittel, eine bestehende Beziehung über die Ferne zu halten, und er ist ein miserables Mittel, eine fehlende Beziehung vor Ort zu ersetzen. Die Enkelin auf dem Bildschirm ist die Enkelin auf dem Bildschirm, und sie ist gut, so gut sie eben ist. Aber sie bemerkt nicht, dass der Flur dunkel ist, dass der Briefkasten voll ist, dass der Kuchen diesmal nicht schmeckt. Digitale Brücken sind Brücken über große Distanzen, und für kleine Distanzen, für die dreihundert Meter bis zur Haltestelle, braucht es Menschen aus Fleisch und Blut.

Herr Osei entscheidet sich

Kehren wir zu Herrn Osei zurück, denn seine Geschichte zeigt, wie die Umfeldkarte in eine Ents-

cheidung münden kann, und zwar in eine, die auf den ersten Blick überrascht. Herr Osei hat nach seiner unruhigen Woche nicht sofort sein Haus verkauft. Er hat stattdessen vier Dinge getan, und die Reihenfolge, in der er sie tat, ist lehrreich.

Zuerst telefonierte er mit der Stadtverwaltung und erfuhr, dass es am Stadtrand, unten in der Ebene, ein Seniorenwohngebiet gab, barrierefrei gebaut, mit Busanschluss, und dass es dort eine Warteliste gab, aber keine unendliche. Dann sprach er mit seinem Sohn, und das Gespräch war schwieriger, als er gedacht hatte, denn der Sohn, der sein ganzes Leben in diesem Haus groß geworden war, hörte die Nachricht vom Verkauf als eine Nachricht über die Sterblichkeit des Vaters, und es dauerte zwei Sonntage, bis die beiden darüber reden konnten, was sie wirklich meinten. Drittens ging Herr Osei zu einem Termin in einem Mehrgenerationenhaus in der Stadt, aus Neugier und weil der Briefträger ihm davon erzählt hatte, und er saß dort an einem Nachmittag an einem Tisch mit einer Frauengruppe, die Sticken wollte, und einem jungen Mann, der sein Handy reparieren ließ, und er stellte fest, dass er seit dem Tod seiner Frau keinen Nachmittag mehr unter fremden Menschen verbracht hatte, und dass es ihm gutgetan hatte. Und viertens, und das ist der Punkt, an dem die Geschichte eine Wendung nimmt, die für viele Leserinnen und Leser wichtig sein könnte: Er rief einen Handwerksbetrieb an, den er aus seiner Berufsjahrzehnten kannte, und ließ sich die Kosten für einen Treppenlift und für eine Befestigung des Weges geben, mit einem Gelände, das den Hang hinab führte.

Die Rechnung, die Herr Osei dann machte, war keine Geldrechnung, obwohl die eine Rolle spielte und in Kapitel dreizehn gehört. Die Rechnung war eine Lebensrechnung. Der Lift und der Weg machten das Haus im Winter erreichbar, das war wahr. Aber sie machten es nicht gesellig. Das Haus blieb, was es war: ein schönes Haus am Hang, in dem ein Mann allein seinen Kaffee trank, mit Blick über die Dächer und vier Fäden in einem Netz, das einen Ausfall nicht trug. Herr Osei entschied sich, das Haus zu behalten, solange die Knie es trugen, und sich parallel auf die Warteliste unten in der Ebene setzen zu lassen. Er entschied sich auch, jeden Dienstag in das Mehrgenerationenhaus zu fahren, mit dem Taxi, das er sich leisten konnte, weil er dafür den Winter-Taxi-Etat umwidmete. Und er entschied sich für etwas Kleines, das sich als das Größte herausstellen sollte: Er sprach die Nachbarin gegenüber an, ob sie nicht einen Schlüssel haben wolle, für den Fall der Fälle. Sie wollte. Und sie lud ihn zum Sonntagessen ein, weil ihr Mann, wie sich herausstellte, schon lange jemanden suchte, der mit ihm über Vermessung und alte Karten reden konnte.

Das ist keine Geschichte mit einem glücklichen Ende, das alles löst. Herr Oseis Knie wird weiter schlechter werden, und eines Tages wird der Umzug trotzdem kommen, und die Warteliste wird hoffentlich dann reichen. Aber es ist eine Geschichte über den Unterschied zwischen einer Wohnung und einem Zuhause, und der Unterschied besteht darin, dass ein Zuhause von Beziehungen getragen wird, die man nicht kaufen, aber anlegen kann.

Was das für die große Entscheidung bedeutet

Nun könnte jemand einwenden, dass all das sehr schön und sehr wichtig sei, aber dass es nichts mit der eigentlichen Frage des Buches zu tun habe, der Frage nach Umbau oder Umzug. Der Einwand wäre verständlich und falsch. Denn die soziale Infrastruktur ist kein weicher Bonus, der über die harten Fakten von Kosten und Bausubstanz gelegt wird, wie eine Decke über einen Sessel. Sie ist selbst ein hartes Kriterium, und in manchen Fällen das härteste von allen.

Man kann das an einer einfachen Überlegung festmachen. Stellen Sie sich zwei Wohnungen vor, die in allem gleich sind: gleiche Größe, gleicher Zustand, gleiche Miete, gleiche Barrierefreiheit nach dem Umbau. Die eine liegt in einem Viertel mit Bäcker um die Ecke, Haltestelle in Sichtweite, einem Mehrgenerationenhaus in zehn Gehminuten und einer Nachbarschaft, die einander grüßt. Die andere liegt am Stadtrand, am Ende einer stillen Straße, ohne Laden, ohne Bus, mit Nachbarn, die man vom Sehen kennt. Welche der beiden Wohnungen ist im Alter mehr wert? Die Antwort ist so klar, dass sie sich erübrigt, und trotzdem wird in der Praxis fast immer nur nach den Mauern gefragt und fast nie nach dem, was um sie herum

liegt. Die Umfeldkarte ist das Werkzeug, das diese Blindstelle schließt. Sie gehört in jede Abwägung, die in Kapitel zwölf angestellt wird, mit gleichem Gewicht wie die bauliche Machbarkeit und die Kosten, und wer sie dort nicht einbezieht, macht eine Rechnung, in der die wichtigste Größe fehlt.

Für die kommenden Kapitel ergibt sich daraus eine Vorbereitungsaufgabe, und sie ist dieselbe, die Herr Osei erledigt hat: die Umfeldkarte zeichnen, die Erreichbarkeit ehrlich bewerten, die stillen Netzwerke zählen und die Anschlusspunkte suchen. Denn die nächsten Kapitel werden das Feld verlassen, das die eigene Wohnung und das eigene Viertel bieten, und sich das Spektrum der Wohnformen ansehen, die darüber hinausgehen: das Wohnen mit Service, das betreute Wohnen, die Wohnformen, in denen Nähe organisiert ist statt ihr zu vertrauen, dass sie von selbst entsteht. Wer dann vergleichen will, braucht einen Maßstab, und der Maßstab ist die eigene Karte. Ein Angebot, das Gemeinschaft verspricht, ist nur so viel wert wie der Vergleich mit dem, was das eigene Umfeld schon leistet oder eben nicht leistet. Und ein Umzug, der die Wohnung verbessert, aber das Umfeld verschlechtert, ist ein Tausch, bei dem man mit einem sicheren Boden gegen eine leere Straße tauscht, und solche Tausche sollten mit offenen Augen gemacht werden.

Vielleicht ist am Ende dieses Kapitels die Frage vom Anfang beantwortet, und vielleicht hat sie sich dabei verändert. Die Frage war: Wer bemerkt es, wenn Sie zwei Wochen nicht zu Hause wären? Die bessere Frage, die aus ihr geworden ist, lautet: Wen bemerken Sie? Denn die Netze, die im Alter tragen, sind keine Einbahnstraßen, und sie entstehen nicht aus Bedürftigkeit, sondern aus dem, was Menschen einander geben können, auch mit achtzig, auch mit Rollator, auch mit einem Knie, das beim Abstieg schmerzt. Herr Osei gibt heute einem Mann sein Wissen über alte Karten, und er bekommt ein Sonntagessen dafür. Das ist kein schlechter Kurs für ein Netz aus fünf Fäden. Und es ist der Beweis, dass man an der sozialen Seite des Wohnens arbeiten kann, genau wie an der baulichen, mit dem einen Unterschied, dass die Werkzeuge keine Haltegriffe und Nachtlichter sind, sondern ein Anruf, ein Besuch und ein offenes Wort über den Zaun. Wenn diese Werkzeuge nicht mehr reichen, wenn das Viertel still wird und die Wege lang, dann ist es Zeit, sich die Wohnformen anzusehen, die Nähe anders organisieren. Sie sind das Thema des nächsten Kapitels.

Kapitel 10: Wohnformen im Überblick: Von Service-Wohnen bis betreutem Wohnen

Auf dem Küchentisch von Familie Roth liegen drei Prospekte nebeneinander, und alle drei verwenden dasselbe Wort. Auf dem ersten steht es in Serifenletterschrift unter einem Foto von lachenden Menschen am Frühstückstisch: Betreutes Wohnen. Auf dem zweiten steht es in nüchterner Sans-Serif über einer Grafik, die Leistungen in Kreise sortiert: Betreutes Wohnen. Das dritte Prospekt, das einer Stiftung mit einem Vogel im Logo, verspricht es gleich auf der Titelseite in drei Sprachen. Frau Roth, vierundsiebzig, ihr Sohn Martin und dessen Frau Jutta sitzen um diesen Tisch, und irgendwann, nach einer halben Stunde Blättern, sagt Martin den Satz, der dieses ganze Kapitel begründet: Wenn alle drei dasselbe anbieten, warum kostet es dann dreimal so viel bei dem einen wie bei dem anderen?

Die Antwort, die sich im Laufe dieses Kapitels herausarbeiten wird, lautet: Weil sie nicht dasselbe anbieten. Sie verwenden nur dasselbe Wort. Betreutes Wohnen ist in Deutschland kein geschützter Begriff, keine Marke, kein Gütesiegel, sondern eine Beschreibung, die sich jeder Anbieter auf sein eigenes Produkt legen darf, so wie sich jeder Gasthof gemütlich nennen darf. Das eine betreute Wohnen ist eine normale Mietwohnung mit einem Hausmeister, der gelegentlich nach dem Rechten sieht, und einem Notrufknopf an der Wand. Das andere ist eine Residenz mit Restaurant, Friseur und einem Dienst, der morgens fragt, ob man zur Gymnastik kommt. Zwischen diesen beiden Polen liegt alles Mögliche, und wer nicht fragt, erfährt den Unterschied erst nach der Unterschrift, und dann ist er teuer.

Dieses Kapitel ist eine Landkarte. Es will das Gelände vermessen, das sich zwischen der eigenen Wohnung, mit der sich die Kapitel zwei bis neun beschäftigt haben, und dem Pflegeheim, das am

Ende des Buches als letzte Station kurz besprochen wird, erstreckt. Es ist ein großes Gelände, und es ist in den letzten Jahrzehnten noch größer und unübersichtlicher geworden, weil der Bedarf gewachsen ist und weil viele Anbieter in die Lücke geströmt sind, die zwischen dem Wunsch nach Sicherheit und dem Wunsch nach Selbstbestimmung klafft. Die gute Nachricht lautet: Es gibt Systematik in diesem Feld, wenn man weiß, wonach man schaut. Die schlechte Nachricht lautet: Die Systematik versteckt sich hinter Begriffen, die alle ungefähr gleich klingen. Deshalb beginnt dieses Kapitel mit den Begriffen und endet mit den Fragen, die man stellen muss, um hinter die Begriffe zu schauen.

Die einfachste Wohnform von allen: die normale Wohnung

Am Anfang der Landkarte steht eine Wohnform, die oft übersehen wird, weil sie so unspektakulär ist: die normale, barrierefreie oder barrierereduzierte Mietwohnung im normalen Mietwohnungsbau. Es gibt sie, sie wird zunehmend gebaut, und sie hat einen entscheidenden Vorteil, der sich in einem Satz zusammenfassen lässt: Sie ist eine normale Wohnung. Der Vertrag ist ein normaler Mietvertrag nach dem, was im Bürgerlichen Gesetzbuch steht, die Rechte und Pflichten sind die bekannten, der Auszug ist möglich, der Einzug ist möglich, und es gibt keinen Dienst, keinen Träger und keine Sonderregelung, die über das Mietverhältnis hinausgeht. Wer in einer solchen Wohnung lebt, hat genau die Selbstständigkeit, die er hatte, nur eben auf einem Boden ohne Schwellen und in einem Bad mit einer Dusche, die man ohne Kletterei betritt.

Der Nachteil ist die Frage, die hinter jeder normalen Wohnung steht: Was, wenn es mir schlechter geht? Eine normale Mietwohnung kommt ohne Service aus, und das ist ihre Stärke und ihre Grenze. Der Service, der irgendwann nötig wird, muss zugekauft werden, von einem Pflegedienst, der morgens kommt, von einer Haushaltshilfe, die wöchentlich staubsaugt, von Angehörigen oder Nachbarn, die ein Auge haben. Das funktioniert, und das fünfzehnte Kapitel wird zeigen, wie gut es funktionieren kann. Aber es funktioniert nur, solange jemand da ist, der das Zukaufen organisiert. Für Menschen, die diese Organisation selbst in der Hand behalten wollen, ist die normale Wohnung die ehrlichste aller Wohnformen. Für Menschen, die sich wünschen, dass jemand anderes an die Organisation denkt, beginnt an dieser Stelle das Gelände der Angebote, mit denen sich der Rest dieses Kapitels beschäftigt.

Bevor wir uns hineinbegeben, noch ein Wort zu einer Spielart dieser normalen Wohnung, die in manchen Städten an Bedeutung gewinnt: das genossenschaftliche Wohnen. Wohnungsbaugenossenschaften bauen und verwalten Wohnungen, in denen man nicht Mieter im klassischen Sinn ist, sondern Mitglied, und in den letzten Jahren haben einige Genossenschaften begonnen, gezielt Quartiere für ältere Mitglieder zu planen, mit barrierefreien Wohnungen, Gemeinschaftsräumen und manchmal mit Ansprechpartnern vor Ort. Das Modell hat Charme, weil es Verlässlichkeit über Jahrzehnte verspricht und weil die Genossenschaft kein Gewinnorientiertes Unternehmen mit Renditezielen ist. Es hat aber auch Eigenheiten, etwa die Mitgliedschaft, die Geld bindet, und Wartelisten, die je nach Stadt lang sein können. Die Details gehören in die Prüfung des einzelnen Angebots, und die Finanzierungsseite, also die Frage, was ein Genossenschaftsanteil kostet und was er bringt, gehört in Kapitel dreizehn. Hier genügt die Verortung: Die Genossenschaft ist eine Unterart der normalen Wohnung, keine Service-Wohnform, auch wenn manche Genossenschaften Service zukaufen lassen.

Service-Wohnen: der Begriff, der alles und nichts verspricht

Kommen wir zum ersten großen Begriff des Geländes: das Service-Wohnen, auch bezeichnet als Wohnen mit Service oder Seniorenwohnen mit Service. Die Idee ist bestechend einfach und eigentlich gut. Ein Mensch wohnt in einer Wohnung, die baulich auf das Alter vorbereitet ist, barrierefrei oder zumindest barrierearm, und dazu gibt es ein Service-Büro im Haus oder im Viertel, das Leistungen vermittelt oder selbst erbringt: einen Mahlzeitendienst, eine Reinigungshilfe, einen Fahrdienst, einen Notruf, wöchentlich eine Sprechstunde, in der man Wünsche anmelden

kann. Man lebt selbstständig, aber nicht allein gelassen. Das ist das Versprechen.

Der Teufel steckt, wie überall in diesem Gelände, im Vertrag. Es gibt Service-Wohnen-Angebote, da ist die Wohnung eine ganz normale Mietwohnung, und der Service ist ein Katalog, aus dem man wählen kann, was man braucht, und nichts weiter. Man zahlt Miete, und man zahlt für das, was man bestellt. Es gibt andere Angebote, da ist der Service ein fester Bestandteil des Vertrags, mit einer monatlichen Grundpauschale, die gewisse Leistungen enthält, ob man sie nutzt oder nicht, und mit Leistungen, die dazugebucht werden können. Und es gibt, als dritte Variante, Angebote, die auf den ersten Blick wie die zweite aussehen, bei denen aber die Pauschale nur die Verwaltung des Hauses und die Vorhaltung eines Büros deckt, während alles, was im Alltag nützlich wäre, separat und zu Preisen berechnet wird, die erst im Kleingedruckten stehen. Zwischen diesen Varianten liegen monatlich Summen, die den Unterschied zwischen einem entspannten und einem angespannten Haushaltsbuch ausmachen können.

Daraus ergibt sich die erste große Rückfrage, die an jeden Anbieter von Service-Wohnen zu richten ist, und sie klingt banal, ist aber die wichtigste von allen: Was genau ist in der monatlichen Rate enthalten, und was kostet extra? Diese Frage muss beantwortet werden können, Posten für Posten, ohne Ausweichen und ohne Floskeln wie Grundleistungen oder Grundservice. Ein Anbieter, der diese Frage auf einem Blatt Papier beantwortet, auf dem jede Leistung mit einem Preis steht, verdient Vertrauen. Ein Anbieter, der bei dieser Frage anfängt, von der Philosophie des Hauses zu sprechen, hat die Frage nicht beantwortet, und das sollte man ihm freundlich, aber unmissverständlich sagen.

Die zweite Rückfrage betrifft die Pflege. Service-Wohnen heißt, und das muss mit Nachdruck gesagt werden, weil es das häufigste Missverständnis des ganzen Feldes ist: Service-Wohnen heißt nicht automatisch Pflege. Ein Service-Büro, das Mahlzeiten vermittelt und Fahrten organisiert, ist keine Pflegestation. Wenn der Bewohner eines Service-Wohnens pflegebedürftig wird, dann muss Pflege organisiert werden, und die Frage ist: Von wem, und was geschieht, wenn die Pflege nicht mehr in der Wohnung geleistet werden kann? Es gibt Angebote, da ist ein ambulanter Pflegedienst fest angebunden, der bei Bedarf in die Wohnung kommt und mit steigendem Bedarf auch mehrfach täglich. Es gibt Angebote, da wird die Vermittlung eines Pflegedienstes angeboten, aber die Pflege selbst ist Sache des Bewohners und seiner Familie. Und es gibt Angebote, bei denen im Vertrag steht, dass bei einem bestimmten Pflegegrad das Verhältnis endet, was bedeutet: Wer pflegebedürftig wird, muss ausziehen. Diese Klausel existiert, sie ist nicht erfunden, und sie steht in manchen Verträgen an einer Stelle, an der niemand liest, weil man beim Unterschreiben gesund ist und an Pflege nicht denken will. Genau deshalb muss man beim Unterschreiben an Pflege denken. Die Frage lautet: Was passiert mit mir in dieser Wohnung, wenn ich pflegebedürftig werde? Und die Antwort muss schriftlich sein.

Betreutes Wohnen: der ungeschützte Begriff

Nun zu dem Wort, mit dem dieses Kapitel begann und das die Familie Roth an ihrem Küchentisch verwirrte: das betreute Wohnen. Was sich hinter diesem Begriff verbirgt, ist noch breiter gestreut als beim Service-Wohnen, und der Grund ist historisch. Die Bezeichnung entstand in einer Zeit, als kirchliche und kommunale Träger Wohnungen für ältere Menschen mit einem gewissen Rahmen an Betreuung schufen, und sie stand damals für ein relativ klar umrissenes Modell: eine Wohnung in einem Komplex, dazu ein Hauswart oder eine Betreuungskraft, ein Mittagstisch, Veranstaltungen und die Zusage, dass jemand im Haus ist, der sich kümmert. Dieses Modell existiert weiterhin, in Trägerschaft von Wohlfahrtsverbänden, Kirchen, Kommunen und gemeinnützigen Gesellschaften, und es hat sich vielerorts bewährt.

Aber der Begriff war nicht geschützt, und so geschah, was mit ungeschützten Begriffen geschieht: Er wurde übernommen. Private Investoren entdeckten in den neunziger Jahren und danach den Markt der älteren Kundinnen und Kunden, und plötzlich stand betreutes Wohnen auch auf Hochglanzprospekten von Anlagen, die in Wahrheit hochpreisige Mietwohnungen mit Concierge war-

en, und auf Schildern von Einrichtungen, die tatsächlich Pflegeheime mit vorverlagerter Station waren. Der Verbraucher stand, und steht, vor einem Wort, das von der kirchlichen Wohnung mit Hauswart bis zur Luxusresidenz mit Wellnessbereich alles bedeuten kann. Der Gesetzgeber hat auf diese Verwirrung reagiert und mit dem Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz, das meist unter seiner Abkürzung WBVG bekannt ist, Regelungen für Verträge geschaffen, die Wohnraum und Betreuungsleistungen miteinander verbinden. Was dieses Gesetz im Einzelnen verlangt, welche Vertragsarten es unterscheidet und welche Rechte es den Vertragsparteien gibt, ist eine Materie, die sich ändern kann und die vor jeder Unterschrift im aktuellen Stand geprüft werden gehört; die Verbraucherzentralen und die Wohnberatungsstellen sind dafür die ersten Anlaufstellen. Dieses Kapitel kann nur den Hinweis geben, dass es diese Regelung gibt, und die Einstellung, mit der man ihr begegnen sollte: Ein Vertrag, der Wohnen und Betreuung verbindet, ist kein normaler Mietvertrag, und wer ihn unterschreibt, sollte wissen, in welcher Kategorie er sich bewegt.

Für die Landkarte heißt das: Betreutes Wohnen ist kein Punkt, sondern ein Streifen, auf dem sehr verschiedene Häuser stehen. Der gemeinsame Nenner, wenn es ihn gibt, ist die Kombination aus einer eigenen Wohnung und einem Rahmen, der mehr ist als ein Hausmeister und weniger als eine Pflegestation. Die Trägerschaft ist ein erster Hinweis auf die Ausrichtung, aber nur ein erster. Ein kirchlicher Träger kann ein exzellentes Haus haben und ein zweites, das seit Jahren dahindämmert. Ein privater Investor kann eine Anlage betreiben, in der alles stimmt, und eine zweite, in der an jeder Ecke gespart wird. Die Trägerschaft sagt etwas über die Interessenlage, mehr nicht. Gemeinnützige Träger haben in der Regel keine Eigentümer, denen Rendite geschuldet wird, dafür manchmal begrenzte Mittel. Private Träger haben Kapital, das eingesetzt werden will, und die Frage ist, wofür es eingesetzt wird: für das Haus oder für die Rendite. Diese Frage lässt sich in der Besichtigung stellen, am besten direkt, und die Antwort, die Gesichtszüge derer, die sie beantworten, ist oft aufschlussreicher als die Worte.

Die Residenz: Wohnen mit Hotelcharakter

Am oberen Ende des Spektrums, was Preis und Polster angeht, steht die Seniorenresidenz. Hier ist die Wohnung meist eine Wohnung im rechtlichen Sinn, aber das Leben im Haus ist nach dem Vorbild eines Hotels organisiert: ein Restaurant mit Halbpension oder Vollpension, ein Fahrstuhl mit Polstersitz, ein hauseigener Friseur, ein Schwimmbad in manchen Häusern, ein Kulturprogramm, Concierge an der Rezeption, und alles in einer Atmosphäre, die betont, dass hier niemand gepflegt, sondern bewirtet wird. Für manche Menschen ist das genau richtig. Wer sein Leben lang gern im Hotel gewohnt hat, wer kochen als Last empfindet, wer Wert darauf legt, dass der Mittagstisch gedeckt ist und dass es Menschen gibt, die den Namen kennen, für den ist eine Residenz eine sinnvolle Wahl, sofern das Budget sie trägt, und das Budget muss sie über Jahre tragen, nicht über Monate.

Die Prüffragen bei Residenzen sind dieselben wie beim Service-Wohnen, nur verschärft, weil die Summen größer sind. Was kostet die Wohnung, was kostet die Verpflegung, was kostet der Service, der im Prospekt als inklusive erscheint und im Vertrag als optional wieder auftaucht? Und vor allem: Was geschieht, wenn das Geld knapp wird oder die Pflegebedürftigkeit steigt? Bei Residenzen mit hohem Anteil an Hotelleistungen gibt es eine besondere Klippe: Die Betreiberpreise können steigen, und die eigene Rente nicht im gleichen Maß. Ein Vertrag, der eine monatliche Gesamtsumme verlangt, die heute komfortabel vom Einkommen gedeckt wird, kann in zehn Jahren, nach einer Dekade gewöhnlicher Preiserhöhungen, an die Substanz gehen. Deshalb gehört zu jeder Residenz-Prüfung eine Rechnung, die niemand gern macht: die Rechnung über zehn Jahre, mit ehrlich angesetzten Steigerungen. Wie man solche Rechnungen systematisch anstellt, steht in Kapitel dreizehn; an dieser Stelle genügt der Merksatz, dass die heutige Monatsrate nur die erste Zahl in einer Reihe ist.

Und es gibt die Frage, die in Residenzen besonders unangenehm und deshalb besonders wichtig ist: die Frage nach dem Verhältnis von Hotelfassade und Pflegewirklichkeit. Manche Residenzen sind reine Wohnanlagen, in denen bei Pflegebed

ürftigkeit ein ambulanter Dienst zugekauft wird, wie überall auch. Manche haben eine eigene Pflegestation im Haus, in die man wechseln kann, wenn die Wohnung nicht mehr reicht, und dann ist die entscheidende Frage, ob dieser Wechsel ein Recht ist oder eine Gnade, ob die Pflegestation Plätze garantiert oder nur bevorzugt vermittelt, und was der Aufenthalt dort kostet. Und manche haben keine Pflegestation und keine Zusage, was bedeutet: Wer pflegebedürftig wird, verliert nicht nur seine Selbstständigkeit, sondern auch seine Wohnung. Die Prospekte aller drei Varianten sehen gleich aus. Die Verträge nicht.

Die Abgrenzung: wo das Wohnen endet und die Pflege beginnt

Damit ist der Punkt erreicht, an dem die Landkarte eine Grenze hat, und diese Grenze muss gezogen werden, weil sie in der Werbung gern verwischt wird. Alles, was dieses Kapitel bisher beschrieben hat, sind Wohnformen für Menschen, die selbstständig leben, mit mehr oder weniger Unterstützung, mit mehr oder weniger Service. Die stationäre Pflegeeinrichtung, das Pflegeheim, ist etwas anderes: Sie ist kein Zuhause mit Leistungen, sondern eine Einrichtung, in der Pflege der Kern ist und Wohnen sich um die Pflege herum organisiert. In Deutschland gibt es mit der eigenen Wohnung und dem zugekauften Pflegedienst eine Zwischenform, die oft übersehen wird und die das fünfzehnte Kapitel ausführlich behandeln wird: die häusliche Pflege, bei der die Pflege in die Wohnung kommt, solange das möglich ist. Die stationäre Einrichtung kommt ans Ende eines Weges, nicht an seinen Anfang, und wer bei der Suche nach einer Wohnform auf Prospekte stößt, in denen Wohnen und Pflege ineinander fließen, als sei es dasselbe, sollte hellhörig werden. Es ist nicht dasselbe. Es ist rechtlich, finanziell und menschlich nicht dasselbe, und die Verwechslung der beiden Sphären ist die Quelle vieler Enttäuschungen.

Es gibt allerdings Zwischengebäude, und sie verdienen ein ehrliches Wort, weil sie in der Praxis zunehmend Bedeutung gewinnen: Anlagen, die beides unter einem Dach vereinen, Wohnungen für Selbstständige und eine Pflegestation für den Fall der Fälle, mit der Zusage, dass der Wechsel im Haus möglich ist. Solche Konzepte, oft unter Begriffen wie Wohnen mit Pflegeoption oder Residenz mit Pflegestation angeboten, können genau das sein, was Menschen sich wünschen, die nicht zweimal umziehen wollen. Sie können aber auch das sein, wovor zu warnen ist, wenn die Pflegestation ein Renditebringer ist, in den die Bewohner der Wohnungen gedrängt werden, sobald ihre Leistungsfähigkeit sinkt. Der Unterschied liegt, wie fast immer in diesem Gelände, im Vertrag und in der Kultur des Hauses, und beides lässt sich prüfen, wenn man weiß, wonach man fragen muss.

Familie Roth macht den Feldversuch

Kehren wir an den Küchentisch zurück, denn die Familie Roth hat, nach dem Satz des Sohnes über die dreifachen Preise, genau das getan, was dieses Kapitel empfiehlt: Sie hat aufgehört, Prospekte zu vergleichen, und angefangen, Fragen zu stellen.

Die drei Angebote, die auf dem Tisch lagen, stammten aus dem Umkreis von zwanzig Kilometern um den Wohnort von Frau Roth. Angebot A war ein Haus eines kirchlichen Trägers, hundertzwanzig Wohnungen, ein Betreuungsbüro mit zwei festangestellten Kräften, ein Mittagstisch, ein Fahrdienst zweimal wöchentlich. Die Monatsmiete lag im Rahmen dessen, was Frau Roth aus ihrer bisherigen Wohnung kannte, dazu kam eine Servicepauschale, die auf den ersten Blick überschaubar wirkte. Angebot B war eine private Residenz am See, mit Restaurant, Schwimmbad und einem Concierge, der im Prospekt mit weißem Hemd vor einer Marmortheke stand; die monatliche Gesamtbelastung war fast doppelt so hoch wie bei Angebot A. Angebot C schließlich war ein Haus eines kommunalen Trägers, das älteste der drei, mit schlichteren Wohnungen, aber dem niedrigsten Preis von allen, und mit einem Prospekt, der betont bescheiden wirkte neben dem glänzenden Material der Konkurrenz.

Martin, der Sohn, hatte eine Tabelle angelegt, und in dieser Tabelle standen in der ersten Zeile die monatlichen Gesamtkosten, und da war die Rangfolge klar: C vor A vor B. Aber die Tabelle hatte weitere Zeilen, und die füllten sich bei jedem Telefonat und bei jedem Besuch. Bei Angebot C stellte sich heraus, dass die niedrige Grundrate nur die Miete und die Verwaltung deckte. Das Mittagessen

wurde extern geliefert und kostete pro Mahlzeit so viel, dass bei einer Person, die auf eine warme Mittagsmöglichkeit angewiesen ist, die monatliche Rechnung auf die Höhe von Angebot A stieg. Die Reinigung der Wohnung war nicht enthalten, der Notrufdienst wurde separat abgerechnet, und der Fahrdienst, der bei A zur Pauschale gehörte, war bei C ein Taxi, das die Bewohner selbst riefen und selbst bezahlten. Jutta, die Schwiegertochter, rechnete es vor: Für einen Menschen, der alle Serviceleistungen brauchte, war das günstigste Angebot das teuerste. Für einen Menschen, der nichts brauchte, war es das billigste. Die Preisfrage war also in Wahrheit eine Bedarfsfrage, und die konnte nur Frau Roth selbst beantworten.

Bei Angebot B gab es eine andere Überraschung. Der glänzende Prospekt verschwieg nicht geradezu, aber erwähnte sehr klein, dass die Pflegestation im Haus, die im Text als nahtlos verfügbar beschrieben wurde, bei Vollbelegung Wartezeiten hatte und dass die Bewohner der Wohnungen bei steigendem Pflegebedarf verpflichtet waren, die Betreuung über den hauseigenen Dienst zu beziehen, dessen Stundensätze über dem lag, was freie Pflegedienste der Umgebung verlangten. Das war keine Unredlichkeit im juristischen Sinn; alles stand im Vertrag. Aber es stand so, dass es nur fand, wer suchte, und die Familie Roth fand es, weil sie nach dem Feldversuch von Angebot C gelernt hatte, jede Zeile zu Ende zu denken.

Angebot A, das kirchliche Haus, hatte die unglücklichste Wohnung im Prospekt und die klarste Kostenstruktur: eine Pauschale, in der stand, was drin war, und eine Liste, in der stand, was dazukam, mit Preisen. Es hatte außerdem eine Regelung, die im Erstgespräch fast beiläufig erwähnt wurde und die sich bei Nachfrage als die wichtigste Information des ganzen Vergleichs herausstellte: Bewohner konnten bei steigendem Pflegebedarf in der Wohnung bleiben, solange die Pflege durch einen zugelassenen Dienst geleistet werden konnte, und der Träger vermittle bei Bedarf, ohne den Dienst vorzuschreiben. Frau Roth entschied sich nach vier Monaten Wartezeit für eine Wohnung in diesem Haus, und sie entschied sich, das sei der Vollständigkeit halber festgehalten, gegen das Schwimmbad und für die Klarheit. Ihr Satz dazu wurde in der Familie sprichwörtlich: Ich will nicht das schönste Haus, ich will das ehrlichste.

Die Geschichte der Familie Roth ist erfunden, aber sie ist aus den Bausteinen zusammengesetzt, die in realen Vergleichen dieser Art ständig vorkommen: die niedrige Grundrate, die sich als Trichter entpuppt, in den alles Weitere hineinfließt, der glänzende Prospekt, der teure Klauseln in kleiner Schrift trägt, und das bescheidene Haus, das auf Klarheit setzt, weil es nichts zu verstecken hat. Das Muster ist übertragbar. Wer die drei Fragen nach dem Inhalt der Rate, nach den Extrakosten und nach dem Verhalten bei Pflegebedürftigkeit an jedes Angebot heranträgt, wird in fast jedem Fall zu vergleichbaren Ergebnissen kommen wie die Familie Roth, egal wie die Prospekte aussehen.

Der Kompass: vier Achsen, an denen sich jede Wohnform einordnen lässt

Aus all dem lässt sich nun das Werkzeug destillieren, das dieses Kapitel als Ergebnis hinterlassen will: ein Kompass, mit dem sich jede angebotene Wohnform einordnen lässt, unabhängig vom Namen, den der Anbieter ihr gegeben hat. Der Kompass hat vier Achsen, und jede Achse ist eine Frage.

Die erste Achse ist die Selbstständigkeit. Sie fragt, wie viel vom eigenen Leben in dieser Wohnform noch selbst bestimmt wird. An dem einen Ende der Achse steht die normale Mietwohnung, in der alles selbst bestimmt wird, auch das Verpassen des Mittagessens. Am anderen Ende steht die Einrichtung, in der der Tag einen Rahmen hat, den andere gesetzt haben. Dazwischen liegen die vielen Abstufungen, und die entscheidende Rückfrage lautet: Darf ich hier so leben, wie ich will, auch wenn das ungewöhnlich ist? Darf ich um zehn Uhr essen, wenn das Restaurant um halb sechs aufmacht? Darf ich Besucher übernachten lassen? Darf ich meine Möbel mitbringen, mein Bett, meinen Schrank? Die Antworten sagen mehr über das Haus als jede Broschüre.

Die zweite Achse ist der Serviceumfang. Sie fragt, was an Leistungen angeboten wird, und vor allem, wie es angeboten wird: als Katalog, aus dem man wählt, oder als Rahmen, in dem man lebt. Beides

en Angelegenheiten im Griff hat und nur gelegentlich eine Entlastung sucht, braucht einen Katalog. Ein Mensch, dem die Organisation selbst schwerfällt, ist mit einem Rahmen besser bedient, in dem vieles schon läuft, ohne dass man es bestellen muss. Die ehrliche Selbsteinschätzung, welche Sorte Mensch man ist, gehört an den Anfang jeder Suche, und die Kapitel eins und zwei haben dafür die Werkzeuge geliefert.

Die dritte Achse ist die vertragliche Flexibilität. Sie fragt, wie leicht man hinein und wieder hinaus kommt. Wie lang ist die Kündigungsfrist? Was geschieht mit der Wohnung, wenn man für drei Monate ins Krankenhaus oder in eine Reha muss? Gibt es eine Regelung für den Fall, dass die Wohnung aufgegeben werden muss, weil die Pflege woanders stattfindet? Und die schon behandelte Frage: Was passiert bei steigendem Pflegegrad? Diese Achse ist die am wenigsten romantische und die am häufigsten vernachlässigte. Sie wird wichtig, wenn es zu spät ist, um sie zu prüfen.

Die vierte Achse schließlich ist die Zukunftssicherheit, und sie fragt nach der Zeitrechnung des Angebots. Ein Umzug mit fünfundsiebzig ist kein Umzug auf drei Jahre; er ist, wenn alles gut geht, ein Umzug auf zehn oder fünfzehn. Die Frage lautet: Wird dieses Haus mit mir älter? Kann die Wohnung, wenn ich eines Tages einen Rollator brauche, und später vielleicht mehr, noch mein Zuhause sein, oder gibt es eine Schwelle, an der das Haus endet und die nächste Station beginnt? Und falls es diese Schwelle gibt: Wo liegt sie, und was kommt danach? Ein guter Anbieter beantwortet diese Frage ohne Ausweichen, weil er sie sich selbst auch gestellt hat. Ein schlechter Anbieter antwortet mit dem Hinweis auf die Philosophie des Hauses.

Mit diesen vier Achsen lässt sich jedes Angebot einordnen, und die Einordnung ist wichtiger als der Name. Es gibt Residenzen, die auf dem Papier nach Hotel klingen und in Wahrheit sozial engagierte Häuser mit gutem Herzen sind. Es gibt kirchliche Häuser, die auf dem Papier nach Fürsorge klingen und in Wahrheit verwaltete Orte sind, an denen die Verwaltung wichtiger ist als der Bewohner. Der Name sagt nichts. Die Achsen sagen alles.

Was dieses Kapitel nicht kann

Bevor dieses Kapitel in den Übergang findet, müssen zwei Dinge gesagt werden, die zur Ehrlichkeit dieses Buches gehören. Das erste betrifft die Zahlen. Dieses Kapitel hat bewusst keine Preise genannt, keine Wartezeiten, keine Quadratmeter und keine Pflegesätze, und der Grund ist nicht Geheimniskrämerei, sondern die schlichte Tatsache, dass solche Angaben in einem Buch, das einige Jahre in Gebrauch ist, gefährlich schnell veralten. Die Preis- und Wartelistensituation für Service- und betreutes Wohnen ist eine regionale, und sie ist eine, die sich mit dem Markt, mit der Demografie und mit der Förderlandschaft ändert. Die einzige verlässliche Zahl ist die, die man selbst vor Ort erfragt, beim Träger, bei der Verwaltung, in der Besichtigung. Das siebzehnte Kapitel liefert dafür die Werkzeuge, die Vorabfragen am Telefon und die Checklisten für den Besuch, und wer bis dahin vergleichen will, notiere sich die Fragen dieses Kapitels und trage sie an die Angebote heran.

Das zweite betrifft die Rechtslage. Das Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz und die Regelungen, die es umgeben, sind ein Feld, in dem sich der Gesetzgeber in den vergangenen Jahren mehrfach zu Wort gemeldet hat und mutmaßlich weiter melden wird. Was heute gilt, kann morgen anders sein, und die Verbraucherschutzregeln, die heute gelten, waren vor zehn Jahren teils andere. Deshalb der ausdrückliche Hinweis, der zu den Prüfpunkten dieses Kapitels gehört: Wer einen Vertrag über Wohnen mit Betreuungsleistungen unterschreiben will, sollte den aktuellen Stand der Regelungen prüfen, am besten mit Hilfe der Verbraucherzentrale, einer Wohnberatungsstelle oder einer anwaltlichen Beratung, wenn die Summen es rechtfertigen. Dieses Buch ersetzt keine Rechtsberatung, und es will das auch ausdrücklich nicht, denn ein Buch, das Rechtsberatung ersetzen will, ist gefährlicher als ein Buch, das sie empfiehlt.

Der Blick nach vorn

Vielleicht ist Ihnen beim Lesen dieses Kapitels etwas aufgefallen, und zwar ein Muster, das sich durch alle beschriebenen Wohnformen zieht, von der normalen Wohnung über das Service-Wohnen bis zur Residenz: Alle diese Modelle organisieren

das Wohnen eines Menschen oder eines Paares. Die Wohnung ist der Kern, und alles andere, der Service, die Betreuung, die Pflege, ist drumherum gelegt wie Ringe um einen Mittelpunkt. Das ist die eine große Art, Wohnen im Alter zu denken, und sie ist die verbreitete.

Es gibt eine zweite Art, und sie dreht das Muster um. Bei ihr ist der Mittelpunkt die Gemeinschaft, und die Wohnung ist der Raum, den der Einzelne in dieser Gemeinschaft für sich beansprucht. Wer so wohnt, hat nicht nur eine Wohnung mit Service, sondern Menschen um sich herum, mit denen er den Alltag teilt: die Küche, den Garten, die Sorgen und die Feste. Diese zweite Art zu wohnen ist älter als jedes Service-Wohnen und jünger zugleich, denn sie wird gerade neu erfunden, von Freundinnen, die im Alter zusammenziehen, von Familien und Seniorinnen, die ein Haus gemeinsam planen, von Genossenschaften, die Quartiere bauen, in denen Jung und Alt nicht nur nebeneinander, sondern miteinander leben. Manche Menschen schütteln bei diesem Gedanken den Kopf, und das ist eine ehrliche Reaktion, die respektiert werden soll. Andere spüren beim Lesen dieser Zeilen etwas, das wie Neugier aussieht oder wie Heimweh nach etwas, das man nie hatte. Auch das ist eine ehrliche Reaktion, und sie verdient ein eigenes Kapitel. Das nächste Kapitel widmet sich dieser zweiten Art zu wohnen: den Wohngemeinschaften, den Mehrgenerationenhäusern und den Projekten, in denen Nähe nicht gekauft, sondern gemeinsam organisiert wird. Bringen Sie den Kompass mit, den Sie in diesem Kapitel erhalten haben. Er funktioniert auch dort, aber er wird dort auf interessante Weise kippen, denn bei den gemeinschaftlichen Wohnformen verschiebt sich die wichtigste Achse: Nicht mehr die Frage, was der Anbieter leistet, steht im Mittelpunkt, sondern die Frage, was man einander leisten kann und will.

Kapitel 11: Gemeinsam wohnen: Mehrgenerationenhäuser und Wohngemeinschaften

Gemeinschaft kann man nicht mieten, aber man kann sie bauen.

Das ist die eine Behauptung, von der dieses ganze Kapitel handelt, und sie ist zugespitzt genug, um sie gleich zu prüfen. Natürlich gibt es Anbieter, die Gemeinschaft verkaufen, und das vorherige Kapitel hat gezeigt, wo dabei die Fallstricke liegen: der Concierge ist kein Freund, der Mittagstisch ist keine Familie, und die Menschen am Frühstückstisch im Prospekt sind Fotomodelle. Aber es gibt eine andere Welt des Wohnens im Alter, in der Gemeinschaft kein Leistungspaket ist, sondern etwas, das Menschen einander selbst organisieren. In dieser Welt ziehen vier Freundinnen zusammen und teilen sich eine Haushaltshilfe. In dieser Welt planen Familien und ältere Menschen ein Haus, in dem sie gemeinsam kochen und doch jeder seine eigene Tür haben. In dieser Welt wohnen junge und alte Menschen in einem Genossenschaftshof und kennen einander beim Namen. Diese Welt ist kleiner als der Markt der Service-Wohnungen, sie ist schwerer zu finden und schwerer zu betreten, denn sie verlangt etwas, das kein Vertrag garantieren kann: die Bereitschaft, sich auf andere einzulassen.

Warum gehört diese Welt in ein Buch, das von Schwellen, Haltegriffen und Entscheidungsmatrizen handelt? Weil das neunte Kapitel mit einer Erkenntnis geendet hat, die hier ihre Fortsetzung findet: Die Netze, die im Alter tragen, entstehen nicht von selbst, und die Wohnform kann ihnen auf die Sprünge helfen oder sie im Weg stehen. Eine Wohnung am Ende einer stillen Straße macht Begegnung unwahrscheinlich, wie schön sie auch sei. Eine Wohnung, in der die Gemeinschaft Teil der Architektur und der Verfassung ist, macht Begegnung wahrscheinlich, wie schlicht sie auch sei. Wer also über umbauen oder umziehen nachdenkt, sollte wissen, dass es da draußen eine Option ist, die in keinem Prospekt steht und die trotzdem für manche Menschen die lebenswerteste von allen ist. Dieses Kapitel kartiert sie, so wie das zehnte Kapitel das Service-Wohnen kartiert hat, mit derselben Nüchternheit und denselben ehrlichen Blick auf das, was schiefgehen kann. Denn Gemeinschaft, das muss vorab gesagt werden, ist kein Paradies. Sie ist Arbeit. Aber es kann die lohnendste Arbeit sein, die man im Alter leistet.

Die vier Freundinnen: eine Wohngemeinschaft entsteht

Beginnen wir mit dem Modell, das den kürzesten Weg von der Idee zur Wirklichkeit hat, und mit vier Frauen, die es gegangen sind. Elisabeth, Gudrun, Marianne und Helga, alle zwischen achtundsechzig und vierundsiebzig, alle verwitwet oder allein lebend, kennen sich seit Jahrzehnten: aus dem Sportverein, aus der Kirchengemeinde, aus der Nachbarschaft. Als Helga nach einer Hüftoperation drei Wochen nicht aus dem Haus kam und niemand es bemerkte, außer ihrer Tochter, die dreihundert Kilometer entfernt jeden Abend anrief, beschlossen die vier etwas, das ihre Kinder zuerst für verrückt hielten: Sie suchten eine gemeinsame Wohnung.

Die Idee war so einfach wie radikal. Jede der vier wohnte in einer für eine Person zu großen Wohnung, jede hatte Wege, die schwerer wurden, jede hatte Abende, an denen die Stille laut war. Warum also nicht zusammenlegen? Nach acht Monaten Sucherei fanden sie eine großzügige Altbauwohnung in einem Viertel, das sie alle kannten, mit vier Zimmern, die sich als Einzelzimmer nutzen ließen, einem großen Wohnraum und einer Küche, in der tatsächlich vier Frauen arbeiten konnten, wenn auch nicht alle gleichzeitig und nicht ohne Absprache. Zwei der vier zogen aus Wohnungen im selben Viertel, eine kam aus einem Nachbarort, und Helga brachte ihren Klavier mit, das kein Mensch mehr spielen wollte, das aber im Wohnraum stand wie ein Versprechen.

Was die vier von einer WG junger Studentinnen unterscheidet, ist zweierlei, und beides ist für jede Senioren-WG charakteristisch. Das erste ist die Vorgeschichte: Diese Frauen kennen einander. Sie wissen, wer nachts laut ist und wer morgens schweigt, wer kocht und wer es nur behauptet, wer Konflikte austrägt und wer sie einschließt wie eine Schublade. Das ist ein Vermögen, und es ist zugleich eine Gefahr, denn alte Freundschaften haben alte Wunden, und unter einem Dach bekommen sie Raum. Das zweite ist die Zukunft: Eine WG junger Menschen hat einen eingebauten Endpunkt, das Examen, der Job, der Partner. Eine WG alter Menschen hat keinen. Sie ist, wenn sie gutgeht, ein Arrangement für den Rest des Lebens, und der Rest des Lebens enthält Krankheit, Pflege und Abschied. Genau deshalb haben die vier etwas getan, das in manchen WG-Gründungen junger Menschen als hoffnungslos übertrieben gelten würde und das hier das Rückgrat des ganzen Projekts ist: Sie haben ein Buch geschrieben.

Das Absprachebuch, wie sie es nennen, ist ein einfacher Ordner, und es enthält alles, was die vier über das Zusammenleben geregelt haben, bevor der erste Karton umgezogen ist. Da steht drin, wer wann kocht und an welchen Wochentagen niemand kocht, weil jeder für sich sein will. Da steht drin, wie mit Gästen umgegangen wird, auch mit solchen, die länger bleiben. Da steht drin, wie die Haushaltshilfe organisiert wird, die sich die vier teilen und die dreimal wöchentlich kommt, bezahlt von allen nach einem Schlüssel, der sich an der Wohnungsgröße orientiert. Da steht drin, wie Rechnungen geteilt werden und was passiert, wenn eine nicht zahlen kann. Und da steht, auf den letzten Seiten, das Kapitel, über das die vier am längsten brauchten: was geschieht, wenn eine von ihnen pflegebedürftig wird. Wer entscheidet, ob ein Pflegedienst ins Haus kommt? Was geschieht, wenn eine ausziehen muss, weil die Pflege im WG-Verbund nicht mehr geleistet werden kann? Wer informiert deren Kinder, und vor allem: Wann informiert sie wer? Die Antworten auf diese Fragen sind nicht endgültig, und das Absprachebuch sagt das selbst: Es ist ein lebendes Dokument, das einmal im Jahr überarbeitet wird, am ersten November, bei Tee und Kuchen. Aber die Tatsache, dass die Fragen gestellt und beantwortet sind, ist der eigentliche Wert. Die meisten Konflikte in WGs, das wissen alle, die je in einer gewohnt haben, entstehen nicht aus Bosheit, sondern aus unerfüllten Erwartungen, und unerfüllte Erwartungen entstehen aus unausgesprochenen Annahmen. Das Buch ersetzt das Gespräch nicht. Es stellt sicher, dass es stattfindet.

Was eine Senioren-WG trägt und was sie belastet

Das Modell der vier Freundinnen lässt sich verallgemeinern, und es lohnt sich, die Bedingungen zu benennen, unter denen es gelingt. Die erste Bedingung ist die schmerzhafteste für alle, die keine vier Freundinnen haben: Es braucht Menschen,

mit denen man schon verbunden ist, oder die Bereitschaft, solche Bindungen mit Fremden einzugehen. Beides existiert. Es gibt WGs, die aus alten Freundschaften entstehen, wie die von Elisabeth, Gudrun, Marianne und Helga. Und es gibt WGs, die über Anzeigen und Vermittlungsstellen entstehen, in denen Menschen, die einander vorher nicht kannten, ein gemeinsames Haus oder eine gemeinsame Wohnung gründen. Die zweite Sorte ist schwieriger, und jeder, der sie erwägt, sollte das wissen, aber sie ist nicht aussichtslos, denn gemeinsame Werte und eine klare Gründungsphase können in wenigen Jahren ergeben, wozu Freundschaften Jahrzehnte brauchen. Es gibt in manchen Städten und Landkreisen Anlaufstellen, die bei der Gründung solcher WGs beraten und Interessenten zusammenbringen; ob es eine solche Stelle am eigenen Wohnort gibt, ist eine lokale Frage und gehört zu den Prüfpunkten am Ende dieses Kapitels.

Die zweite Bedingung ist die räumliche und bauliche Eignung, und hier schließt sich der Kreis zu den früheren Kapiteln dieses Buches. Eine Senioren-WG ist eine Wohnung wie jede andere, nur mit mehr Menschen darin, und sie unterliegt denselben Gesetzen des Barriereabbaus, die in den Kapiteln drei bis sieben behandelt wurden. Eine Badewanne, über die eine Achtzigjährige steigen muss, wird durch die Anwesenheit von drei Mitbewohnerinnen nicht sicherer. Eine Schwelle im Flur bleibt eine Schwelle. Im Gegenteil: Eine WG, die für vier ältere Menschen gedacht ist, sollte den Maßstäben genügen, die für die Schwächste der vier gelten, und das von Anfang an, denn die Schwächste von heute ist nicht die Schwächste von immer. Wer eine WG gründet, sollte also den Befundbogen aus Kapitel zwei auf jede in Betracht kommende Wohnung anwenden, nur mit verschärftem Blick: Gibt es für jedes Mitglied ein Zimmer mit genug Platz für ein Pflegebett, falls es nötig wird? Gibt es ein zweites Bad oder wenigstens die Möglichkeit, eines zu bauen? Sind die Wege zwischen den Zimmern und den Gemeinschaftsräumen kurz und ohne Stufen? Diese Fragen klingen, als plante man ein Krankenhaus. In Wahrheit plant man das Gegenteil: eine Wohnung, in der niemand wegen einer Stufe das gemeinsame Leben aufgeben muss.

Die dritte Bedingung ist die rechtliche und finanzielle Konstruktion, und hier wird es unschön konkret, denn eine WG ist auch eine Wirtschaftsgemeinschaft. Wer mietet die Wohnung, alle gemeinsam oder eine allein mit Untermietverträgen? Was passiert, wenn eine auszieht oder stirbt, wer trägt dann ihre Miete, und wie schnell? Wie sind die Einrichtungen der Gemeinschaftsräume finanziert, und wem gehören sie beim Ende? Solche Fragen lassen sich lösen, und in Kapitel vierzehn werden die mietrechtlichen Grundlagen behandelt, soweit dieses Buch sie behandeln kann. An dieser Stelle genügt der Hinweis, dass die rechtliche Form mit derselben Sorgfalt gewählt werden sollte wie die Mitbewohner, und dass ein Gespräch mit einem Mieterverein oder einer Beratungsstelle vor der Unterschrift billiger ist als jeder Streit danach. Für die Finanzierung gilt dasselbe: Eine geteilte Haushaltshilfe ist pro Kopf billiger als eine einzelne, aber eine große Wohnung kostet mehr als eine kleine, und die Rechnung muss über Jahre aufgehen. Wie man solche Rechnungen systematisch anstellt, steht in Kapitel dreizehn.

Und dann gibt es die vierte Bedingung, die keine Bedingung im technischen Sinn ist, sondern eine Eigenschaft der Beteiligten, und die vier Freundinnen haben dafür ein Wort gefunden, das in ihrem Absprachebuch auf der ersten Seite steht: Die Tür muss zu dürfen. Jede der vier hat das Recht, sich zurückzuziehen, einen Tag lang nicht zu erscheinen, ein Essen auszulassen, ohne dass die anderen fragen, ob etwas nicht stimmt. Und jede der vier hat die Pflicht, dieses Recht bei den anderen zu respektieren, auch wenn es schwerfällt, denn Sorge um andere ist im Alter schnell bei der Hand, und die Grenze zwischen Sorge und Bevormundung ist eine, die dieses Buch von der ersten Seite an beschreibt. Die Balance aus Gemeinschaft und Rückzug ist der eigentliche Kunstgriff jeder WG, und wer sie nicht kennt, weil er immer allein gewohnt hat, muss sie lernen, und wer sie nicht lernen will, für den ist das Modell trotz aller Vorteile das falsche.

Der Sonnenhof: wenn Fremde ein Haus planen

Die vier Freundinnen hatten einander, als sie anfingen. Das zweite große Beispiel dieses Kapitels

hatte nichts als eine Idee, und es zeigt, was aus einer Idee werden kann, wenn Menschen sie ernst nehmen. Der Sonnenhof, so nennen wir das Projekt hier, denn es steht für eine wachsende Zahl ähnlicher Vorhaben in vielen Städten und Gemeinden, begann mit einem Zeitungsartikel. Eine Gruppe von Bürgern, darunter zwei junge Familien, ein alleinstehender Architekt und ein Ehepaar im Rentenalter, suchte nach einem Weg, gemeinsam zu bauen, weil keiner allein das wollte, was alle gemeinsam wollten: ein Haus, in dem man einander kennt, in dem Kinder und ältere Menschen unter einem Dach oder wenigstens in einem Hof leben und in dem niemand auf den Aufzug warten muss, bis die Rettung kommt.

Was den Sonnenhof von der WG der vier Freundinnen unterscheidet, ist zunächst die Größe und die daraus folgende Organisationsform. Dreizehn Parteien leben dort, in Wohnungen zwischen zwei und fünf Zimmern, alle barrierefrei gebaut, alle mit eigener Küche und eigenem Bad. Dazu gibt es das, was das Projekt trägt und was im Fachjargon, der hier einmal erlaubt sei, Cluster-Wohnen genannt wird: die Gemeinschaftsräume. Einen großen Raum mit einer Küche, in der jeden Freitag das gemeinsame Essen stattfindet, zu dem kocht, wer will, und wer nicht kocht, zahlt einen Beitrag. Einen Garten mit Beeten, die nach einer Liste verteilt sind. Ein Gästezimmer, das jede Partei für Besucher buchen kann, was in einem Haus mit kleinen Wohnungen die Funktion eines zweiten Zimmers übernimmt. Und einen Waschraum, der, das klingt banal und ist es nicht, der Ort ist, an dem sich die Bewohner am häufigsten zufällig begegnen, denn Begegnung braucht Anlässe, und ein Waschraum ist ein besserer Anlass als ein Flur.

Das zweite, was den Sonnenhof von der WG unterscheidet, ist die Generationenmischung. In der WG der Freundinnen sind alle gleich alt, und das hat eine Kehrseite, über die offen gesprochen werden muss: Wenn alle gleichzeitig achtzig sind, dann steigen die Bedürfnisse gleichzeitig, und die WG kann in eine Lage geraten, in der vier Menschen einander pflegen wollen und keiner mehr kann. Im Sonnenhof wohnen die beiden Familien mit ihren Kindern neben dem Rentnerehepaar, und die junge Frau im Erdgeschoss neben dem Architekten, der das Haus mitgeplant hat und heute, mit Mitte siebzig, derjenige ist, der die Heizungsanlage kennt. Die Mischung funktioniert, weil sie gegenseitige Hilfe organisiert, die auf verschiedenen Kräften beruht: Der Student fährt die Einkäufe der Frau im ersten Stock, die Frau im ersten Stock hört den Kindern der Familie im Erdgeschoss zu, wenn die Mutter am Rand ist, und das Ehepaar im zweiten Stock bewahrt den Schlüssel, den die junge Familie vergessen hat. Niemand wird zur Hilfe verpflichtet. Aber jeder weiß, dass er helfen könnte, und dieses Wissen verändert das Klima eines Hauses mehr als jede Klimaanlage.

Das dritte ist die Organisationsform, denn dreizehn Parteien planen kein Haus im Stillen. Der Sonnenhof brauchte vom ersten Treffen bis zum Einzug sieben Jahre, und die Hälfte dieser Zeit ging nicht in das Bauen, sondern in das Reden. Es gab ein wöchentliches Planungstreffen, das über Jahre lief und in dem alles verhandelt wurde: die Grundrisse, die Gemeinschaftsflächen, die Kosten, die Aufteilung, die Regeln. Es gab Krisen, in denen Parteien ausstiegen, und es gab die Krise, von der alle Beteiligten noch heute erzählen: die Frage, ob die Gemeinschaftsküche auch von einer privaten Firma bewirtschaftet werden dürfe, für Bewohner, die nicht selbst kochen wollen. Die Frage spaltete das Projekt ein Jahr lang, und sie wurde so erbittert geführt, weil hinter ihr die eigentliche Frage stand: Was für ein Haus wollen wir sein? Ein Ort, an dem jeder für sich sorgt und die Gemeinschaft nur ein Dach ist? Oder ein Ort, an dem die Gemeinschaft auch die Versorgung organisiert? Der Sonnenhof entschied sich am Ende für die Mitte: Die Küche bleibt in eigener Regie, aber es gibt eine Liste von Bewohnern, die gegen Bezahlung für andere kochen, und es gibt den Caterer um die Ecke für den Notfall. Die Entscheidung ist nicht übertragbar, denn jedes Projekt muss seine eigene Mitte finden. Übertragbar ist die Lektion davor: Solche Fragen vor dem Einzug zu verhandeln ist anstrengend, nach dem Einzug wäre es zerreißend.

Cluster-Wohnen und Genossenschaft: die Architektur der Begegnung

Der Sonnenhof steht für eine Bauform, die in den letzten Jahren einen eigenen Namen bekommen hat, und es lohnt sich, sie als eigene Kategorie zu

behandeln, weil sie eine Antwort auf eine Frage ist, die durch dieses ganze Buch geistert: Wie viel Gemeinschaft will ich, und wie viel Privatsphäre brauche ich? Das Cluster-Wohnen, manchmal auch Cluster-Wohnung genannt, ist die räumliche Form dieser Antwort. Eine Gruppe von Einzelwohnungen, jede mit Bad und Kochnische oder kleiner Küche, gruppieren sich um gemeinsame Räume, in der Regel eine große Küche, ein Wohnraum, manchmal ein Garten. Man wohnt für sich, und man lebt, wenn man will, gemeinsam. Die Tür der eigenen Wohnung kann zu sein, und dreißig Sekunden später sitzt man am Gemeinschaftstisch. Diese Doppelstruktur ist der Reiz des Modells, und sie ist zugleich seine Anforderung, denn sie funktioniert nur für Menschen, die beide Seiten nutzen wollen und beide Seiten respektieren.

Cluster-Wohnungen entstehen in verschiedenen Trägerschaften, und die Trägerschaft prägt das Modell stärker als bei jeder normalen Wohnung. Es gibt Cluster in Genossenschaftshäusern, und davon wird gleich die Rede sein. Es gibt Cluster in kommunalen oder kirchlichen Projekten, in denen die Gemeinschaft Teil des sozialen Konzepts ist und manchmal eine Sozialarbeiterin oder ein Quartiersmanager die Gruppe begleitet, zumindest in der Gründungsphase. Und es gibt Cluster in privaten Anlagen, in denen das Wort Gemeinschaft eher marketingtechnisch verwendet wird und die Gemeinschaftsräume in Wahrheit wenig benutzt sind, weil die Bewohner einander zufällig und nicht gewählt sind. Der Unterschied zeigt sich, wie immer in diesem Gelände, in der Gründung: Ein Cluster, dessen Bewohner einander vor dem Einzug kennenlernen, gemeinsam Regeln vereinbaren und sich aktiv für das Projekt entscheiden, hat eine Überlebenschance. Ein Cluster, in das Menschen einzeln einziehen, wie in jede Wohnung auch, hat die Gemeinschaftsräume als Flur mit Möbeln.

Die Wohnungsbaugenossenschaften verdienen in diesem Zusammenhang einen eigenen Absatz, denn sie sind die stillste und stabilste Form des gemeinschaftlichen Wohnens, und sie wurden im zehnten Kapitel schon kurz gestreift, dort aber unter dem Gesichtspunkt der normalen Wohnung. Hier geht es um die andere Seite der Genossenschaft: die gemeinschaftlichen Wohnprojekte, die viele Genossenschaften in den letzten Jahren entwickelt haben. Das Spektrum reicht vom Genossenschaftshof mit Gemeinschaftsgarten und Werkstatt über Quartiere mit Nachbarschaftsbüro und hauptamtlicher Koordination bis zu Projekten, in denen die Bewohner von Anfang an in die Planung einbezogen waren. Das Genossenschaftsmodell hat für ältere Menschen zwei Besonderheiten, die man kennen sollte. Die erste ist die Mitgliedschaft: Man kauft Genossenschaftsanteile, keine Wohnung, und das gebundene Geld ist nach den Regeln der Genossenschaft rückzahlbar, wenn man austritt, was aber dauern kann, je nach Genossenschaft und Lage. Was ein Anteil kostet, was er bringt und wie die Rückzahlung geregelt ist, ist von Genossenschaft zu Genossenschaft verschieden und muss im Einzelfall erfragt und geprüft werden, und die Finanzierungsseite gehört in Kapitel dreizehn. Die zweite Besonderheit ist die Verlässlichkeit: Eine Genossenschaft hat keine Eigentümer, denen Rendite geschuldet wird, sie kann das Haus also nicht verkaufen, um es gewinnbringend zu leeren, und diese Verlässlichkeit ist für Menschen, die einen Wohnplatz für den Rest ihres Lebens suchen, ein Wert, der sich nicht in der Monatsmiete ablesen lässt.

Dazu kommen, als vierte und fünfte Kategorie der Landkarte, die Formen, die zwischen dem privaten Projekt und der institutionellen Anlage stehen: die Hausgemeinschaften, in denen mehrere Parteien ein Haus gemeinsam kaufen und verwalten, und die Quartiersprojekte, in denen die Gemeinschaft nicht unter einem Dach, sondern in einem Straßenzug oder Viertel organisiert ist, getragen von Vereinen, Kirchen oder kommunalen Programmen. Die Hausgemeinschaft ist die anspruchsvollste Form, denn sie verbindet die rechtliche Komplexität des gemeinsamen Eigentums mit den sozialen Anforderungen des Zusammenlebens, und sie sollte ohne fachliche Beratung nicht begonnen werden. Das Quartiersprojekt ist die leichteste Form, denn man bleibt in der eigenen Wohnung und gewinnt dazu ein Netz, das sich um sie legt; wer im neunten Kapitel eine dünne Umfeldkarte gezeichnet hat, für den kann ein Quartiersprojekt der Weg sein, das Umfeld zu verdichten, ohne die Wohnung zu wechseln.

Der ehrliche Blick: was schiefgeht

Bis hierher klingt dieses Kapitel wie eine Werbeschrift für das gemeinsame Wohnen, und das wäre ein Verrat an allem, was dieses Buch verspricht. Gemeinschaftliches Wohnen kann wunderbar sein. Es kann auch scheitern, und es scheitert öfter, als die Bewegung, die es trägt, gern erzählt. Wer die Entscheidung für ein solches Modell trifft, hat ein Recht auf die Wahrheit über das Scheitern, denn nur mit dieser Wahrheit lässt sich das Scheitern vermeiden.

Die erste Stolperfalle ist die Konfliktnähe. Wer allein wohnt, hat seine Konflikte mit sich auszumachen, und die meisten Menschen haben darin Übung. Wer mit anderen wohnt, hat Konflikte mit anderen, über Lärm, über Sauberkeit, über Gäste, über die Heizkosten, über die Frage, ob die Fenster nachts gekippt werden dürfen. In jungen Jahren mag man das gewohnt sein, aber wer dreißig oder vierzig Jahre allein oder zu zweit gewohnt hat, hat die Muskeln für den Alltag einer Gemeinschaft zum Teil verloren, und sie wachsen nicht von selbst wieder. Der wichtigste Erfolgsfaktor, den alle Untersuchungen und alle Erfahrungsberichte übereinstimmend nennen, ist deshalb die Klärung vor dem Einzug: Regeln schriftlich, Erwartungen ausgesprochen, Konfliktwege vereinbart. Das Absprachebuch der vier Freundinnen ist kein Ausdruck deutscher Gründlichkeit, sondern die Einsicht, dass die gemeinsame Wohnung so gut ist wie die Klarheit, mit der sie gegründet wurde.

Die zweite Stolperfalle ist die Frage der Pflege, und sie ist die schwerste. Die Vorstellung, im Alter von Freunden umgeben zu sein, die einander pflegen, ist schön, und sie hat eine Grenze, die körperlich ist. Freundschaft trägt Begleitung, sie trägt Nachtdienste nicht, oder nicht lange. Eine gut organisierte WG oder Hausgemeinschaft kann Pflege ermöglichen, indem sie das Umfeld hält, den Pflegedienst die Treppe hinauflässt, die Nachbarin den Blumenguss übernimmt und die Gemeinschaftsküche dafür sorgt, dass ein Mensch, der nicht mehr kocht, trotzdem isst. Aber sie ersetzt keine Pflege, und wer ein gemeinschaftliches Wohnprojekt mit der stillen Hoffnung gründet, die Gemeinschaft werde die Pflege schon tragen, legt einen Stein auf die Gemeinschaft, der sie erdrücken kann. Die ehrliche Regel lautet: Pflege einplanen, wie das fünfzehnte Kapitel es beschreibt, und die Gemeinschaft als Umfeld der Pflege denken, als Ersatz für nichts. Das Absprachebuch der Freundinnen hat deshalb ein Kapitel über den Moment, in dem eine ausziehen muss, und die vier haben beschlossen, dass dieser Moment von der Betroffenen selbst bestimmt wird, nicht von den anderen, und dass die anderen dann helfen, den Abschied zu gestalten, statt ihn zu verhindern. Das ist keine tröstliche Regel. Es ist eine würdevolle.

Die dritte Stolperfalle sind die Wartezeiten und die Finanzierung, und sie sind unspektakulär und entscheidend zugleich. Gemeinschaftliche Wohnprojekte sind rar, und die guten sind begehrt. Wer heute anfragt, wartet in manchen Projekten Jahre, und wer in dieser Zeit nichts anderes tut, wartet das Ende der eigenen Beweglichkeit herbei. Die kluge Strategie ist deshalb die doppelte: das eigene Zuhause so gut herrichten, wie die Kapitel zwei bis acht es beschreiben, und parallel die Kontakte zu den Projekten der Region pflegen, denn in Gemeinschaftsprojekten entscheidet nicht die Reihenfolge auf der Liste, sondern die Passung, und die Passung entsteht in Gesprächen, nicht in Formularen. Was die Finanzierung angeht, so gibt es in einigen Bundesländern und Kommunen Förderprogramme für gemeinschaftliches Wohnformen, deren Bedingungen, Höhen und Antragswege sich regelmäßig ändern und deshalb hier nicht behauptet, sondern geprüft gehören; die Prüfpunkte am Ende dieses Kapitels nennen die Stellen, bei denen eine solche Prüfung anfangen kann. Und die Genossenschaftsanteile, die Hausgemeinschaftskredite und die gemeinschaftlichen Finanzierungsmodelle sind ein Feld, das ohne Beratung aus Kapitel dreizehn und vierzehn nicht betreten werden sollte.

Die vierte Stolperfalle schließlich ist die stillste: die Enttäuschung. Wer in ein Gemeinschaftsprojekt zieht, bringt Erwartungen mit, und die Erwartungen sind umso größer, je einsamer der Mensch vorher war. Das Projekt wird dann zum Retter erklärt, und kein Haus der Welt kann diese Rolle spielen. Der Sonnenhof hat Bewohner verloren, die nach zwei Jahren auszogen, enttäuscht davon, dass die Gemeinschaft nicht die Familie

war, die sie nie hatten. Er hat andere gewonnen, die kamen, ohne etwas zu erwarten, und die fanden, was man findet, wenn man nichts fordert: Nachbarn, die einander kennen, und einen Tisch, an dem am Freitag jemand sitzt. Die Erwartung ist der Preis, den man verhandeln muss, bevor man einzahlt.

Passt das zu mir? Eine ehrliche Selbstprüfung

Nach all den Modellen, Beispielen und Warnungen stellt sich die Frage, die dieses Kapitel als Ergebnis hinterlassen will, und sie richtet sich nicht an das Projekt, sondern an die eigene Person. Die Frage lautet: Bin ich ein Mensch für das gemeinschaftliche Wohnen? Und die ehrliche Antwort darauf ist für die meisten Menschen kein Ja oder Nein, sondern ein Jein mit Gewichtungen, und die lassen sich mit ein paar Fragen ausloten, die man für sich allein beantworten sollte, schriftlich, wie alles in diesem Buch schriftlich gehört.

Die erste Frage betrifft die Energierichtung. Es gibt Menschen, die werden von anderen Menschen aufgeladen, und es gibt Menschen, die werden von ihnen entladen. Die ersten kommen aus einem vollen Haus müde und zufrieden. Die anderen kommen aus demselben Haus müde und leer. Keine der beiden Sorte ist besser, aber die zweite Sorte sollte keine WG gründen, und die erste Sorte sollte es erwägen. Die zweite Frage betrifft die Streitkultur. Wie reagiere ich, wenn jemand die Spülmaschine falsch einräumt, zum dreihundertsten Mal? Wer diese Frage mit einem Lächeln beantwortet, hat die nötige Gelassenheit. Wer sie mit einem Bild des dreihundertsten Gesprächs über die Spülmaschine beantwortet, das er führen müsste, sollte über die eigene Streitkultur nachdenken, bevor andere sie zu spüren bekommen. Die dritte Frage betrifft die Hilfsbereitschaft und ihre Kehrseite: Bin ich bereit, für andere da zu sein, auch dann, wenn es nicht passt, und bin ich bereit, Hilfe anzunehmen, auch dann, wenn es wehtut? Denn die Gemeinschaft, die nur nimmt, und die Gemeinschaft, die nur gibt, sind beide zum Scheitern verurteilt, und die meisten Menschen sind in einer der beiden Richtungen einseitig begabt. Die vierte Frage betrifft die Privatsphäre: Was brauche ich, um ich zu sein? Ein Zimmer? Eine Etage? Eine Wohnung mit einer Tür, die niemand ohne Klopfen öffnet? Das Cluster-Wohnen mit seinen Abstufungen hat für fast jede Antwort ein Modell, aber die Antwort muss man kennen.

Und die fünfte Frage, die für ältere Menschen oft die entscheidende ist, betrifft die Angehörigen. Was sagen meine Kinder dazu? Die Frage klingt, als ginge es um Wohlwollen, und das gehört dazu. Aber dahinter steht eine praktische Frage, die offen besprochen werden sollte: Wer entscheidet, wenn ich es nicht mehr kann? In einer selbstorganisierten WG oder Hausgemeinschaft haben die Angehörigen eine andere Rolle als in der eigenen Wohnung, sie sind weiter weg vom Geschehen und näher an der Sorge, und die gute Lösung ist fast immer die, die sie früh einbezieht: die Kinder kennenlernen lassen, die Regeln zeigen, das Absprachebuch aushändigen, bevor es gebraucht wird. Die vier Freundinnen haben einen Tag der offenen Tür gemacht, an dem die Kinder aller vier kamen, das Haus sahen, die Zimmer sahen und die anderen sahen. Zwei der Kinder waren danach beruhigt, zwei waren danach erst recht besorgt, und alle vier wussten, wovon sie ausgingen. Das ist mehr, als die meisten Familien über die Wohnformen ihrer Eltern wissen.

Der Kompass kippt

Im zehnten Kapitel gab es einen Kompass mit vier Achsen, und das Kapitel endete mit der Ankündigung, dass dieser Kompass in der Welt des gemeinschaftlichen Wohnens auf interessante Weise kippen würde. Es ist Zeit, das einzulösen. Die Achse der Selbstständigkeit, die im Service-Wohnen die wichtigste war, verliert hier ihre Spitze, denn in der Gemeinschaft ist niemand vollständig selbstständig, und niemand will es sein. Die Achse des Serviceumfangs kippt vom Anbieter zum Netz: Nicht mehr die Frage, was das Haus leistet, steht im Zentrum, sondern die Frage, was die Bewohner einander leisten. Die vertragliche Flexibilität bleibt, aber sie wird ergänzt um eine Flexibilität, die kein Vertrag regeln kann: die soziale, die Fähigkeit einer Gruppe, sich zu verändern, Mitglieder zu verlieren und aufzunehmen, Phasen der Schwäche zu tragen und Phasen der Erneuerung zu finden. Und die Achse der Zukunftssicherheit,

die im Service-Wohnen die Frage nach der Pflegeoption war, wird hier zur Frage nach der Pflegegemeinschaft: nicht ob das Haus einen Pflegedienst hat, sondern ob das Umfeld eine Pflege trägt, die in der eigenen Wohnung stattfindet.

Wer den gekippten Kompass in der Hand hält, kann nun die letzte Prüfung machen, die dieses Kapitel ermöglicht: den Vergleich mit der eigenen Lage. Sie haben aus dem ersten Kapitel eine Liste Ihrer Kriterien, aus dem neunten eine Umfeldkarte, aus dem zehnten den Kompass der Wohnformen und aus diesem Kapitel die Modelle und die Fragen, die sie prüfen. Legen Sie die Blätter nebeneinander. Wo Sie auf der Umfeldkarte ein dünnes Netz gezeichnet haben und in der Werteliste Nähe hoch gewichtet haben, dort ist das gemeinschaftliche Wohnen keine romantische Idee, sondern eine logische Konsequenz. Wo Sie Vertrautheit und Ruhe über alles stellen und die Energierichtung eher ins Stille geht, dort mag die schönste Wohngemeinschaft der Welt das falsche Haus für Sie sein, und es ist kein Versagen, das zu erkennen. Und wo Sie zögern, dort gibt es einen Weg, der zwischen allem liegt und den dieses Kapitel nicht vergessen hat: das Quartier. Man kann Gemeinschaft kaufen, man kann sie bauen, und man kann sie im Viertel finden, ohne die Wohnung zu wechseln, in einem Mehrgenerationenhaus wie Herr Osei, in einem Nachbarschaftstreff, in einem Projekt um die Ecke. Das gemeinschaftliche Wohnen ist eine Option, und Optionen verlangen keine Entscheidung, sie verlangen nur, dass man sie kennt.

Damit ist die Landkarte vollständig. Die Kapitel zwei bis acht haben die eigene Wohnung vermessen und verbessert, Licht, Sturzprävention und Technik einbezogen. Das neunte Kapitel hat das Umfeld kartiert, das zehnte das Spektrum der Wohnformen mit Service, und dieses Kapitel hat die Modelle beschrieben, in denen Nähe organisiert wird statt ihr zu vertrauen, dass sie von selbst entsteht. Alle Optionen liegen nun auf dem Tisch: die verbesserte eigene Wohnung, die normale Wohnung in besserer Lage, das Service-Wohnen, die Residenz, die Genossenschaft, die Wohngemeinschaft, der Sonnenhof. Mehr Optionen wird es nicht geben, und das ist eine gute Nachricht, denn die nächste Aufgabe ist nicht das Finden, sondern das Wählen. Im nächsten Kapitel wird alles zusammengeführt, was dieses Buch bis hierher erarbeitet hat: der Befundbogen, die Umfeldkarte, die Kriterien, die Kostenfragen, die Emotionen. Es ist das Herzstück des Entscheidungswegs, die große Abwägung zwischen dem Umbauen des Vertrauten und dem Aufbruch ins Neue, und sie verlangt nichts, was Sie nicht schon in der Hand haben. Nur eines braucht sie noch, und das haben alle Beispiele dieses Kapitels gemeinsam gezeigt, von den vier Freundinnen bis zum Sonnenhof: die Bereitschaft, eine Entscheidung zu treffen, solange man sie noch selbst treffen kann.

Kapitel 12: Umbau oder Umzug? Die große Abwägung

Im Wohnzimmer der Lindners steht eine Treppe, und diese Treppe hat vierzehn Stufen. Herr Lindner, sechsundsiebzig, hat sie tausendmal gezählt, nicht weil er zählen wollte, sondern weil er seit seiner Hüftoperation auf jeder einzelnen Stufe innehält und atmet. Das Reihenhaus der Lindners ist ein schönes Haus. Es hat einen Garten mit einem alten Apfelbaum, drei Etagen, in denen zwei Kinder groß geworden sind, und eine Küche, in der Frau Lindner seit sechsundvierzig Jahren jeden Sonntag kocht. Es ist, das sagen beide ohne zu zögern, das Haus ihres Lebens. Und es ist, das sagt der Befundbogen, den die Lindners nach dem Rundgang aus dem zweiten Kapitel ausgefüllt haben, ein Haus, das eine Frage aufwirft, die sich nicht mehr wegdrücken lässt: Was geschieht mit uns, wenn die Treppe uns nicht mehr gehört?

Dieses Kapitel ist der Punkt, auf den alle vorherigen Kapitel zugelaufen sind. Wer das Buch bis hierher begleitet hat, besitzt eine Mappe voller Blätter: eine priorisierte Liste der eigenen Wohnkriterien, einen Befundbogen mit Ampelmarkierungen, eine Übersicht kleiner, mittlerer und großer Maßnahmen, Erkenntnisse über Bad, Küche, Schlafzimmer, Licht und Technik, eine Umfeldkarte des Viertels und einen Kompass für die Wohnformen vom Service-Wohnen bis zur Wohngemeinschaft. All diese Blätter waren bisher Werkzeuge der Erkenntnis. Jetzt werden sie Baus-

teine einer Entscheidung. Denn irgendwann, und für die meisten Menschen kommt dieser Punkt zwischen dem siebzigsten und dem achtzigsten Lebensjahr, verdichtet sich alles zu einer einzigen Frage, die nur zwei Antworten hat: Bleibe ich und verändere das Haus, oder gehe ich und verändere mein Leben?

Die Frage klingt, als hätte sie nur zwei Antworten. In Wahrheit hat sie deren viele, aber dazu später. Zunächst gilt es, die beiden Hauptwege ehrlich zu vermessen, mit all dem, was für und gegen sie spricht. Und das Wichtigste vorab: Es gibt keine richtige Antwort auf diese Frage. Es gibt nur die Antwort, die zu einem bestimmten Menschen, zu einem bestimmten Haus, zu einem bestimmten Leben und zu einem bestimmten Umfeld passt. Wer Ihnen eine allgemein richtige Antwort anbietet, hat die Frage nicht verstanden.

Die Waage, die jeder in sich trägt

Bevor wir zu den harten Kriterien kommen, muss ein Wort über die Natur dieser Entscheidung gesagt werden, denn sie ist eine besondere Sorte Entscheidung. Wer einen Job wechselt, vergleicht Gehälter und Aufgaben. Wer ein Auto kauft, vergleicht Preise und Verbrauch. Wer über Umbau oder Umzug nachdenkt, vergleicht zwei Dinge, die sich nicht auf einer Skala tragen lassen: ein Haus und ein Zuhause. Das eine lässt sich vermessen. Das andere nicht.

Frau Lindner hat während eines der Gespräche, aus denen dieses Buches Beispiele gespeist sind, einen Satz gesagt, der diese Schwierigkeit auf den Punkt bringt: Ich kann mir eine neue Küche vorstellen. Ich kann mir nicht vorstellen, dass der Apfelbaum jemand anderem gehört. Dieser Satz ist keine Sentimentalität, und er sollte auch nicht als solche abgetan werden. Er ist eine Information. Er sagt, dass in der Abwägung der Lindners ein Faktor steht, der in keiner Preisliste auftaucht und der trotzdem real ist wie eine Miete. Wer solche Sätze bei sich selbst hört, sollte sie aufschreiben. Sie gehören in die Waage, und sie wiegen oft mehr, als man zugibt.

Gleichzeitig gilt das Umgekehrte. Manche Menschen bleiben in einem Haus, das längst gegen sie arbeitet, weil sie den Abschied nicht vollziehen können, und sie nennen es Liebe zum Haus, während es in Wahrheit Angst vor dem Verlust ist. Das erste Kapitel dieses Buches hat Wünsche von Ängsten getrennt, und genau diese Trennung ist hier, an der großen Weichenstellung, wieder gefragt. Ein Wunsch sagt: Ich will hier bleiben, weil dieses Haus mein Leben trägt. Eine Angst sagt: Ich darf nicht gehen, weil ich glaube, dass ich anderswo nicht mehr anfangen kann. Beide Sätze klingen gleich. Sie führen in entgegengesetzte Richtungen. Wer sie unterscheiden will, braucht die harten Kriterien, um die es jetzt geht.

Die Umbauseite: was das Haus hergibt

Betrachten wir zunächst den Weg des Bleibens. Er beginnt mit einer nüchternen Feststellung, die aus dem Befundbogen des zweiten Kapitels kommt: Fast jede Wohnung, fast jedes Haus lässt sich verbessern. Die Frage ist nie, ob man umbauen kann. Die Frage lautet, wie viel Umbau das Haus verträgt, was der Umbau kostet, wie lange er dauert und was er für den Alltag bedeutet, während er stattfindet.

Die technische Machbarkeit lässt sich meist gut einschätzen, und die Kapitel drei bis acht haben dafür das Handwerkszeug geliefert. Ein Erdgeschoss mit ausreichender Wohnfläche, einem Bad, das sich erweitern oder umbauen lässt, und einem Zugang, der sich mit Rampe oder Lift entschärfen lässt, ist ein guter Kandidat fürs Bleiben. Eine Wohnung im dritten Stock eines Hauses ohne Aufzug, dessen Treppenhaus zu schmal für einen Sitzlift ist, ist ein schlechter Kandidat, so sehr man sie auch liebt. Zwischen diesen klaren Fällen liegt das weite Feld der mittleren Fälle, und für sie gilt: Die Einschätzung gehört in professionelle Hände. Eine Wohnberatungsstelle, ein Ergotherapeut mit Erfahrung in Wohnraumanpassung, ein Handwerksbetrieb, der Umbauten für ältere Menschen routinely durchführt, alle sehen Dinge, die dem Laien verborgen bleiben, etwa ob die Statik eine bodengleiche Dusche trägt, ob die Leitungen im Bad überhaupt zugänglich sind oder ob der Flur für einen späteren Rollator ausreicht.

Dann die Kosten. Das dreizehnte Kapitel wird sich ausführlich mit Zahlen, Zuschüssen und Budgets beschäftigen, und hier genügt die Feststellung, die für die Abwägung zählt: Ein Umbau hat einen

Preis, der sich in zwei Kategorien teilt. Die eine Kategorie ist der Geldpreis, die Rechnung des Handwerkers plus die Materialien plus die Nebenkosten, die immer unterschätzt werden, vom Staubschutz bis zur neuen Garderobe, weil die alte im Baustaub ruiniert wurde. Die andere Kategorie ist der Lebenspreis, und der wird in keinem Angebot aufgeführt: die Wochen des Bauens, in denen die Toilette im Erdgeschoss nicht funktioniert und das Waschen beim Nachbarn stattfindet, die Monate, in denen man über Werkzeugkisten steigt. Für einen gesunden Zweiundsechzigjährigen ist der Lebenspreis ein Ärgernis. Für einen Achtundachtziger mit Herzschwäche kann er eine Grenze sein. Wer den Umbau plant, sollte beide Preise auf die Waage legen und den zweiten ehrlicher gewichten, als es die Baufirmen tun, die von sechs Wochen Bauzeit sprechen und achtzehn meinen.

Und dann die dritte Dimension, die am häufigsten übersehen wird: die Zukunftsfähigkeit. Ein Umbau, der heute genau passt, kann in zehn Jahren zu klein gedacht sein. Die Dusche, die mit einem Haltegriff und einem Duschhocker auskommt, ist eine andere als die, die später einen Pflegenden Platz lässt, der mit einem Rollstuhl einfährt. Das dritte Kapitel hat die Maßnahmenleiter beschrieben, klein, mittel, groß, und die kluge Umbauplanung baut nicht nur für den heutigen Zustand. Sie baut für den Zustand, der mit einiger Wahrscheinlichkeit kommt, und sie plant so, dass ein späterer Ausbau möglich bleibt, ohne dass alles noch einmal eingerissen werden muss. Wer heute die Wanne durch eine Dusche ersetzt, sollte die Wände so verfliesen lassen, dass morgen Haltegriffe nachgerüstet werden können, ohne dass die Fliesen springen. Solche Details kosten heute wenig. Sie sparen morgen viel.

Die Umzugsseite: was ein Neuanfang kostet

Nun die andere Seite der Waage. Der Umzug verführt durch seine Verheißung: ein Haus, das von Anfang an passt, ohne Schwellen, mit Aufzug, mit Service im Erdgeschoss und einem Bad, das für den Rest des Lebens gebaut ist. Wer die Prospekte des zehnten Kapitels durchblättert, glaubt manchmal, der Umzug sei der einfachere Weg. Er ist der sauberere, das stimmt. Aber leicht ist er nicht, und die Ehrlichkeit verlangt, seine Kosten genauso nüchtern zu vermessen wie die des Umbaus.

Die erste Kostenart ist die Suchdauer. Wer eine passende Wohnung sucht, eine Wohnung, die den Kriterien des ersten Kapitents genügt, in einem Umfeld, das der Umfeldkarte des neunten Kapitels standhält, mit einem Vertrag, der die Fragen des zehnten Kapitels übersteht, der sucht in vielen Regionen nicht Wochen, sondern Monate, gelegentlich Jahre. Die gute Nachricht lautet: Die Suche kann parallel zum Leben laufen. Man kann im eigenen Zuhause bleiben, während man sucht, und die Kapitel zwei bis acht dafür nutzen, die eigene Wohnung so zu verbessern, dass die Suche ohne Zeitdruck stattfinden kann. Der Fehler, den viele machen, ist der umgekehrte: Sie kündigen oder verkaufen zuerst und suchen dann, und geraten unter Druck, und wer unter Druck sucht, unterschreibt Verträge, die er in Ruhe niemals unterschrieben hätte.

Die zweite Kostenart ist der Umzug selbst, in Geld gerechnet. Zwei Umzüge sind es meist, der eine in die neue Wohnung und der andere, unsichtbar, aus der alten heraus: die Entrümpelung. Eine halbe Lebensgeschichte passt in keine neue Wohnung. Der Dachboden mit den Kinderzeichnungen, die Werkstatt, die Schränke mit dem Geschirr von drei Generationen, all das will sortiert, verschenkt, verkauft, entsorgt oder in Trauer aufgelöst werden, und wer diesen Prozess unterschätzt, den überholt er auf der Zielgeraden. Erfahrene Umzugsberater raten, die Entrümpelung als eigenes Projekt zu führen, mit eigenem Zeitplan, Monaten vor dem eigentlichen Umzug, und sie raten, sie nicht allein zu tun. Denn jedes dritte Stück, das man in die Hand nimmt, hat eine Geschichte, und Geschichten braucht man Zeugen.

Die dritte Kostenart schließlich ist unsichtbar und wiegt am meisten: der Abschied. Nicht vom Haus, das ist eine Sache aus Ziegeln. Sondern von der Straße, in der man gelernt hat, welche Schritte zur Tür gehören. Vom Bäcker, der das Brötchen zurücklegt. Von der Bank am Spielplatz, an der inzwischen die Enkel der eigenen Kinder spielten. Das neunte Kapitel hat gezeigt, dass soziale Infrastruktur ein hartes Entscheidungskriterium ist,

und genau hier liegt die eigentliche Prüfung des Umzugs: Er tauscht ein gewachsenes Netz gegen ein mögliches. In der neuen Wohnanlage gibt es Menschen, die einander kennenlernen könnten. Im alten Viertel gibt es Menschen, die einander kennen. Der Unterschied zwischen diesen beiden Sätzen ist der Unterschied zwischen einer Einladung und einer Erinnerung, und er sollte in der Abwägung stehen, wo er hingehört: auf der Seite des Bleibens, aber nicht unendlich schwer. Netze lassen sich knüpfen, auch mit achtzig. Es dauert nur länger, und es verlangt die Bereitschaft, auf Menschen zuzugehen, die man nicht kennt.

Die Matrix: acht Kriterien, zwei Wege

Nun liegt alles auf dem Tisch, was in die Entscheidung gehört, und es ist Zeit für das Werkzeug, das dieses Kapitel als Ergebnis hinterlassen will: die Entscheidungsmatrix. Sie besteht aus acht Kriterien, und jedes Kriterium wird zweimal bewertet, einmal für den Weg des Umbaus und einmal für den Weg des Umzugs. Die Bewertung geschieht auf einer einfachen Skala von eins bis fünf, wobei fünf die beste Bewertung ist. Und entscheidend: Vor die Bewertung gehört die Gewichtung. Nicht alle Kriterien wiegen für alle Menschen gleich schwer, und die Gewichtung ist der Ort, an dem die eigene Persönlichkeit in die Rechnung einzieht.

Die acht Kriterien im Einzelnen: erstens die bauliche Machbarkeit, also die Frage, ob das Haus oder die Wohnung sich überhaupt so umbauen lässt, dass die Zukunft in ihm Platz hat. Zweitens die Gesamtkosten über zehn Jahre, nicht die Anschaffungskosten allein, sondern die Summe aus Umbau oder Umzug plus den laufenden Kosten beider Varianten über eine Dekade, denn die Rechnung, die heute günstig aussieht, kann in zehn Jahren die teure sein. Drittens das soziale Umfeld: Was passiert mit den Netzen, dem Bekannten, dem Bäcker, der Nachbarschaft? Viertens die Erreichbarkeit: Wie gut komme ich zurecht, heute und in absehbarer Zeit, mit den Verkehrsmitteln und Wegen, die die jeweilige Variante bietet? Fünftens die emotionale Bindung, und sie darf hier stehen, als vollwertiges Kriterium, gewichtet nach dem, was sie für einen selbst bedeutet. Sechstens die Zukunftssicherheit bei wachsendem Pflegebedarf: Was trägt diese Variante, wenn ich eines Tages mehr Hilfe brauche, und bis wohin trägt sie? Siebtens der zeitliche Aufwand: Wie viel Lebenszeit verbraucht die jeweilige Variente, an Suche, Planung, Bau, Eingewöhnung? Und achtems die Steuerbarkeit, das unscheinbarste und vielleicht wichtigste Kriterium: Wie viel von dieser Entscheidung liegt in meiner Hand?

Zu diesem letzten Kriterium muss etwas gesagt werden, denn es verdichtet, was die Beispiele dieses Buches immer wieder gezeigt haben. Der Umbau ist die Variante mit der höchsten Steuerbarkeit. Sie wählen den Handwerker, Sie bestimmen den Zeitplan, Sie können in Etappen bauen und nach jeder Etappe prüfen, ob es reicht. Der Umzug in ein Service-Wohnen ist die Variante mit der mittleren Steuerbarkeit: Sie wählen das Haus, aber den Vertrag, die Leistungen und die Entwicklung des Hauses steuern andere mit. Der Umzug in eine Wohnform, die bei steigendem Pflegegrad endet, ist die Variante mit der geringsten Steuerbarkeit, und wer dieses Kriterium hoch gewichtet, wird in der Matrix schnell sehen, wohin die Tendenz läuft. Steuerbarkeit ist für manche Menschen ein Nebenaspekt. Für andere, und das erste Kapitel hat mit der Werteliste gezeigt, wie man das bei sich selbst herausfindet, ist sie das Rückgrat ihrer Selbstbestimmung.

Die Handhabung der Matrix ist einfach und verlangt dennoch ein paar Regeln. Erstens: Füllen Sie sie nicht an einem Abend aus. Die Matrix verlangt für die Spalte Umbau die Ergebnisse des Befundbogens und mindestens eine professionelle Einschätzung der Machbarkeit, und für die Spalte Umzug mindestens ein konkretes Angebot, das Sie besichtigt haben, denn gegen ein Phantom lässt sich nicht abwägen. Zweitens: Gewichten Sie vor der Bewertung, nicht danach. Wer erst bewertet und dann gewichtet, verschiebt die Gewichte unbewusst dorthin, wo das gewünschte Ergebnis liegt, und betrügt sich um die ehrliche Rechnung. Drittens: Lassen Sie eine zweite Person, Partner, Kind, Freundin, einen Blick auf die ausgefüllte Matrix werfen. Nicht, um die Bewertungen anzufechten. Sondern um die eine oder andere Frage zu hören, die man sich selbst nicht gestellt hat.

Frau Berger rechnet

Wie so etwas aussieht, wenn es gelingt, zeigt das Beispiel von Frau Berger, die die Leser dieses Buches aus dem ersten Kapitel kennen. Sie war die Frau, die um jeden Preis in ihrem Viertel bleiben wollte, und ihre Prioritätenpyramide hatte damals auf der Spitze die Nähe zum Leben um die Ecke. Ihre Wohnung liegt im Erdgeschoss eines Mehrfamilienhauses, sie ist eine Eigentumswohnung mit drei Zimmern, und der Befundbogen aus dem zweiten Kapitel hatte ihr Haus mit gemischtem Ergebnis verlassen: Das Bad war die Schwachstelle, mit einer Wanne, über die man steigen musste, und einem engen Zugang, aber die Struktur der Wohnung war gut, alle Räume lagen auf einer Ebene, und die Türbreiten reichten für die meisten Hilfsmittel aus, die in absehbarer Zeit infrage kamen.

In ihrer Matrix sah die Sache so aus. Die bauliche Machbarkeit des Umbaus bewertete sie nach Rücksprache mit einer Wohnberatung und zwei Handwerksbetrieben mit vier von fünf Punkten: Der Komplettumbau des Bads zur bodengleichen Dusche war machbar, die Leitungen lagen günstig, nur die kleine Fläche setzte Grenzen. Die Gesamtkosten über zehn Jahre rechnete sie grob durch: Der Badumbau plus einige kleinere Maßnahmen aus den Kapiteln drei bis sieben kosteten zusammen weniger als die Summe aus Umzugskosten, Maklerprovision, Entrümpelung und den Mehrkosten einer neuen Wohnung, die in ihrer Stadt bei vergleichbarer Lage deutlich höher gelegen hätte als ihre bezahlte Eigentumswohnung. Das soziale Umfeld sprach eindeutig fürs Bleiben: Ihre Umfeldkarte aus dem neunten Kapitel war voll, der Markt, die Freundinnen, die Apotheke, alles in Gehweite. Die emotionale Bindung war hoch, aber sie hatte, und das war ihre Stärke, von Anfang an zugegeben, dass sie eine Rolle spielte, statt sie als Schwäche zu verstecken. Die Zukunftssicherheit bei Pflegebedarf war die einzige Spalte, in der der Umzug gepunktet hätte, denn eine Wohnung in einer Anlage mit Service hätte mehr vorgehalten als ihre Eigentumswohnung. Aber auch hier half der ehrliche Blick: In ihrer Stadt gab es ambulante Pflegedienste, die ins Erdgeschoss kamen, und die Wohnung ließ sich so umbauen, dass ein Pflegebett Platz hatte und die Wege vom Bett zum Bad kurz blieben.

Am Ende standen in ihrer Matrix auf der Umbauseite vierundzwanzig gewichtete Punkte und auf der Umzugsseite siebzehn. Aber Frau Berger hat, das gehört zu ihrer Geschichte, die Zahl nicht als Urteil gelesen, sondern als Tendenz, und sie hat der Tendenz eine Bedingung mitgegeben: Sie beschloss, den Umbau zu wagen und gleichzeitig den Kontakt zu zwei Wohnanlagen ihres Viertels zu halten, zu Besichtigungen zu gehen, wenn es Einladungen gab, und ihre Kriterienliste im Kopf zu behalten. Der Beschluss, den sie formulierte, lautete nicht: Ich bleibe für immer. Er lautete: Ich baue so, dass ich bleiben kann, und ich bleibe so lange, wie es gut geht. Das ist der Unterschied zwischen einer Entscheidung und einem Kerker, und dieser Unterschied ist alles.

Die Lindners rechnen anders

Die Lindners haben dieselbe Matrix vor sich liegen gehabt, und ihr Ergebnis war ein anderes, und der Vergleich der beiden Fälle zeigt, warum die Matrix kein Rechenautomat ist, der für alle dasselbe herausgibt. Das Reihenhaus der Lindners hatte drei Etagen, und das war der Springpunkt. Die bauliche Machbarkeit eines umfassenden Umbaus war nicht null, aber sie war teuer erkauft: Ein Treppenlift war möglich, aber teuer und mit dem engen Treppenhaus nur für einen Sitzlift geeignet, der später, das war die Prognose der Wohnberaterin, nicht mehr reichen würde, wenn ein Rollstuhl ins Spiel käme. Ein Aufzug im eigenen Haus war technisch denkbar und finanziell jenseits dessen, was die Lindners verantworten wollten. Die Alternative wäre gewesen, das Haus auf das Erdgeschoss zu reduzieren: Schlafzimmer ins Erdgeschoss verlagern, dort ein zweites Bad bauen, wo bisher die Garage war, und die oberen Etagen stilllegen. Diese Lösung existiert, sie wird in vielen Häusern gebaut, und über sie wird gleich noch zu sprechen sein. Aber bei den Lindners kam hinzu, dass das Erdgeschoss ihres Hauses klein war, der Garten am Hang lag und die Küche im ersten Stock. Die Gesamtkosten über zehn Jahre hätten sich, grob gerechnet, in einer Größenordnung bewegt, in der ein Umzug in eine passende Wohnung samt allen Abschieden billiger gewesen wäre als

der Versuch, ein dreistöckiges Haus in ein einstöckiges zu verwandeln.

Schwerer als die Zahlen wog für die Lindners die Erreichbarkeit im Notfall. Ihr Haus lag in einer Siedlung am Stadtrand, die Buslinie war in den letzten Jahren ausgedünnt worden, und die Umfeldkarte aus dem neunten Kapitel hatte schonungslos gezeigt, was Frau Lindner lange geahnt und nie aussprechen wollte: Ohne Auto war das Leben dort nur mit Hilfe anderer möglich, und das Auto war an den Tag gebunden, an dem die Augen nicht mehr mitspielten. Herr Lindner fuhr noch, aber nach der Hüftoperation nur noch tagsüber und nicht mehr auf der Autobahn, und die Frage, wie sie einkaufen, zum Arzt und zu den Enkeln kommen, wenn das Auto entfällt, war keine theoretische.

Die emotionale Bindung schließlich war bei den Lindners die höchste, die eine Familie haben kann, und hier geschah das Interessanteste an ihrer Entscheidung. Sie haben die Bindung nicht überstimmt. Sie haben sie gewichtet, mit der höchsten Punktzahl, die die Skala hergab, und dann haben sie sie gegen die anderen Kriterien stehen lassen, und die anderen Kriterien haben gewonnen. Frau Lindner hat das in einem Satz zusammengefasst, der in ihrer Familie Bestand haben wird: Der Apfelbaum bleibt stehen, auch wenn wir nicht mehr darunter wohnen. Wir können ihn besuchen. Die Lindners entschieden sich nach achtzehn Monaten Suche für eine Wohnung im Erdgeschoss einer Wohnanlage mit Service, vier Kilometer vom alten Haus entfernt, mit der Bedingung, dass der Vertrag die Fragen des zehnten Kapitels bestand, und sie besuchen den Apfelbaum, so oft sie wollen, denn die Käufer des Hauses haben ihnen erlaubt, im Herbst die Äpfel zu holen. Das ist keine traurige Geschichte. Es ist eine Geschichte von Menschen, die geliebt haben und losgelassen haben, und beides gleichzeitig tun mussten.

Die Mitte, die niemand erwähnt

Zwischen dem Umbau und dem Umzug liegt ein Land, das in den meisten Beratungen leer bleibt und das trotzdem bewohnt ist. Die Entscheidung zwischen Bleiben und Gehen ist keine Zwei-Wege-Kreuzung, sondern ein Feld mit vielen Wegen, und wer sie nur als Entweder-oder denkt, verschenkt Optionen.

Die erste dieser Zwischenlösungen ist der Etagenwechsel im selben Haus. Wer in einem Haus mit mehreren Etagen wohnt, kann das Leben ins Erdgeschoss verlagern, ohne das Haus zu verlassen: Schlafzimmer, Bad und Küche wandern nach unten, die oberen Etagen werden als Gästezimmer, Hobbyraum oder an Mieter abgegeben. Diese Lösung ist besonders für Eigentümer attraktiv, denn sie erhält das Eigentum, nutzt die Substanz und finanziert sich teilweise selbst, wenn die oberen Etagen vermietet werden. Die rechtlichen und finanziellen Seiten eines solchen Schritts, etwa die Frage, was eine teilweise Vermietung für die Eigentumsverhältnisse und die Steuer bedeutet, gehören in die Beratung, auf die das vierzehnte Kapitel vorbereitet. Hier genügt die Feststellung: Der Etagenwechsel ist für viele Familien die Lösung, die niemand auf dem Schirm hatte, weil alle dachten, es gäbe nur ganz oder gar nicht.

Die zweite Zwischenlösung ist die Teilauslagerung des Lebens. Manche Menschen bleiben in der Wohnung und lagern das Schwere aus: Die Wäsche gibt einen Dienst, der Essen kommt von einem Lieferdienst, die Reinigung übernimmt eine Haushaltshilfe, und was an Unterstützung nötig ist, wird Stück für Stück zugekauft, ohne dass die Wohnung gewechselt wird. Das fünfzehnte Kapitel beschreibt diese Wege ausführlich. Für die Abwägung dieses Kapitels gilt nur: Der Umzug ist nicht die einzige Antwort auf wachsende Müdigkeit. Oft ist die Müdigkeit nicht dem Haus geschuldet, sondern dem Aufwand, den das Haus verlangt, und dieser Aufwand lässt sich manchmal auslagern, während das Haus bleibt.

Die dritte Zwischenlösung ist die des geteilten Bleibens, und sie ist die leiseste: Man bleibt, man verbessert, was die Kapitel drei bis eight beschreiben, und man legt sich einen Plan B in die Schublade. Frau Berger hat es so gemacht. Man kennt die Kriterien, man kennt die Wohnformen, man hat die Kontakte, und man wartet ab, ob der Plan B je gebraucht wird. Diese Lösung hat einen schlechten Ruf, denn sie gilt als Aufschieben. Aber das ist ungerecht. Aufschieben aus Vermeidung ist das eine. Bewusstes Bleiben mit vorbereiteter Alt-

ernative ist etwas anderes, und es ist für viele Menschen die klügste Form der Entscheidung, denn sie verbindet das, was das Bleiben stark macht, mit dem, was das Gehen stark macht, und sie verlangt nur eines: die ehrliche jährliche Prüfung, ob die Waage noch so steht wie im Vorjahr.

Wie man die Matrix nicht benutzt

Über die Fehler muss noch gesprochen werden, denn die Matrix ist ein Werkzeug, und Werkzeuge schneiden auch in die Hand, die sie führt.

Der erste Fehler ist die Entscheidung im Krisenmodus. Die schlimmste Version der Abwägung ist die, die im Krankenhaus beginnt, nach einem Sturz, unter Zeitdruck, mit den Kindern am Bett, die etwas tun wollen, und einem Sozialdienst, der eine Frage stellt, die eigentlich eine Mitteilung ist. Wer in dieser Situation entscheiden muss, entscheidet unter den schlechtesten Bedingungen, die es gibt, und die Entscheidung wird dann oft nicht von dem getroffen, um dessen Leben es geht. Die ganze Architektur dieses Buches, von der Werteliste bis zur Matrix, hat den Zweck, dass es nie so weit kommt. Die beste Zeit für die große Abwägung ist die, in der sie niemand braucht.

Der zweite Fehler ist die Entscheidung für andere. Manche Menschen ziehen um, damit die Kinder beruhigt sind, und manche bleiben, um den Kindern den Abschied zu ersparen. Beides ist verständlich und beides verfehlt den Punkt, denn die Wohnung wird von dem bewohnt, der in ihr lebt, und die Sorge der Kinder ist eine Größe, die in die Abwägung gehört, gewichtet, aber nicht bestimmend. Das sechzehnte Kapitel wird zeigen, wie man solche Gespräche so führt, dass die Sorge der Angehörigen Platz hat, ohne dass sie das Steuer übernimmt. Hier genügt der Merksatz: Wer für andere entscheidet, wohnt später in der Entscheidung der anderen.

Der dritte Fehler ist die einmalige Entscheidung. Manche Menschen behandeln die Abwägung wie eine Eheschließung, unwiderruflich und auf Lebenszeit. Sie ist eine Weichenstellung, und Weichen lassen sich umstellen, solange der Zug noch fährt. Wer umbaut und nach fünf Jahren merkt, dass das Haus nicht mehr trägt, hat nichts falsch gemacht. Wer umzieht und nach drei Jahren erkennt, dass die neue Umgebung das Leben nicht füllt, hat das Recht zurück. Das achtzehnte Kapitel wird dafür das Jahresritual liefern, die regelmäßige Durchsicht der eigenen Entscheidung. An dieser Stelle gehört nur der Grundsatz in die Matrix, am besten auf die Rückseite geschrieben: Diese Entscheidung hat ein Verfallsdatum, und das ist gut so.

Die letzte Frage

Wenn die Matrix ausgefüllt ist, die Gewichte verteilt, die Tendenzen sichtbar, dann bleibt eine Frage übrig, die in keiner Spalte steht, und sie ist die eigentliche Schlussfrage dieses Kapitels. Sie lautet: Kann ich mit dem Ergebnis leben, das ich nicht gewählt habe?

Das klingt philosophisch, ist aber handfest gemeint. Stellen Sie sich vor, die Matrix hat für den Umbau entschieden, und der Umbau ist drei Monate im Gange, der Boden ist aufgerissen, das Bad ist eine Baustelle, und Sie sitzen bei einer Tasse Tee in der Küche und denken: Was, wenn ich gegangen wäre? Wenn diese Vorstellung erträglich ist, ein kleiner Zweifel, ein kurzes Was-wäre-gewesen, dann haben Sie richtig entschieden. Wenn sie unerträglich ist, wenn die Vorstellung des Gegangenseins Sie mit Erleichterung füllt, dann hat die Matrix etwas übersehen, das Ihr Herz gesehen hat, und dann lohnt es sich, die Matrix noch einmal hervorzuholen und zu fragen, wo das Herz fehlt. Die Matrix ist ein Werkzeug der Klarheit. Sie ist kein Werkzeug der Wahrheit. Die Wahrheit über ein Leben steht in keiner Tabelle, aber die Tabelle hilft, das Feld zu bestellen, in dem die Wahrheit wächst.

Frau Berger hat diese Prüfung gemacht, auf einem Zettel, der zu ihrer Matrix gehört. Darauf steht: Wenn ich in fünf Jahren in einer Wohnanlage sitze und auf mein umgebautes Bad zurückblicke, werde ich bedauern, nicht gegangen zu sein? Sie hat lange überlegt und dann hingeschrieben: Nein, denn ich kann immer noch gehen. Die Lindners haben denselben Zettel ausgefüllt, und auf ihrem steht der Satz: Wenn wir in fünf Jahren die Treppe hinaufschauen, die wir nicht mehr steigen, werden wir bedauern, nicht geblieben zu sein? Und ihre Antwort war: Nein, denn wir haben den Apfelbaum besucht, und die Enkel kommen in die neue

Wohnung, weil dort der Aufzug ist. Zwei Antworten, zwei Richtungen, beide richtig. Mehr kann keine Abwägung leisten, und mehr soll sie nicht leisten.

Nun liegt die Entscheidung vor Ihnen, als Tendenz, als begründete Neigung, vielleicht als fester Entschluss, vielleicht als beschlossenes Warten mit Plan B. Was auch immer es ist, es hat einen gemeinsamen Nenner mit allen Entscheidungen dieses Buches: Sie braucht ein Fundament. Der Umbau der Lindners wäre an der Finanzierung gescheitert, wenn sie nicht gewusst hätte, was ein Treppenlift kostet und was die Pflegekasse dazulegt. Der Entschluss von Frau Berger stand und fiel mit der Rechnung, dass der Badumbau in ihr Budget passte. Keine Wohnentscheidung ist besser als ihre Finanzierung, und die nächste Station des Weges widmet sich genau dem: den Kosten, den Zuschüssen, den Förderprogrammen und der Kunst, ein Budget über zehn Jahre zu denken, ohne sich in Zahlen zu verlieren. Bringen Sie Ihre Matrix mit. Sie wird dort gebraucht, denn die Spalte, in der die Gesamtkosten stehen, ist bisher nur eine Schätzung, und Schätzungen werden im nächsten Kapitel zu Rechnungen.

Kapitel 13: Kosten, Zuschüsse und Förderung: Finanzierung klug planen

Ein Irrtum hält sich hartnäckig in den Köpfen, und er hat schon manche Rechnung ruiniert: der Glaube, Förderanträge stelle man, wenn das Geld gebraucht wird, also nach der Rechnung des Handwerkers, wenn ja klar ist, was alles angefallen ist. Das klingt logisch. Es ist falsch. Die meisten Förderprogramme in Deutschland, die für altersgerechtes Umbauen infrage kommen, verlangen, dass der Antrag gestellt und bewilligt ist, bevor der erste Handgriff getan wird. Wer zuerst baut und dann anfragt, geht in der Regel leer aus, und zwar nicht, weil die Stellen herzlos wären, sondern weil die Programme so konstruiert sind: Sie sollen Anreize setzen und Bedürftigkeit prüfen, und beides lässt sich nur vorab prüfen, nicht hinterher, wenn die Dusche längst eingebaut und die Rechnung bezahlt ist. Herr Yilmaz, den die Leser dieses Buches aus dem ersten Kapitel kennen, der Mann, dem vor allem kurze Wege im Haus wichtig waren, hat diese Lektion bezahlt, und seine Geschichte läuft durch dieses ganze Kapitel, weil sie alle Regeln enthält, um die es hier geht: die Reihenfolge der Anträge, die Versuchung der günstigen Angebote, die Kunst, über zehn Jahre zu rechnen, und die Demut vor einem Förderdschungel, der sich jährlich verändert.

Bevor wir Herrn Yilmaz folgen, muss ein Grundsatz stehen, der über allem weiteren steht. Dieses Kapitel enthält bewusst fast keine Zahlen. Nicht, weil es keine gäbe, sondern weil jede Zahl, die hier stünde, beim Erscheinen des Buches bereits veraltet sein könnte. Förderhöhen werden angepasst, Programmnummern werden umgestellt, Länder stellen Programme ein und neue auf, und die Pflegekassenleistung, die gestern galt, kann morgen anders aussehen. Was dieses Kapitel stattdessen vermittelt, ist eine Methode: wie man Kostenblöcke erkennt, wie man Angebote liest, wo die Förderlandschaft überhaupt liegt, in welcher Reihenfolge man Anträge stellt und wie man ein Budget baut, das über zehn Jahre trägt. Die Methode veraltet nicht. Die Zahlen müssen Sie selbst prüfen, und das Kapitel sagt Ihnen jeweils, wo und wann.

Was ein Umbau wirklich kostet

Die erste Überraschung bei jedem Umbau betrifft nicht die Handwerkerrechnung. Sie betrifft die Nebenkosten, und fast jeder, der zum ersten Mal baut, unterschätzt sie. Auf der Rechnung des Fliesenlegers steht die Dusche. Nicht auf der Rechnung steht der Container für den Schutt, die Staubschutzwände, die Notwendigkeit, während der Badphase zur Tochter oder ins Hotel zu ziehen, die neue Garderobe, weil die alte im Feinstaub stand, die Pizza, die man sich liefern lässt, weil die Küche eine Baustelle ist. Erfahrungswerte aus unzähligen Baustellen besagen, dass diese unsichtbaren Posten einen erheblichen Anteil der Gesamtkosten ausmachen können, und die ehrliche Budgetplanung rechnet sie von Anfang an ein, statt sich von ihnen überraschen zu lassen.

Die Kostenblöcke eines altersgerechten Umbaus lassen sich in vier Gruppen ordnen, auch wenn die Übergänge fließend sind. Da sind erstens die Handwerksleistungen selbst, also das, was in Ang-

eboten steht: Abdichtung, Fliesen, Sanitär, Elektro, Schreinerarbeiten. Zweitens die Materialien, die nicht in den Stundenpreisen stecken, von der bodengleichen Dusche bis zum Haltegriff, und hier tut sich die erste Preisspanne auf, denn ein Haltegriff kann das Dreifache eines anderen kosten, ohne dass der Laie den Unterschied benennen könnte. Drittens die Nebenleistungen: Entsorgung, Anfahrt, Kleingeräte, Gerüste, und viertens das, was man provisorisch nennen könnte: die Übergangslösungen, Ersatzbad, Übergangsküche, die Wochen des Ausweichens. Wer nur die ersten beiden Blöcke plant, plant ein Drittel des Projekts.

Hinzu kommt bei Mietern und Eigentümern gleichermaßen eine Position, die gern vergessen wird: die Kosten der Vorbereitung. Eine Wohnberatung kostet Zeit und gelegentlich Geld. Manche Handwerksbetriebe verlangen für die Aufmaß- und Angebotserstellung eine Pauschale, die bei Beauftragung verrechnet wird, ohne Beauftragung aber bezahlt werden muss. Und wer, wie das zweite Kapitel empfahl, eine professionelle Bestandsaufnahme machen lässt, sollte deren Preis einkalkulieren, bevor er sich über die Höhe der Handwerksrechnung ereifert. All das sind keine versteckten Abzockungen. Es sind normale Marktpreise für Leistungen, die jemand erbringen muss. Aber sie gehören in ein Budget, das den Namen verdient.

Der Umzug hat eigene Kostenblöcke, und sie sind anders verteilt. Die sichtbaren Posten sind die bekannten: Umzugsfirma oder Umzugswagen, Sperrmüll und Entrümpelung, gegebenenfalls Makler, Notar, Doppelzahlungen für zwei Mieten während der Überlappung, die neue Einrichtung, die in der alten Wohnung nicht gebraucht wurde, in der neuen aber fehlt. Die unsichtbaren Posten sind schwerer zu greifen, und das zwölfte Kapitel hat sie benannt: die Suchdauer, die Zeit der Entrümpelung, den emotionalen Aufwand, der sich nicht in Euro ausdrücken lässt, aber Kraft verbraucht, die woanders fehlt. Für die Zehnjahresrechnung, die gleich folgen wird, gilt für beide Wege derselbe Grundsatz: Erst wenn Einmalkosten und laufende Kosten zusammen gesehen werden, zeigt sich, welche Variante die günstigere ist. Ein Umzug kann teuer sein und danach billig. Ein Umbau kann billig wirken und danach teuer werden, etwa wenn die neue Wohnung in einer Anlage liegt, deren Grundmiete Service enthält, den man gar nicht wollte.

Angebote lesen: die Kunst des zweiten Blicks

Kommen wir zu den Angeboten, denn hier entscheidet sich, was der Umbau am Ende kostet, und zwar oft mit mehreren Tausend Euro Differenz zwischen scheinbar gleichen Leistungen. Das erste Gebot lautet: immer schriftlich, immer detailliert, immer vergleichbar. Ein Angebot, in dem steht, Badumbau inklusive Material, ist kein Angebot, sondern eine Absichtserklärung. Ein brauchbares Angebot listet Positionen: Welche Flächen werden abgedichtet, mit welchem System? Welche Fliesen, welches Format, welcher Kleber? Wie viele Meter Elektroleitung werden neu gezogen, welche Geräte werden angeschlossen? Wer entsorgt den Schutt, und wer zahlt den Container? Erst wenn diese Fragen beantwortet sind, lassen sich zwei Angebote vergleichen, und der Vergleich lohnt sich immer, denn die Preisspanne für dieselbe Leistung zwischen zwei Betrieben kann erstaunlich groß sein.

Das zweite Gebot betrifft das Wort Festpreis. Ein Angebot mit Festpreis garantiert, dass die genannten Leistungen zum genannten Preis erbracht werden, und zwar unabhängig davon, ob der Handwerker den Aufwand unterschätzt hat. Ein Angebot mit Stunden- und Materialverrechnung verlagert dieses Risiko auf Sie, und zwar vollständig. Für kleine, überschaubare Arbeiten mag das vertretbar sein. Für einen Badumbau ist es das nicht. Wer eine bodengleiche Dusche haben will, sollte einen Preis haben, der steht. Dabei ist Verständnis angebracht: Ein seriöser Betrieb kann nicht jeden denkbaren Umstand einkalkulieren, und wenn die Wand hinter den alten Fliesen morsch ist, darf er nachfordern. Aber das gehört dann als Zusatzposition mit Begründung ins Nachtragsangebot, mit Fotos, und nicht als beiläufiger Zettel auf der Baustelle. Die Faustregel unter erfahrenen Bauherren lautet: Nachträge sind normal, Überraschungen nicht.

Und dann gibt es die günstigen Scheinangebote, vor denen dieses Kapitel ausdrücklich warnen will, weil sie gerade ältere Menschen anziehen, die ihr

Geld zusammenhalten müssen und wollen. Das Muster ist immer dasselbe: Ein Betrieb bietet auffällig weniger als die Konkurrenz, verlangt eine Anzahlung, beginnt mit Teilleistungen, und dann steigen die Preise, oder der Betrieb verschwindet, oder die Arbeit ist so schlecht, dass ein zweiter Betrieb teurer ausfällt als der erste allein gekostet hätte. Die Warnzeichen lassen sich benennen. Eine Anzahlung von mehr als einem moderaten Anteil vor Baubeginn. Ein Druckmittel: nur diese Woche noch der Preis. Keine feste Anschrift, keine Referenzen, kein Impressum. Ein Angebot, das auf Nachfrage nach Details ausweicht. Und vor allem das Gefühl, das man selbst haben sollte, wenn etwas zu günstig erscheint: Es ist zu günstig. Herr Yilmaz hat ein solches Angebot bekommen, für den kompletten Badumbau, und er hätte beinahe unterschrieben. Was ihn rettete, war der Blick seiner Tochter auf das Angebot, die nur eine Frage stellte: Wo steht, was passiert, wenn die alten Rohre kaputt sind? Nirgends stand es. Er ließ den Betrieb, der die Frage beantworten konnte, den Auftrag geben, und er zahlte mehr, und er hat es nicht bereut.

Ein Wort noch zur Rolle der Handwerker selbst, denn dieses Buch möchte keine Front aufbauen zwischen arglosen Kunden und durchtriebener Branche. Die allermeisten Betriebe, die altersgerechte Umbauten ausführen, arbeiten ordentlich und ehrlich, und viele von ihnen haben Spezialwissen, das Gold wert ist: Sie wissen, wo Pflegekassenzuschüsse greifen, welche Lösungen sich bewährt haben und welche versprechen, was sie nicht halten. Ein guter Betrieb stellt Fragen, kommt zum Aufmaß, macht Vorschläge, die Geld sparen, statt welche zu verursachen. Der beste Filter bei der Auswahl ist deshalb oft das Gespräch. Wer zuhört, wer nachfragt, wer Alternativen anbietet, der verdient Vertrauen. Wer nur den Auftrag will, hat ihn schnell wieder weg.

Die Förderlandschaft: vier Felder, ein Prinzip

Nun zu den Zuschüssen, und hier beginnt das Gelände, in dem sich dieses Kapitel am meisten Zurückhaltung auferlegt, denn alles Folgende ist zeitabhängig und muss im Einzelfall geprüft werden. Was bleibt, ist die Landkarte selbst, und sie lässt sich in vier Felder teilen, die in ganz Deutschland so oder ähnlich existieren, auch wenn ihre Inhalte wechseln.

Das erste Feld sind die Programme der Kreditanstalt für Wiederaufbau, die unter dem Kurznamen KfW bekannt ist. Die KfW fördert barrierearme Umbauten in Wohngebäuden, mal als Zuschuss, mal als zinsgünstiges Darlehen, mal beides kombiniert, und die Programme tragen Nummern, die regelmäßig wechseln, weil die Förderbank ihre Programme umbenennt und neu auflegt. Für den Laien ist das weniger wichtig als die Bedingungen: Solche Programme knüpfen Zuschüsse in der Regel an konkrete Maßnahmen, etwa den Einbau einer barrierefreien Dusche, und an die Einhaltung technischer Standards, und sie verlangen den Antrag vor dem Beginn der Maßnahme. Welche Programmnummer aktuell gilt, welche Höchstbeträge pro Wohneinheit gezahlt werden und ob es Einkommensgrenzen gibt, das gehört zu den Prüfpunkten am Ende dieses Kapitels. Die KfW selbst informiert, und zwar auskunftsbereit und aktuell, und die eigene Hausbank ist bei den Kreditvarianten der übliche Weg.

Das zweite Feld ist die Pflegekasse, und es ist für viele Menschen das überraschendste. Die gesetzliche Pflegeversicherung zahlt für Menschen mit anerkanntem Pflegegrad einen Zuschuss für Maßnahmen, die das Wohnumfeld verbessern, und dazu gehören typischerweise der Einbau von Haltegriffen, der Umbau des Bads, der Abbau von Schwellen, die Anpassung von Zugangswegen. Der Zuschuss ist pro Maßnahme begrenzt, und die Höhe wird regelmäßig angepasst, weshalb sie hier nicht behauptet wird. Wichtig ist das Drumherum: Die Leistung setzt einen Pflegegrad voraus, sie muss vor der Maßnahme beantragt werden, und die Pflegekasse verlangt in der Regel Kostenvoranschläge und nach Abschluss Belege. Wer noch keinen Pflegegrad hat, aber absehbar pflegebedürftig werden könnte, für den lohnt der Blick ins fünfzehnte Kapitel, das das Begutachtungsverfahren beschreibt, denn die Reihenfolge kann hier über Tausende Euro entscheiden. Und ein Detail, das oft übersehen wird: Bei Ehepaaren und Lebensgemeinschaften kann die Leistung unter Umständen auch dem Partner zugutekommen, dessen Wohnumfeld der gemeinsamen Wohnung dient.

Solche Feinheiten sind genau der Grund, warum vor jedem Antrag ein Anruf bei der Pflegekasse oder beim Pflegestützpunkt steht, an dem niemand vorbeikommt.

Das dritte Feld sind die Länder und Kommunen, und es ist das bunteste. Einige Bundesländer haben eigene Programme für altersgerechtes Wohnen, manche Städte und Landkreise bezuschussen aus Mitteln der Sozial- oder Bauförderung, und es gibt kommunale Zuschüsse, die an keine große Programmfamilie gebunden sind, sondern an lokale Beschlüsse, die mit der Haushaltslage wechseln. Dazu kommen die Wohnberatungsstellen, von denen das zweite Kapitel schon sprach: Sie kennen die lokale Förderlandschaft besser als jedes Buch, und ein Termin dort ist oft der effektivste erste Schritt überhaupt, weil er die Frage beantwortet, was am eigenen Wohnort gerade gilt.

Das vierte Feld schließlich sind zwei Klassiker, die nichts mit Umbauten zu tun haben und trotzdem in jedes Finanzierungsdenken gehören: das Wohngeld, das laufende Miete oder Belastungen mindern kann und dessen Höhe und Bedingungen von Bund und Ländern fortlaufend angepasst werden, und die steuerliche Absetzbarkeit handwerklicher Leistungen. Letztere ist ein gern übersehener Schatz: Handwerkerleistungen im Haushalt lassen sich in der Steuererklärung geltend machen, begrenzt auf die Arbeitskosten, nicht das Material, und mit einer Höchstgrenze pro Jahr, die zu prüfen ist. Das gilt für die Reparatur der Heizung genauso wie für den Einbau eines Haltegriffs, und es bedeutet konkret: Die Rechnung muss auf die ausführende Person ausgestellt sein, sie muss bezahlt worden sein, und sie muss aufbewahrt werden. Viele Menschen verschenken hier jährlich Geld, weil sie die Belege nicht sammeln. Und für Menschen mit Pflegegrad gelten zusätzlich weitere Absetzungsmöglichkeiten, deren Details in die Steuerberatung gehören, die dieses Kapitel ausdrücklich empfiehlt und nicht ersetzt.

Herr Yilmaz und die Regel, die alles änderte

Herr Yilmaz, um zur eingangs versprochenen Geschichte zurückzukehren, hatte einen Plan, und der Plan war gut. Sein Bad, in der Wohnung im zweiten Stock, deren kurze Wege ihm seit dem ersten Kapitel wichtig waren, sollte umgebaut werden: Wanne raus, bodengleiche Dusche rein, Haltegriffe, erhöhtes WC. Er hatte drei Angebote eingeholt, das mittlere gewählt, und weil er ein ordentlicher Mensch war, der seine Pflichten ernst nimmt, hatte er auch schon überlegt, wie er die Rechnung bezahlen würde. Er hatte von der Pflegekassenleistung gehört, denn seit seiner Knieoperation trug er einen Pflegegrad, und er hatte in einem Faltblatt seines Bundeslandes von einem Zuschussprogramm gelesen. Seine Rechnung war einfach: Der Handwerker macht die Arbeit, die Rechnung kommt, und dann reicht er beides bei der Pflegekasse und beim Land ein und bekommt einen Teil zurück.

So hätte es laufen können, wenn die Welt anders wäre. Sie ist anders. Seine Nachbarin, zufällig Sozialdienstleiterin im benachbarten Krankenhaus, hörte ihm an einem Abend im Treppenhaus zu, sah ihn an und sagte einen Satz, der seinen Plan rettete: Herr Yilmaz, das war alles schön, aber Sie haben angefangen, bevor Sie gefragt haben. Der Handwerker war gebucht, die Anzahlung war überwiesen, und der Termin stand. Herr Yilmaz, dem der Schweiß auf der Stirn stand, rief am nächsten Morgen bei der Pflegekasse an, und dann begann eine Woche, die lehrreicher war als jedes Faltblatt.

Die Pflegekasse sagte ihm, was er hätte wissen müssen: Die Leistung für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen setzt einen Antrag voraus, der vor Beginn der Maßnahme gestellt wird, und sie verlangt Kostenvoranschläge, anhand derer sie die Angemessenheit prüft. Ob die bereits unterschriebene Beauftragung als Beginn der Maßnahme gelten würde, konnte niemand garantieren. Das Landesprogramm, das er im Blick hatte, hatte eine eigene Fristlogik und eigene Antragswege, und die KfW, die als drittes infrage gekommen wäre, verlangte ohnehin die Bewilligung vor dem ersten Handgriff. Herr Yilmaz tat das einzig Richtige: Er stoppte, soweit es ging, sprach mit dem Handwerksbetrieb, der sich, das sei gesagt, kulant zeigte, verschob den Baubeginn um sechs Wochen, und stellte in diesen sechs Wochen die Anträge in der richtigen Reihenfolge. Am Ende bekam er, was ihm zustand, aus zwei von drei Quellen, und er hätte es aus keiner einzigen bekomm-

en, wenn er zwei Wochen früher hätte bauen lassen. Sechs Wochen Wartezeit haben ihm ein Vielfaches seines Monatsbudgets erhalten.

Die Lehre aus dieser Geschichte lässt sich auf einen Satz verdichten, der als Merksatz über jede Finanzplanung im Alter gehören sollte: Erst der Bescheid, dann der Bau. Und dahinter steht eine Reihenfolge, die sich bewährt hat und die hier als eine der wenigen Listen dieses Buches stehen darf, weil sie ein Prozess ist. Erstens klären, welche Fördermöglichkeiten am eigenen Wohnort infrage kommen, am besten mit einem Anruf bei der Pflegekasse oder beim Pflegestützpunkt und einem Termin bei der Wohnberatungsstelle. Zweitens die Kostenvoranschläge der Betriebe einholen, schriftlich und detailliert, denn sie werden für die Anträge gebraucht. Drittens die Anträge parallel stellen, nicht nacheinander, denn die Bearbeitung dauert, und Parallelität kostet nichts. Viertens die Bewilligungsbescheide abwarten, auf dem Papier oder zumindest elektronisch, und die Bedingungen lesen, denn manche Bewilligung erlischt, wenn nicht innerhalb einer Frist mit dem Bau begonnen wird. Und fünftens erst dann bauen, mit der Gewissheit, dass das Fundament steht. Diese Reihenfolge ist keine Bürokratie. Sie ist der Schutz Ihres Geldes.

Das Zehnjahres-Budget: eine Methode, kein Schema

Nun zur Methode, die dieses Kapitel als eigentliches Ergebnis hinterlassen will, dem Budget über zehn Jahre. Die Zahl zehn ist keine Zauberzahl, sondern eine Hausnummer, die lang genug ist, um laufende Kosten sichtbar zu machen, und kurz genug, um nicht in Spekulation zu versanden. Wer jünger ist und früher plant, kann fünfzehn Jahre rechnen. Aber zehn ist ein guter Rahmen, und er deckt sich mit dem Horizont, den das zwölfte Kapitel für die Entscheidungsmatrix gewählt hat, sodass beide Werkzeuge ineinandergreifen.

Der erste Schritt ist das Ist-Budget, und er ist der unbequemste, denn er verlangt Ehrlichkeit über das eigene Leben. Was kommt monatlich an Rente, Pension, eventuell Vermietungserträgen und Kapitalerträgen herein? Was geht monatlich raus, für Miete oder Nebenkosten, Energie, Versicherungen, Lebensmittel, Auto, Abos, alles, was wiederkehrt? Die meisten Menschen kennen diese Zahlen ungefähr, aber ungefähr reicht nicht, denn das Budget lebt von der Differenz, dem monatlichen Spielraum, und der wird oft um ein Drittel falsch geschätzt, meistens nach oben. Herr Yilmaz zum Beispiel glaubte an einen monatlichen Spielraum, den er hatte, solange kein Auto kaputt ging und keine Zahnbehandlung anstand. Wer das Ist-Budget schreibt, sollte die unregelmäßigen Ausgaben der letzten drei Jahre mit hineinrechnen, denn sie sind keine Ausnahmen, sondern der Normalfall des Lebens.

Der zweite Schritt sind die Einmalkosten der anstehenden Entscheidung, und hier fließt alles zusammen, was die vorigen Abschnitte beschrieben haben: die Handwerksleistungen, die Materialien, die Nebenleistungen, die Provisorien auf der Umbauseite, Umzug, Entrümpelung, Makler, Notar, neue Einrichtung auf der Umzugsseite, jeweils abzüglich der Zuschüsse, die realistisch zu erwarten sind, und realistisch heißt: nur die bewilligten oder sehr wahrscheinlich bewilligten, niemals die erhofften. Der dritte Schritt sind die laufenden Mehrkosten oder Minderkosten der jeweiligen Variante über zehn Jahre, und dieser Schritt ist der entscheidende, denn hier trennt sich die Spreu vom Weizen. Eine neue Miete, die monatlich dreihundert Euro über der alten liegt, kostet über zehn Jahre sechsunddreißigtausend Euro, und diese Summe sieht im monatlichen Überblick harmlos aus und im dekadischen erschreckend, und beides ist wahr. Ein Badumbau von achtzehntausend Euro, der die Miete unverändert lässt, kann gegen eine teurere neue Wohnung auf einmal wirtschaftlich sein, auch wenn er auf den ersten Blick wie der größere Schlag erscheint. Umgekehrt kann eine scheinbar günstige Service-Wohnung mit Grundmiete über zehn Jahre die teuerste Variante aller sein, wenn die externen Zubuchungen hinzukommen, von denen das zehnte Kapitel erzählt hat.

Der vierte Schritt ist der Puffer, und er ist keine Option. Erfahrungswerte aus der Baupraxis und aus der Beratung schwanken zwischen zehn und fünfzehn Prozent der Einmalkosten, und wer den unteren Wert wählt, sollte dafür einen Grund haben, etwa einen Festpreisvertrag mit eng begrenzten Nachtragsmöglichkeiten. Der Puffer deckt das

Ungesehene: die morsche Wand hinter den Fliesen, die Leitung, die verlegt werden muss, die Verzögerung, die eine Woche Notunterkunft bedeutet. Wer den Puffer nicht braucht, hat am Ende ein Geschenk an sich selbst. Wer ihn braucht und nicht hat, hat eine Baustelle und kein Geld, und das ist die schlechteste aller Kombinationen.

Der fünfte Schritt schließlich ist die Vergleichsrechnung, und sie ist simpel, sobald die anderen Schritte getan sind: beide Varianten, Umbau und Umzug, in eine Tabelle mit denselben Spalten, Einmalkosten abzüglich Zuschüsse plus laufende Kosten über zehn Jahre plus Puffer, und dann das Ergebnis nebeneinander. Diese Tabelle ersetzt die Entscheidungsmatrix aus dem zwölften Kapitel nicht, denn die Matrix misst auch das Unbezifferbare, das soziale Umfeld, die emotionale Bindung, die Steuerbarkeit. Aber sie liefert der Matrix die harte Zahl in der Spalte, die bisher nur eine Schätzung war, und damit wird aus einer begründeten Ahnung eine begründete Entscheidung. Frau Berger, um das Beispiel des vorigen Kapitels weiterzuführen, hat genau diese Rechnung gemacht, und ihre Tabelle zeigte ihr, was sie schon vermutet hatte: Der Umbau ihrer Eigentumswohnung war über zehn Jahre deutlich günstiger als jeder Umzug in eine vergleichbare Lage, und der Zuschuss, den sie aus einem Landesprogramm erhalten konnte, machte die Differenz noch größer. Bei den Lindners sah dieselbe Rechnung anders aus, und das Kapitel zwölf hat erzählt, warum. Die Methode ist dieselbe. Die Ergebnisse sind es nicht, und genau das ist ihr Sinn.

Was die Zahlen nicht hergeben

An dieser Stelle gehören Grenzen markiert, denn ein Buch, das Verantwortung nimmt, muss auch sagen, wo seine Reichweite endet. Die Zehnjahresrechnung ist ein Werkzeug der Klarheit, kein Prophet. Niemand weiß, wie die Mieten sich entwickeln, welche Förderprogramme in fünf Jahren existieren, welche Reparaturen das Haus oder der Körper bereithalten. Die Rechnung arbeitet mit Annahmen, und die Annahmen sollten vorsichtig gewählt werden, also lieber mit steigenden Kosten und gleichbleibenden Einnahmen gerechnet als umgekehrt. Wer die Rechnung alle zwei Jahre aktualisiert, fängt die Veränderung ein, bevor sie ihn einholt, und das achtzehnte Kapitel wird dafür das jährliche Ritual liefern, in das auch das Budget gehört.

Genauso wichtig ist die Grenze gegenüber der individuellen Steuer- und Erbschaftsberatung. Dieses Kapitel hat die allgemeine Absetzbarkeit handwerklicher Leistungen gestreift, aber es behandelt bewusst nicht, was passiert, wenn die Eigentumswohnung verschenkt, vererbt oder verkauft wird, um den Umbau zu finanzieren. Es behandelt nicht die Frage, ob Nießbrauch und Wohnrecht, Übertragung an Kinder und Teilverkauf steuerlich klug oder gefährlich sind, denn das sind individuelle Fragen, deren Antworten von der Familienkonstellation, vom Vermögen und vom geltenden Recht abhängen, und das Recht ändert sich. Hier gilt, was für die Rechtsberatung insgesamt gilt, die das nächste Kapitel ausführlich behandeln wird: Ein Termin bei einer Steuerberaterin oder einem Fachanwalt kostet Geld und erspart im ungünstigsten Fall ein Vielfaches. Wer die Zehnjahresrechnung gemacht hat, geht in solche Termine zudem mit einem Vorteil: Er kann die Frage präzise stellen, und präzise gestellte Fragen kosten weniger Beratungszeit als vage.

Und noch eine Grenze, die keine rechtliche, sondern eine menschliche ist. Ein Budget kann versuchbar machen, alles zu beziffern, auch das Unbezifferbare, und dann wird aus einem Werkzeug ein Korsett. Die Wohnung, in der die Enkelkinder Stimmung haben, weil sie dort immer Stimmung hatten, hat einen Wert, den keine Tabelle kennt. Die Entscheidung, das Ersparte für ein gutes Leben statt für eine gute Erbmasse auszugeben, ist keine Budgetfrage, sondern eine Lebensfrage, und sie wird in keiner Spalte auftauchen. Das Budget schafft Klarheit darüber, was möglich ist. Was daraus gemacht wird, entscheidet der Mensch, der es geschrieben hat.

Die Prüfpunkte: Ihr eigener Rechercheauftrag

Zum Abschluss dieses Kapitels die Stellen, an denen die Prüfung beginnen sollte, und die Reihenfolge ist nicht zufällig, sondern folgt der Logik, dass man immer dort anfängt, wo die Auskunft am nächsten an der eigenen Situation liegt. Der Pflegestützpunkt oder die Pflegekasse selbst, für alle

Fragen zur wohnumfeldverbessernden Leistung: aktuelle Höhe, Voraussetzungen, Antragsweg, und zwar mit der Frage, welche Unterlagen vor Beginn der Maßnahme vorliegen müssen. Die KfW, direkt oder über die Hausbank, für die aktuellen Programmnummern, Zuschusshöhen und Antragsmodalitäten für altersgerechtes Umbauen, mit der ausdrücklichen Frage nach dem Geltungszeitraum der Programme. Die Wohnberatungsstelle der Stadt oder des Landkreises, für die lokale und regionale Förderlandschaft, denn dort sitzt das Wissen über Länderprogramme und kommunale Zuschüsse, das kein überregionales Buch aktuell halten kann. Das Wohngeldamt beziehungsweise die aktuellen Portale von Bund und Ländern für die Frage, ob und in welcher Höhe Wohngeld infrage kommt. Und für die steuerliche Seite, die Absetzbarkeit der Handwerkerleistungen ebenso wie die weitergehenden Fragen, die Steuerberatung, die dieses Kapitel empfiehlt und nicht ersetzt. Schreiben Sie zu jedem dieser Punkte das Datum daneben, an dem Sie geprüft haben, denn Förderlandschaften ändern sich, und ein geprüfter Stand von diesem Jahr ist im übernächsten eine historische Quelle.

Herr Yilmaz hat am Ende auf einem Blatt, das zu seiner Akte gehört, einen Satz notiert, der als Schlusswort dieses Kapitels taugt, besser als jedes Resümee: Das Geld war nicht das Schwerste. Das Schwerste war, rechtzeitig zu fragen. Er hat seinen Badumbau bekommen, bezahlt aus Ersparnissen, zwei Zuschüssen und einem Steuerabzug, und er hat gelernt, dass Finanzierung im Alter keine Frage des Vermögens ist, sondern eine Frage der Reihenfolge. Wer früh fragt, hat Auswahl. Wer spät fragt, hat Reste. Und wer nie fragt, zahrt doppelt: einmal an die Handwerker und einmal an die Stellen, deren Zuschüsse verfielen, weil der Antrag zu spät kam oder gar nicht.

Damit ist die eine Hälfte des Fundaments gelegt, auf dem jede Wohnentscheidung steht. Die andere Hälfte ist nicht weicher, sondern nur weniger rechenbar: die Rechtslage, in der die Entscheidung steht. Mieter brauchen die Zustimmung des Vermieters, und die Frage, was passiert, wenn dieser sie verweigert, ist keine Geldfrage. Eigentümer in einer Wohnungseigentümergemeinschaft brauchen Beschlüsse, wenn der Lift ins Treppenhaus soll. Wer die Wohnung an die Kinder übertragen hat, lebt mit einem Wohnrecht, dessen Tragweite viele erst verstehen, wenn es zu spät ist. Das nächste Kapitel kartiert dieses Gelände: Miete und Eigentum, Rechte und Pflichten, und die Möglichkeiten, die zwischen beiden liegen. Bringen Sie Ihr Budget mit. Sie werden sehen, dass sich manche Rechtsfrage, etwa die nach der Rückbauverpflichtung in der Mietwohnung, sofort in Zahlen übersetzen lässt, und dann sind Sie froh, die Tabelle schon zu haben.

Kapitel 14: Miete oder Eigentum: Rechte, Pflichten, Möglichkeiten

Frau Conrad besitzt ihre Wohnung nicht mehr.

Das ist ein seltsamer erster Satz für ein Kapitel über Eigentum, und doch ist er der richtige, denn er führt mitten hinein in die Verwirrung, die dieses Kapitel auflösen will. Frau Conrad, achtundsiebzig, hat ihre Wohnung vor sechs Jahren auf ihre Tochter übertragen, mit einem eingetragenen Wohnrecht, und sie lebt seither in denselben vier Wänden, mit demselben Blick auf den Hof, mit demselben Klavier im Wohnzimmer. Nichts hat sich verändert. Und doch hat sich alles verändert, denn die Frau, die hier wohnt, ist rechtlich betrachtet eine andere geworden: keine Eigentümerin mehr, sondern Inhaberin eines Rechts, das stark ist, solange es nicht auf die Probe gestellt wird. Als die Probe kam, in Gestalt eines Schreibens der Hausverwaltung und der Frage, ob die Wohnung verkauft werden könne, begann für Frau Conrad eine Reise durch Paragraphen, von der dieses Kapitel erzählen wird, weil viele Leserinnen und Leser eine ähnliche Reise vor sich haben, meist ohne es zu wissen.

Recht ist für die meisten Menschen ein Land, das sie nur im Notfall besuchen. Das ist verständlich und zugleich gefährlich, denn Wohnentscheidungen, und um die geht es in diesem Buch, sind zu einem großen Teil Rechtsentscheidungen. Der Umbau des Bads scheitert nicht am Geld, sondern am Vermieter. Der Treppenlift scheitert nicht an der Technik, sondern an der Eigentümerversammlung. Der Umzug scheitert nicht an der Suche,

sondern an einem Wohnrecht, das niemand gelesen hat, als es eingetragen wurde. Wer den Entscheidungsweg dieses Buches geht, braucht deshalb eine Landkarte des Rechts, nicht um selbst Jurist zu werden, sondern um zu wissen, wo die Grenzen verlaufen, wo die eigenen Rechte liegen und an welchen Stellen ein Fachanwalt oder eine Fachanwältin hinzugeholt werden muss, bevor es teuer wird. Ein Hinweis gehört an den Anfang und wird am Ende wiederholt: Dieses Kapitel ersetzt keine Rechtsberatung. Es beschreibt Strukturen und typische Konfliktfelder, aber die genaue Rechtslage, Gesetzesstände und Gerichtsentscheidungen ändern sich, und jeder Einzelfall hat Ecken, die kein Buch kennen kann. Was dieses Kapitel liefert, ist das Rüstzeug, um mit den richtigen Fragen in die Beratung zu gehen.

Die Mieterseite: wem gehört die Wohnung, in der man wohnt

Beginnen wir mit der größeren Gruppe, denn in Deutschland wohnen die meisten älteren Menschen zur Miete, und die Miete hat einen eigentümlichen Charakter: Sie gewährt viel und verspricht wenig. Ein Mietverhältnis ist ein Dauerverhältnis, gekündigt werden kann ein guter Mieter nicht ohne Grund, und das gibt eine Sicherheit, die viele unterschätzen. Gleichzeitig bleibt die Wohnung fremdes Eigentum, und alles, was über das Wohnen hinausgeht, über Schönheitsreparaturen, über die übliche Nutzung, berührt die Rechte eines anderen. Dazwischen liegt das Thema, um das es hier geht: der altersgerechte Umbau in der Mietwohnung.

Die Grundregel ist einfach und ernüchternd. Wer in einer Mietwohnung bauen will, braucht grundsätzlich die Zustimmung des Vermieters. Das beginnt nicht erst beim Durchbruch zur bodengleichen Dusche, es beginnt viel früher, bei der Frage, ob ein Haltegriff ins Fliesenbett gebohrt werden darf, ob die Schwelle im Türrahmen entfernt werden kann, ob der Teppichboden gegen einen rutschfesten Belag getauscht werden darf. Manche dieser Punkte sind umstritten, manche sind geklärt, und vieles hängt davon ab, was im Mietvertrag steht und was als übliche Instandhaltung gilt. Ein bohrbarer Haltegriff, der mit wenigen Eingriffen wieder entfernt werden kann, ist etwas anderes als eine veränderte Badezimmereinrichtung. Die genaue Abgrenzung zwischen unerheblichen Veränderungen und zustimmungspflichtigen Umbauten ist eine der Fragen, deren Beantwortung durch Gesetzgebung und Rechtsprechung wandelt und die deshalb zu den Prüfpunkten dieses Kapitels gehört.

Nun könnte man meinen, diese Grundregel mache Mieter zu Bittstellern in der eigenen Wohnung. Das Gesetz sieht es differenzierter, und hier wird es für ältere Mieterinnen und Mieter interessant. Es gibt eine Regelung, die behindertengerechte Umgestaltungen der Mietwohnung zum Gegenstand hat, und sie kehrt die Beweislast in bemerkenswerter Weise um: Der Vermieter kann seine Zustimmung nur aus besonderem Grund verweigern, und die Wohnungsgröße der Mieterin oder des Mieters ist dabei ausdrücklich kein Grund. Das bedeutet im Alltag: Wer wegen einer Behinderung, und dazu können auch altersbedingte Einschränkungen zählen, eine Anpassung der Wohnung braucht, etwa einen Badumbau oder den Abbau einer Schwelle, hat einen Anspruch auf Zustimmung, der gerichtlich durchsetzbar ist. Diese Regelung ist kein Freibrief. Der Mieter trägt in der Regel die Kosten, und bei Auszug kann eine Pflicht zum Rückbau auf den ursprünglichen Zustand vereinbart werden, sofern der Vermieter dies verlangt und es zumutbar ist. Wer die Regelung nutzen will, sollte sie schriftlich geltend machen, mit Begründung, mit ärztlichen Nachweisen, wo sinnvoll, und mit einem konkreten Maßnahmenkatalog, denn ein Antrag, der nur sagt, ich möchte umbauen, lädt zur Ablehnung ein. Der Stand dieser gesetzlichen Regelung und die aktuelle Rechtsprechung dazu gehören auf die Prüfliste, denn gerade hier hat sich in den vergangenen Jahren einiges bewegt.

Frau Vogel, die die Leser aus dem siebten Kapitel kennen, die Frau, die im Flur gestürzt war, hat diese Erfahrung gemacht. Sie mietete seit vierunddreißig Jahren dieselbe Zweizimmerwohnung, und ihr Bad hatte eine Wanne mit einer Einstiegshöhe, die nach dem Sturz zur Gefahr geworden war. Sie schrieb ihrem Vermieter einen Brief, sachlich, mit einer Skizze der geplanten Dusche und einem Angebot von zwei Kostenvoranschlägen. Der Vermieter, eine Hausverwaltung, die im

Namen einer Erbengemeinschaft handelte, antwortete erst nach zwei Mahnungen und dann ablehnend, mit der Begründung, die Wohnung solle im ursprünglichen Zustand erhalten bleiben. Erst als der Mieterverein, dem Frau Vogel seit Jahrzehnten angehörte, mit einem Schreiben auf die gesetzliche Anspruchgrundlage hinwies, kippte die Verweigerung, und der Umbau wurde genehmigt, mit der Auflage, beim Auszug zurückzubauen. Der Rückbau einer bodengleichen Dusche auf eine Wanne ist im Übrigen praktisch nie sinnvoll, und so mancher Vermieter verzichtet am Ende darauf, wenn die Wohnung ohnehin modernisiert wird. Aber das steht dann im Vertrag oder im Nachtrag, und mündliche Zusagen von Hausverwaltungen sind das Papier nicht wert, auf das sie nicht geschrieben wurden.

Damit ist ein Wort gefallen, das in jedem Mieterleben irgendwann auftaucht: der Mieterverein. Seine Mitgliedschaft kostet einen bescheidenen Jahresbeitrag, und sie lohnt sich für ältere Menschen oft schon wegen der Rechtsauskunft, die im Beitrag enthalten ist. Der Verein liest Schreiben der Hausverwaltung, formuliert Antworten, vertritt vor Gericht, wenn es hart auf hart kommt, und er kennt die örtlichen Gerichten und Verwaltungen, was in Mietkonflikten mehr zählt, als man denkt. Es gibt daneben Mieterberatungen der Kommunen und Verbraucherzentralen, deren Angebote je nach Wohnort unterschiedlich sind und lokal geprüft werden sollten. Der Ratschlag dieses Kapitels lässt sich kurz fassen: Wer zur Miete wohnt und über Umbau nachdenkt, sollte Mitglied in einem Mieterverein sein, bevor das erste Schreiben der Verwaltung eintrifft. Danach zu joinen ist möglich, aber teurer, denn viele Vereine gewähren Schutz nur für Konflikte, die nach dem Beitritt entstanden sind.

Ein zweites Feld auf der Mieterseite verdient Aufmerksamkeit, weil es die Rechnungen des vorherigen Kapitels verändert: die Modernisierung. Wenn der Vermieter selbst umbaut, und ein altersgerechter Umbau kann eine Modernisierung sein, dann darf er einen Teil der Kosten auf die Miete umlegen, in Form einer Mieterhöhung, die gestützt wird auf gesetzliche Regelungen zur Modernisierungsumlage. Es gibt Kappungsgrenzen, die die jährliche Erhöhung begrenzen, und es gibt Härtefallregeln, unter denen Mieter eine Erhöhung abwehren können, wenn sie sie nicht tragen können, aber die Grundlogik steht: Aus Vermietersicht kann der altersgerechte Umbau ein Geschäft sein, und manche Vermieter machen daraus auch eines. Für ältere Mieter mit knappen Renten kann eine Modernisierungsumlage, auch wenn sie den gesetzlichen Regeln entspricht, das Budget sprengen, und dann beginnt ein Abwägungsprozess, der nichts mit dem zwölften Kapitel zu tun hat und doch mit allem: Bleibe ich in einer Wohnung, die ich mir nach dem Umbau nicht mehr leisten kann? Die aktuelle Fassung der Modernisierungsregeln, die Grenzen der Umlage und die Härtefallvorschriften sind zeitabhängig und gehören in die Prüfliste. Was bleibt, ist die Empfehlung: Schreiben der Vermieter über Modernisierung niemals unbeantwortet lassen, Fristen beachten, und vor der Antwort mit dem Mieterverein oder einer Beratungsstelle sprechen. Manche Erhöhung ist abwehrbar, und wer schweigt, hat zugestimmt, soweit das Gesetz es zulässt.

Es gibt noch eine dritte Konstellation auf der Mieterseite, die oft übersehen wird, weil sie nicht als Konflikt daherkommt: der Vermieter, der hilft. Viele Eigentümer haben ein eigenes Interesse daran, dass ihre Wohnung altersgerecht genutzt werden kann, denn eine Wohnung, in der ein langjähriger Mieter bis ins hohe Alter bleiben kann, ist eine Wohnung ohne Leerstand, ohne Wechselkosten, ohne Neuvermietungsrisiko. Manche Vermieter beteiligen sich an Umbaukosten, manche übernehmen sie ganz, wenn die Maßnahme der Wohnung dauerhaft zugutekommt, etwa ein Bad, das nach dem Auszug des Mieters für die nächste Generation attraktiver ist. Es lohnt sich, dieses Gespräch zu suchen, bevor man es mit Ansprüchen führt, und es lohnt sich, es schriftlich zu führen: Wer zahlt was, wer trägt den Rückbau, was geschieht mit der Miete. Ein einseitiges Protokoll, von beiden Seiten gegengezeichnet, genügt. Frau Vogels Vermieter hätte übrigens fast die Hälfte des Badumbaus übernommen, wie sich später herausstellte, wenn der Antrag nur anders formuliert gewesen wäre. Das ist keine Rechtsfrage. Es ist eine Frage der Verhandlung, aber Verhandlungen führen nur, wer seine Rechtslage kennt.

Die Eigentümerseite: die Freiheit und ihre Grenzen

Auf der anderen Seite der Landkarte wohnen die Eigentümerinnen und Eigentümer, und ihr Land sieht auf den ersten Blick einfacher aus. Wer seine Wohnung besitzt, baut, was er will. Bad raus, Dusche rein, Schwellen weg, Wände auf, solange die Statik mitmacht. Diese Freiheit ist real, und sie ist der Grund, warum das zwölfte Kapitel die Eigentumswohnung von Frau Berger als guten Umbaukandidaten führen konnte, ohne auch nur einen Satz an Zustimmungen zu verschwenden. Aber die Freiheit endet an der Wohnungstür, und hinter der Wohnungstür beginnt bei den meisten Eigentümern das Reich der Eigentümergemeinschaft, und das ist ein Staat mit eigener Verfassung, eigenen Organen und einer eigenen Kunst des Politischen.

Die Grundunterscheidung, die jede Eigentümerin und jeder Eigentümer kennen muss, lautet Sondereigentum oder Gemeinschaftseigentum. Das Sondereigentum ist die eigene Wohnung, genauer: die Räume, die im Aufteilungsplan als zusammengehörig markiert sind, und in ihnen darf der Eigentümer schalten und walten, innerhalb der Grenzen der Statik und der geltenden Bauvorschriften. Das Gemeinschaftseigentum ist alles andere: das Treppenhaus, der Fahrstuhl, das Dach, die Fassade, der Garten, die Hauseingangstür, die Kellerflure. Und hier liegt der Hund begraben, denn genau die Maßnahmen, die im Alter am wichtigsten werden, greifen oft ins Gemeinschaftseigentum. Ein Handlauf im Treppenhaus ist Gemeinschaftseigentum. Eine Rampe am Hauseingang ist Gemeinschaftseigentum. Ein Sitzlift im Treppenhaus, der an den Wänden montiert wird, berührt Gemeinschaftseigentum, und ein Aufzug erst recht, der den Boden und die Wände des Treppenhauses in Anspruch nimmt.

Für solche Maßnahmen braucht die Eigentümergemeinschaft Beschlüsse, und Beschlüsse brauchen Mehrheiten, und Mehrheiten brauchen Überzeugungsarbeit. Die erforderlichen Mehrheiten richten sich nach der Art der Maßnahme, und hier gibt es eine Besonderheit, die ältere Eigentümer kennen sollten: Für bauliche Veränderungen gilt grundsätzlich eine qualifizierte Mehrheit, aber für Maßnahmen, die der behindertengerechten Umgestaltung des Gemeinschaftseigentums dienen, gibt es eine erleichterte Zustimmungsregel, die bis hin zur reinen Mehrheit oder sogar zur bloßen Duldungspflicht reichen kann, je nach Ausgestaltung im Einzelfall. Das genaue Regelwerk hierzu ist ebenso wie die Frage, welche Maßnahmen darunter fallen, zeit- und einzelfallabhängig und gehört zu den Prüfpunkten dieses Kapitels. Die praktische Botschaft ist unabhängig davon stabil: Der Weg zum Handlauf im Treppenhaus führt über die Eigentümerversammlung, und die Eigentümerversammlung ist ein politischer Ort, an dem Interessen aufeinandertreffen, Kostenangst auf Solidarität, Mieterinteressen auf Eigentümerinteressen, und an dem derjenige gewinnt, der gut vorbereitet ist.

Herr Petri, der technikaffine Herr aus dem achten Kapitel, hat das erlebt. Er besaß eine Wohnung im dritten Stock eines Mehrfamilienhauses ohne Aufzug, und mit zweiundsiebzig, nach einem Winter, in dem das Treppensteigen zur täglichen Prüfung geworden war, brachte er den Vorschlag eines Sitzlifts in die Versammlung ein. Die erste Abstimmung scheiterte, an den Kosten, die sich auf alle Eigentümer verteilt hätten, und an zwei Eigentümern, die vermieteten und jeden Euro zählten. Die zweite Abstimmung, achtzehn Monate später, nach einem Gutachten, das die Kosten neu kalkulierte, nach einem Rundgang, bei dem die Nachbarn den Zustand des Treppensteigens selbst erprobten, und nach einem Angebot, das Herrn Petris Bereitschaft zeigte, einen überproportionalen Anteil zu tragen, weil er der Hauptnutznießer war, bestand. Der Lift fährt heute. Die Moral der Geschichte ist nicht, dass Geduld siegt, sondern dass Beschlüsse in Eigentümerversammlungen nicht gefallen, sondern gemacht werden, mit Zahlen, mit Gutachten, mit Bündnissen und mit der Bereitschaft, die eigene Position in der Versammlung zu vertreten oder jemanden vertreten zu lassen, der es besser kann. Wer in einer Eigentümergemeinschaft alt werden will, sollte die jährliche Versammlung nicht als lästige Pflicht betrachten, sondern als das, was sie ist: das Parlament des eigenen Zuhauses.

Neben der Gemeinschaft gibt es noch eine zweite Grenze der Eigentümerfreiheit, und sie ist weicher

au des eigenen Sondereigentums sinnvoll ist, wenn das Haus drumherum nicht mitzieht. Eine rollstuhlgerechte Wohnung in einem Haus ohne Zugang, der einen Rollstuhl trägt, ist eine gut ausgebaute Insel ohne Hafen. Die Matrix des zwölften Kapitels hat das unter bauliche Machbarkeit geführt, aber es ist auch eine Rechtsfrage, denn der Zugang, der Fahrstuhl, die Rampe, sie liegen alle im Gemeinschaftseigentum, und der Eigentümer einer einzelnen Wohnung kann sie nicht allein herbeiführen. Wer im eigenen Haus wohnt, dem Eigentümerhaus also, hat dieses Problem nicht, dafür ein anderes: die volle Verantwortung für alles, vom Dach bis zur Heizung, und die Frage, ob das Haus im Alter noch tragbar ist, ist eine Frage der Kräfte, des Geldes und der richtigen Hilfe, die das fünfzehnte Kapitel behandeln wird.

Frau Conrad und das Wohnrecht: wenn die Wohnung den Kindern gehört

Kommen wir zurück zu Frau Conrad, denn ihre Geschichte führt in ein Gelände, das zwischen Miete und Eigentum liegt und das viele Familien betritt, meist mit den besten Absichten und ohne jede Ahnung von den Folgen. Die Übertragung der Immobilie an die Kinder bei Lebzeiten ist in Deutschland eine verbreitete Gestaltung, aus steuerlichen Gründen, aus Fürsorge, manchmal auch, um Streit über die Erbfolge zu vermeiden. Und sie funktioniert, solange alles gutgeht. Das Problem ist, dass Wohnen eine Entscheidung für Jahrzehnte ist und Übertragungen oft in einer Stunde beim Notar besiegelt werden.

Frau Conrad hatte bei der Übertragung ein Wohnrecht eintragen lassen, und das war klug, denn das Wohnrecht ist die stärkste Absicherung, die das deutsche Recht für diesen Fall kennt. Es wirkt gegen jeden späteren Eigentümer, es ist im Grundbuch verankert, und es kann, das ist seine zweite Stärke, nicht einseitig aufgekündigt werden wie ein Mietverhältnis. Wer ein eingetragenes Wohnrecht hat, dem kann die Tochter die Wohnung nicht kündigen, und auch nicht der Käufer, falls die Tochter verkauft. Das klingt nach absoluter Sicherheit, und in der Theorie ist es das auch. Die Praxis sieht an zwei Stellen anders aus.

Die erste Stelle ist die Ausgestaltung. Ein Wohnrecht kann eng oder weit formuliert sein. Es kann auf die konkrete Wohnung beschränkt sein oder das ganze Haus umfassen. Es kann unentgeltlich oder gegen Übernahme von Lasten vereinbart sein. Es kann die Frage regeln, wer Reparaturen trägt, wer die Nebenkosten zahlt, ob und wie die Wohnung untervermietet werden darf. Frau Conrads Wohnrecht war eng formuliert, auf ihre Wohnung, unentgeltlich, und es schwieg zu allen übrigen Fragen. Das Schweigen wurde zum Problem, als die Heizung des Hauses erneuert werden musste und die Frage auftauchte, wer den Anteil der Mutter trägt, die rechtlich keine Eigentümerin mehr war, aber doch die Wohnung beheizte. Solche Fragen werden im Streitfall teuer, und sie lassen sich beim Notar für einen Bruchteil klären, wenn man sie nur stellt. Der Rat dieses Kapitels an alle, die eine Übertragung erwägen: Das Wohnrecht ist kein Formular, sondern ein Vertrag über zwanzig Jahre Leben, und es verdient dieselbe Sorgfalt wie der Kauf des Hauses selbst. Die aktuelle steuerliche und erbrechtliche Behandlung solcher Gestaltungen, etwa die Frage der Pflichtteilsansprüche anderer Kinder oder die Schenkungssteuer, gehört in die Beratung, für die dieser Abschnitt nur die Fragen liefern kann.

Die zweite Stelle ist subtiler, und sie zeigte sich bei Frau Conrad mit voller Kraft. Das Wohnrecht sichert das Wohnen. Es sichert nicht das Umziehen. Als Frau Conrads Gesundheit nachließ und der Gedanke an eine kleinere, ebenerdige Wohnung näher rückte, stellte sich die Frage, was aus dem Wohnrecht wird, wenn sie die Wohnung verlässt. Ein Wohnrecht, das an die konkrete Wohnung gebunden ist, erlischt in der Regel nicht, aber es nützt auch nichts mehr, wenn niemand darin wohnt. Die Wohnung kann, je nach Formulierung, vielleicht vermietet werden, vielleicht auch nicht. Sie kann verkauft werden, aber ein Haus mit einem lebenden Wohnrechtsinhaber ist schwerer zu verkaufen, und der Erlös fließt an die Tochter, die ihn vielleicht für ihre eigenen Kinder braucht. Frau Conrad saß, mit anderen Worten, in einer Wohnung fest, die rechtlich unantretbar und praktisch unbeweglich war, und die Beweglichkeit, die das zwölfte Kapitel als Steuerbarkeit in die Entscheidungsmatrix geschrieben hatte, war ihr mit der Unterschrift beim Notar verloren gegangen, ohne dass es jemand beabsichtigt hatte.

Die Auflösung ihrer Geschichte ist eine von vielen möglichen und soll hier nicht als Rezept erzählt werden, sondern als Beleg, dass es Lösungen gibt, wenn man sie früh sucht. Familie Conrad fand, nach einem Beratungsgespräch, einen Weg, die Wohnung zu verkaufen und den Erlös in eine kleine Eigentumswohnung im Erdgeschoss einer Wohnanlage zu investieren, mit einem neuen, entsprechend formulierten Wohnrecht und einer klaren Regelung für den Fall des Umzugs in eine betreute Wohnform. Es hätte auch anders kommen können, und in manchen Familien kommt es anders, mit Streit, mit Anwälten, mit einer alten Frau in einer zu großen Wohnung, die niemand verlassen darf und niemand verlassen will. Die Lehre lässt sich auf einen Satz bringen: Wer seine Wohnung verschenkt, sollte vorher wissen, wohin er ziehen kann, wenn er ziehen muss. Und wer für Eltern eine Übertragung mit erwägt, sollte dieselbe Frage für sie stellen, denn die Eltern stellen sie sich selbst oft nicht.

Eigentum liquid machen: Teilverkauf, Umkehrhypothek und der Preis des schnellen Geldes

Um von Frau Conrads Geschichte zu einer Frage zu kommen, die dahinter liegt und die viele Eigentümer bewegt: Was, wenn die Wohnung das größte Vermögen ist, aber das Geld fehlt? Der Badumbau kostet achtzehntausend Euro, die Rente reicht nicht, das Ersparte ist für die Beerdigung gedacht, und in der Wohnung steckt ein Wert von dreihunderttausend. Aus diesem Dilemma ist eine ganze Branche entstanden, die Eigentum in Geld verwandelt, und diese Branche verdient das kritische Augenlicht, das dieses Kapitel auf sie richtet.

Das älteste Instrument ist die Umkehrhypothek, im Fachjargon Immobiliendarlehen mit Grundschuld, bei der die Bank einen Betrag gegen das Eigentum auszahlt, der erst bei Auszug oder Tod aus dem Verkaufserlös getilgt wird. Das klingt verlockend und hat Schattenseiten, die im Kleingedruckten liegen: Die Zinsen laufen, solange das Darlehen läuft, und sie laufen auf den vollen Betrag, auch wenn das Geld längst ausgegeben ist. Die Gesamtkosten können über die Jahre den Betrag verdoppeln, und die Kinder erben am Ende weniger, manchmal nichts. Die Vertriebswege für solche Produkte waren in der Vergangenheit nicht immer rühmlich, und der Gesetzgeber hat reagiert, unter anderem mit Beratungsgesetzen und Widerrufsregeln, deren aktueller Stand zu prüfen ist. Das Instrument selbst ist nicht per se übel. Es ist ein Werkzeug, das für manche Menschen passt und für viele nicht, und der Unterschied liegt in der Beratung, die der Auswahl vorausgeht.

Das neuere Instrument ist der Teilverkauf, bei dem ein Investor einen Anteil der Wohnung kauft, meist zwischen einem Viertel und der Hälfte, und der bisherige Eigentümer im Rest bleibt und in der Wohnung wohnt, gegen eine monatliche Nutzungsgebühr an den Investor. Auch hier klingt alles einfach, und auch hier liegen die Schwierigkeiten im Detail. Der Verkauf selbst erfolgt oft zu einem Preis, der unter dem Marktwert liegt. Die Nutzungsgebühr steigt mit der Inflation. Der Rückkauf des verkauften Anteils ist teuer, denn der Investor verkauft nur zu seinem Vorteil zurück. Und die Entscheidung, die Wohnung später ganz zu verkaufen, braucht die Zustimmung des Investors, der ein eigenes Interesse hat. All das sind keine Geheimnisse, es steht in den Verträgen, aber es steht dort in einer Sprache, die Juristen für Juristen geschrieben haben, und der entscheidende Moment der Wahrheit, der Verkauf oder der Rückkauf, liegt zehn oder fünfzehn Jahre in der Zukunft, in der die Menschen, die heute unterschreiben, alt und müde sein werden, und die Vertragsbedingungen dann gegen sie wirken.

Der Rat dieses Kapitels zu beiden Instrumenten ist nüchtern und lässt sich in vier Sätzen sagen. Erstens: Wer über Teilverkauf oder Umkehrhypothek nachdenkt, sollte nie mit dem ersten Anbieter sprechen, sondern mit mehreren, und die Angebote schriftlich nebeneinanderlegen, in der Weise, die das dreizehnte Kapitel für Handwerksangebote beschrieben hat. Zweitens: Vor jeder Unterschrift gehört eine unabhängige Beratung, etwa durch eine Verbraucherzentrale oder eine auf Immobilienrecht spezialisierte Fachanwältin, und die kostet Geld, das hier die beste Investition des ganzen Prozesses ist. Drittens: Die eigenen Kinder gehören in dieses Gespräch, auch wenn es unangenehm ist, denn sie sind es, die die Folgen erben, im guten wie im schlechten Sinne. Und viertens: Die

Frage, ob Eigentum liquide gemacht werden soll, ist niemals nur eine Finanzfrage. Sie ist eine Frage darüber, was das Eigentum für die Familie bedeutet, und die Antwort darauf steht in keiner Kalkulation, die ein Computer ausrechnen kann.

Es gibt neben den marktgängigen Instrumenten die stilleren Wege, und sie verdienen Erwähnung, weil sie oft übersehen werden. Die Vermietung eines Zimmers oder einer Etage kann laufende Einnahmen schaffen, ohne dass Eigentum abgegeben wird, und das sogenannte Wechselmodell, bei dem Teile der Wohnung an eine jüngere Person vermietet werden, die im Gegenzug Hilfe im Alltag leistet, ist eine Variante, die das neunte Kapitel unter sozialen Gesichtspunkten bereits gestreift hat. Die rechtliche Gestaltung solcher Modelle, Mietvertrag, Hauswirtschaftsdienstvertrag, klare Abgrenzung der Leistungen, gehört in anwaltliche Hände, denn die Grenze zwischen Nachbarschaftshilfe und Pflegeeinsatz, die steuerlich und haftungsrechtlich relevant wird, ist fließend. Und schließlich gibt es den schlichtesten Weg aller: den Verkauf und den Umzug in eine gemietete Wohnung, die dem Erlös und den Kräften entspricht. Er ist der Weg, den die Lindners im zwölften Kapitel gegangen sind, und er ist, das sei hier wiederholt, kein Scheitern, sondern eine von vielen Formen, ein Leben im Alter zu ordnen.

Die Fachfragen: vorbereitet in die Beratung

Am Ende dieses Kapitels steht das, was am Anfang stand: die Landkarte. Sie ist jetzt gezeichnet, mit den großen Ländern Miete und Eigentum, mit den Grenzregionen Wohnrecht und Nießbrauch, mit den Handelsplätzen des liquiden Eigentums. Was fehlt, ist der Übergang von der Karte zur Reise, und der Übergang ist in Rechtsangelegenheiten immer derselbe: das Beratungsgespräch. Wer gut vorbereitet hineingeht, bekommt in einer Stunde Klarheit, für die andere vier Stunden und vier Anwälte brauchen. Wer schlecht vorbereitet hineingeht, zahlt für die Erfindung seiner eigenen Geschichte am Stundensatz.

Die Vorbereitung besteht aus Papieren und Fragen. Die Papiere sind beim Mieter der Mietvertrag, die letzte Mieterhöhung, das Schreiben des Vermieters, falls eines vorliegt, und die Übersicht über den Zustand der Wohnung aus dem Befundbogen des zweiten Kapitels. Beim Eigentümer sind es die Teilungserklärung mit Aufteilungsplan, die letzten Beschlüsse der Eigentümerversammlung, die Verwaltungsverträge und die Finanzierungsunterlagen. Wer übertragen hat oder übertragen wurde, bringt den notariellen Vertrag und den Grundbuchauszug mit. Das klingt nach Aktenberg, und es ist einer, aber die Beraterin, die den Berg vor sich hat, ist in zehn Minuten oben, während sie ohne Papiere im Nebel der Erinnerung herumirrt, und Erinnerungen an Vertragsinhalte sind notorisch unzuverlässig.

Die Fragen gehören auf ein Blatt, und dieses Blatt ist das eigentliche Lesergebnis dieses Kapitels. Für Mieter lauten die typischen Fragen so: Steht in meinem Vertrag etwas, das Umbauten berührt? Welche Zustimmung brauche ich für die geplanten Maßnahmen, und auf welcher Grundlage kann ich sie fordern? Was geschieht bei Auszug mit dem Umbau, und lässt sich der Rückbau ausschließen oder begrenzen? Wie würde eine Modernisierung durch den Vermieter meine Miete verändern, und welche Fristen muss ich beachten? Für Eigentümer: Was genau ist in meinem Haus Sondereigentum, was Gemeinschaftseigentum, und welche Mehrheit brauche ich für die Maßnahme, die ich plane? Gibt es in meiner Gemeinschaft schon Beschlüsse zu Barrierefreiheit, und wenn nicht, wie bringe ich das Thema auf die Tagesordnung? Wer haftet für den Handlauf, den ich selbst im Treppenhaus montieren lasse? Für alle, die übertragen haben oder übertragen wollen: Was genau regelt mein Wohnrecht, wer trägt welche Lasten, und was geschieht, wenn ich umziehen will oder muss? Und für alle, die über Teilverkauf oder Umkehrhypothek nachdenken: Was kostet mich das Instrument über zehn Jahre, alles zusammengerechnet, und was bleibt am Ende für die Erben? Diese Fragen hier abzuschreiben, um sie mit in die Beratung zu nehmen, ist ausdrücklich erlaubt.

Die Grenzen dieses Kapitels

Zum Schluss die Grenzen, und sie sind hier wichtiger als in jedem anderen Kapitel dieses Buches. Alles, was Sie soeben gelesen haben, beschreibt Strukturen und typische Verläufe, aber kein einziges Wort davon ist eine Rechtsauskunft für Ihren

Fall. Die gesetzlichen Regelungen zur behindertengerechten Umgestaltung von Mietwohnungen, die Modernisierungsumlage, die Beschlussregeln in Wohnungseigentümergemeinschaften, die Formvorschriften für Wohnrechte und die Verbraucherschutzregeln für Teilverkauf und Umkehrhypothek: Sie alle stehen in Gesetzen und Gerichtsentscheidungen, die sich ändern, und sie alle werden auf Lebenssachverhalte angewendet, die niemals ganz gleich sind. Frau Vogels Vermieter hätte die Zustimmung auch mit besseren Gründen verweigern können, und Herrn Petris Lift wäre an einer anderen Mehrheit scheitern können, und über beides entscheidet am Ende nicht dieses Kapitel, sondern das geltende Recht im konkreten Fall. Die Prüfpunkte am Ende dieses Kapitels nennen die Stellen, an denen die Prüfung beginnt: die aktuelle Fassung der mietrechtlichen Regelungen und die Rechtsprechung dazu, die Regelungen des Wohnungseigentumsrechts und die Rechtsprechung zu behindertengerechten Gemeinschaftsmaßnahmen, die Form- und Registrierungsanforderungen an Wohnrechte und Nießbrauch sowie die Verbraucherschutzlage bei Immobilien-Teilverkauf und Umkehrhypotheken. Dazu kommen die Beratungsstellen vor Ort, Mietervereine, Verbraucherzentralen, Fachanwältinnen und Fachanwälte für Miet- und Wohnungseigentumsrecht, Notariate und, für die steuerlichen Seiten der Übertragungen, die Steuerberatung.

Frau Conrad hat nach all dem, was sie erlebt hat, einen Satz gesagt, der als Schlusswort taugt, weil er das ganze Kapitel in einer menschlichen Wendung bündelt: Ich dachte, die Wohnung gehört mir, und dabei gehörte ich der Wohnung. Sie hat damit nicht die Übertragung bereut, aber sie hat gelernt, dass Eigentum und Wohnen zwei verschiedene Dinge sind und dass das Recht, das zwischen ihnen steht, kein Schreibtischwerk ist, sondern die Architektur eines Lebens. Wer diese Architektur kennt, wer weiß, was er darf und was er fordern kann, wer die Fragen kennt, die in die Beratung gehören, der wohnt nicht sicherer, weil die Welt harmloser geworden wäre. Er wohnt sicherer, weil er die Wände kennt, an denen er sich festhalten kann.

Damit sind die beiden Fundamente gelegt, auf denen jede Wohnentscheidung ruht: das Geld und das Recht, das Budget aus dem dreizehnten Kapitel und die Rechtslage aus diesem. Was jetzt folgt, ist der Teil, den Geld und Recht nicht regeln können. Es ist der persönlichste Abschnitt des ganzen Weges: die Frage, was geschieht, wenn die Kräfte nachlassen und der Alltag Unterstützung braucht. Sie betrifft das Bad genauso wie den Briefkasten, die Wohnung genauso wie die Wohnform, und sie wird oft erst dann gestellt, wenn die Antwort schon überfällig ist. Das nächste Kapitel stellt sie vorher. Es handelt von Alltagshilfen und Pflege, von Pflegegraden und Pflegediensten, und von der Kunst, Hilfe so zu organisieren, dass die Wohnung ein Zuhause bleibt und nicht zum Wartesaal wird. Bringen Sie zu diesem Kapitel alles mit, was Sie bisher gesammelt haben: die Kriterien, den Befundbogen, die Matrix, das Budget und die Rechtsfragen. Denn auch die Frage nach der Hilfe lässt sich nur mit all dem beantworten, was Sie über Ihr Zuhause inzwischen wissen.

Kapitel 15: Wenn Unterstützung nödig wird: Pflege und Hilfe im Alltag

Der Sozialdienst des Krankenhauses hat ein kleines Zimmer neben der Station, und in diesem Zimmer sitzt Herr Nowak an einem Donnerstagnachmittag im März auf einem Plastikstuhl, die frisch operierte Kniehandlung auf einem Hocker, und hört einer jungen Frau zu, die eine Frage stellt, die er nicht erwartet hat: Wer versorgt Sie zu Hause, in den ersten vier Wochen? Er hat über Schmerzen nachgedacht, über die Reha, über die Narbe und ob er wieder Rad fahren kann. Über die ersten vier Wochen hat er nicht nachgedacht. Seine Frau, die Leser dieses Buches aus dem dritten Kapitel kennen, die Frau, die mit sieben kleinen Maßnahmen ihren Eingang entschärft hat, ist zweiundsiebzig und kann ihn nicht aus der Badewanne heben, falls es nötig wird. Die junge Frau im Sozialdienst notiert etwas, nickt und sagt einen Satz, der dieses ganze Kapitel eröffnet: Unterstützung wird meistens nicht geplant, sie passiert zwischen Krankenhausausgang und erstem Wochenende. Herrn Nowak ist das noch nie so klar gewesen wie in diesem Moment, und vielleicht geht es Ihnen nicht anders, denn das Thema, um

das es hier geht, gehört zu den Dingen, die unser Land lieber verdrängt als plant.

Dabei ist die Verdrängung nicht nur unklug, sie ist auch unnötig, denn das System der Unterstützung im Alter ist, bei allen Mängeln und Lücken, die es hat, besser als sein Ruf. Es ist nur schwer zu durchschauen, und es spricht eine Sprache, die niemand lernt, bevor er sie braucht. Pflegegrad, Sachleistung, Kombileistung, Entlastungsbetrag, Verhinderungspflege: Das sind Wörter wie aus einem Behördengemäuer, und die meisten Menschen begegnen ihnen zum ersten Mal an einem Tag, an dem sie ohnehin schon genug tragen. Dieses Kapitel will die Wörter vorab übersetzen, in einer ruhigen Stunde, in der nichts drängt. Es will zeigen, wie Hilfe im Alltag organisiert wird, bevor sie pflegerisch wird, und wie Pflege organisiert wird, wenn sie es doch wird. Und es will vor allem eines klarmachen: Unterstützung im eigenen Zuhause ist in den allermeisten Fällen kein Widerspruch zum selbstbestimmten Wohnen. Sie ist seine Verlängerung.

Die unsichtbare Grenze zwischen Helfen und Pflegen

Beginnen wir mit einer Unterscheidung, die im Alltag fließend ist, im System aber hartnäckig durchgehalten wird, und deren Kenntnis viel Geld und viel Ärger erspart. Alltagshilfen sind alles, was das Leben leichter macht, ohne dass jemand etwas an Ihrem Körper tut: Putzhilfe, Einkaufsdienst, Menüservice, Begleitung zum Arzt, Botengänge, Vorlesen, Mithilfe bei Behördenpost. Pflege im rechtlichen Sinn beginnt dort, wo wegen einer Krankheit oder Behinderung somebody Sie bei Dingen des täglichen Lebens unterstützt, die Sie selbst nicht mehr tun können: Waschen, Anziehen, Aufstehen, Essen, Medikamente, Wundversorgung. Die Grenze liegt genau dort, wo die Hand eines anderen Ihren Körper berührt, und diese Grenze ist keine Spitzfindigkeit, denn auf ihrer einen Seite gilt Vertragsrecht und Marktpreise, auf der anderen gilt ein ganzes Sozialgesetzbuch mit Leistungsansprüchen, Begutachtungen und Kassen.

Die Alltagshilfen zu organisieren ist einfacher, als viele denken, und gleichzeitig schwerer, als es sein sollte. Einfacher, weil es für fast alles einen Dienst gibt: In den meisten Städten und Landkreisen existieren Menüdienste, die täglich warm essen liefern, Einkaufsdienste, die Bestellungen an der Tür abgeben, und Haushaltsdienste, die nach Stunden gebucht werden. Schwerer, weil die Qualität auseinanderfällt und weil Vertrauen die eigentliche Währung ist. Wer zum ersten Mal eine fremde Person in die Wohnung lässt, die Staub wischt und dabei die Wohnung sieht, überwindet eine Schwelle, die nicht unterschätzt werden darf, und manche ältere Menschen lehnen Hilfe nicht ab, weil sie zu teuer wäre, sondern weil sie sich scheuen, den Zustand ihrer Wohnung oder ihres Kühlschranks zu zeigen. Dieses Buch kann an dieser Stelle nur raten, die Schwelle ernst zu nehmen und dennoch zu gehen, denn die Alternative ist meistens, dass die Schwelle später unter anderen Vorzeichen gegangen wird, in der Not, ohne Auswahl.

Es gibt eine Zwischenwelt von Angeboten, die in den letzten Jahren gewachsen ist und die zwischen kommerziellen Diensten und Familie steht: die Nachbarschaftshilfe, oft von Kirchengemeinden, Wohlfahrtsverbänden oder Quartiersvereinen getragen, in der Ehrenamtliche gegen eine kleine Aufwandsentschädigung einkaufen, begleiten, vorlesen, einfach da sind. Das neunte Kapitel hat diese Netzwerke unter dem Gesichtspunkt der Teilhabe beschrieben, und sie haben eine zweite Funktion, die hier wichtig wird: Sie sind ein Frühwarnsystem. Die Frau, die einmal wöchentlich die Treppe hochkommt, um Milch und Brötchen zu bringen, merkt, wenn die Treppe schwerer fällt. Sie merkt, wenn die Wohnung unordentlicher wird, wenn der Gesprächsstoff kürzer, wenn die Post ungeöffnet. Nachbarschaftshilfe kann keine Pflege ersetzen, aber sie sieht, wann welche Hilfe nötig wird, oft früher als die eigenen Kinder am anderen Ende der Republik.

Für Herrn Nowak begann die Zeit nach der Knieoperation genau in dieser Zwischenwelt. Der Sozialdienst organisierte für die ersten Wochen eine Haushaltshilfe, zweimal wöchentlich, und die Krankenkasse übernahm die Kosten, weil die Hilfe nach dem Krankenhausaufenthalt nötig war, ein Umstand, der von den Kassen unterschiedlich geregelt wird und der zu den Punkten gehört, die man im Einzelfall erfragen muss. Die Nachbarin von gegenüber brachte an den anderen Tagen die

Brötchen. Seine Frau übernahm, was sie übernehmen konnte, und für alles andere gab es eine Liste, die auf dem Kühlschrank hing, mit Telefonnummern. Nach sechs Wochen konnte er wieder selbst einkaufen, mit dem Rollator, den er drei Monate lang hasste und dann behielt, und das Kapitel hätte hier enden können. Es endete nicht, und das Erstaunliche ist: Das Ende war keine Katastrophe, sondern eine schleichende Veränderung, die in diesem Land jeden Tag tausendfach stattfindet und trotzdem jeden Einzelnen unvorbereitet trifft.

Wenn aus Hilfe Pflege wird

Ein Jahr später, um im Beispiel zu bleiben, stieg Herrn Nowak die Treppe zur Wohnung wieder schwerer, aber nicht wegen des Knies. Das Knie war gut verheilt. Es war die Atemnot, die gekommen war, schleichend, wie Atemnot kommt, und es war die Unsicherheit in den Beinen, die morgens schlimmer war als abends. Der Hausarzt sprach von einer Herzmuskelschwäche, verordnete Medikamente, und bei einem der Kontrolltermine sagte er einen Satz, den viele Hausärzte sagen und der fast immer richtig ist: Es wäre Zeit, einen Pflegegrad zu beantragen. Herr Nowak wehrte sich, wie sich fast alle wehren, denn das Wort Pflegegrad klingt nach einem Etikett, nach einem Stempel auf die Stirn, nach dem Anfang vom Ende. Der Hausarzt, ein geduldiger Mann, sagte: Herr Nowak, der Pflegegrad ist keine Diagnose. Er ist ein Schlüssel. Wer den Schlüssel nicht hat, zahrt alles selbst.

Das ist der Kern, und er verdient es, auseinandergelegt zu werden. Der Pflegegrad ist eine Einstufung der Pflegebedürftigkeit, in Deutschland in fünf Grade gegliedert, und er wird nach einem Begutachtungsverfahren vergeben, das seit einigen Jahren nicht mehr primär die körperlichen Einschränkungen zählt, sondern die Selbstständigkeit: Wie selbstständig kann jemand sich positionieren und bewegen, sich versorgen, essen und trinken, mit der Krankheit umgehen, den Alltag gestalten, Kontakte pflegen? Das klingt nach einer Skala von oben nach unten, aber die entscheidende Neuerung der letzten Reformen war, dass auch geistige und psychische Einschränkungen, etwa bei Demenz, gleichrangig einfließen, und dass nicht mehr gezählt wird, wie viele Minuten eine Versorgung dauert, sondern wie selbstständig jemand lebt. Die genauen Kriterien, das Begutachtungsverfahren und die Abstufungen sind zeitabhängig und gehören zu den Prüfpunkten am Ende dieses Kapitels, denn hier hat der Gesetzgeber in den vergangenen Jahren mehrfach nachgebessert, und er wird es wieder tun.

Der Antrag selbst ist einfacher als sein Ruf. Er wird bei der Pflegekasse gestellt, die bei der Krankenkasse angesiedelt ist, und ein Anruf genügt für die ersten Schritte. Die Kasse beauftragt dann den Medizinischen Dienst, der einen Termin in der Wohnung vereinbart, und bei gesetzlich Versicherten kommt eine Gutachterin oder ein Gutachter, die den Alltag ansehen und einschätzen. Dieser Termin hat eine Aura, die er nicht verdient. Viele Menschen bereiten ihn vor wie eine Prüfung, räumen auf, ziehen sich die guten Kleider an, bemühen sich, leistungsfähig zu wirken. Das ist genau falsch herum. Die Gutachterin will den Alltag sehen, wie er ist, an einem durchschnittlichen Tag, und wer den Alltag beschönigt, beschneidet die eigene Einstufung. Der Rat, den erfahrene Pflegeberaterinnen immer wieder geben, lautet deshalb: Schildern Sie den schlechtesten Tag, nicht den besten. Und: Lassen Sie eine Vertrauensperson dazusein, die ergänzt, was Sie selbst aus Scham oder Gewohnheit nicht erwähnen. Die Tochter, die weiß, dass die Mutter seit einem Jahr nicht mehr badet, weil die Wanne nicht mehr zu schaffen ist, sagt das. Die Mutter selbst sagt es nicht, denn sie hat sich daran gewöhnt.

Nach der Begutachtung dauert es einige Wochen, dann kommt der Bescheid, und mit dem Bescheid beginnt das, was der Hausarzt den Schlüssel nannte. Denn der Pflegegrad öffnet Türen, von denen die meisten Menschen vorher nie gehört haben, und die Höhe der Leistungen, die hinter jeder Tür liegt, ist an den Grad gekoppelt und wird regelmäßig angepasst, weshalb dieses Kapitel keine Beträge behauptet. Was bleibt, ist die Architektur der Leistungen, und die lässt sich beschreiben.

Die Architektur der Leistungen

Die erste und bekannteste Leistung ist das Pflegegeld, und sie ist die stillste von allen. Sie wird gezahlt, wenn die Pflege durch Angehörige oder Nachbarn erfolgt, also von Menschen, die dafür

nicht berufsmäßig bezahlt werden, und sie ist dazu gedacht, diese Pflege zu würdigen und zu ermöglichen. Das Pflegegeld ist kein Arbeitslohn, es ist eine Anerkennung, und die Beträge sind bescheiden gemessen an dem, was häusliche Pflege tatsächlich kostet, an Kraft, Zeit und Lebensjahre. Für die Empfängerin oder den Empfänger ist es dennoch mehr als Geld: Es ist die Bestätigung, dass der Staat das, was in der Familie geschieht, sieht. An das Pflegegeld ist eine Pflicht geknüpft, die viele nicht kennen: regelmäßige Beratungsbesuche durch eine zugelassene Pflegedienst oder eine Beratungsperson, deren Häufigkeit vom Pflegegrad abhängt. Diese Besuche sind keine Kontrolle im Sinne von Überwachung, sie sind Beratung, aber sie sind verpflichtend, und wer sie wiederholt verweigert, riskiert Kürzungen. Das zu wissen, erspart Verwunderung, wenn zum ersten Mal jemand anklopft und sich als Pflegeberatung vorstellt.

Die zweite Leistung ist die Pflegesachleistung, und sie ist das Gegenstück. Sie wird nicht ausgezahlt, sondern abgerechnet mit einem zugelassenen Pflegedienst, der konkrete Einsätze erbringt: morgens beim Aufstehen helfen, waschen, die Wunde versorgen, die Kompressionsstrümpfe anziehen, mittags die Medikamente stellen. Der Pflegedienst rechnet direkt mit der Pflegekasse ab, bis zum Höchstbetrag, der zum Pflegegrad gehört, und was darüber hinausgeht, zahlt der Kunde selbst. Die dritte Form, die Kombileistung, verbindet beide: Ein Teil des Budgets wird als Sachleistung bei einem Pflegedienst verbraucht, und für den Rest, der nicht ausgeschöpft wird, gibt es ein anteiliges Pflegegeld. Viele Familien nutzen genau diese Kombination, und Herr Nowak tat es auch: Der Pflegedienst kam morgens, eine halbe Stunde, half beim Waschen und Anziehen, und die Tochter, die dreimal wöchentlich den Haushalt führte und kochte, erhielt für die übrige Zeit den anteiligen Geldbetrag. So funktioniert es in Millionen deutscher Haushalte, unspektakulär, jeden Morgen.

Dazu kommt ein Baustein, der oft übersehen wird, weil er unscheinbar daherkommt: der Entlastungsbetrag, ein monatlicher Betrag, der unabhängig vom Pflegegrad gewährt wird und für anerkannte Angebote der Unterstützung im Haushalt eingesetzt werden kann. Dazu zählen in den meisten Bundesländern die Hausnotrufanlage, deren monatliche Kosten ganz oder teilweise daraus übernommen werden können, die Tagespflege, die Nachbarschaftshilfe, die Putzhilfe über einen anerkannten Anbieter, die Bezahlung von Alltagsbegleiterinnen. Der Entlastungsbetrag verfällt, wenn er nicht genutzt wird, und genau das passiert in vielen Familien, aus Unkenntnis. Wer einen Pflegegrad hat, sollte deshalb eine einzige Frage stellen, früh: Was kann ich mit dem Entlastungsbetrag bei mir vor Ort abdecken? Die Antwort darauf kennt der Pflegestützpunkt, und von ihm wird noch die Rede sein.

Es gibt, über diese laufenden Leistungen hinaus, die Instrumente für die besonderen Lagen, und sie verdienen eigene Absätze, weil sie in den Momenten wichtig werden, in denen das gewöhnliche System aussetzt. Die Kurzzeitpflege ist die stationäre Versorgung für begrenzte Zeit, wenn die häusliche Pflege vorübergehend nicht möglich ist, etwa nach einem Krankenhausaufenthalt, der noch keine häusliche Versorgung zulässt, oder wenn die pflegende Person selbst erkrankt. Die Verhinderungspflege springt ein, wenn die pflegende Person Urlaub macht oder ausfällt, und sie kann auch für die stundenweise Entlastung genutzt werden, je nach Ausgestaltung des Verhältnisses. Die Tagespflege schließlich ist die Form, die im Stufenmodell dieses Kapitels eine eigene Stufe bildet: Ein Tag pro Woche, oder zwei, oder fünf, in einer Einrichtung in der Nähe, mit Frühstück, Mittagessen, Beschäftigung, Physiotherapie je nach Angebot, und abends geht man nach Hause. Die Tagespflege ist für viele Menschen die Form, die am längsten funktioniert, denn sie verbindet die Entlastung der Pflegenden mit der Struktur des Tages für den Gepflegten, und sie hält die eigene Wohnung, die mit so viel Bedacht umgebaut oder gewählt wurde, als das, was sie ist: das Zuhause.

Für Herrn Nowak lief es zwei Jahre gut mit der Kombination aus Pflegedienst und Tochter. Dann kam der Winter, in dem die Atemnot schlimmer wurde, und die Tochter, die selbst langsam an ihre Grenzen kam, schlug die Tagespflege vor, zwei Tage in der Woche, in der Einrichtung am Ende der Straße. Herr Nowak wehrte sich, aus dem Grund, aus dem sich fast alle wehren: Er hatte Bilder im Kopf, von alten Menschen in Sesseln, die

den Fenster entlang starren. Er ging trotzdem hin, weil die Tochter hartnäckig war, und er fand etwas anderes: einen Tisch mit Männern, die über Fußball stritten, eine Küche, in der jemand wirklich kochte, und einen Nachmittag, an dem er zum ersten Mal seit Monaten wieder einen Menschen zum Lachen brachte. Das ist keine Werbung für Tagespflege, denn es gibt auch schlechte Einrichtungen, und das siebzehnte Kapitel wird zeigen, wie man sie erkennt. Es ist die Erinnerung daran, dass die Bilder, die uns von der Pflege halten, oft älter sind als die Pflege selbst.

Wo die Wohnung bleibt: Pflege und Wohnform zusammen denken

Damit zu der Frage, die dieses Buch von der ersten Seite an begleitet und die hier, am Punkt der Hilfe, noch einmal neu gestellt werden muss: Was bedeutet zunehmender Unterstützungsbedarf für die Wohnform? Die kurze Antwort, die dieses Kapitel ausführlich begründen will, lautet: weniger, als befürchtet, und mehr als geplant. Die mittlere Antwort lautet: Es kommt auf die Wohnung an, die Sie gewählt haben, und auf die Entscheidung, die Sie in den Kapiteln davor vorbereitet haben.

Die meisten Menschen mit Pflegegrad werden zu Hause versorgt, das ist die zahlenmäßige Realität dieses Landes, und zwar in allen Wohnformen, die dieses Buch beschrieben hat. Der Pflegedienst kommt in die Eigentumswohnung von Frau Berger genauso wie in die Mietwohnung, in die Service-Wohnanlage genauso wie in das Haus der Lindners. Der entscheidende Unterschied liegt nicht in der Form, sondern in den Rahmenbedingungen: Kann der Pflegedienst die Wohnung erreichen, mit seinen Taschen, seinen Materialien, seinen Menschen? Passt die Wohnung, ist die Tür breit genug für ein Pflegebett, falls eines nötig wird, gibt es einen Platz, an dem die Pflege stattfinden kann, Licht, Wasser, eine Liegefläche? Das sind die Fragen, die der Befundbogen aus dem zweiten Kapitel längst beantwortet hat, und hier zahlt sich die Arbeit von damals aus. Wer die Wohnung barrierearm umgebaut hat, wer die Ein-Etagen-Strategie aus dem sechsten Kapitel bedacht hat, wer das Bad so gestaltet hat, dass eine Pflegeperson darin arbeiten kann, der hat die häusliche Pflege nicht nur möglich, sondern würdevoll gemacht.

In Wohnanlagen mit Service, den Formen aus dem zehnten Kapitel, gibt es eine Besonderheit, die bei der Wahl bedacht werden will und die dort schon anklang: Die Grenze zwischen Wohnen und Versorgung. Manche Anlagen haben einen Pflegedienst im Haus, und das ist bequem, aber es ist auch ein Markt, in dem der Bewohner Kunde ist, und die Preise für Zubuchungen können die Rechnung des dreizehnten Kapitels verändern. Andere Anlagen arbeiten mit externen Diensten, die wie überall hinkommen. Wieder andere haben Verträge, die bei steigendem Pflegebedarf gekündigt werden können, und genau das ist eine der Fragen, die die Checkliste des siebzehnten Kapitels enthält: Was passiert mit meinem Vertrag, wenn ich pflegebedürftig werde? Die ehrliche Antwort mancher Anbieter lautet: Dann müssen Sie ausziehen. Die ehrliche Antwort besserer Anbieter lautet: Dann kommt der Pflegedienst, und Sie bleiben. Wer diese Frage nicht stellt, bevor er unterschreibt, hat sie später zu beantworten, in einer Lage, in der er nicht mehr ausweichen kann.

In den Wohngemeinschaften des elften Kapitels ist die Rechnung wieder eine andere, denn dort ist die Pflege von Anfang an mitgedacht, oft über gemeinsame Beauftragung eines Pflegedienstes, der für alle Bewohner kommt und dessen Kosten sich auf mehrere Schultern verteilen. Das Absprachebuch der vier Freundinnen aus jenem Kapitel enthielt genau diesen Punkt, und es ist kein Zufall, dass gemeinschaftliche Wohnformen bei steigendem Pflegebedarf oft länger funktionieren als einsame Wohnungen, denn sie haben Menschen um sich, die hinschauen. Der Preis dafür ist die Abstimmung, die Konfliktfähigkeit, die Bereitschaft, über Intimes mit anderen zu sprechen, und nicht jeder Mensch will das, was sein gutes Recht ist.

Und dann gibt es den Punkt, an dem die häusliche Pflege an ihre Grenze kommt, und über ihn muss offen gesprochen werden, ohne Angst und ohne Tabu. Es gibt Erkrankungen, die zu Hause nicht verantwortet werden können, es gibt Kräfte der Angehörigen, die enden, es gibt Wohnungen, die trotz allem Umbau nicht geeignet sind. Dann wird die stationäre Pflege notwendig, und dieses Kapit-

el widerspricht einem Missverständnis, das in vielen Familien wie eine Drohung im Raum steht: dem Glauben, das Pflegeheim sei das Ende des Weges, der Beweis des Versagens aller Beteiligten. Das Pflegeheim ist eine Versorgungsform unter anderen. Es gibt schlechte, und es gibt gute, und über die Auswahl entscheidet dieselbe Sorgfalt, die dieses Buch für jede andere Entscheidung empfohlen hat, vom Badumbau bis zum Mietvertrag. Wer das Heim als das letzte Mittel betrachtet, das erst in Anspruch genommen wird, wenn nichts anderes mehr geht, verschenkt manchmal Jahre, die in einer guten Einrichtung lebenswert wären, mit Menschen um sich, mit Versorgung, die nicht von der Erschöpfung der Tochter abhängt. Wer es hingegen als Erstes ins Auge fasst, verschenkt manchmal die Jahre, die zu Hause noch möglich gewesen wären. Zwischen beiden Extremen liegt die Abwägung, und sie ist keine Frage der Moral, sondern der Umstände.

Die, die tragen: pflegende Angehörige

In diesem Buch ist viel von Entscheidungen die Rede gewesen, aber die schwerste Entscheidung trifft oft jemand, der in den bisherigen Kapiteln nur am Rand vorkam: die pflegende Tochter, der pflegende Ehemann, die Nachbarin, die es sich zur Aufgabe gemacht hat. Rund zwei Drittel der pflegerischen Versorgung in Deutschland wird von Angehörigen getragen, meist von Frauen, meist im mittleren Alter, oft neben Beruf und eigenen Familien, und diese Zahl hat eine Kehrseite, die in jeder Beratungsstelle bekannt ist: Die Pflegenden erkranken selbst. Nicht selten zuerst. Die Erschöpfung, der Rücken, der den Transfer nicht mehr trägt, die Depression, die leise kommt, der Job, der gekündigt wird, weil die Pflege nicht mit ihm vereinbar ist. Wer für einen pflegebedürftigen Menschen sorgt, neigt dazu, die eigene Gesundheit an die letzte Stelle zu stellen, und das System, das diese Pflege ermöglicht, hat eine eigentümliche Blindheit für die, die es tragen.

Deshalb gehört in jedes Stufenmodell der Unterstützung eine Zeile, die nicht die Versorgung des pflegebedürftigen Menschen regelt, sondern die der Pflegenden. Es gibt Pflegekurse, die von den Kassen finanziert werden und die Grundfertigkeiten vermitteln, vom rückenschonenden Transfer bis zur Wundversorgung, und sie sind besser als ihr Ruf, denn sie nehmen nicht nur die Angst vor dem falschen Handgriff, sondern auch die Angst vor dem falschen Gefühl. Es gibt die Möglichkeit der Pflegezeit und der Familienpflegezeit, deren Ausgestaltung und Inanspruchnahme arbeitsrechtlich geregelt ist und die im Einzelfall geprüft werden muss. Es gibt die Tagespflege und die Verhinderungspflege, von denen schon die Rede war, und die ausdrücklich auch der Erholung der Pflegenden dienen. Und es gibt, als wichtigste Adresse überhaupt, die Pflegestützpunkte, die es in den meisten Städten und Landkreisen gibt und die kostenlose, unabhängige Beratung anbieten: zur Einstufung, zu den Leistungen, zu den Diensten vor Ort, zu Konflikten, zur Finanzierung. Der Pflegestützpunkt ist die Stelle, an der dieses Kapitel seine Leserinnen und Leser am liebsten abgeben würde, denn er ist das, was dieses Buch nur sein kann: die personelle Version der Landkarte.

Der Rat an pflegende Angehörige, soweit dieses Buch ihn geben darf, ist schlicht und schwer zugleich: Sorgen Sie für sich, und zwar nicht als Nachgedanke, sondern als Teil der Pflege. Eine erschöpfte Pflegeperson ist keine gute Pflegeperson, und ein Zusammenbruch der Pflegenden ist der häufigste Grund für eine notfallmäßige Heimeinweisung, die niemand wollte, die aber dann schneller kommt als jede Krankheit. Die Tochter von Herrn Nowak hat das Glück, dass sie es früh begriff, und sie hat einen Satz geprägt, der in dieser Familie zum Leitspruch wurde: Ich kann nur so lange für meinen Vater sorgen, wie ich es aushalte, und dass ich es aushalte, muss ich selbst organisieren. Sie ging zum Pflegekurs, sie nahm die Tagespflege in Anspruch, und sie sprach mit ihren Brüdern über Geld und Aufgaben, und über dieses Sprechen handelt das nächste Kapitel.

Der Stufenplan: ein Gerüst, kein Schicksal

Was bleibt, ist die Zusammenführung, denn dieses Kapitel hat ein Versprechen gegeben, das es jetzt einlösen muss: ein Stufenplan für zunehmende Unterstützung, passend zur gewählten Wohnform. Der Plan beruht auf einer Einsicht, die alle Beratungserfahrung bestätigt und die zugleich die schwerste ist: Unterstützungsbedarf entwickelt sich, er fällt nicht vom Himmel. Zwischen der erst-

en Haushaltshilfe und der letzten Stufe liegen fast immer Jahre, und diese Jahre lassen sich gestalten, wenn man sie sieht. Der Stufenplan ist das Werkzeug des Sehens.

Die erste Stufe ist die der Alltagshilfen: Putzhilfe, Einkaufsdienst, Menüservice, Nachbarschaftshilfe, organisiert privat oder über anerkannte Anbieter, finanziert aus eigener Tasche oder, bei Pflegegrad, teilweise aus dem Entlastungsbetrag. Auf dieser Stufe ist die Wohnung noch gar nicht Thema, denn sie funktioniert, und die Hilfe betrifft nur die Randbereiche des Tages. Die zweite Stufe beginnt mit dem Antrag auf den Pflegegrad, und sie ist die wichtigste Weichenstellung, denn sie öffnet alle folgenden Türen. Wer den Antrag stellt, sollte die Begutachtung vorbereiten, wie beschrieben, und danach die Leistungen ausschöpfen: Pflegegeld oder Sachleistung oder beides kombiniert, Entlastungsbetrag, Pflegehilfsmittel, von denen das dreizehnte Kapitel im Zusammenhang mit dem Wohnumfeld-Zuschuss schon erzählte, und die Beratung, die Pflicht ist und Nutzen bringt. Die dritte Stufe ist die der professionellen Ergänzung: Der Pflegedienst kommt regelmäßig, die Tagespflege entlastet an einzelnen Tagen, die Wohnung trägt das alles, weil sie dafür gebaut oder gewählt wurde. Die vierte Stufe ist die der strukturellen Veränderung: mehr Tagespflege, Verhinderungspflege zur Entlastung, eventuell der Umzug innerhalb der gewählten Wohnform, etwa in die Wohnung mit Service, die schon länger im Blick war. Und die fünfte Stufe, die keine ist, sondern ein Übergang: die stationäre Versorgung, wenn die häusliche Pflege nicht mehr verantwortet werden kann, und auch sie ist eine Wohnform, die man wählen kann, mit den Checklisten des siebzehnten Kapitels, und nicht nur eine, die man erleidet.

Dieser Plan gehört auf Papier, mit Daten, und er gehört in die Familie, und damit ist der Bogen geschlagen zu dem, was das nächste Kapitel behandeln wird. Denn der beste Stufenplan nützt nichts, wenn er im Kopf einer einzigen Person bleibt, die ihn im entscheidenden Moment vielleicht gerade nicht mehr kommunizieren kann. Pflegewünsche gehören früh in Gespräche und in Dokumente: die Frage, wer pflegen soll und wer nicht, die Frage, was die Kinder leisten können und was nicht, die Frage, wo die Grenze des Zuhauses liegt und was danach kommen soll. Herr Nowak hat diese Fragen mit seiner Tochter besprochen, an einem Sonntag im Oktober, am Küchentisch, mit Kaffee und einem Blatt Papier, und er hat dabei Dinge gesagt, die er für sich behalten hätte, wenn der Winter gekommen wäre, bevor das Gespräch stattfand. Wie solche Gespräche gelingen, welche Worte helfen und welche schaden, was eine Vorsorgevollmacht von einer Betreuungsverfügung unterscheidet und was in eine Notfallmappe gehört, damit im Ernstfall niemand rätselt: Das ist das Thema des nächsten Kapitels. Es ist das persönlichste des ganzen Buches, und es setzt dort an, wo dieses aufhört: bei den Menschen, die zusammen entscheiden, was ein Zuhause trägt.

Die Prüfpunkte: was Sie aktuell erfragen sollten

Zum Schluss die Stellen, und die Reihenfolge folgt wieder der Nähe zur eigenen Situation. Der Pflegestützpunkt vor Ort, für die persönliche Beratung zu allen Fragen dieses Kapitels, von den Pflegegrad-Kriterien bis zu den Diensten der Nachbarschaft: seine Adresse und Sprechzeiten gehören zu den ersten Recherchen, die dieses Buch empfiehlt. Die Pflegekasse der eigenen Krankenkasse, für die aktuellen Leistungssätze, die Voraussetzungen der Kombileistung, die Pflicht zur Beratung bei Pflegegeld und die Modalitäten der Begutachtung, denn all das ist anpassbar und wird angepasst. Der Medizinische Dienst, für das Verfahren der Begutachtung selbst, die Kategorien des Begutachtungsinstruments und die Rechte im Widerspruchsverfahren, falls der Bescheid niedriger ausfällt als erwartet, was vorkommt und nicht hingenommen werden muss. Die Krankenkasse, für die Abgrenzung der Krankenversorgung von der Pflege und für die Hilfsmittel, die sie übernimmt. Und die Einrichtungen selbst, die Tagespflegen und Pflegedienste der Region, deren Qualität, Preise und Verfügbarkeit sich nur vor Ort und im aktuellen Stand prüfen lassen, wofür das siebzehnte Kapitel die Werkzeuge liefert. Schreiben Sie auch hier das Datum daneben, an dem Sie geprüft haben, denn die Zahlen von heute sind die Geschichte von übermorgen.

Herr Nowak lebt heute noch in seiner Wohnung, in der Straße, in der er sein Leben verbracht hat,

mit einem Pflegedienst, der morgens kommt, einer Tochter, die Freitage hat, und einer Tagespflege, die er Dienstags und Donnerstags besucht und die er, wenn er ehrlich ist, nicht mehr missen möchte. Sein Knie trägt wieder. Sein Herz trägt weniger, und der Stufenplan, der auf seinem Küchenschrank hängt, hat eine Zeile, die er selbst geschrieben hat und die als Schlusswort dieses Kapitels taugt, besser als jede Statistik: Hilfe ist kein Umzug. Manchmal ist sie nur eine Hand mehr, und die passt durch jede Tür, die man offen lässt.

Kapitel 16: Im Gespräch bleiben: Familie, Vorsorge und Notfalldokumente

Wissen Ihre Kinder eigentlich, was Sie wollen?

Das ist keine rhetorische Frage, auch wenn sie so klingt. Sie ist eine der wenigen Fragen dieses Buches, die sich nicht mit einem Rundgang durch die Wohnung beantworten lässt, nicht mit einem Befundbogen, nicht mit einer Matrix und nicht mit einem Budget. Sie lässt sich nur mit einem Gespräch beantworten, und genau das ist das Problem, denn über das Wohnen im Alter wird in deutschen Familien seltsamerweise weniger geredet als über fast jedes andere Thema des gemeinsamen Lebens. Über den Urlaub wird geredet, über die Enkel, über die Rente des Vaters und den Job der Tochter. Über die Frage, was die Mutter tun will, wenn die Treppe nicht mehr geht, schweigt man. Und wenn dann der Sturz kommt, der Krankenhausaufenthalt, der Anruf mitten in der Nacht, dann sitzen die Kinder am Bett und raten. Sie raten, weil niemand sie je gefragt hat, und sie raten meistens falsch, nicht aus Bosheit, sondern aus Liebe, die im Dunkeln tappt.

Dieses Kapitel handelt von diesem Dunkel und davon, wie man Licht hineinbringt. Es handelt von Gesprächen, die gelingen können, wenn man sie richtig ansetzt, und von den Dokumenten, die das Gesprochene überdauern lassen, denn Erinnerungen an Küchentischgespräche sind trügerisch, und im Ernstfall zählt nur, was geschrieben wurde und wo es liegt. Es handelt von der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung, von der Betreuungsverfügung und der Notfallmappe, und es handelt von einer Einsicht, die alle Erfahrungen mit Wohnentscheidungen im Alter bestätigen: Die beste Wohnung nützt wenig, wenn im entscheidenden Moment niemand weiß, wie sie gehalten werden soll.

Warum Wohnentscheidungen Familiensache sind

Man könnte einwenden, dass Wohnen eine Privatangelegenheit ist. Das stimmt, und dieses Buch hat von der ersten Seite an die Selbstbestimmung der Leserinnen und Leser in den Mittelpunkt gestellt, die Drei-Sterne-Liste aus dem ersten Kapitel war nichts anderes als der Versuch, die eigenen Kriterien vor allen fremden Einflüssen zu schützen. Aber Selbstbestimmung und Alleinentscheidung sind zweierlei, und im Alter wachsen die Entscheidungen fast immer über den Kopf eines Einzelnen hinaus. Der Badumbau braucht vielleicht die Hilfe der Tochter bei der Handwerkssuche. Der Umzug braucht die Hilfe der Söhne beim Schleppen, Aussortieren und Loslassen. Der Pflegefall, von dem das letzte Kapitel handelte, braucht Menschen, die einspringen, und zwar freiwillig und ohne dass sie dabei selbst zugrunde gehen.

Wer diese Hilfe nicht bespricht, bevor sie nötig wird, der bekommt sie trotzdem, nur eben in der Form, die die Helfer sich selbst ausdenken. Die Tochter, die nie gefragt wurde, ob sie die Mutter bei sich aufnehmen will, organisiert es im Krisenmodus und ist nach einem Jahr erschöpft und verbittert. Der Sohn, der nie hörte, dass der Vater unter keinen Umständen in ein Heim wollte, meldet ihn an, weil er den Pflegedienst für unzuverlässig hält und es nicht besser weiß. Die Schwester, die immer glaubte, die anderen kümmerten sich, merkt zu spät, dass die anderen auf sie gewartet haben. All das sind keine erfundenen Schicksale, sondern die Standardmuster, die in jeder Familienberatungsstelle täglich über die Tische gehen, und sie haben eines gemeinsam: Sie wären alle mit einem einzigen Gespräch zu vermeiden gewesen, das rechtzeitig stattfand.

Das Wort rechtzeitig verdient eine Überlegung, denn es ist der Schlüssel zu allem, was folgt. Rechtzeitig heißt nicht: kurz bevor es brennt. Rechtzeitig heißt: solange alle Beteiligten noch aus freien Stücken reden können, ohne dass ein

Krankenhausbett, ein Sturz oder ein Bescheid der Pflegekasse die Tagesordnung vorgibt. Herr Nowak, dessen Geschichte das letzte Kapitel begleitete, hat dieses Gespräch an einem Sonntag im Oktober geführt, am Küchentisch, mit Kaffee und einem Blatt Papier, zu einem Zeitpunkt, an dem noch nichts drängte und alles gesagt werden konnte. Dass er es tat, war kein Zufall, sondern das Ergebnis einer Einsicht, die sich in seiner Familie erst nach der Knieoperation entwickelt hatte: Man redet über das, was kommen kann, am besten dann, wenn es noch nicht da ist.

Die Kunst des Anfangs: wie ein Gespräch ins Rollen kommt

Der Anfang ist die Hürde, an der die meisten Gespräche scheitern, noch bevor sie begonnen haben. Wer soll denn sowas ansprechen, hört man sagen, und bei uns wäre das so ein Akt, und mein Vater würde sofort denken, man will ihn wegsperren. Diese Sorge ist ernst zu nehmen, denn sie hat einen wahren Kern: Das Thema Wohnen im Alter berührt die Angst vor dem Verlust der Selbstständigkeit, und wer es ungeschickt anspricht, weckt genau diese Angst, statt sie zu nehmen. Der Ton macht hier tatsächlich die Musik, und zwar vom ersten Satz an.

Der erste Grundsatz lautet: Der Anlass sollte neutral sein, nicht akut. Ein guter Moment ist ein ruhiger Sonntag, ein Besuch, bei dem sowieso schon über alles Mögliche geredet wird, ein Spaziergang, bei dem das Gespräch nebenbei entstehen kann. Ein schlechter Moment ist der Krankenhaustelefonanruf, der Streit über den kaputten Herd, der Kommentar der Schwiegertochter über die unordentliche Wohnung. Wer als erwachsenes Kind das Gespräch suchen will, kann das Thema über die Hintertür einführen, über eine Bekannte, die gerade umgezogen ist, über einen Zeitungsartikel, über die eigene Wohnsituation, über die Frage: Mama, wie stellst du dir das eigentlich vor, später, wenn das Haus zu groß wird? Solche Fragen sind Einladungen. Sie unterstellen nichts. Sie lassen offen, ob überhaupt etwas getan werden soll, und genau das nimmt die Angst.

Der zweite Grundsatz betrifft die Rollen, und er ist für die ältere Generation der wichtigste: Wer über sein eigenes Wohnen spricht, bleibt der Auftraggeber. Das Gespräch ist keine Verhandlung darüber, ob die Kinder der Mutter erlauben, allein zu wohnen, sondern darüber, wie die Mutter allein wohnen kann, solange sie will, und was sie sich dafür wünscht und was nicht. Diese Reihenfolge im Kopf zu behalten, verändert den Tonfall spürbar. Und für die Kinder gilt die Umkehrung: Das Angebot, zu helfen, ist etwas anderes als der Anspruch zu bestimmen. Die beste Formel, die Beraterinnen für solche Gespräche kennen, ist schlicht und lautet: Ich will dir zuhören, nicht dir sagen, was zu tun ist. Wer sie ernst meint, wird erleben, dass die Eltern plötzlich viel offener reden als erwartet, denn die Verschlossenheit der Älteren ist in den seltensten Fällen Sturheit. Sie ist meistens der Schutz gegen die Befürchtung, zur Last zu werden, und diese Befürchtung schwindet, sobald sie nicht mehr ausgesprochen werden muss.

Der dritte Grundsatz ist der schwerste: Ein Gespräch reicht nicht. Familien, die das Thema gut geregelt haben, führen es in Etappen, über Monate, manchmal über Jahre. Das erste Gespräch klärt nur, dass es das Thema gibt und dass alle darüber reden können, ohne dass jemand die Fassung verliert. Das zweite klärt die Wünsche, das dritte die Bedenken, das vierte die konkreten Schritte. Wer erwartet, am ersten Sonntag die Wohnfrage der nächsten zehn Jahre zu lösen, überfordert alle Beteiligten und riskiert, dass das Thema nach dem ersten Versuch für lange Zeit verbrannt ist. Besser ist ein Ritual: Wir reden bei jedem Besuch eine halbe Stunde über das Spätere, und dann hören wir auf. Die halbe Stunde ist erträglich, und das Aufhören ist Teil des Erfolgs, denn sie zeigt, dass das Thema beherrschbar ist und nicht alles verschlingt.

Die Familie Yilmaz: ein Gespräch mit Protokoll

Wie so ein Gespräch aussehen kann, wenn es gut vorbereitet ist, zeigt das Beispiel der Familie Yilmaz, deren Vater den Lesern dieses Buches schon vom ersten Kapitel an bekannt ist, als der Mann, dem vor allem kurze Wege im Haus wichtig waren, und vom dreizehnten Kapitel her, als der Förderantrag vor dem Auftrag stand. Herr Yilmaz hatte nach den Erfahrungen mit dem Umbau und der Finanzierung gemerkt, dass in seiner Familie

etwas unausgesprochen blieb, das schwerer wog als alle Schwellen und Zinsbedingungen: Seine beiden Töchter hatten völlig unterschiedliche Vorstellungen davon, was später einmal zu tun sei, und keinerlei Ahnung voneinander.

Die ältere Tochter, Ayse, ging davon aus, dass der Vater bei ihr einziehen würde, wenn es nötig würde, und hatte dafür schon Überlegungen angestellt, das Zimmer ihres Sohnes umzuwidmen. Die jüngere, Lena, war überzeugt, dass der Vater das niemals wollte, und heimlich wütend auf ihre Schwester, die aus ihrer Sicht längst Pläne schmiedete, ohne den Vater zu fragen. Herr Yilmaz selbst hatte seine Vorstellungen nie jemandem mitgeteilt, teils aus Diskretion, teils aus dem Gefühl heraus, die Töchter sollten ihr eigenes Leben führen. Es war eine typische Konstellation, wie sie in unzähligen Familien besteht: drei Menschen, die sich liebten, und drei Wahrheiten, die niemand aussprach.

Was die Familie Yilmaz anders machte als viele andere, war ein Entschluss, der am Küchentisch fiel: Sie holten eine Außenstehende dazu. Die Tochter der Nachbarin, eine Erzieherin Mitte vierzig, die den Familienzusammenschluss kannte und das Vertrauen aller genoss, erklärte sich bereit, ein Gespräch zu moderieren. Sie kannte die Fallstricke nicht aus Büchern, aber sie brachte etwas mit, das in Familien selten ist: Sie hatte keine eigene Meinung über das, was Herr Yilmaz tun sollte. Ihre Aufgabe war es nicht, Lösungen vorzuschlagen, sondern dafür zu sorgen, dass jeder ausreden durfte, dass das Thema nicht abrutschte in alte Konflikte und dass am Ende etwas auf dem Papier stand.

Das Papier war die zweite Besonderheit, und sie verdient Beachtung, weil sie so einfach ist. Die Moderatorin führte ein einseitiges Protokoll, ein einziges Blatt, auf das festgehalten wurde, was besprochen wurde, wer was übernimmt und, das ist der entscheidende Punkt, wo man sich nicht einig wurde. Denn das Protokoll einer Familie, die zum ersten Mal über das Alter spricht, besteht zu großen Teilen aus Uneinigkeit, und genau diese Uneinigkeit festzuhalten ist kein Scheitern, sondern der Fortschritt. Bei den Yilmaz stand am Ende unter anderem der Satz: Ayse geht davon aus, dass Vater bei ihr wohnen könnte. Vater möchte in seiner Wohnung bleiben, solange es geht. Lena möchte bei Entscheidungen früher informiert werden. Keine dieser Zeilen löste ein Problem. Aber alle drei Zeilen machten sichtbar, was vorher unsichtbar im Raum stand, und beim nächsten Termin, sechs Wochen später, musste nicht mehr geraten werden, sondern nur noch verhandelt.

Das einseitige Protokoll hat einen weiteren Vorteil, der sich erst später zeigt: Es altert gut. Erinnerungen an Familiengespräche verformen sich, jeder behält das, was zur eigenen Position passt, und nach zwei Jahren streiten sich die Beteiligten darüber, was eigentlich vereinbart war. Ein Blatt Papier streitet nicht. Es kann ergänzt werden, datiert werden, durch ein neues ersetzt werden, und es kann, das ist seine wichtigste Funktion, der Person vorgelegt werden, die im Ernstfall entscheidet, sei es die pflegende Tochter, sei es ein Gericht, das eine Betreuung einrichtet. Wer weiß, was gewollt war, entscheidet anders als einer, der raten muss.

Die Sprache, die hilft: Ich-Botschaften und das Zuhören auf Augenhöhe

Von der Struktur zur Sprache, denn auch die Worte selbst können Türen öffnen oder schließen. Der wichtigste Baustein ist die Ich-Botschaft, und sie ist so einfach, dass man sie erklären kann, ohne Psychologie studiert zu haben: Eine Ich-Botschaft beginnt mit ich und beschreibt, was der Sprechende fühlt, befürchtet oder braucht. Du hast dich übernommen mit dem Badumbau ist ein Vorwurf und erzeugt Verteidigung. Ich mache mir Sorgen, dass der Umbau dich überfordert, und ich weiß nicht, wie ich helfen kann ist eine Einladung, über die Sorge zu reden, und über die Hilfe. Der Unterschied liegt nicht in der Information, die ist dieselbe, sondern in der Wirkung auf den, der sie hört. Vorwürfe richten sich gegen eine Person, Ich-Botschaften öffnen ein Thema.

Fünf solcher Sätze gehören in den Werkzeugkasten jedes Familiengesprächs über das Wohnen im Alter, und sie lassen sich hier wörtlich mitgeben, denn sie sind keine Weisheit, sondern Handwerk. Ich mache mir Sorgen, wenn ich daran denke, wie du allein die Treppe steigst. Ich möchte verstehen, was dir an der Wohnung wichtig ist, bevor wir über Veränderungen reden. Ich habe das Gefühl,

dass wir uns in letzter Zeit ausgewichen sind, und ich würde das gern ändern. Ich weiß nicht, ob ich das leisten kann, was du dir vorstellst, und ich möchte ehrlich sein, statt etwas zu versprechen, das ich nicht halten kann. Und schließlich, als der vielleicht wichtigste Satz von allen: Ich möchte, dass du entscheidest, und ich möchte nur wissen, wie ich dich dabei unterstützen kann.

Das Zuhören ist die Kehrseite, und es ist schwerer als das Reden, denn das Zuhören über das eigene Wohnen im Alter bedeutet für die Kinder oft, Dinge anzuhören, die wehtun: dass die Mutter nachts Angst hat, dass der Vater über sein Nachlassen spricht, mit einer Sachlichkeit, die schmerzt. Der Impuls, in solchen Momenten zu beschwichtigen, das wird schon, du bist doch fit wie ein Schuh, ist verständlich und trotzdem verhängnisvoll, denn er schließt das Thema, das gerade aufging. Zuhören auf Augenhöhe heißt aushalten, dass die Eltern über ihr Alter reden, ohne dass die Kinder es kleingereden oder wegtrösten. Wer das kann, dem erzählen die Eltern Dinge, die sie sonst mit ins Grab nehmen, und manche dieser Dinge sind für die Wohnentscheidung wichtiger als jeder Befundbogen.

Die Vorsorgevollmacht: wer handelt, wenn Sie es nicht mehr können

Von den Gesprächen zu den Dokumenten, denn Worte vergehen und Papier bleibt. Das erste und wichtigste Dokument ist die Vorsorgevollmacht, und es lohnt sich, sie in Ruhe zu verstehen, denn sie ist das Fundament, auf dem alle anderen Vorsorgeregeln stehen. Ihre Funktion lässt sich in einem Satz sagen: Die Vorsorgevollmacht bestimmt, wer für Sie entscheiden soll, wenn Sie selbst nicht mehr entscheiden können. Ohne sie entscheidet im Ernstfall das Betreuungsgericht, und das Gericht bestellt einen Betreuer, der nach Möglichkeit ein Angehöriger ist, aber eben nicht muss und vor allem: den Sie nicht ausgesucht haben.

Der Unterschied klingt nach Formalität, ist er aber nicht. Ein Bevollmächtigter handelt sofort, ohne Gericht, ohne Verfahren, ohne Wartezeit. Ein Betreuer muss erst bestellt werden, und das dauert Wochen, in denen niemand rechtsgültig für Sie entscheiden kann: keine Bankgeschäfte, keine Verträge, keine Wohnungsangelegenheiten. In genau diesen Wochen liegen die Momente, in denen Wohnentscheidungen anfallen, der Krankenhausaufenthalt, der eine Verlängerung der Reha nötig macht, die Kündigung der alten Wohnung, die fristgerecht erklärt werden muss, der Vertrag mit dem Pflegedienst, der unterschrieben werden will. Wer in dieser Zeit keine Vollmacht hat, braucht Glück oder ein gerichtliches Eilverfahren, und beides ist kein Plan.

Die Auswahl der bevollmächtigten Person ist die eigentliche Entscheidung, und sie verdient dieselbe Sorgfalt wie die Auswahl der Wohnform selbst. Der Bevollmächtigte sollte jung genug sein, um die Wahrscheinlichkeit zu haben, dass er den Fall überhaupt erlebt, vertraut genug, um Ihre Wünsche zu kennen, und belastbar genug, um in einem Konflikt zwischen Geschwistern standzuhalten, denn solche Konflikte entstehen, wenn das Geld knapp wird oder die Meinungen über das Pflegeheim auseinandergehen. Es kann sinnvoll sein, mehrere Personen zu bevollmächtigen, mit klaren Regelungen, wer für was zuständig ist, etwa eine Tochter für die Finanzen und ein Sohn für die Gesundheitsangelegenheiten, oder eine Ersatzperson zu benennen, falls die erste ausfällt. Wichtig ist auch die Kontrollregelung: Manche Vollmachten sehen vor, dass der Bevollmächtigte einer dritten Person Rechenschaft schuldet, und solche Klauseln können Familienfrieden sichern, wenn das Vertrauen unter den Geschwistern nicht groß ist.

Zur Form ist zu sagen, was in diesem Buch für alle Rechtsangelegenheiten gilt: Die Anforderungen an eine wirksame Vorsorgevollmacht, die Frage der notariellen Beurkundung, etwa bei Grundgeschäften, und die Möglichkeiten der Registrierung im Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer sind zeitabhängig und gehören zu den Prüfpunkten am Ende dieses Kapitels. Was sich unabhängig vom aktuellen Formrecht sagen lässt, ist ein praktischer Rat: Eine Vollmacht, die in der Schublade liegt, deren Existenz aber niemand kennt, ist eine halbe Vollmacht. Die Bevollmächtigten müssen wissen, dass sie bevollmächtigt sind, wo das Dokument liegt und was es enthält. Die Bank sollte, das ist eine Erfahrung, die viele Familien erst im Streit machen, früh informiert werden, denn manche Banken akzeptieren Vollmachten, die sie nicht

selbst geprüft haben, nur zögerlich, und eine Vorlage zu Lebzeiten des Vollmachtgebers, mit einem Vermerk der Bank, erspart im Ernstfall wertvolle Tage.

Betreuungsverfügung und Patientenverfügung: die beiden Ergänzungen

Die Betreuungsverfügung ist das Dokument für den Fall, dass es trotzdem zum Gericht kommt, etwa weil keine Vollmacht existiert oder weil der Bevollmächtigte ausfällt. In ihr können Sie festlegen, wen das Gericht zum Betreuer bestellen soll und wen nicht. Das klingt nach einer schwachen Position, ist aber mehr als nichts, denn Gerichte folgen solchen Verfügungen in der Regel, wenn sie mit dem Wohl des Betroffenen vereinbar sind, und die Angabe, wer auf keinen Fall in Frage kommt, kann Konflikte verhindern, die sonst auf dem Rücken des Betroffenen ausgetragen würden. Die Betreuungsverfügung ist damit das Sicherheitsnetz unter der Vorsorgevollmacht: Man hofft, es nicht zu brauchen, aber man ist froh, wenn es da ist.

Die Patientenverfügung schließlich regelt die andere Seite der Vorsorge, die medizinische, und sie hat mit dem Wohnen nur auf den ersten Blick nichts zu tun. Auf den zweiten Blick hat sie alles damit zu tun, denn die Frage, ob eine lebenserhaltende Behandlung gewünscht wird oder nicht, entscheidet oft darüber, ob die Wohnung, die mit so viel Bedacht gewählt und umgebaut wurde, die Wohnung bleibt, in der man stirbt, oder ob die letzten Wochen in einer Klinik liegen. Die Patientenverfügung ist eine schriftliche Festlegung darüber, welche medizinischen Maßnahmen man wünscht und welche nicht, für den Fall, dass man seinen Willen nicht mehr äußern kann. Sie ersetzt das Gespräch mit den Ärzten nicht, und sie ersetzt vor allem das Gespräch mit den Angehörigen nicht, denn eine Verfügung, die niemand kennt, wird im Notfall nicht gesucht, und eine Verfügung, die niemand versteht, wird umgangen.

Alle drei Dokumente, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung, haben gemeinsam, dass sie nichts wert sind, wenn sie veraltet sind. Eine Vollmacht, die vor zwanzig Jahren zugunsten eines Ehegatten ausgestellt wurde, dessen Demenz inzwischen fortgeschritten ist, regelt nichts mehr. Eine Patientenverfügung, die vor einer Herzoperation geschrieben wurde und die neue Erkrankung nicht kennt, verfehlt ihren Zweck. Die Empfehlung, die erfahrene Beraterinnen给出, lautet deshalb auf eine regelmäßige Durchsicht, etwa im Abstand von zwei bis drei Jahren, mit Datum und Unterschrift, damit im Ernstfall erkennbar ist, dass die Regelung noch dem aktuellen Willen entspricht. Die Formanforderungen, insbesondere die Frage, ob und wann eine Schriftform mit Unterschrift und Datum genügt, sind Gegenstand von Regelungen, die sich ändern können, und gehören auf die Prüfliste. Die Broschüren und Muster des Bundesministeriums der Justiz, die es zu allen drei Dokumenten gibt, sind eine gute erste Orientierung und sollten in ihrer jeweils aktuellen Fassung herangezogen werden.

Die Notfallmappe: das Zuhause der Wichtigsten

Damit zur Notfallmappe, dem zentralen praktischen Werkzeug dieses Kapitels, und zu einer Szene, die ihre Notwendigkeit besser zeigt als jede Begründung. Stellen Sie sich einen Dienstagabend vor, einen Krankenwagen, eine Wohnungstür, die von Nachbarn geöffnet wird, und einen Rettungssanitäter, der in einer fremden Wohnung steht und sich umschaut: Wo sind die Medikamente? Wer ist anzurufen? Welche Vorerkrankungen liegen vor? Gibt es eine Vollmacht, und wenn ja, wo? In diesem Moment entscheidet sich, ob die nächsten Stunden geordnet oder chaotisch verlaufen, und entschieden wird sie nicht von den Dokumenten, sondern von ihrer Auffindbarkeit. Die beste Vorsorge der Welt, in einer Mappe im Keller oder in einer verschlossenen Kommode, deren Schlüssel niemand kennt, ist in diesem Moment nicht vorhanden.

Die Notfallmappe ist die Antwort auf diese Szene, und ihr Prinzip ist einfach: alles, was im Notfall gebraucht wird, an einem Ort, der bekannt ist und schnell erreichbar ist. Der Inhalt lässt sich in Kategorien beschreiben, und jede Familie wird ihre eigene Gewichtung finden. Die erste Kategorie sind die Menschen: Namen, Adressen und Telefonnummern der Personen, die zuerst informiert werden sollen, der Bevollmächtigten, der behand-

elnden Ärzte, der Pflegekontakte, falls welche bestehen. Die zweite Kategorie ist die Medizin: die Medikamentenliste, die idealerweise von der Hausarztpraxis gepflegt und bei jeder Änderung aktualisiert wird, die Diagnosen, die Allergien, die Krankenversichertenkarte, Hinweise auf Implikate wie einen Herzschrittmacher. Die dritte Kategorie sind die Papiere: die Vollmachten, die Patientenverfügung, Ausweiskopien, die Versicherungen, die Rentenversicherungsnummer, alles, was eine Behörde oder ein Krankenhaus im ersten Anlauf braucht.

Die vierte Kategorie ist heikler, und sie verdient besondere Sorgalt: die Finanzinformationen. Bankverbindungen, Daueraufträge, Verträge, Mietvertrag oder Grundeigentumsunterlagen, Bestattungsvorsorge, falls vorhanden. Diese Informationen gehören nicht in eine offene Mappe im Flur, sondern in einen verschlossenen Umschlag innerhalb der Mappe oder in einen separaten, versiegelten Behälter, denn die Notfallmappe soll im Ernstfall helfen, aber sie soll nicht jede Besuchende zur Einsicht in die Finanzen einladen. Die Versiegelung ist eine Geste der Ordnung: Sie signalisiert den Bevollmächtigten, dass hier Vertrauliches liegt, das ihnen zusteht, und allen anderen, dass hier nichts zu holen ist. Wo die Mappe liegt, muss bekannt sein, mindestens den Bevollmächtigten, besser auch einer weiteren Vertrauensperson, und der Ort sollte so gewählt sein, dass er auch bei einem kurzfristigen Krankenhausaufenthalt erreichbar ist, denn die Mappe nützt am meisten, wenn sie mitkommt oder zumindest schnell geholt werden kann.

Die fünfte Kategorie schließlich ist die persönlichste, und sie wird am häufigsten vergessen: die Wünsche. Was soll geschehen, wenn eine Pflege nötig wird, wo sind die Grenzen des Zuhauses, wer soll pflegen und wer auf keinen Fall, wie soll es um den Abschied und die Bestattung stehen, gibt es Wünsche für das, was mit der Wohnung geschehen soll, wenn sie nicht mehr bewohnt wird? Diese Seite der Mappe ist kein Rechtsdokument. Sie ist ein Brief an die, die später entscheiden müssen, und die Erfahrung zeigt, dass dieser Brief in Familien mehr bewirkt als jede Vollmacht, denn Vollmachten regeln, wer entscheiden darf, und Wünsche regeln, wie entschieden werden soll. Herr Nowak, um bei den bekannten Figuren zu bleiben, hat seine Wünsche auf die Rückseite seines Stufenplans geschrieben, den der Leser aus dem letzten Kapitel kennt, und seine Tochter hat gesagt, dass diese Rückseite das Wertvollste an dem ganzen Blatt sei.

Zwei Zeithorizonte: der kurze Ausfall und der lange Fall

Die Notfallvorsorge hat zwei Zeithorizonte, die oft verwechselt werden, und die getrennt gedigt werden müssen. Der kurze Ausfall ist der Krankenhausaufenthalt, die Reha, die verschobene Hüfte, die vier Wochen dauren und dann vorüber sind. Für ihn braucht es keine Vollmacht und keine große Architektur, sondern eine kleine, praktische Vorkehrung: Wer gießt die Blumen und leert den Briefkasten, wer kümmert sich um die Zeitung und die Milch, wer hat einen Wohnungsschlüssel, wer weiß, wo die Mappe liegt? Ein Zettel im Portemonnaie, der eine Notfallnummer nennt, genügt als Auslöser. Viele ältere Menschen scheuen sich, einem Nachbarn einen Schlüssel zu überlassen, aus Sorge um Einbrüche oder um die Privatsphäre, und diese Sorge ist ernst, aber sie sollte gegen die andere Sorge abgewogen werden: die Wohnung, in der während eines vierwöchigen Krankenhausaufenthalts niemand den Briefkasten leert, den Nachbarn als verwaist meldet und der Vermieter als gekündigt prüft. Der Schlüssel bei der Nachbarin, die seit dreißig Jahren gegenüber wohnt, ist eine Wohnentscheidung, und eine der einfachsten.

Der lange Fall ist die dauerhafte Hilflosigkeit, und für ihn sind die Dokumente dieses Kapitels gemacht. Zwischen beiden Horizonten liegen Welten, aber sie gehen ineinander über, und der Übergang ist meist schleichend: Der kurze Ausfall wird länger, die Entlassung braucht Unterstützung, aus der Unterstützung wird Pflege. Die beste Vorbereitung auf den langen Fall ist deshalb dieselbe wie auf den kurzen: die Mappe, die Vollmachten, die Wünsche, alles aktuell, alles auffindbar. Wer den langen Fall gut vorbereitet hat, erlebt auch den kurzen gut vorbereitet, denn dieselben Werkzeuge greifen, nur mit weniger Gewicht.

Dazu gehört ein Gedanke, der in diesem Buch schon an verschiedenen Stellen anklang und hier

vollendet wird: die Wartung. Dokumente altern, Umstände ändern sich, Adressen und Telefonnummern gelten nicht mehr, Medikamente werden umgestellt, Bevollmächtigte ziehen um oder versterben. Die Notfallmappe ist kein Projekt, das man einmal abschließt, sondern ein Haushaltsgegenstand wie die Heizung, die jährlich gewartet wird. Ein guter Rhythmus ist das Jahresgespräch, ein fester Termin, etwa an einem Geburtstag oder vor den Feiertagen, an dem die Familie die Mappe gemeinsam durchgeht: Ist alles aktuell, hat sich etwas verändert, gibt es neue Wünsche, neue Sorgen, neue Fragen? Eine halbe Stunde im Jahr, und die Familie weiß, dass sie im Notfall nicht rätselt. Es gibt teurere Formen der Sicherheit, aber kaum wirksamere.

Die Grenzen und die Prüfpunkte

Was die Grenzen dieses Kapitels betrifft, so ähneln sie denen des vierzehnten: Alles hier Beschriebene ist Struktur und Anregung, keine Rechtsberatung und keine Aufforderung, Dokumente ohne Fachkundige zu erstellen. Die Formanforderungen an Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung sind in Gesetzen und Verordnungen geregelt, die sich ändern, und die Frage, ob eine notarielle Beurkundung nötig oder sinnvoll ist, hängt von den Umständen ab, etwa davon, ob Grundstücksgeschäfte oder Heimverträge abgedeckt werden sollen. Die Muster und Broschüren des Bundesministeriums der Justiz, die es zu allen drei Dokumenten gibt, sind die erste Anlaufstelle, und sie sollten in ihrer jeweils aktuellen Fassung verwendet werden. Für die individuelle Gestaltung, besonders bei Vermögen, bei patchworkartigen Familienverhältnissen oder bei Konflikten unter den Angehörigen, ist die notarielle oder anwaltliche Beratung der Weg, und die Kosten dieser Beratung sind, das sei wiederholt, in fast allen Fällen die beste Investition des gesamten Vorsorgeprozesses.

Die Prüfpunkte im Einzelnen: die aktuellen Formanforderungen an die Vorsorgevollmacht in Deutschland, einschließlich der Frage der notariellen Beurkundung und der Registrierung im Vorsorgeregister; die geltenden Regeln zur Patientenverfügung, ihre Bindungswirkung für Ärzte und Bevollmächtigte und die Frage, in welchen Formen sie dokumentiert sein muss; die aktuelle Ausgestaltung der Betreuungsverfügung und die Verfahren des Betreuungsgerichts; die jeweils gültigen Fassungen der ministeriellen Broschüren und Muster; und, für die Notfallmappe, die eigenen Angaben, die regelmäßig auf Aktualität geprüft werden. Schreiben Sie das Datum daneben, an dem Sie geprüft haben, denn auch hier gilt, was das letzte Kapitel schloss: Die Regeln von heute sind die Geschichte von übermorgen.

Die Familie Yilmaz, um das Beispiel zu vollenden, hat nach dem dritten Termin eine Mappe angelegt, die im Flurschrank liegt, in einer roten Tasche, über der ein Zettel mit den Worten hängt: Hier drin steht, was zu tun ist. Die Töchter wissen, wo sie liegt. Der Vater hat eine Vollmacht auf beide ausgestellt, mit einer Regelung, die vorsieht, dass Gesundheitsdinge gemeinsam entschieden werden und Finanzdinge bei der Älteren liegen, mit Rechenschaft gegenüber der Jüngeren. Es war, das sagt Herr Yilmaz rückblickend, das Schwerste am ganzen Umbau, nicht die Schwellen, nicht die Förderung, sondern das Reden, und es war das Einzige, was er nicht hätte allein machen können. Vielleicht ist das die eigentliche Botschaft dieses Kapitels: Die Wohnung lässt sich allein umplanen, das Drumherum nicht, und das Drumherum, die Menschen, die Vollmachten, die Wünsche, die rote Tasche im Flurschrank, ist am Ende das, was die Wohnung trägt.

Damit ist der Entscheidungsweg fast vollendet. Was fehlt, ist der Schritt nach draußen, zu den Angeboten, die dieses Buch in seinen mittleren Kapiteln kartiert hat: die Wohnanlagen, die Service-Wohnungen, die Wohngemeinschaften, die Einrichtungen, die besichtigt und verglichen werden wollen. Wer dorthin geht, braucht harte Werkzeuge, denn Besichtigungen verführen, und das Auge sieht, was es sehen will: das freundliche Foyer, den gepflegten Garten, die nette Dame am Empfang, und die Schwellen im Bad, die zu engen Türen und die Wartelisten bleiben unsichtbar, wenn niemand fragt. Das nächste Kapitel liefert die Fragen und die Checklisten, mit denen sich Angebote systematisch und fair prüfen lassen, vom ersten Telefonat bis zum Zweitbesuch zur anderen Tageszeit. Bringen Sie Ihre Kriterien mit, Ihre Matrix, Ihr Budget und die Erfahrungen aus

Ihren Familiengesprächen, denn auch eine Besichtigung gelingt nur mit dem, was Sie inzwischen über sich wissen.

Kapitel 17: Angebote prüfen: Besichtigungen und Checklisten

Der Kaffee im Foyer der Residenz Lindenpark war bester Kaffee, das muss man ihr lassen. Er stand auf einem Silbertablett neben frischen Tulpen, die Empfangsdame lächelte, als hätte sie auf die Roths gewartet, und durch die Panoramascheibe fiel das Märzlicht auf einen gepflegten Garten, in dem gerade jemand die Beete von den letzten Winterresten befreite. Herr Roth, zweiundsiebzig, seit einem halben Jahr mit Rollator unterwegs, saß im Ledersessel, trank den Kaffee und dachte: Hier könnte ich leben. Seine Tochter dachte dasselbe. Seine Frau dachte es auch. Und alle drei hätten an diesem Nachmittag unterschrieben, wenn nicht ein Blatt Papier in der Manteltasche der Tochter gelegen hätte, vierzehn Fragen, handschriftlich notiert, darunter eine, die im Lindenpark niemand freiwillig beantwortet hätte: Wie breit ist die Tür zwischen Flur und Bad? Diese Frage und das Blatt, auf dem sie stand, sind das Thema dieses Kapitels. Denn Besichtigungen verführen, das ist keine Schwäche der Roths, sondern die normale Wirkung von Kaffee, Licht und Freundlichkeit auf Menschen, die ein gutes Leben suchen und hoffen, es gefunden zu haben. Und genau deshalb braucht es Werkzeuge, die das Auge disziplinieren, ohne ihm das Sehen zu verbieten.

Warum das Auge sieht, was es sehen will

Der erste Eindruck ist ein schlechter Berater, und zwar aus einem gut erforschten Grund: Er entsteht in Sekunden, er klammert sich an Einzelheiten, und er verteidigt sich anschließend verbissen gegen alles, was ihm widerspricht. Wer einmal das freundliche Foyer gesehen hat, in dem die Tulpen stehen, für den sind die zu engen Türen später eine Randnotiz, eine Kleinigkeit, die man noch beseitigen kann. Psychologen nennen das Bestätigungsfehler, und er funktioniert bei Wohnungsbesichtigungen besonders stark, weil eine Besichtigung immer auch ein Hoffnungsakt ist. Man fährt hin mit dem Wunsch, dass es passt, denn ein passendes Angebot bedeutet: keine weiteren Termine, keine weitere Suche, keine weiteren Abschiede von der Vorstellung, es könnte einfach sein.

Dazu kommt, dass Besichtigungen inszeniert sind, und das ist nicht einmal heimtückisch gemeint. Ein Träger, der seine Anlage zeigt, zeigt sie von der besten Seite, so wie ein Bäcker sein Schaufenster bestückt und ein Autobauer seine Probefahrt durch die schönste Straße der Stadt legt. Der Kaffee gehört dazu, die Tulpen auch, und das ist zulässig. Was nicht zulässig wäre, wäre zu lügen, wenn man fragt. Und hier setzt der erste Grundsatz dieses Kapitels an, der sich durch alle folgenden ziehen wird: Der Unterschied zwischen einer guten und einer schlechten Besichtigung liegt nicht in dem, was gezeigt wird, sondern in dem, was gefragt wird. Wer nicht fragt, erhält keine Lüge, er erhält nur eine Halbwahrheit, die er sich selbst zurechtlegt. Die Familie Roth hat das am eigenen Leib gelernt, und ihre Geschichte wird dieses Kapitel begleiten, vom ersten Telefonat bis zum dritten Besichtigungstermin, denn sie hat etwas getan, das vor ihr kaum jemand tut und das doch jeder tun könnte: Sie hat ihre drei Besichtigungen systematisch geführt, dokumentiert und erst zu Hause verglichen.

Es gibt einen zweiten Grundsatz voranzustellen, und er klingt nach einem Widerspruch, ist es aber nicht. Checklisten ersetzen kein Bauchgefühl. Das Gefühl, das man in einem Haus bekommt, die Atmosphäre, die Art, wie Menschen einander begegnen, das alles ist Information, und zwar hochwertige Information, die auf keinem Formular steht. Aber das Bauchgefühl ist ein schlechter Zeuge, wenn man es direkt befragt. Fragt man es im Foyer, sagt es: wunderbar, Tulpen, Kaffee, unterschreib. Fragt man es zu Hause, zwei Tage später, vor den ausgebreiteten Notizen und Fotos, sagt es oft etwas ganz anderes, und dieses andere ist meistens das richtigerere. Die Arbeit der Checklisten besteht also darin, das Bauchgefühl zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal befragbar zu machen, wenn der Kaffee kalt und die Tulpen nur noch eine Erinnerung sind. Sie machen das Gefühl reflektierbar, und das ist ihr ganzer und ihr einziger Zweck.

Das Telefonat: die erste Besichtigung findet ohne Augen statt

Bevor irgendjemand irgendwo hinfährt, gibt es das Telefonat, und es wird von den meisten Menschen als lästige Vorstufe behandelt. Das ist ein Fehler, denn das Telefonat ist die erste Besichtigung, nur eben eine, die mit den Ohren stattfindet. Sie hat zwei Aufgaben: Sie klärt die harten Fakten, damit keine Besichtigungstermine bei Angeboten verschwendet werden, die von vornherein ausscheiden, und sie gibt einen ersten Eindruck vom Gegenüber, der oft aufschlussreicher ist als jede Prospektmappe.

Die Fragen, die am Telefon gestellt werden sollten, lassen sich an einer Hand abzählen, und jede von ihnen erledigt eine eigene Arbeit. Die erste Frage gilt der Verfügbarkeit und der Wartezeit, denn manche begehrten Anlagen haben Wartelisten, die sich über Jahre erstrecken, und wer dringend umziehen muss, für den ist die schönste Wohnung mit dreijähriger Wartezeit eine Einladung zur Enttäuschung. Die zweite Frage gilt dem Grundpreis und dem, was darin enthalten ist: Miete oder Nutzungsentgelt, Nebenkosten, Servicepauschale, Verpflegung, und die ehrliche Nachfrage, welche Kosten typischerweise dazukommen, die nicht im Grundpreis stecken. Wer bei dieser Frage ausweicht, mit Formulierungen wie das hängt ganz davon ab oder das besprechen wir am besten vor Ort, der hat schon etwas gesagt, auch wenn er nichts sagt. Die dritte Frage gilt dem Serviceumfang im engeren Sinn: Welche Leistungen erbringt der Träger selbst, welche werden zugekauft, gibt es einen Hausdienst, einen Pflegedienst, eine Verwaltung vor Ort oder nur eine zentrale Hotline in einer anderen Stadt? Die vierte Frage betrifft die Wohnungen selbst, und sie ist die wichtigste des ganzen Gesprächs: Gibt es barrierefreie oder barrierearme Wohnungen, und darf man bei der Besichtigung ein Fenster öffnen, eine Tür durchmessen, ein Bad ansehen? Wer hier ein Ja ohne Zögern erhält, kann beruhigt sein. Wer ein Zögern spürt, sollte es sich merken, wörtlich, mit Notiz, Datum und Name des Gesprächspartners.

Frau Roth, die Tochter, hat bei ihren drei Telefonaten ein einfaches Blatt benutzt, auf dem diese Fragen standen, und sie hat die Antworten direkt während des Gesprächs notiert, in Stichworten, ohne zu interpretieren. Das Blatt war eine Woche später der Grund, warum die Familie überhaupt drei Termine bekam und nicht nur einen: Beim ersten Anbieter war die Wartezeit für eine Erdgeschosswohnung mit zwei Jahren angegeben worden, beim zweiten gab es eine Wohnung frei ab dem übernächsten Monat, und der dritte, der Lindenpark, hatte zwar keine freie Wohnung passender Größe, bot aber an, die Familie auf die Warteliste zu setzen und trotzdem eine Musterwohnung zu zeigen. Alle drei Antworten waren brauchbar. Aber sie waren verschieden, und die Verschiedenheit war bereits die erste Zeile der späteren Entscheidung.

Ein Wort noch zum Ton des Telefonats, denn er ist keine Nebensache. Wer anruft, ist Interessent, und als Interessent hat man Rechte, aber man ist auch Gast im Haus des anderen, und die meisten Menschen, die dort arbeiten, tun ihr Bestes. Die Fragen dieses Kapitels sind keine Verhörfragen, und sie sollen auch nicht als Misstrauensbekundung daherkommen, sondern als das, was sie sind: das Zeichen eines Interessenten, der es ernst meint. Träger, die gute Arbeit leisten, mögen solche Fragen, denn sie beantworten sie täglich und wissen, dass gründliche Interessenten die besseren Mieter sind. Träger, die an gründlichen Fragen Anstoß nehmen, verraten damit etwas über sich, das man wissen sollte, bevor man einen Vertrag unterschreibt. So einfach ist die Gleichung, und sie gilt für alles Folgende.

Vor Ort: die Wohnung mit dem Maßband sehen

Die Besichtigung selbst beginnt nicht an der Wohnungstür, sondern schon auf dem Weg dorthin, und der geschulte Blick beginnt am Parkplatz oder an der Haltestelle. Wie weit ist der Weg vom Bus zur Tür, wie ist er beleuchtet, gibt es Bänke unterwegs, gibt es Stufen, und wenn ja, gibt es daneben eine Rampe? Das klingt nach Kleinigkeiten, und im Sommer ist es das auch. Aber die Entscheidung, die an diesem Tag vorbereitet wird, ist eine Entscheidung für zehn Jahre, und in zehn Jahren kann der Weg vom Bus zur Tür an einem Januartag mit Rollator und Glatteis der entscheidende Faktor des ganzen Wohnens sein. Das neunte Kapitel hat die

Umfeldfrage systematisch behandelt, und seine Umfeldkarte sollte bei jeder Besichtigung im Gepäck sein, ausgefüllt für die neue Lage: Wo ist der nächste Supermarkt, der nächste Arzt, die Apotheke, die Haltestelle, der grüne Platz zum Sitzen? Und die ergänzende Frage, die nur vor Ort beantwortet werden kann: Wie fühlt sich der Weg dorthin an, wie steil, wie gepflegt, wie belebt, wie sicher?

Dann die Wohnung selbst, und hier lohnt sich eine Umkehrung der üblichen Reihenfolge. Die meisten Besichtigungen folgen dem Drehbuch des Führers: Foyer, Gemeinschaftsraum, Musterwohnung, Garten, Abschlussgespräch mit Kaffee. Wer dieses Drehbuch einfach ablaufen lässt, sieht am Ende vieles und prüft nichts. Besser ist es, vorab um eine kleine Freiheit zu bitten, die fast jeder Träger gewährt: ein eigenes Maßband mitzubringen, ein kleines Notizheft und, nach Ankündigung, eine Kamera oder das Handy zum Fotografieren. Die Bitte um Fotografiererlaubnis ist übrigens ein guter Test für sich selbst, denn sie zwingt einen, die Besichtigung als das zu begreifen, was sie ist: eine Prüfung mit Augenmaß, kein Spaziergang.

In der Wohnung selbst gilt die Aufmerksamkeit zuerst den Übergängen, denn Übergänge sind die Orte, an denen Körper und Gebäude aneinandergeraten. Die Tür zwischen Flur und Bad, die Frage aus der Manteltasche der Tochter, ist so ein Übergang: Für ein Leben ohne Gehhilfe ist eine siebzig Zentimeter breite Tür völlig ausreichend, für einen Rollator wird es knapp, für einen späteren Pflegedienst mit einem Transferstuhl kann sie zum Hindernis werden, das keinen Ausweg kennt. Die DIN 18040, die im dritten Kapitel als Orientierung vorgestellt wurde, nennt für Durchgänge Maße, die man kennen sollte, auch wenn keine Privatwohnung verpflichtet ist, sie einzuhalten; wer sie kennt, kann messen und einordnen, wer sie nicht kennt, kann nur staunen. Gemessen wird mit dem eigenen Band, und notiert wird in Zentimetern, nicht in Bewertungen. Die Bewertung kommt später, zu Hause, in Ruhe.

Dann die Böden und ihre Kanten. Jede Schwwellen, jede Türabsenkung, jeder Übergang von Fliesen zu Parkett wird begangen, am besten mehrmals, einmal in normalem Tempo und einmal langsam, mit dem Rollator, falls einer dabei ist, oder mit geschlossenen Augen an der Hand des Begleiters, denn die Füße nehmen Stolperstellen wahr, die das Auge übersieht. Das Bad wird mit den Augen des vierten Kapitels betrachtet: Dusche mit oder ohne Stufe, Haltegriffe vorhanden oder nachrüstbar, Wandflächen, an denen Griffe montiert werden könnten, Platz neben dem WC, Höhe des Waschtischs, Rutschfestigkeit des Bodens im nassen Zustand, denn ein Boden, der trocken gut aussieht, kann nass gefährlich sein. Das Fenster des Bades wird geöffnet, denn die Frage, ob man es im Winter offen halten kann, ohne dass die Heizung ausfällt, ist eine Frage des täglichen Lebens. Und das Licht wird geprüft, indem man nachfragt, ob man die Beleuchtung so sehen kann, wie sie abends ist, eine Bitte, die ungewöhnlich klingt, aber fast immer erfüllt werden kann, wenn man nur fragt.

Schließlich die Rettungswege, ein Punkt, der in der Euphorie der Besichtigung gern vergessen wird und der bei Wohnanlagen eine eigene Bedeutung hat: Gibt es einen Aufzug, und was passiert, wenn er ausfällt? Sind die Treppen beidseitig mit Handläufen versehen, wie das siebte Kapitel es empfohlen hat? Ist die Wohnung im Erdgeschoss oder über eine Rampe auch für Fahrzeuge erreichbar? Und die unscheinbarste aller Fragen, die aber in jedem Ernstfall den Unterschied machen kann: Passt eine Trage durch die Tür, und gibt es einen Platz, an dem ein Krankenwagen halten kann, ohne die Straße zu blockieren? Kein Mensch denkt bei Tulpen und Kaffee an Krankenwagen, und genau deshalb steht die Frage auf der Liste.

Das Unsichtbare: was zwischen den Zeilen liegt

Nun zu dem, was auf keiner Checkliste steht und doch das Wichtigste an einer Besichtigung sein kann. Ein Haus besteht aus Räumen und Verträgen, aber es lebt von Menschen, und die Menschen verraten sich in Kleinigkeiten, die man nur sieht, wenn man hinschaut, ohne zu starren. Wie wirkt das Personal? Sprechen die Mitarbeitenden die Bewohnerinnen und Bewohner mit Namen an, oder laufen sie an ihnen vorbei wie an Möbeln? Wird im Flur gelacht, und wenn ja, worüber? Wie

lange dauert es, bis jemand auf eine Klingel reagiert, und wie klingt die Antwort, freundlich oder genervt? Das sind keine Kleinigkeiten, das ist die Substanz des Alltags, der in zwei Jahren aus einer Wohnung ein Zuhause oder eine Anstalt machen wird, und der Unterschied liegt selten in den Regalwerten der Einrichtung.

Der Geruch gehört dazu, und er ist ein ehrlicherer Zeuge als jeder Prospekt. Ein Pflegebereich, in dem es nach Desinfektionsmittel und zugleich nach etwas riecht, das überdeckt werden soll, erzählt von Versorgung, die im Grenzbereich läuft. Ein Haus, in dem es nach Kaffee und frisch gebackenem Kuchen riecht, weil tatsächlich Kuchen gebacken wird, erzählt von einer Küche, die arbeitet, und von Menschen, die dabei sind. Und ein Haus, in dem es nach gar nichts riecht, ist meistens ein gepflegtes Haus, denn Geruch entsteht dort, wo etwas liegen bleibt. Die Nase sollte bei Besichtigungen dasselbe Recht haben wie das Maßband, und ihre Eindrücke gehören auf das Notizblatt, auch wenn sie sich schwer in Worte fassen: riecht es nach Leben, nach Verwaltung, nach Verborgenem?

Die dritte unsichtbare Größe ist die Reaktion der Bewohnerinnen und Bewohner auf Fremde. Ein Besucher, der durch ein Haus geht, wird gesehen, und das Gesehene ist Information. Grüßen die Menschen, neugierig, freundlich, gelangweilt? Suchen sie das Gespräch, oder weichen sie aus? Und wie reagieren sie auf das Personal, mit Vertrautheit oder mit dem gesenkten Blick derer, die gelernt haben, sich anzupassen? Am aufschlussreichsten sind die Momente, in denen niemand merkt, dass man hinschaut: das Miteinander am Mittagstisch, die Geduld oder Ungeduld bei der Tür, die Art, wie ein Rollstuhl geschoben wird, zügig oder rücksichtsvoll. Wer eine Viertelstunde im Gemeinschaftsraum sitzt, ohne zu reden, nur mit offenen Augen, erfährt über ein Haus oft mehr als in einer Stunde geführter Besichtigung.

Und noch ein Hinweis, der zur Fairness gehört, denn dieses Buch will keine Misstrauensschule sein. Ein schlechter Tag ist kein schlechtes Haus. Auch in der besten Anlage fällt mal eine Pflegekraft aus, auch im freundlichsten Haus gibt es einen Morgen, an dem alles schiefgeht, und wer an einem Pechtag besichtigt, sieht ein Haus an seinem Pechtag. Deshalb gehört zu jeder ernsthaften Prüfung der Zweitbesuch, und der Zweitbesuch hat eine eigene Regel: Er soll zu einer anderen Tageszeit stattfinden als der erste. Wer die Anlage beim ersten Mal um elf Uhr vormittags gesehen hat, mit Licht, Aktivität und Kaffee, der sollte beim zweiten Mal um achtzehn Uhr kommen, wenn der Tag zur Neige geht, die Beleuchtung ihre Arbeit tun muss und die Nachtdienstbesetzung die Stimmung prägt. Oder um dreizehn Uhr, wenn das Essen ausgegeben wird und die Küche zeigt, was sie kann. Häuser verändern sich mit den Tageszeiten wie Menschen, und wer nur eine kennt, kennt nur die halbe.

Das Gespräch mit den Menschen, die dort leben, ist die vierte und vielleicht wertvollste Quelle, und es ist einfacher zu bekommen, als man denkt. Die Frage Wie lange wohnen Sie schon hier, gestellt an einen Tisch im Gemeinschaftsraum, öffnet fast jedes Gespräch, und die Antworten sind selten geschönt. Menschen, die unzufrieden sind, sagen es, oft ausführlicher, als einem lieb ist. Menschen, die zufrieden sind, sagen das auch, und sie sagen zusätzlich, warum, und das Warum ist Gold: weil die Hausverwaltung sich kümmert, weil der Pflegedienst zuverlässig kommt, weil die Nachbarn im Haus sich kennen, oder, in einem Fall, der den Roths berichtet wurde, weil hier zum ersten Mal seit dem Tod des Mannes wieder jemand an meiner Tür klingelt, der nicht kassieren will.

Der Vertrag: die Besichtigung, die auf Papier stattfindet

Die Wohnung kann noch so gut sein, das Umfeld noch so stimmig, wenn der Vertrag nicht passt, wird aus dem besten Zuhause eine Falle, und die Falle schnappt meistens erst Jahre später zu, wenn der Pflegebedarf steigt. Deshalb gehört die Vertragslektüre zur Besichtigung wie das Maßband, nur eben für die Zeit nach dem Einzug. Das zehnte Kapitel hat die Begriffe entwirrt, Servicewohnen, betreutes Wohnen, die ganze Familie der Bezeichnungen, und es hat den wichtigsten Grundsatz gelehrt: Die Worte auf dem Prospekt sind Marketing, die Worte im Vertrag sind Wirklichkeit. Wer die Differenz kennt, weiß, welche Fragen er stellen muss.

Die erste Frage gilt der Kostenstruktur, und sie ist im zehnten Kapitel schon der Familie Roth begegnet: Was steckt im Grundpreis, und was wird extern zugebucht? Der Fall der Roths war lehrreich, denn das günstigste der drei Angebote entpuppte sich bei genauerem Hinsehen als das teuerste, sobald die externen Zubuchungen eingerechnet waren, die nötig geworden wären: der Pflegedienst von außen, das Essen, das nicht in der Grundpauschale steckte, die Hausnotrufgebühr, die separat abgerechnet wurde. Der Grundpreis ist eine Zahl, und Zahlen vergleichen ist verführerisch einfach. Die Wahrheit liegt in der Summe der Zahlen, und die Summe kennt nur, wer fragt, notiert und zu Hause addiert.

Die zweite Frage gilt der Zukunft, und sie ist die wichtigste des ganzen Vertragsteils: Was passiert mit meinem Vertrag, wenn ich pflegebedürftig werde? Das fünfzehnte Kapitel hat die Antwort in ihrer ganzen Bandbreite gezeigt, von der Anlage, in der der Pflegedienst einfach in die Wohnung kommt und alles bleibt, wie es ist, bis zu der Anlage, in der steigender Pflegebedarf ein Kündigungsgrund ist, steht alles im Raum, und was im Raum steht, steht nicht im Vertrag. Die Frage muss gestellt werden, beim ersten Termin oder beim zweiten, und die Antwort muss schriftlich vorliegen oder zumindest schriftlich nachgereicht werden, denn die mündliche Zusicherung eines Vertriebsmitarbeiters ist am Tag der Pflegebedürftigkeit so viel wert wie das Papier, auf dem sie nicht steht.

Dazu kommen die Fragen der Verlässlichkeit, die sich auf einer Seite sammeln lassen und die jede für sich ein Kapitelstreitwert sein könnte: die Kündigungsfristen in beide Richtungen, also wie schnell der Bewohner raus kann und wie schnell die Anlage ihn rauslassen darf; die Regelungen zu Leistungsveränderungen, also was geschieht, wenn der Träger den Serviceumfang ändert, den Preis erhöht oder Leistungen streicht, und ob es dafür Zustimmungspflichten, Fristen oder gar Mitbestimmung gibt; die Frage der Preisanpassung, also nach welchem Mechanismus die Miete oder das Nutzungsentgelt steigen darf und ob es Obergrenzen gibt; und die Frage nach dem, was beim Auszug passiert, Renovierungspflichten, Rückbaukosten, Kautionen und Fristen für deren Rückzahlung. Das Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz, das im zehnten Kapitel als Regelwerk für viele dieser Verträge genannt wurde, setzt den Rahmen, und die Details stehen im einzelnen Vertrag, und die Details sind es, die entscheiden. Wer die Vertragsunterlagen mitnimmt und in Ruhe liest, zu Hause, mit Lesebrille und ohne Verkaufsdruck, und wer dabei Worte nicht versteht, der sollte sie nicht unterschreiben, sondern jemanden fragen, der sie versteht: die Verbraucherzentrale, einen Mieterverein, eine Anwältin. Das ist keine Schwäche. Das ist die Normalität eines Dokuments, das die nächsten zehn Jahre regeln soll.

Die Roths zu Hause: der Vergleich, der alles veränderte

Nun zurück zu der Familie, mit der dieses Kapitel begann, denn ihre Geschichte zeigt, was die Werkzeuge bewirken, wenn man sie ernst nimmt. Die Roths besichtigten drei Angebote in vierzehn Tagen: den Lindenpark mit Kaffee und Tulpen, eine kleinere Anlage eines Wohlfahrtsverbands am Stadtrand und eine gerade erst eröffnete Wohnanlage eines privaten Betreibers in der Innenstadt. Bei jeder Besichtigung führte die Tochter das Notizheft, fotografierte mit Erlaubnis jeden Punkt, der ihnen wichtig erschien, Türen, Bäder, Wege, Aufzüge, Speisepläne, das Schwarze Brett im Flur, und Herr Roth maß mit dem Band, was zu messen war, während Frau Roth mit den Bewohnerinnen sprach, die am Tisch saßen, denn die Arbeitsteilung war von Anfang an klar: Er prüft das Gebäude, sie prüft die Menschen, die Tochter prüft das Papier.

Zu Hause, am Sonntag darauf, breiteten sie alles auf dem Esstisch aus: drei Blätter Notizen, vierzig Fotos, drei Prospekte, zwei Vertragsentwürfe. Und nun geschah, was ohne die Blätter nicht geschehen wäre. Der Lindenpark, das Haus mit dem besten Kaffee, verlor. Nicht wegen des Kaffees und nicht wegen der Menschen, die ausgezeichnet gewirkt hatten, sondern wegen einer Tür: die Verbindung zwischen Schlafbereich und Bad maß sechsundsechzig Zentimeter, gemessen an der schmalsten Stelle inklusive Zarge, und der Aufzug, der einzige Weg in die Wohnung, war seit zwei Wochen außer Betrieb und wurde, wie ein Bewohner beim zweiten Besuch erzählte, immer

wieder länger repariert. Die Anlage am Stadtrand, das zweite Angebot, war unscheinbar, der Kaffee war löslich, aber die Wohnung hatte eine bodengleiche Dusche, die Türen waren alle breit genug, und der Vertrag enthielt eine Klausel, die der Lindenpark nicht vorweisen konnte: Bei steigendem Pflegebedarf wird der Vertrag nicht gekündigt, sondern der Pflegedienst wird beigezogen, solange die Versorgung im Rahmen der eigenen vier Wände verantwortet werden kann. Das dritte Angebot schließlich, die neue Anlage in der Innenstadt, war das modernste und das teuerste, und es schied aus einem Grund aus, der in keiner Checkliste gestanden hatte, sondern nur im Bauch von Frau Roth: Es roch nach Neuem und nach Nichts, kein Mensch auf dem Flur, kein Lachen, kein Kuchen, ein Haus voller Menschen, die einander noch nicht kannten, und ihre Entscheidung, das sagte sie später, sei in dem Moment gefallen, in dem sie zwanzig Minuten im Flur gesessen und kein einziges Gespräch gehört hatte.

Der Vergleich zu Hause hat noch eine zweite Geschichte erzählt, die über die Roths hinausreicht. Angebot B, die Anlage am Stadtrand, war charmant, das Wort passt, es war ein Haus mit Seele, mit Kräuterbeet im Garten und einem Hausmeister, der seit zwanzig Jahren da war. Und es war, das zeigten die Fotos, für Herrn Roths Rollator ungeeignet: Der Weg von der Haltestelle führte über einen Gehweg, der abschüssig und in Teilen uneben war, die Haustür hatte eine Stufe ohne Rampe, und der Aufzug war klein und träge. Charme und Tauglichkeit lagen hier in einem Konflikt, und der Konflikt wurde nur sichtbar, weil die Fotos da waren und die Maße und die Notiz über den Gehweg. Ohne die Blätter hätte der Charme gewonnen, das ist sicher, und in zwei Jahren hätte der Alltag gewonnen, und der Alltag hätte das Haus verlassen müssen, das so gut roch.

Die Mappe: wie aus Werkzeugen ein Instrument wird

Was die Roths am Esstisch hatten, lässt sich als Methode beschreiben, und die Methode verdient einen Namen, denn sie ist das Ergebnis dieses Kapitels: die Besichtigungsmappe. Sie besteht aus vier Teilen, die den vier Stationen dieses Kapitels entsprechen, und jeder Teil ist ein Blatt Papier, nichts weiter. Das erste Blatt gehört zum Telefonat, mit den Fragen nach Verfügbarkeit, Grundpreis, Serviceumfang und Wartezeit und Platz für die Antworten, mit Datum und Namen. Das zweite Blatt gehört zur Wohnung, mit den Messfeldern für Türen und Wege, den Prüfpunkten für Bad, Licht und Rettungswege und einer Zeile für die Fotos, die dazugehören. Das dritte Blatt gehört zum Umfeld, und hier liegt die Umfeldkarte aus dem neunten Kapitel daneben, ausgefüllt für die neue Lage, mit Erreichbarkeiten, Wegen und Entfernungen. Das vierte Blatt gehört zum Vertrag, mit den Fragen zu Kündigungsfristen, Leistungsveränderungen, Pflegegrad-Klauseln und Kostenentwicklung, und mit einer Spalte, in der vermerkt wird, ob die Antwort mündlich gegeben oder schriftlich nachgereist wurde.

Vier Blätter, ein Maßband, ein Stift, eine Kamera oder ein Handy. Mehr braucht die Mappe nicht, und das ist ihr Vorzug, denn ein Werkzeug, das mitgeführt wird, ist mehr wert als ein Werkzeug, das zu Hause bleibt. Die Mappe wird bei jedem Anbieter einmal benutzt, und anschließ wandern die Blätter in eine Klarsichthülle pro Angebot, mit Prospekt und Vertragsentwurf, und die Hüllen lassen sich nebeneinanderlegen, am Esstisch, wie bei den Roths. Der Vergleich ist dann kein Akt der Erinnerung mehr, sondern ein Akt des Lesens, und Lesen ist genauer als Erinnern.

Zur Mappe gehört eine letzte Regel, und sie betrifft die Gewichtung. Denn nicht jeder Prüfpunkt wiegt für jeden Menschen gleich schwer, und das ist gut so, denn die Mappe ist ein Werkzeug der eigenen Kriterien, nicht der fremden. Frau Berger, deren Drei-Sterne-Liste aus dem ersten Kapitel dieses Buch durchgehend begleitet hat, würde bei jeder Besichtigung als erstes fragen, wie weit der Bäcker und die Kirche entfernt sind, denn ihr Viertel ist ihr Stern. Herr Yilmaz würde als erstes die Wege in der Wohnung messen, denn kurze Wege im Haus sind sein Stern. Ehepaar Sommer würde als erstes nach dem Garten fragen. Die Mappe funktioniert nur dann, wenn die Sterne aus dem ersten Kapitel auf ihr stehen, handschriftlich, oben, als erste Zeile jedes Blattes, denn dann ordnen sich alle Messwerte von selbst, und die Türbreite, die für den einen eine Randnotiz ist, wird

für den anderen zum Ausschlusskriterium, ohne dass jemand darüber streiten müsste.

Fair bleiben: die andere Seite der Prüfung

Ein Wort zum Schluss über die, die geprüft werden, denn auch das gehört zu einer Kultur des guten Wohnens. Die meisten Träger, Verwaltungen und Einrichtungen, die in diesem Kapitel als Prüflinge aufgetaucht sind, sind Organisationen von Menschen, die ihre Arbeit ernst nehmen, oft unter schwierigen Bedingungen, mit Personalmangel, Kostendruck und einer Aufgabe, die Herz und Rücken gleichermaßen fordert. Die Prüfung, die dieses Kapitel lehrt, ist keine Feindseligkeit, und sie sollte auch nicht so wirken. Wer fragt, respektiert. Wer misst, nimmt ernst. Wer wiederkommt zur zweiten Besichtigung, zeigt, dass es ihm um etwas geht.

Umgekehrt gilt: Ein Träger, der gründliche Fragen als Zumutung empfindet, der Messen an Türen für übertrieben hält und den Wunsch nach Vertragslektüre zu Hause mit Zeitdruck beantwortet, der sagt damit etwas über den Alltag, der nach dem Einzug beginnen würde. Denn der Alltag ist voller Fragen, voller kleiner Anliegen, voller Momente, in denen ein Bewohner um etwas bitten muss, und wie ein Haus mit Fragen umgeht, bevor man unterschrieben hat, ist ein ziemlich zuverlässiger Hinweis darauf, wie es mit Fragen umgeht, wenn man längst unterschrieben hat. Die Prüfung ist also in beide Richtungen eine Information, und wer sie so versteht, braucht kein schlechtes Gewissen und keinen Misstrauensblick. Ein Bleistift, ein freundlicher Ton und die Frage nach der Türbreite genügen völlig.

Die Familie Roth hat sich übrigens, ein halbes Jahr nach der Entscheidung, noch einmal gemeldet, bei der Anlage, die sie gewählt haben und die nicht die mit dem besten Kaffee war. Die Tochter schrieb eine kurze Karte an die Verwaltung, mit drei Sätzen über das, was bei der Besichtigung gut war, und einem Satz über die Türbreite, die den Ausschlag gab. Die Verwaltung antwortete mit einem Brief, in dem stand, dass die Karte ans Schwarze Brett gehängt wurde, als Erinnerung daran, dass gründliche Interessanten die besten Bewohner werden. Das ist keine Garantie für irgwas, und es ist auch keine Werbung für irgendein Haus, denn das nächste Haus kann ganz anders sein. Aber es ist ein Hinweis darauf, dass Prüfung und Wertschätzung zusammengehören, wenn beide Seiten sie ernst meinen.

Damit liegt nun alles beisammen, was der Entscheidungsweg dieses Buches braucht: die Kriterien aus dem ersten Kapitel, der Befundbogen aus dem zweiten, die Maßnahmen aus den Kapiteln über Bad und Küche, Licht und Technik, die Wohnformen und ihre Begriffe, die Abwägung zwischen Umbau und Umzug, das Budget und die Förderung, das Recht und die Pflege, die Gespräche und die Dokumente, und jetzt, als letzte Zutat, die Kunst des Prüfens. Was fehlt, ist der Schritt, der all dies zusammenführt: der persönliche Aktionsplan, der aus dem Wissen dieses Buches ein datiertes, handschriftliches, lebendiges Vorhaben macht, mit Terminen, Verantwortlichkeiten und der Erlaubnis, sich zu irren und neu zu planen. Das Schlusskapitel ist diesem Schritt gewidmet, und Frau Berger, die Frau mit den drei Sternen, wird ihn gehen, Schritt für Schritt, elf Monate lang, vom ersten Blatt Papier bis zum unterschriebenen Umbauvertrag. Ihre Reise ist die letzte Geschichte dieses Buches, und sie beginnt mit einem Kalender.

Kapitel 18: Ihr persönlicher Aktionsplan: Schritt für Schritt zur Entscheidung

Ein Plan, der nicht auf Papier steht, ist kein Plan, sondern ein Wunsch.

Das ist eine harte Behauptung, und sie ist gewollt, denn dieses letzte Kapitel handelt vom Übergang vom Wünschen zum Planen, und dieser Übergang scheitert in den meisten Familien nicht am Wissen und nicht am Willen, sondern an der Form. Menschen wissen längst, dass ihre Wohnung eine Schwelle im Bad hat. Sie wissen, dass die Treppe irgendwann schwerer fallen wird, dass die Tochter in einer anderen Stadt wohnt, dass das Geld nicht unendlich ist. Sie haben dieses Buch vielleicht ganz gelesen, mit all seinen Befundbögen und Matrizen und Checklisten. Und trotzdem bleibt am Ende oft nur ein diffuses Gefühl von: Irgendwann müssen wir da was machen. Dieses Kapitel exist-

iert, um genau dieses Irgendwann zu beenden. Nicht durch Druck, sondern durch Struktur. Denn eine Entscheidung, die in zwölf kleinen Schritten gegangen wird, ist keine Entscheidung mehr, vor der man sich fürchten muss, sondern ein Weg, den man geht, einen Schritt nach dem anderen, mit Pausen, mit Umwegen, mit der Erlaubnis, stehen zu bleiben und später weiterzugehen.

Frau Berger wird diesen Weg gehen. Die Leserinnen und Leser kennen sie inzwischen gut: die Frau, die im ersten Kapitel ihre Drei-Sterne-Liste schrieb und dabei feststellte, dass ihre drei Sterne der Bäcker um die Ecke, die Kirche gegenüber und ihre Wohnung im Erdgeschoss waren, in genau dieser Reihenfolge. Die Frau, die im zwölften Kapitel ihre Umbau-Umzug-Matrix ausfüllte und eine Tendenz zugunsten des Umbaus entdeckte, die sie selbst überraschte. Ihre Geschichte wird dieses Kapitel von Schritt zu Schritt begleiten, elf Monate lang, vom ersten Kalendereintrag bis zur unterschriebenen Auftragsbestätigung, und sie wird zeigen, dass der Plan kein seelenloses Formular ist, sondern ein Lebensabschnitt, der mit Widersprüchen, Wetterkapriolen und einer Enkelin beginnt, die das Bad plötzlich rosa gestrichen sehen will.

Der Kalender kommt zuerst

Bevor irgendetwas gewogen, gemessen oder beantragt wird, braucht der Weg ein Gerüst, und das Gerüst ist der Kalender. Das klingt banal und ist es auch, und genau deshalb wird es so oft übersprungen. Ein Zwölf-Schritte-Plan ohne Daten ist eine Sammlung guter Absichten, und gute Absichten haben die Eigenschaft, sich gegenseitig zu verdrängen, bis keine mehr übrig ist. Frau Berger hat am ersten Sonntag im Februar ihres Entscheidungsjahres einen Bogen Din-A4-Papier quer vor sich gelegt, zwölf Zeilen gezogen und auf jede Zeile einen Schritt geschrieben, dahinter eine Spalte für das Datum, eine für die verantwortliche Person und eine für das, was sie das Erfolgskriterium nannte: den Satz, der beweist, dass der Schritt getan ist. Nicht mehr und nicht weniger. Diese drei Spalten sind das ganze Geheimnis des Plans, und sie funktionieren, weil sie eine Frage beantworten, die alle ungeschriebenen Pläne am Ende scheitern lässt: Woran erkenne ich, dass ich fertig bin?

Die Verantwortlichkeit verdient ein eigenes Wort, denn sie ist die Spalte, die am häufigsten leer bleibt und am dringendsten gefüllt werden will. Nicht jeder Schritt gehört der Person, deren Wohnung es ist. Das ist keine Schwäche, sondern Klugheit, denn die eigenen Kräfte sind ein Gut, das in diesem Prozess bewirtschaftet werden will. Frau Berger war zweiundsiebzig, gesund, aber mit einem Knie, das feuchte Herbsttage nicht vergaß. Sie übertrug die Fotos der Besichtigungen ihrer Nichte, die Terminsuche nach Handwerkern ihrem Neffen, die Durchsicht der Förderanträge sich selbst, denn die wollte sie niemandem überlassen. Wer den Plan schreibt, sollte bei jedem Schritt fragen: Muss ich das können, oder muss ich das nur veranlassen? Die Antwort entlastet, und sie bindet zugleich die Familie ein, die im sechzehnten Kapitel gelernt hat, dass Hilfe, die besprochen wurde, andere Früchte trägt als Hilfe, die improvisiert wird.

Der Zeitrahmen ist die dritte Größe, und für ihn gilt eine Regel, die erfahrene Projektplaner kennen und die für private Lebensplanung noch wichtiger ist: Lieber großzügig planen und früh fertig werden, als knapp planen und das Gefühl des Scheiterns ernten. Frau Berger veranschlagte für ihre zwölf Schritte insgesamt elf Monate, und sie wurde fertig, aber nicht, weil alles glattlief, sondern weil sie Puffer eingebaut hatte, zwischen den Schritten drei, vier und acht, Wochen, in denen nichts geplant war und die dann gebraucht wurden, als die Schreinerfirma insolvent ging und das Bad drei Monate später begann als geplant. Ein Plan ohne Puffer ist ein Zufallsgenerator. Ein Plan mit Puffer ist ein Plan.

Die ersten Schritte: Erinnerung als Arbeit

Die ersten beiden Schritte des Plans sind die leichtesten und die am häufigsten überschätzten, denn sie verlangen kein Handwerk, kein Geld und keine Behörde, sondern nur die Bereitschaft, das eigene Wissen aus den ersten Kapiteln dieses Buches noch einmal in die Hand zu nehmen und zu aktualisieren. Schritt eins: die Kriterien final gewichten. Die Drei-Sterne-Liste aus dem ersten Kapitel liegt vor, aber sie ist möglicherweise Mon-

ate alt, und Monate verändern Menschen. Der Enkel ist geboren, der Partner ist gestorben, die Diagnose kam, der Bäcker hat geschlossen. Frau Berger nahm ihre Liste am ersten Märzwochenende wieder heraus, las sie durch und strich einen Stern durch. Der Bäcker um die Ecke hatte aufgegeben, das Geschäft war jetzt ein Handyshop, und ihr Frühstücksbrot kam seit einem halben Jahr vom Supermarkt. Der Stern wanderte zur Haltestelle der Linie 4, die sie in die Innenstadt brachte, wo es einen Bäcker gab, der älter war als sie. Das Erfolgskriterium dieses Schrittes lautete: Die Liste ist datiert, unterschrieben und enthält höchstens fünf Kriterien, sonst verliert sie ihre Kraft. Eine Liste mit fünfzehn Prioritäten hat keine.

Schritt zwei gehört zum zweiten Kapitel: der Befundbogen, aktualisiert. Auch hier gilt die Devise der Erinnerung als Arbeit, denn ein Befundbogen, der im Herbst ausgefüllt wurde, ist im Frühling möglicherweise überholt, und zwar nicht nur, weil sich die Wohnung geändert hat, sondern weil sich der Blick geändert hat. Wer die Kapitel über Bad, Küche und Licht gelesen hat, sieht seine Wohnung mit anderen Augen, und diese anderen Augen finden Dinge, die den ersten Augen entgangen waren. Frau Berger ging im April noch einmal durch ihre Wohnung, mit dem Bogen aus dem zweiten Kapitel und mit einem Bleistift, und sie fand vier neue Punkte, darunter einen, der sie selbst überraschte: Die Glühbirne im Flur war seit dem Winter eine sparsame, aber dunkle, und der Flur war damit zur Jahreszeit mit den langen Schatten ein halbdunkler Korridor geworden. Der Befundbogen, das ist sein Erfolgskriterium, ist erst dann erledigt, wenn jedes Feld einen Eintrag hat, auch die, die in Ordnung sind, denn das, was als in Ordnung notiert wurde, muss im nächsten Jahr nicht mehr gedacht werden.

Die Schritte drei bis fünf gehören zusammen und bilden das Herzstück der Vorbereitung: die Priorisierung der Maßnahmen, die Bewertung des Umfelds und die Eingrenzung der Wohnformoptionen. Hier fließen die mittleren Kapitel dieses Buches zusammen, und die Kunst besteht darin, sie nicht alle gleichzeitig zu bedienen, sondern nacheinander. Frau Berger nahm sich für die Maßnahmenpriorisierung zwei Nachmittage, einen für die kleine Leiter aus dem dritten Kapitel, einen für die Räume im Einzelnen: Was vom Bad ist in den nächsten zwei Jahren zu tun, was von der Küche, was vom Licht? Sie schrieb jede Maßnahme auf eine kleine Karte, legte die Karten auf den Küchentisch und sortierte sie in die drei Kategorien, die das dritte Kapitel gelehrt hat: sofort, bei Gelegenheit, beobachten. Das Bad stand bei ihr ganz oben, die Küche ganz unten, denn ihre Küche war klein, aber gut geschnitten, und die Töpfe hingen in Greifhöhe, wie das sechste Kapitel es empfohlen hätte, wenn es sie damals schon gegeben hätte.

Das Umfeld bewertete sie mit der Karte aus dem neunten Kapitel, und hier geschah etwas, das für den ganzen weiteren Weg richtungsweisend wurde. Sie zeichnete ihre Wege ein, den Weg zum Supermarkt, zur Kirche, zur Haltestelle, zum Arzt, und sie bewertete jeden Weg zweimal: einmal für heute und einmal für das Ich in fünf Jahren, das vielleicht einen Rollator schiebt. Der Weg zur Kirche war eben und gepflegt, grün. Der Weg zum Arzt führte über einen Gehweg, der im Winter selten gestreut wurde, gelb. Und der Weg zur Haltestelle der Linie 4 hatte eine Bank, aber keine Überdachung, gelb mit Tendenz zu rot bei Regenwartezeit. Diese Bewertung war keine Übung in Pessimismus, sondern eine Übung in Ehrlichkeit, und sie veränderte die Gewichtung ihrer Maßnahmen: Der Hausnotruf, den sie im achten Kapitel noch als Option betrachtet hatte, rutschte in die Kategorie sofort, denn ihr Umfeld war gut, aber nicht perfekt, und im Winter war sie, das wusste sie nun schwarz auf weiß, auf sich gestellt.

Die Eingrenzung der Wohnformoptionen schließlich war bei ihr schnell erledigt, und das war keine Faulheit, sondern ein Ergebnis. Die Kapitel zehn und elf hatten das Spektrum kartiert, vom Service-Wohnen bis zur Wohngemeinschaft, und Frau Berger hatte bei der Lektüre gemerkt, dass ihr Herz bei keinem der Modelle schneller schlug. Sie war keine Gemeinschaftsmenschin im organisedchen Sinne, das Wort Absprachebuch aus dem elften Kapitel ließ sie schmunzeln und zugleich erschaudern, und das betreute Wohnen kam für sie nur als Option für später in Frage, für den Fall, dass der Umbau nicht tragen sollte. Sie notierte auf ihrem Plan: Schritt fünf, erledigt, Optionen eingegrenzt auf Umbau mit Plan B betreutes Wohnen in der Anlage am Stadtpark, Warteliste

erkundet, zwei Jahre. Das Erfolgskriterium lautete: Ich kann in einem Satz sagen, was ich will und was ich will, falls es nicht klappt. Wer diesen Satz sagen kann, hat den halben Weg schon zurückgelegt.

Die Mitte: Zahlen, Rechte, Realitäten

Mit Schritt sechs betritt der Plan das Terrain der harten Entscheidungen, denn nun wird die Matrix aus dem zwölften Kapitel ausgefüllt, die große Abwägung zwischen Umbau und Umzug, und zwar nicht mehr als Übung, sondern als Ernstfall. Frau Berger hatte die Matrix schon einmal ausgefüllt, im zwölften Kapitel, als Gedankenexperiment, und sie hatte eine Tendenz zugunsten des Umbaus entdeckt. Jetzt, im Juni, füllte sie sie erneut aus, mit den aktualisierten Zahlen aus Befundbogen und Umfeldkarte, und die Tendenz war dieselbe, aber sie war schärfer geworden. Die bauliche Machbarkeit stand auf gut machbar, das Erdgeschoss, die breiten Türen, das Bad, das vergrößert werden konnte, weil hinter der Wand ein Abstellraum lag, den sie kaum nutzte. Die Gesamtkosten über zehn Jahre standen klar zugunsten des Umbaus, die emotionale Bindung sowieso, und bei der Zukunftssicherheit, dem Kriterium, das ihr am meisten Sorgen gemacht hatte, geschah die Überraschung: Die Kombination aus Umbau und der notierten Option auf betreutes Wohnen war sicherer als jede der beiden Optionen allein, denn sie hatte nun zwei Wege, nicht einen. Das Erfolgskriterium der Matrix lautete: Die Tendenz ist begründet, schriftlich, in drei Sätzen, die ich einem Fremden erklären könnte. Ihre drei Sätze begannen mit dem Wort Weil und endeten mit dem Bäcker, beziehungsweise mit dem, was vom Bäcker geblieben war, und sie waren gut.

Schritt sieben, das Budget und die Förderanträge, war der Schritt, der Frau Berger die meiste Überwindung kostete, und er ist der Schritt, der am häufigsten falsch angegangen wird, weil er mit Zahlen beginnt und mit Behörden endet. Das dreizehnte Kapitel hat die Methode gelehrt: erst das Ist-Budget, dann die Kosten, dann der Puffer, dann die Förderlandschaft, und über allem die eiserne Regel, die Herr Yilmaz schmerzlich lernen musste: Antrag vor Auftrag. Frau Berger nahm sich für diesen Schritt sechs Wochen vor, und sie brauchte acht. Sie stellte ihr Ist-Budget auf, ein Blatt, eine Stunde, kein Drama. Sie holte drei Angebote für das Bad ein, schrieb die Zahlen untereinander und entdeckte, dass zwischen dem günstigsten und dem teuersten Angebot ein Abstand lag, der einen mittleren Urlaub finanziert hätte, und dass der Grund für den Abstand nicht im Preis pro Fliese lag, sondern in der Abdichtung, die das eine Angebot als Pauschale enthielt und das andere als Position, die nach Aufmaß abgerechnet werden wollte. Sie wählte das teurere, denn das dreizehnte Kapitel hatte sie gelehrt, dass bei Bädern die Fehler unter dem Boden teurer sind als alle Ersparnisse darüber.

Die Förderanträge füllte sie mit Hilfe des Pflegestützpunkts aus, dessen Adresse sie sich im fünfzehnten Kapitel notiert hatte, und sie erfuhr dort, dass sich die Regeln seit der Lektüre dieses Buches geändert hatten, was niemanden überraschte, der die Kapitel dreizehn und fünfzehn aufmerksam gelesen hatte. Die Beträge, die ihr genannt wurden, notierte sie mit dem Vermerk Stand: Juni, Jahr, und sie hängte den Vermerk nicht ab, denn sie wusste inzwischen, dass Zahlen in diesem Lande eine Halbwertszeit haben wie Brot. Das Erfolgskriterium dieses Schrittes war doppelt: Der Antrag war gestellt, bevor der Auftrag erteilt wurde, und das Budget enthielt einen Puffer von fünfzehn Prozent, den sie, das schwor sie sich, nicht antasten würde, außer es geschah etwas, das den Namen Notfall verdiente. Der Puffer war im November fast leer, als die Fliesenlieferung sich verzögerte und ein Zwischenlager nötig machte, und sie war froh, dass sie geschworen hatte.

Schritt acht, die Rechtsfragen, war bei Frau Berger kurz, denn sie war Mieterin, und für Mieterinnen gilt die Regel aus dem vierzehnten Kapitel: Umbau braucht die Zustimmung des Vermieters, und diese Zustimmung gehört schriftlich herbei, bevor irgendein Handwerker einen Fuß in die Wohnung setzt. Sie schrieb einen Brief an die Hausverwaltung, beschrieb das Vorhaben in drei Absätzen, fügte die Skizze des Bads bei und bat um schriftliche Zustimmung. Die kam nach vier Wochen, mit zwei Auflagen: Der Bodenbelag sollte im Flur erhalten bleiben, und die Rückbaupflicht für die Badvergrößerung wurde ausdrücklich festgehalten, falls sie je ausziehe. Beides akzept-

ierte sie, das zweite mit einem Anschreiben, in dem sie um die Präzisierung bat, was zurückgebaut werden müsse und was nicht, denn die Formulierung Ursprungszustand ist ein weites Feld, und weite Felder sind in Verträgen das, was Schlaglöcher auf Straßen sind. Das Erfolgskriterium: die Zustimmung im Ordner, die Auflagen verstanden, die offenen Fragen schriftlich gestellt. Wer diesen Schritt ohne Juristen bewältigt, weil die Sache überschaubar ist, hat Glück gehabt, und wer ihn mit Juristen bewältigt, hat gut gewirtschaftet, und beides ist ein Erfolg.

Die letzten Schritte: Menschen, Mappen, Termine

Die Schritte neun und zehn gehören zu den leisesten des ganzen Plans, und sie sind die, die im Nachhinein am schwersten wiegen. Schritt neun: den Unterstützungsbedarf einplanen. Das fünfzehnte Kapitel hat den Stufenplan gelehrt, von der Alltagshilfe über den Pflegedienst bis zur Tagespflege, und der Schritt verlangt nichts weiter, als diesen Stufenplan zu Ende zu denken und mit der gewählten Wohnform abzugleichen. Frau Berger fragte sich, im September, an einem der letzten warmen Abende auf ihrem Balkon: Wenn ich im nächsten Winter eine Hüfte habe, die nicht will, wer kommt morgens? Sie notierte die Antwort auf einer Karte, die in die Notfallmappe wanderte: die Nachbarin für die ersten Tage, der Pflegedienst, dessen Nummer sie sich im Pflegestützpunkt geholt hatte, die Nichte für die Organisation. Sie hoffte, die Karte nie zu brauchen, und sie war froh, dass sie existierte, und dieses Gefühl, Hoffnung und Vorsorge in der gleichen Brusttasche zu tragen, ist vielleicht das beste, was ein Aktionsplan leisten kann.

Schritt zehn: das Familiengespräch und die Notfallmappe. Das sechzehnte Kapitel hat dafür alle Werkzeuge geliefert, und der Aktionsplan tut nichts weiter, als ihnen einen Termin zu geben. Frau Berger lud ihre Nichte und ihren Neffen für einen Sonntag im Oktober ein, zum Kaffee, mit einer Tagesordnung, die sie auf einen Zettel schrieb und auf den Tisch legte, weil sie gelernt hatte, dass ein Thema, das auf dem Tisch liegt, sachlicher verhandelt wird als eines, das in der Luft hängt. Sie erzählte von ihrem Plan, von der Matrix, vom Bad, vom Puffer. Die Nichte hörte zu, wie man zuhört, wenn man gefragt wird und nicht überfahren werden will, und am Ende sagte sie einen Satz, der auf dem Protokollblatt festgehalten wurde: Ich fahre im Februar mit dir zu den Handwerkern, bei den Terminen, wo es ums Geld geht. Der Neffe übernahm die Fotos, für die Nachdokumentation. Die Notfallmappe, die rote Tasche, lag schon im Flurschrank, und sie wurde an diesem Sonntag gemeinsam durchgeblättert, auf Aktualität geprüft, und die Medikamentenliste stimmte, weil Frau Berger sie im Sommer hatte aktualisieren lassen, mit Stempel der Hausarztpraxis. Das Erfolgskriterium dieses Schrittes lautete: Die Mappe ist aktuell, die Bevollmächtigten wissen Bescheid, und das Protokoll des Gesprächs liegt bei. Eine halbe Stunde Jahresarbeit, mehr war es nicht.

Schritt elf, die Besichtigungen, war bei Frau Berger der kürzeste und der entscheidendste zugleich. Sie besichtigte nur ein Angebot, die Anlage am Stadtpark, ihre notierte Option für später, und sie tat es mit der Besichtigungsmappe aus dem siebzehnten Kapitel, mit Maßband, Notizheft und der Frage nach der Türbreite, die sie auf die erste Zeile ihres Blattes schrieb, direkt unter ihre drei Sterne. Sie kam, sah, maß und fuhr wieder nach Hause, und zu Hause, am Esstisch, füllte sie die Wartelisten-Karte aus: Ja, die Anlage kam für später in Frage, ja, die Wohnung, die man ihr zeigte, hätte für ihren Rollator gereicht, nein, sie wollte jetzt nicht wechseln. Das Erfolgskriterium war erreicht, ohne dass ein Umzug daraus wurde: Die Option war geprüft und bestätigt, und genau darin liegt die Pointe des elften Schrittes. Eine Besichtigung, die zu einem Nein führt, ist kein gescheiterter Schritt, sondern ein gelungener, denn sie verwandelt eine vage Angst in eine konkrete, geprüfte und entschärfte Größe. Frau Berger wusste nun, wohin sie könnte, wenn sie müsste, und dieses Wissen machte den Umbau ihrer Wohnung leichter, nicht schwerer.

Und dann der zwölfte Schritt, der letzte, und er ist der kleinste und der wichtigste: die Termine setzen. Nicht die Termine des Umbaus, die standen längst, sondern die Termine des Lebens danach. Frau Berger schrieb in ihren Kalender, für den Januar des übernächsten Jahres, einen Termin mit

sich selbst: Jahres-Review, eine Stunde, Küchentisch, die zwölf Zeilen des Plans, ein grüner Stift für das Erledigte, ein roter für das Veränderungsbedürftige. Sie schrieb dazu, für den Februar, einen Termin mit der Nichte, halbe Stunde, Notfallmappe. Und sie schrieb, für den September, einen Satz in den Kalender, der kein Termin war, sondern eine Frage: Passt das alles noch? Diese Frage ist das Herz des Jahres-Reviews, und sie verdient eine Erläuterung, denn sie ist der Grund, warum ein Plan kein Denkmal ist.

Pläne dürfen sich ändern: die Fehlerkultur des Weges

Es gibt eine weit verbreitete Vorstellung von Plänen, die besagt, dass ein guter Plan eingehalten wird und ein geänderter Plan ein gescheiterter Plan ist. Diese Vorstellung ist unheimlich schädlich, und sie hält sich, weil sie in vielen Lebensbereichen stimmt, in denen Pläne Verpflichtungen gegenüber Dritten sind. Der Wohnplan aber ist eine Verpflichtung gegenüber dem eigenen Leben, und das eigene Leben hat die unangenehme Eigenschaft, sich nicht an Pläne zu halten. Die Diagnose kommt im Herbst. Der Bäcker schließt. Die Tochter zieht zurück in die Stadt, oder weg aus ihr. Der Winter ist strenger als der letzte, und die Treppe, die im September noch ging, geht im Februar nicht mehr.

Frau Berger hat in ihren elf Monaten drei Mal umgeplant. Das Bad begann später, das Geld war anders verteilt als gedacht, und im August, für zwei Wochen, war der ganze Plan auf Eis gelegt, weil eine Sommergrippe ihr gezeigt hatte, wie sich das Ich in fünf Jahren anfühlen könnte, und diese Erfahrung brauchte erst einmal Verdauung. Keine dieser Änderungen war ein Scheitern. Alle waren sie Informationen, die der Plan aufnahm, wie ein Fluss einen Zufluss aufnimmt, und der Fluss hörte deshalb nicht auf, Richtung Meer zu fließen. Die Fehlerkultur, die ein solcher Plan braucht, lässt sich in drei Sätzen sagen: Ein geänderter Plan ist ein gelebter Plan. Ein Plan, der nie geändert wird, ist entweder perfekt oder tot, und perfekt sind nur die toten. Und: Das Ziel bleibt, die Wege verändern sich, und der Weg, der heute der beste ist, kann im nächsten Jahr der schlechteste sein, ohne dass der, der ihn ging, etwas falsch gemacht hat.

Das Jahres-Review ist das Ritual, das diese Kultur trägt, und es verdient den Namen Ritual, denn Rituale sind Handlungen, die man ausführt, weil sie eine Bedeutung haben, die über die Handlung hinausgeht. Eine Stunde im Januar, der Küchentisch, der Plan, ein grüner und ein roter Stift, eine Tasse Kaffee. Das Ritual fragt vier Dinge, und mehr braucht es nicht: Was habe ich getan? Was hat sich verändert, bei mir, in meinem Umfeld, in den Regeln und Zahlen dieses Landes? Was von dem, was ich geplant habe, will ich noch, und was will ich nicht mehr? Und: Was kommt im nächsten Jahr dran? Die Antworten werden in den Plan geschrieben, mit Datum, und der Plan bekommt auf diese Weise ein Alter, eine Biografie, und die Biografie eines Plans ist die Biografie einer Entscheidung, die gelebt wird statt getroffen zu werden.

Ein Wort noch zu den Menschen, die den Plan begleiten, denn kein Plan dieses Buches ist ein Solounternehmen. Die Nichte, die zu den Handwerkergesprächen fuhr. Der Neffe mit der Kamera. Die Nachbarin mit dem Schlüssel. Die Beraterin im Pflegestützpunkt, die im Februar Zeit hatte und im Juni eine Warteschleife. All diese Menschen sind Teil des Plans, und der Plan ehrt sie, indem er ihre Namen in die Spalte der Verantwortlichkeiten schreibt, mit Datum und Aufgabe, denn Erinnerung ist gut, und Schrift ist besser. Zugleich gilt die Grenze, die das sechzehnte Kapitel gezogen hat: Die Namen im Plan sind Helfer, nicht Entscheider. Frau Berger hat jeden der zwölf Schritte selbst abgezeichnet, mit ihrem Kugelschreiber, in ihrer Schrift, und diese Unterschriften sind, wenn man so will, der eigentliche Inhalt des Plans, denn sie sind die fortgesetzte Erklärung: Meine Wohnung, meine Entscheidung, mein Weg.

Frau Bergers elfter Monat

Wie der Plan endet, wenn er gut läuft, sei zum Schluss der begleitenden Geschichte erzählt, denn sie verdient einen Abschluss, der keine Werbung ist, sondern ein Bericht. Im Dezember, elf Monate nach dem ersten Blatt Papier, saß Frau Berger in ihrem neuen Bad. Es war noch nicht ganz fertig, die Silikonfugen waren frisch, und der Handwerker hatte ihr eingeschärft, die Dusche erst am

übernächsten Tag zu benutzen, was sie mit einer Geduld trug, die ihr früher nicht zugetraut hätte, wer sie nur aus dem ersten Kapitel gekannt hätte. Die Dusche war bodengleich, der Weg dahin schwellenlos, die Griffe saßen dort, wo die Ergotherapeutin sie empfohlen hatte, deren Besuch das vierte Kapitel empfohlen und Frau Berger im August wahrgemacht hatte. Der Abstellraum war Bad geworden, die Wand war geöffnet und wieder geschlossen worden, und die Wohnung war um sechs Quadratmeter kleiner und um ein Stück Zukunft größer.

Sie saß auf dem Duschsitz, in ihren Mantel, denn die Heizung war noch im Probebetrieb, und sie las ihre zwölf Zeilen durch. Elf waren grün. Eine, die Zeile mit der Option auf betreutes Wohnen, war gelb markiert, denn sie war nicht erledigt und nicht gedacht als etwas, das erledigt wird: Sie war eine Option, und Optionen altern anders als Aufgaben. Am unteren Rand des Blattes stand, in ihrer Schrift, klein: Nächstes Review im Januar. Und darunter, noch kleiner, ein Satz, den sie im Oktober hinzugefügt hatte, nach dem Gespräch mit der Nichte: Ich bin froh, dass ich das gemacht habe, solange ich es selbst machen konnte.

Dieser Satz ist das eigentliche Ergebnis des gesamten Buches, und er verdient, dass man ihn langsam liest. Nicht: Ich bin froh, dass ich umgebaut habe. Nicht: Ich bin froh, dass ich geblieben bin. Sondern: solange ich es selbst machen konnte. Denn das ist der Kern von allem, was die siebzehn Kapitel vor diesem aufgebaut haben: die Selbstbestimmung als Grundlage, die Entscheidung als Lebensäußerung, der Plan als Werkzeug eines Menschen, der sein Leben gestaltet, solange und soweit es geht, und der für die Zeit danach Vorsorge trifft, die den eigenen Wünschen eine Stimme lässt, wenn die eigene Stimme schweigt.

Ein kurzer Wegweiser durch die Worte dieses Buches

Wer den Weg dieses Buches gegangen ist, hat eine Reihe von Begriffen gesammelt, die im Alltag selten vorkommen und in diesem Buch oft. Eine kurze Übersicht, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, als Nachschlagewerk für die Jahre nach der Lektüre, denn Begriffe, die man nicht mehr braucht, vergisst man, und Begriffe, die man wieder braucht, sollte man wiederfinden.

Barrierefreiheit bedeutet, dass eine Umgebung ohne fremde Hilfe nutzbar ist, für Gehilfen, Rollstühle und alle, die mit weniger Kraft, Sehkraft oder Beweglichkeit unterwegs sind. Barrierearm ist die ehrlichere, kleinere Schwester: nicht perfekt, aber deutlich besser. Das Zwei-Sinnen-Prinzip besagt, dass wichtige Informationen über zwei Sinneskanäle kommen sollen, etwa eine Treppe, die man sehen und ertasten kann. Die DIN 18040 ist die deutsche Norm für barrierefreies Bauen, eine Orientierung, keine Pflicht für Privatwohnungen. Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen ist der Behördenbegriff für Umbauten, die der Pflegekasse einen Zuschuss begründen können, deren Höhe und Voraussetzungen zeitabhängig sind und geprüft werden wollen. Servicewohnen und betreutes Wohnen sind Begriffe ohne einheitlichen Standard, und ihre Bedeutung steht im Vertrag, nicht im Prospekt. Das Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz regelt die Verträge vieler Wohnformen mit Betreuungsanteilen, mit Kündigungsrechten für Verbraucher, deren Details zeit- und fallabhängig sind. Die Vorsorgevollmacht bestimmt, wer entscheidet, wenn man selbst nicht mehr kann, die Patientenverfügung, welche medizinischen Maßnahmen gewünscht sind, und die Betreuungsverfügung sagt dem Gericht, wen es im äußersten Fall zum Betreuer bestellen soll. Die Notfallmappe ist der Ort, an dem all das auffindbar ist, zusammen mit den Menschen, der Medizin und den Wünschen. Pflegegrade beschreiben, im deutschen System, wie hoch der Unterstützungsbedarf einer Person eingeschätzt wird, und sie begründen Ansprüche, deren Höhe sich regelmäßig ändern. Und der Puffer schließlich, fünfzehn Prozent, ist der Betrag im Budget, der dafür sorgt, dass eine verzögerte Fliesenlieferung kein Drama wird, sondern eine Fußnote.

Woher die Gewissheit kommt und wo sie endet

Dieses Buch hat durchgehend darauf geachtet, keine Zahl als gesichert zu behaupten, deren Halbwertszeit kürzer ist als die Zeit zwischen Drucklegung und Lektüre. Zuschüsse, Programmbeträge, Leistungssätze, Formanforderungen und

Rechtsregeln ändern sich, von Jahr zu Jahr, von Bundesland zu Bundesland, manchmal von Monat zu Monat. Alle Stellen dieses Buches, an denen solche Größen vorkamen, sind als zu prüfende Punkte gekennzeichnet, und die Prüfung selbst ist Teil des zwölften Schrittes und jedes Jahres-Reviews: ein Anruf beim Pflegestützpunkt, ein Blick auf die aktuelle Fassung der ministeriellen Broschüren, ein Gespräch mit der Hausverwaltung, ein Besuch bei der Verbraucherzentrale. Für die rechtsverbindliche Auskunft, für die individuelle Steuerfrage, für die medizinische Beurteilung von Sturzrisiken und Gleichgewicht gilt, was von Anfang an galt: Dieses Buch ersetzt keine Rechts-, Steuer- oder Fachberatung, und die beste Beratung ist die, die man mit konkreten Fragen und vorbereiteten Unterlagen antritt. Die Kapitel dieses Buches haben die Fragen geliefert. Die Antworten gehören in die Gegenwart.

Wer mehr wissen will, findet Anlaufstellen, die es lange geben wird und die in ihrer jeweils aktuellen Form zu nutzen sind: die Pflegestützpunkte, deren Beratung kostenlos ist, die Verbraucherzentralen der Bundesländer, die Mietervereine, die Wohnberatungsstellen der Kommunen, deren Angebote und Zuständigkeiten je nach Ort verschieden sind, die Broschürenreihen der Bundesministerien zu Vorsorge und Pflege, und die Handwerksinnungen, die Betriebe mit Erfahrung im altersgerechten Umbau benennen können. Alle diese Stellen haben gemeinsam, dass sie darauf angewiesen sind, dass man hinfährt mit dem, was man weiß, und sie funktionieren am besten für die, die kommen mit einer Liste. Die Liste liegt nun vor. Sie hat zwölf Zeilen, drei Spalten und ein Datum.

Der Anfang nach dem Ende

Zum Schluss ein Blick zurück auf die erste Seite dieses Buches, denn sie begann mit einer Frage, die hier beantwortet werden will, nicht mit einem Ergebnis, sondern mit einer veränderten Frage. Am Anfang stand: Wie finde ich die Wohnform, die zu meinem Leben, meinen Kräften und meinem Budget passt, heute und in zehn Jahren? Wer die siebzehn Kapitel gegangen ist, hat gelernt, dass diese Frage keine Antwort hat, die man kennen kann, sondern nur eine, die man erarbeiten kann, und dass die Erarbeitung kein einmaliger Akt ist, sondern eine Praxis: die Praxis des Blicks auf die eigene Wohnung, des Gesprächs mit den eigenen Menschen, des Nachlesens der eigenen Zahlen, ein Leben lang, in einem Rhythmus von etwa einem Jahr, mit einem grünen und einem roten Stift.

Wohnen im Alter ist, das ist der Satz, mit dem dieses Buch schließen will, kein Verlustthema. Es wird oft als eines behandelt, in Familien, in Ämtern, in den leisen Befürchtungen derer, die es betrifft, und diese Behandlung hat eine Folge: Wer das Thema als Verlust behandelt, weicht ihm aus, und wer ihm ausweicht, verliert die Entscheidungen an die Umstände, die irgendwann entscheiden, ohne gefragt zu werden. Die andere Behandlung besteht darin, das Wohnen im Alter als das zu begreifen, was es ist: eine Gestaltungsaufgabe, eine der letzten großen, und eine der lohnendsten, denn sie betrifft den Ort, an dem das Leben stattfindet, und die Art, wie es stattfindet, selbstbestimmt oder fremdbestimmt, vorbereitet oder überrollt, in Würde oder im Improvisieren.

Frau Berger sitzt in ihrem Bad, das noch nach Silikon riecht, und vor ihr liegt ein Blatt mit elf grünen Strichen und einem gelben. Sie hat einen Kalender, eine Nichte, eine Mappe und eine Dusche ohne Schwelle. Sie hat, vor allem, etwas, das sie vor elf Monaten nicht hatte und das kein Handwerker montieren kann: die Gewissheit, dass sie entschieden hat, solange sie entscheiden konnte. Diese Gewissheit ist es, die dieses Buch seinen Leserinnen und Lesern wünscht, auf welchem Schritt des Weges auch immer sie gerade stehen. Der erste Schritt ist ein Blatt Papier. Der zweite ist ein Datum. Der Rest ist ein Weg, und Wege beginnen, sobald man sie geht.