Gut wohnen im Alter: Der verständliche Entscheidungsweg zu sicherem, selbstbestimmtem Wohnen: umbauen, umziehen oder neu denken [BAKEOFF openaiGpt56Sol DE]

Maximilian Löser

Inhalt

Kapitel 1: Ankommen im Thema: Was will ich wirklich? 3
Kapitel 2: Die ehrliche Bestandsaufnahme: Meine Wohnung unter der Lupe 13
Kapitel 3: Barriereabbau von A bis Z: Der Überblick 24
Das Badezimmer: Der Raum mit dem größten Risiko 36
Die Küche: Selbstständigkeit am Herd 50
Schlafzimmer und Wohnbereich: Ruhe, Orientierung, Alltag 65
Kapitel 7: Licht und Sturzprävention: Sicher sehen, sicher gehen 75
Kapitel 8: Technik und Notruf: Hilfe auf Knopfdruck 86
Nachbarschaft und soziale Teilhabe: Wohnen ist mehr als vier Wände 96
Kapitel 10: Wohnformen im Überblick: Von Service-Wohnen bis betreutem Wohnen 108
Kapitel 11: Gemeinsam wohnen: Mehrgenerationenhäuser und Wohngemeinschaften 116
Kapitel 12: Umbau oder Umzug? Die große Abwägung 126
Kapitel 13: Kosten, Zuschüsse und Förderung: Finanzierung klug planen 136
Kapitel 14: Miete oder Eigentum: Rechte, Pflichten, Möglichkeiten 148
Kapitel 15: Wenn Unterstützung nötig wird: Pflege und Hilfe im Alltag 158
Kapitel 16: Im Gespräch bleiben: Familie, Vorsorge und Notfalldokumente 170
Kapitel 17: Angebote prüfen: Besichtigungen und Checklisten 180
Ihr persönlicher Aktionsplan: Schritt für Schritt zur Entscheidung 195

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

Frau Bergers Dienstag beginnt um 7.40 Uhr – mit dem Blick auf eine Straße, die sie seit fast dreißig Jahren kennt.

Frau Berger steht um 7.40 Uhr am Küchenfenster und sieht zu, wie der Gemüsehändler gegenüber seine grüne Markise ausrollt. Seit fast dreißig Jahren beginnt der Dienstag für sie mit diesem Bild. Die Wohnung ist zu groß geworden, das weiß sie. Das Bad hat einen hohen Wanneneinstieg, der Aufzug bleibt gelegentlich zwischen den Etagen stehen, und im Winter fällt ihr der Weg zum Keller schwer. Trotzdem sagt sie, wenn ihre Tochter einen Umzug anspricht: „Hier kenne ich jeden Stein."

Dieser Satz klingt wie eine endgültige Entscheidung. Tatsächlich enthält er eine Frage: Was genau möchte Frau Berger bewahren? Sind es die vier Zimmer und die vertraute Tapete? Oder sind es der Gemüsehändler, die Bäckerei, die Nachbarin und das Gefühl, ohne Planung unter Menschen gehen zu können? Sobald sie genauer hinsieht, verändert sich ihr Problem. Vielleicht muss sie gar nicht dieselbe Wohnung behalten, um in ihrem vertrauten Leben zu bleiben. Vielleicht wäre eine kleinere, leichter zugängliche Wohnung drei Straßen weiter eine passende Lösung. Noch ist alles offen.

Genau dort beginnt eine gute Wohnentscheidung: bei dem, was im eigenen Leben zählt. Grundrisse, Preise und Haltegriffe kommen später. Wer diese Reihenfolge umkehrt, kann viel Energie in eine Lösung stecken, die vernünftig aussieht und sich dennoch falsch anfühlt. Eine frisch modernisierte Wohnung hilft wenig, wenn der Alltag darin einsam wird. Die Frage „Wie möchte ich im Alter wohnen?" ist groß. Sie berührt Gesundheit, Geld, Zugehörigkeit und die eigene Vorstellung von Freiheit. Viele Menschen schieben sie beiseite, bis ein Krankenhausaufenthalt, ein Sturz oder die

Kündigung der Wohnung schnelle Entscheidungen erzwingt. Doch frühes Nachdenken nimmt nichts vorweg. Es schafft Spielraum.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Genau dort beginnt eine gute Wohnentscheidung: bei dem, was im eigenen Leben zählt. Grundrisse, Preise und Haltegriffe kommen später.

Eine Wohnung lässt sich in Quadratmetern beschreiben. Ein Zuhause braucht andere Maße. Es zeigt sich darin, ob Sie morgens barfuß zum Fenster gehen, ob Sie am Küchentisch Zeitung lesen und ob Sie abends noch einmal vor die Tür treten. Solche Gewohnheiten wirken unscheinbar. Gerade deshalb werden sie bei großen Entscheidungen leicht übersehen.

Herr Yilmaz lebt in einem Reihenhaus, dessen Treppe vom Erdgeschoss zum Schlafzimmer vierzehn Stufen hat. Er hängt weder am Garten noch an der Fassade. „Das Haus ist mir nicht heilig", sagt er. „Aber ich möchte morgens ohne Hilfe ins Bad und abends selbst entscheiden, wann ich schlafen gehe." Sein stärkstes Kriterium ist Unabhängigkeit im Tagesablauf.

Beim Ehepaar Sommer liegt der Schwerpunkt anders. Ihnen fehlt ein Ort, an dem Begegnungen selbstverständlich entstehen. Herr Sommer hat früher einen Kleingarten bewirtschaftet, seine Frau vermisst die langen Tische bei Familienfesten. Immer wieder taucht dasselbe Bild auf: eine eigene kleine Wohnung, dazu ein gemeinschaftlicher Garten, in dem jemand gießt, während andere Kaffee kochen. Sie suchen weder Dauerunterhaltung noch Versorgung rund um die Uhr. Gewünscht ist eine Gemeinschaft mit einer Tür, die man schließen kann.

Diese Fälle zeigen, wie unterschiedlich das Wort Selbstbestimmung gefüllt sein kann. Für Frau Berger bedeutet es, im bekannten Viertel zu bleiben. Herr Yilmaz verbindet damit kurze, allein bewältigbare Wege. Das Ehepaar Sommer möchte zwischen Rückzug und Gesellschaft wählen können. Keine dieser Gewichtungen ist vernünftiger als die andere. Wohnqualität entsteht dort, wo die Umgebung zu den eigenen Kräften, Vorlieben und Beziehungen passt.

Herr Yilmaz: „Das Haus ist mir nicht heilig. Aber ich möchte morgens ohne Hilfe ins Bad.“

Beginnen Sie mit einem gewöhnlichen Tag. Nehmen Sie einen Dienstag im vergangenen Monat, möglichst einen ohne Besuch, Reise oder Arzttermin. Wann sind Sie aufgestanden? Welche Wege haben Sie in der Wohnung zurückgelegt? Wo haben Sie gegessen, telefoniert oder sich ausgeruht? Schauen Sie auch auf die kleinen Reibungen: Vielleicht tragen Sie die Wäsche zwei Etagen hinunter. Möglicherweise bleibt die schwere Haustür nur mit einem kräftigen Ruck offen. Solche Beobachtungen sind noch keine Mängelliste. Sie erzählen, welche Tätigkeiten Ihnen etwas bedeuten und wo Ihre Wohnung Sie dabei unterstützt oder bremst.

Ein hilfreicher Selbsttest passt auf ein Blatt Papier. Teilen Sie es in zwei Hälften. Links notieren Sie vier Situationen, in denen Ihr Wohnen heute gut funktioniert, rechts vier Momente, die Kraft kosten oder Umwege verlangen. Schreiben Sie möglichst konkret. „Die Küche ist unpraktisch“ sagt wenig. „Für den schweren Topf muss ich mich bis zum untersten Schrankboden bücken“ zeigt eine tatsächliche Belastung. Ebenso wird aus „Ich mag die Nachbarschaft“ eine brauchbare Beobachtung, wenn dort steht: „An drei Vormittagen pro Woche treffe ich vor dem Bäcker jemanden, den ich kenne.“

Die rechte Seite darf Unbequemes enthalten, ohne dass daraus sofort ein Auftrag entsteht. Manche Menschen vermeiden eine ehrliche Betrachtung, weil sie fürchten, jeder erkannte Nachteil ziehe zwangsläufig einen Umbau oder Umzug nach sich. Doch eine Feststellung verpflichtet zu nichts. Vielleicht nehmen Sie eine steile Kellertreppe bewusst in Kauf, weil alles andere an der Wohnung stimmt. Vielleicht entdecken Sie umgekehrt, dass ein scheinbar kleiner Umstand jeden Tag Energie verbraucht.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Eine Feststellung verpflichtet zu nichts. Sie gibt Ihnen lediglich ein klareres Bild.

Merksatz: Kernaussage

Die meisten Wohnwünsche richten sich gleichzeitig auf die Gegenwart und auf eine ungewisse Zukunft. Heute steigen Sie die Treppe ohne Pause hinauf. In einigen Jahren könnte das anders sein. Niemand kann den eigenen Unterstützungsbedarf exakt vorhersagen. Trotzdem lassen sich Wohnbedingungen danach beurteilen, wie viel Spielraum sie eröffnen.

Stellen Sie sich keine Katastrophe vor. Eine kleine Veränderung reicht. Was wäre, wenn Sie sechs Wochen lang einen Arm nur eingeschränkt benutzen könnten? Wie kämen Sie mit der Einkaufstasche durch die Haustür? Wären Toilette, Küche und ein bequemer Sitzplatz auf derselben Ebene erreichbar? Auch Kräfte schwanken: Nach einer schlechten Nacht wirkt der Weg zur Bushaltestelle länger. Eine passende Wohnsituation muss nicht jeden denkbaren Zustand auffangen. Sie sollte Anpassungen erlauben und wichtige Tätigkeiten möglichst lange erreichbar halten.

Herr Yilmaz entdeckt: Im Erdgeschoss liegen Küche, Wohnzimmer und ein kleines WC. Das Arbeitszimmer könnte später als Schlafzimmer dienen. Eine Dusche fehlt allerdings. Für ihn wird die Frage konkret: Lässt sich auf einer Ebene ein vollständiger Alltag einrichten?

Frau Berger betrachtet ihre Lage anders. Apotheke, Hausarztpraxis und Lebensmittelgeschäft liegen in einem Radius, den sie zu Fuß bewältigt. Am Stadtrand wäre die neue Wohnung womöglich schwellenarm, ihr Alltag jedoch vom Auto oder von Fahrdiensten abhängig. Barrierearmut endet nicht an der Wohnungstür. Das Umfeld gehört zur persönlichen Bilanz. Lassen Sie Ihre Wohnsituation gedanklich durch vier Jahreszeiten wandern: Wie erreichen Sie im Januar den Briefkasten? Wo sitzen Sie an einem heißen Julinachmittag? Wer könnte einen Schlüssel haben, falls Sie im Krankenhaus liegen?

Lassen Sie Ihre Wohnsituation gedanklich durch vier Jahreszeiten wandern – manche Antworten beruhigen, andere verdienen einen genaueren Blick.

Merksatz: Kernaussage

Wohnentscheidungen werden klarer, sobald persönliche Werte Namen bekommen. Viele Konflikte entstehen, weil alle Beteiligten dasselbe Wort verwenden und Verschiedenes meinen. „Sicherheit“ kann eine abschließbare Haustür bezeichnen, einen erreichbaren Notruf oder die Gewissheit, die monatlichen Kosten tragen zu können. „Nähe“ kann fünf Gehminuten bedeuten – oder eine direkte Bahnverbindung.

Nehmen Sie zehn mögliche Wohnkriterien als Ausgangspunkt: Vertrautheit, Unabhängigkeit, Sicherheit, Ruhe, Nähe zu Familie oder Freunden, erreichbare Versorgung, soziale Begegnung, Natur, bezahlbare Kosten und Anpassbarkeit der Wohnung. Ergänzen Sie, was in Ihrem Leben fehlt. Gehen Sie jeden Wert langsam durch und fragen Sie sich: Woran würde ich merken, dass dieses Kriterium erfüllt ist? Bei „Ruhe“ könnte die Antwort lauten, dass Sie nachts bei geöffnetem Fenster schlafen möchten. Erst das konkrete Merkmal macht einen Wunsch später prüfbar.

Frau Berger schreibt zunächst „Viertel“ ganz oben. Genauer formuliert, entstehen mehrere Bestandteile: den Hausarzt ohne Umsteigen erreichen, dienstags auf dem Markt einkaufen, die Freundin zu Fuß besuchen. Die derzeitige Wohnung taucht in dieser Beschreibung selten auf. Das gibt ihr Luft. Der mögliche Suchraum wächst von einer Adresse auf einige vertraute Straßenzüge.

Herr Yilmaz notiert „alles selbst schaffen“. Der Satz ist zu pauschal. Gemeinsam mit seiner Schwiegertochter übersetzt er den Wunsch: morgens ohne fremde Hilfe vom Schlafzimmer ins Bad gelangen, einfache Mahlzeiten zubereiten, die Wohnung verlassen können. Hilfe beim Fensterputzen stört ihn kaum.

Das Ehepaar Sommer stößt auf eine Uneinigkeit. Frau Sommer wünscht sich spontane Kontakte, ihr Mann braucht täglich mehrere Stunden Ruhe. Nun benennen sie ihre Bedingungen genauer: eine private Wohnung mit eigener Küche, freiwillige gemeinsame Aktivitäten, ein Garten, dessen Pflege auf mehrere Schultern verteilt ist. Eine Wertekarte dient nicht dazu, jeden Wunsch gleichzeitig zu erfüllen. Zielkonflikte gehören dazu. Wer sie früh erkennt, entscheidet später bewusster, welchen Preis er für einen Vorteil akzeptieren möchte.

Drei Sterne markieren, was eine spätere Wohnlösung unbedingt leisten soll – kein Wunschzettel, sondern ein Prüfmaßstab.

Jetzt folgt eine kleine Übung mit großer Wirkung. Markieren Sie auf Ihrer Wertekarte genau drei Kriterien mit einem Stern. Diese Drei-Sterne-Liste enthält, was Ihre spätere Wohnlösung unbedingt leisten soll. Drei Sterne zwingen zur Auswahl. Vielleicht erscheinen Ihnen sechs Punkte unverzichtbar. Versuchen Sie trotzdem, eine vorläufige Reihenfolge zu bilden. Fragen Sie bei jedem Stern: Würde ich eine ansonsten attraktive Wohnung ablehnen, wenn dieses Merkmal fehlt? Falls die Antwort klar ja lautet, handelt es sich um ein Kernkriterium. Wenn Sie eher denken „Es wäre schön", gehört der Punkt auf die Wertekarte, braucht aber keinen Stern.

Frau Berger setzt ihre Sterne bei Verbleib im Viertel, selbstständiger Alltagsversorgung und bezahlbaren laufenden Kosten. Einen Balkon hätte sie gern, doch sie würde für eine gut erreichbare Wohnung darauf verzichten. Als ihre Tochter das Blatt sieht, versteht sie, dass die Mutter nicht aus Sturheit an der Gegend festhält. Das vertraute Umfeld trägt ihre Selbstständigkeit.

Bei Herrn Yilmaz stehen kurze Wege auf einer Ebene, ein eigenständig nutzbares Bad und eine gute Verbindung zu seiner Familie oben. Der Garten landet weiter unten. Die Pflege wird ihm schon jetzt lästig.

Das Ehepaar Sommer braucht zwei eigene Sternreihen. Frau Sommer markiert Begegnung, Natur und Platz für Gäste. Ihr Mann wählt Rückzugsmöglichkeit, überschaubare Kosten und erreichbare Einkaufsmöglichkeiten. Bei Paaren lohnt es sich, die Sterne zunächst getrennt zu setzen. Wer gemeinsam über einem Blatt sitzt, passt sich oft schon während des Denkens an. Zwei einzelne Blätter zeigen Unterschiede, bevor daraus ein Kompromiss werden muss.

Auch Angehörige können eine eigene Wertekarte ausfüllen – mit klarer Kennzeichnung: Das sind ihre Bedürfnisse, nicht Ihre. Ein Sohn wünscht sich vielleicht eine Wohnform mit Ansprechperson, weil er 300 Kilometer entfernt lebt. Seine Sorge verdient Gehör. Sie darf jedoch nicht unbem-

erkt zum obersten Wohnkriterium der Mutter werden.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Fragen Sie bei jedem Stern: Würde ich eine ansonsten attraktive Wohnung ablehnen, wenn dieses Merkmal fehlt?

Unter fast jeder Wohnentscheidung liegen Befürchtungen. Angst vor einem Sturz. Sorge vor Einsamkeit. Furcht, anderen zur Last zu fallen. Manche Menschen fürchten den Umzug stärker als jede Schwierigkeit in der alten Wohnung. Wenn Ängste unerkannt bleiben, verkleiden sie sich häufig als unumstößliche Argumente. „In einer kleineren Wohnung könnte ich niemals leben“ kann bedeuten: Ich fürchte, meine Geschichte wegwerfen zu müssen.

Schreiben Sie Ihre Befürchtungen in ganzen Sätzen auf: „Ich habe Angst, nachts allein zu sein, wenn etwas passiert.“ Daneben gehört ein Wunsch, der in dieselbe Richtung weist. Aus der Angst vor einem nächtlichen Notfall kann der Wunsch nach erreichbarer Hilfe entstehen. Aus der Sorge vor Bevormundung wird das Bedürfnis nach einer klaren eigenen Entscheidungssphäre. Der Unterschied wirkt klein, verändert aber den Blick. Angst verengt die Möglichkeiten und verlangt oft sofortige Gewissheit. Ein positiv formulierter Wunsch liefert ein Kriterium, an dem sich Varianten prüfen lassen.

Frau Berger fürchtet, dass ein Umzug den Anfang eines Lebens markiert, in dem andere alles regeln. Gemeinsam mit ihrer Tochter formuliert sie den Wunsch dahinter: Auswahl, Zeit und eine eigene Unterschrift unter jeder Entscheidung. Herr Yilmaz sorgt sich vor einem Treppensturz. Er erkennt zwei Aufgaben mit unterschiedlichem Tempo: Die aktuelle Treppensituation soll bald geprüft werden, die langfristige Wohnentscheidung darf gründlich vorbereitet werden. Beim Ehepaar Sommer steht die Frage im Raum, was geschieht, wenn einer von beiden stirbt. Frau Sommer beschreibt, was sie sich wünscht: Menschen in erreichbarer Nähe, die eigene Wohnung behalten, nicht zu gemeinsamen Aktivitäten verpflichtet sein.

Es gibt Fragen, die man in einer Sitzung beantwortet – und andere, die mehrere Spaziergänge brauchen.

Werte zeigen die Richtung. Routinen verraten, was davon tatsächlich gelebt wird. Jemand kann Geselligkeit hoch bewerten und dennoch die meiste Zeit bewusst allein verbringen. Der Alltag korrigiert Selbstbilder auf freundliche Weise. Beobachten Sie sieben Tage lang einige wiederkehrende Momente. Wann verlassen Sie die Wohnung, und aus welchem Anlass? Welche Wege vermeiden Sie? Wen sehen Sie ohne Termin? Ein kurzer Satz pro Tag reicht.

Achten Sie auf das, was selbstverständlich geworden ist. Vielleicht bringt die Nachbarin mittwochs Ihre Zeitung mit hoch. Der Busfahrer wartet, wenn er Sie an der Ecke sieht. Diese Dinge stehen in keinem Mietvertrag, prägen aber das Wohnen. Ebenso aufschlussreich sind Tätigkeiten, die nur noch in der Vorstellung eine Rolle spielen: Das Esszimmer wird für große Familienrunden aufgehoben, obwohl seit fünf Jahren alle Treffen bei der Tochter stattfinden. Entscheidend ist die bewusste Zuordnung: Dient der Raum Ihrem heutigen Leben, einer realistischen Zukunft oder vor allem einer vergangenen Gewohnheit?

Am Ende Ihrer Selbstklärung sollte kein allgemeiner Satz stehen. Brauchbar ist eine kurze, priorisierte Beschreibung. Aus „Ich möchte unabhängig bleiben“ könnte werden: „Ich kann Schlafzimmer, Bad, Küche und Ausgang ohne Treppe erreichen.“ Aus „Die Familie soll nah sein“ wird: „Eine Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln dauert höchstens vierzig Minuten.“ Nutzen Sie Zahlen dort, wo sie Klarheit bringen. „Nicht weit zur Haltestelle“ kann 150 Meter bedeuten oder einen Kilometer.

Setzen Sie Ihrer Klärung einen Termin. Ein Sonntagvormittag genügt für die erste Fassung. Vier Wochen später prüfen Sie, ob Ihre Sterne noch stimmen. Bewahren Sie das Blatt auf und schreiben Sie das Datum darauf. Wenn später Grundrisse, Handwerksangebote oder Wohnprospekte auf dem Tisch liegen, legen Sie Ihre Kriterien daneben.

Frau Berger steckt ihre Wertekarte in die Schublade unter dem Telefon. Noch ist keine Entscheidung gefallen. Aber sie spricht inzwischen anders über ihre Wohnung. Sie sagt nicht mehr nur: „Ich

bleibe hier.“ Sie sagt: „Ich möchte in diesem Viertel selbstständig leben können, und meine laufenden Kosten müssen verlässlich tragbar sein.“ Der erste Satz schließt Türen. Der zweite zeigt, welche Türen geprüft werden sollen. Als Nächstes kommt die Wohnung unter die Lupe.

Merksatz: Kernaussage

Der erste Satz schließt Türen. Der zweite zeigt, welche Türen geprüft werden sollen.

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

Der Rundgang beginnt einige Meter vor der Haustür: Hier zeigt sich, wie viel Kraft der Weg nach Hause bereits draußen verlangt.

Wann haben Sie Ihre Wohnung zuletzt so betrachtet, als würden Sie sie zum ersten Mal betreten? Vertrautheit erleichtert den Alltag, sie kann aber dazu führen, dass Hindernisse unsichtbar werden: Man hebt den Fuß automatisch über die Schwelle und tastet im dunklen Flur nach dem Schalter. Für die Bestandsaufnahme brauchen Sie keinen Bauplan und keine Fachkenntnis – ein Schreibblock, ein Stift, ein Maßband und etwa eine Stunde genügen, ergänzt um ein Mobiltelefon oder eine Kamera. Fotografieren Sie nur die Wohnung, keine persönlichen Dokumente oder Medikamentenschachteln. Gehen Sie langsam, öffnen Sie Türen, benutzen Sie Ihre üblichen Wege und setzen Sie sich an die Plätze, an denen Sie täglich sitzen: Viele Schwierigkeiten zeigen sich erst in der Bewegung. Die Haustür, die sich mit freien Händen gut öffnen lässt, stellt mit Einkaufstasche und Schlüssel eine ganz andere Aufgabe. Nehmen Sie die Wertekarte aus dem vorigen Abschnitt dazu; sie zeigt, welche Funktionen besonders geschützt werden sollen. Wer morgens eigenständig ins Bad gelangen möchte, betrachtet den nächtlichen Weg dorthin genauer.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Die Bestandsaufnahme ist keine allgemeine Prüfung auf eine angeblich perfekte Wohnung. Sie untersucht, wie gut dieses Zuhause zu Ihrem Leben passt – und welche Reserven es für Veränderungen bereithält.

Mit fremdem Blick durch die eigene Tür

Beginnen Sie draußen, einige Meter vor dem Hauseingang. Ist der Gehweg eben? Gibt es bei Regen eine rutschige Stelle, eine Bordsteinkante,

die sich mit Taschen schwer überwinden lässt? Schauen Sie auch nach oben: Eine Außenleuchte kann vorhanden sein und trotzdem kaum Licht spenden, weil der Strauch davor gewachsen ist. Prüfen Sie den Briefkasten – erreichbar ohne weites Strecken oder eine Stufe hinab, entnehmbar auch dann, wenn Sie einen Stock oder Rollator halten? Solche Einzelheiten wiederholen sich an fast jedem Werktag. Am Eingang zählt der gesamte Bewegungsablauf: Wo stellen Sie die Tasche ab, während Sie den Schlüssel suchen? Bleibt die Tür lange genug offen? Was geschieht, wenn das Hörvermögen nachlässt? Frau Berger ahmt für ihren Rundgang einen kleinen Einkauf nach, indem sie eine Stofftasche mit zwei Wasserflaschen trägt. Erst jetzt fällt ihr auf, dass sie die schwere Haustür mit dem Fuß festhält, während sie den Schlüssel aus dem Schloss zieht – ein seit Jahren geübter, aber instabiler Handgriff. Ihr Bogen notiert nüchtern: „Haustür fällt schnell zu, mit Einkauf instabil."

Eine Stufe sollte nicht allein nach ihrer Höhe bewertet werden. Entscheidend sind Sichtbarkeit, Beleuchtung und eine stabile Griffmöglichkeit; eine einzelne niedrige Stufe wird besonders leicht übersehen, weil der Körper dort keinen Treppenlauf erwartet. Markieren Sie im Befundbogen, wann die Stelle schwierig wird: bei Dunkelheit, mit Gepäck, bei Regen oder immer. Im Treppenhaus prüfen Sie, ob der Handlauf vor der ersten Stufe beginnt und hinter der letzten endet, ob abgestellte Schuhe oder Pakete die Laufbreite verkleinern – in gemeinschaftlich genutzten Bereichen können solche Dinge auch Rettungswege berühren. Ist ein Aufzug vorhanden, treten Sie bewusst hinein: Türöffnung, erreichbare Tasten, lesbare Zahlen, genug Zeit zum Einsteigen. Ein Haus ohne Aufzug ist nicht automatisch ungeeignet; entscheidend sind Etage, Treppenform, Ruhepodeste und persönliche Belastbarkeit. Doch eine Wohnung im dritten Stock ohne alternative Erschließung besitzt eine klare Grenze, falls das Treppensteigen vorübergehend oder dauerhaft schwerfällt. Schreiben Sie diese Grenze nüchtern auf – das Haus muss dafür weder schlechtgeredet noch vorschnell aufgegeben werden.

Messen, ohne sich in Zahlen zu verlieren

Das Maßband hilft dort, wo der bloße Eindruck täuscht: Eine Tür wirkt großzügig, bis ein Möbelstück den Durchgang verkleinert; ein Bad erscheint ausreichend groß, bietet aber keinen Platz, um sich mit einer Gehhilfe zu drehen. Messen Sie die tatsächlich freie Breite zwischen Türblatt, Rahmen und Einrichtung – bei geöffneter Tür zählt der nutzbare Durchgang, nicht das Außenmaß des Rahmens. Notieren Sie Maße in Zentimetern mit der Stelle dazu: „Freier Durchgang Schlafzimmertür: 77 cm" bleibt verständlich, „Tür 77" wird nach einigen Tagen rätselhaft. Dasselbe gilt für Schwellen, etwa „Balkontür innen: 6 cm, außen weitere Stufe". Normen und technische Mindestmaße verlangen eine sachkundige Einordnung und gehören später in fachkundige Hände; für den ersten Rundgang genügt die alltagsnahe Frage, ob sich die Stelle sicher und mit vertretbarem Kraftaufwand nutzen lässt. Probieren Sie keine riskanten Manöver aus: kein Hockersteigen, kein fremder Rollstuhl – Unsicherheiten bekommen ein Fragezeichen. Türanschläge verdienen Aufmerksamkeit, etwa eine nach innen öffnende Badezimmertür, die nach einem Sturz den Zugang erschweren kann. Betrachten Sie jeden Wendepunkt und jede Schwelle: mit der Hand über die Kante, im Farbunterschied zum Boden, im wechselnden Licht.

77cm

Beispiel aus dem Kapitel: so bleibt der freie Durchgang der Schlafzimmertür verständlich notiert – statt als rätselhaftes „Tür 77"

aus dem Kapitel

Merksatz: Kernaussage

Die Bestandsaufnahme soll Klarheit schaffen, keinen Unfall provozieren. Unsicherheiten werden markiert, nicht ausprobiert.

Herr Aydins zwölf Beobachtungen

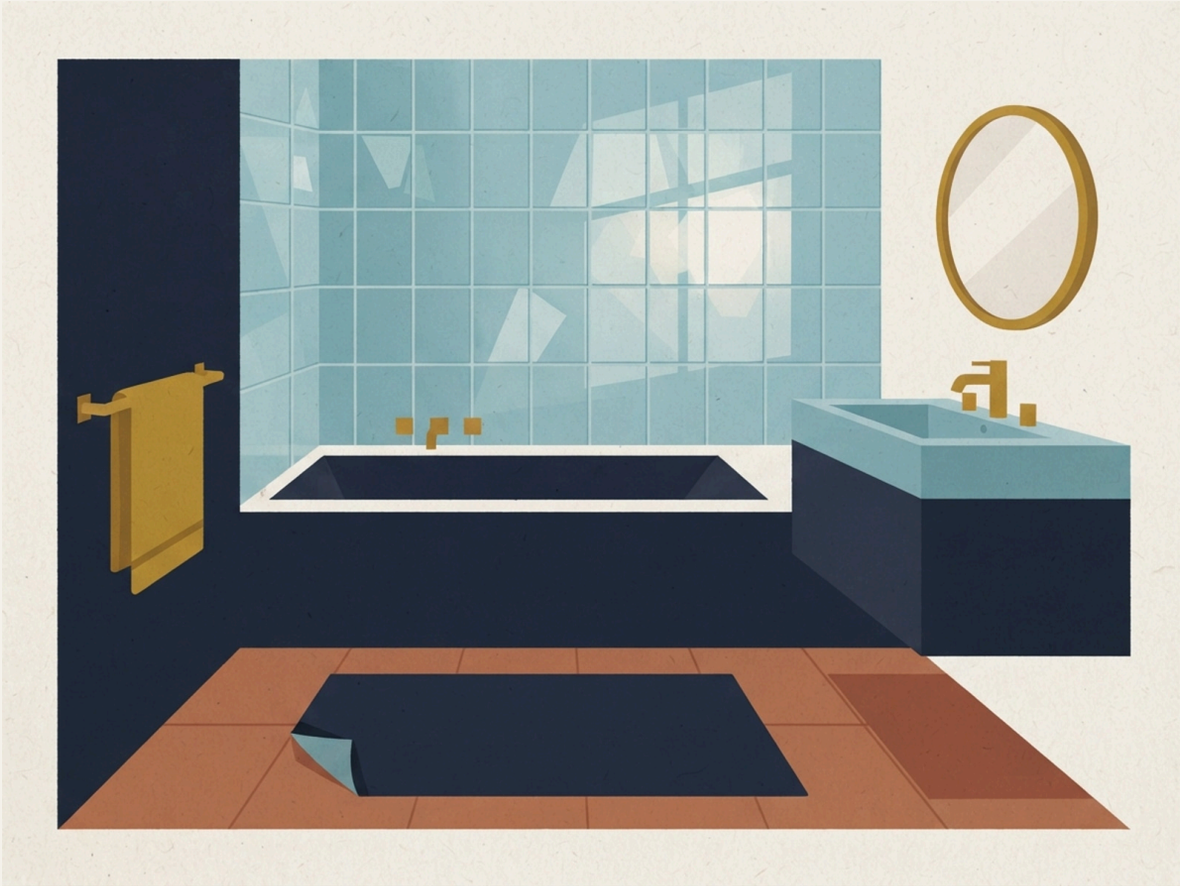
Herr Aydin, eine typische Beispielperson, lebt in einer Altbauwohnung mit hohen Decken, breitem Wohnzimmer und schmalem Flur – im Hochparterre. Für seinen Rundgang bittet er seinen Neffen, zunächst nur zuzusehen. Das fällt beiden schwer: Der Neffe möchte sofort Vorschläge machen, Herr Aydin verteidigt jeden Gegenstand, bevor überhaupt Kritik geäußert wurde. Sie vereinbaren die Regel, in der ersten Runde nur zu beobachten und zu notieren; Lösungen besprechen sie am Küchentisch. Nach einer knappen Stunde stehen zwölf Punkte auf dem Blatt. Vier davon bewertet Herr Aydin als hohes Risiko: Die untere Treppenhausleuchte funktioniert nicht, ein Läufer rutscht im Flur, im Bad hält er sich beim Wanneneinstieg am Handtuchhalter fest, und der Weg zur Toilette ist nachts dunkel. Acht weitere Beobachtungen betreffen kleinere Belastungen oder künftige Fragen, etwa die schwergängige Balkontür, tief liegende Steckdosen und ein Heizkörperventil hinter dem Sofa. Beim Sortieren zeigt sich etwas Erleichterndes: Zwei Gefahren lassen sich sofort und ohne großen Eingriff beseitigen – der Läufer verschwindet, die defekte Leuchte wird der Hausverwaltung gemeldet. Das Bad braucht eine fachliche Einschätzung, die Eingangsstufen den nüchternen Vermerk „beobachten und Alternativen klären“.

Erst beobachten, dann besprechen: Herr Aydin und sein Neffe vereinbaren, in der ersten Runde nur zu notieren.

Bad und Küche mit Alltagsbewegungen prüfen

Betreten Sie das Badezimmer mit trockenen Händen und normalem Schuhwerk. Können Sie sich vor Waschbecken, Toilette und Dusche oder Wanne drehen, ohne an Möbelkanten zu stoßen? Liegt der Lichtschalter vor dem Raum, sodass das

Bad beim Eintreten hell ist, oder müssen Sie erst im Dunkeln hineingreifen? Glänzende Fliesen können Licht spiegeln, lose Vorleger verrutschen, hochstehende Ecken werden zur Stolperstelle. Prüfen Sie mit der Hand, woran Sie sich unbewusst festhalten: Handtuchhalter, Seifenschalen, Heizkörper und Waschbeckenränder sind meist nicht für das Körpergewicht vorgesehen. Beim Einstieg in Dusche oder Wanne beobachten Sie ehrlich, wie hoch Sie das Bein heben und wo Ihr Gewicht in diesem Moment liegt – eine riskante Probe unterlassen Sie und markieren die Stelle für die fachliche Prüfung. Auch die Toilette wird im tatsächlichen Ablauf betrachtet: Sitzen, Aufstehen, Erreichbarkeit des Papiers, öffnende Tür. Achten Sie auf Wasser und Bedienung – ob sich der Hahn mit nassen oder steifen Fingern greifen lässt und wie schnell warmes Wasser kommt. In der Küche geht es um Reichweite, Kraft und sichere Arbeitsfolgen: Nehmen Sie einen oft benutzten Topf aus dem Schrank und bewegen Sie ihn zum Herd. Herr Aydin entdeckt dabei, dass seine schweren Töpfe im untersten Fach stehen, während leichte Plastikschüsseln die bequeme Hüfthöhe belegen – eine zufällig entstandene Ordnung, die sich ohne Umbau verbessern lässt. Unterbrechen Sie den Rundgang, wenn Sie ermüden; eine zweite Runde am nächsten Tag ist oft genauer als zwei Stunden am Stück.



Im Bad zählt der ehrliche Blick auf Haltemöglichkeiten und Bewegungsabläufe – nicht der erste Eindruck.

Merksatz: Kernaussage

Ein Handtuchhalter sieht stabil aus, ist aber meist nicht für das Körpergewicht vorgesehen. Dasselbe gilt für Seifenschalen, Heizkörper und Waschbeckenränder.

Herr Aydins schwere Töpfe liegen unten, die leichten Schüsseln oben – eine zufällige Ordnung, die sich ohne Umbau verbessern lässt.

Schlafen, aufstehen, durch die Nacht gehen

Merksatz: Kernaussage

Im Schlafzimmer beginnt die Prüfung an der Tür: Lässt sie sich vollständig öffnen, oder stößt sie an Bett, Kommode oder Wäschekorb? Der übliche Weg zur Bettseite sollte frei genug sein, dass Sie nachts nicht an einer Ecke hängen bleiben – Kabel, lose Ladekabel und Hausschuhe liegen häufig genau dort, wo man im Halbschlaf den Fuß setzt. Setzen Sie sich auf die Bettkante und stehen Sie wieder auf, sofern das sicher ist, und achten Sie auf Ihre Hände: Wer sich an der Matratze abdrückt oder an der Kommode zieht, benutzt Möbel als Stütze, die dafür geeignet und standsicher sein muss. Vom Liegen aus betrachten Sie, was nachts erreichbar sein muss: Licht, Telefon, Brille, Getränk – bei einem Doppelbett gelten die Fragen für beide Seiten. Gehen Sie anschließend den nächtlichen Weg zur Toilette, am Tag, aber mit den Lichtverhältnissen um drei Uhr morgens im Kopf. Dokumentieren Sie ihn als zusammenhängende Strecke, denn einzelne sichere Räume können durch einen dunklen Zwischenabschnitt verbunden sein. Im Wohnbereich prüfen Sie Sessel, Couchtisch und Rollen an leichten Möbeln. Teppiche sind kein grundsätzliches Problem: Fest liegende Beläge geben Orientierung, gefährlich werden aufstehende Kanten, rutschende Unterseiten und übereinanderliegende Läufer. Regale erzählen von Reichweiten – wer regelmäßig die Trittleiter braucht, notiert Anlass und Häufigkeit, etwa: „Zweimal pro Woche Tritt nötig, um Geschirr aus oberem Fach zu holen.“

Der nächtliche Weg zur Toilette wird als zusammenhängende Strecke dokumentiert – dunkle Zwischenabschnitte entscheiden.

Strom, Heizung und der Zustand des Gebäudes

Elektrische Anschlüsse werden oft erst bemerkt, wenn sie fehlen: Verlängerungskabel unter Teppichen, Mehrfachsteckdosen hinter Vorhängen und quer durch den Raum geführte Leitungen sind Hinweise auf ungünstig platzierte Anschlüsse. Verändern Sie während der Bestandsaufnahme keine feste Elektroinstallation; technische Eingriffe gehören einer Elektrofachkraft. Sehen Sie sich Lichtschalter in allen Räumen an – erreichbar von der Tür, eindeutig erkennbar, ohne dunkle Vorzonen. Auch Rauchwarnmelder lassen sich in den Rundgang aufnehmen: Vermerken Sie Ort, bekannten Prüfrhythmus und Zuständigkeit, und steigen Sie dafür keinesfalls auf einen Stuhl; rechtliche Vorgaben können sich nach Wohnform und Bundesland unterscheiden. Bei der Heizung zählt die Bedienbarkeit ebenso wie die Wärme: Erreichen Sie Ventile, ohne hinter Möbel zu greifen, sind Zahlen lesbar, wird ein Raum auffällig kalt? Eine kalte Ecke ist kein Beweis für einen Bauschaden, verdient aber eine sachliche Notiz mit Ort und Zeitpunkt. Fenster sollten sich ohne übermäßigen Kraftaufwand öffnen und sicher schließen lassen. Beim baulichen Zustand gilt Zurückhaltung: Risse, feuchte Flecken oder muffiger Geruch können unterschiedliche Ursachen haben – fotografieren, Datum und Größe notieren, Veränderungen beobachten, Diagnosen Fachleuten überlassen. Auch Keller, Waschraum und Müllplatz gehören zum Wohnen, wenn Sie sie regelmäßig nutzen, ebenso Balkon und Garten: Ist die Schwelle überwindbar, gibt es einen festen, ebenen Sitzplatz? Natur kann ein Kernwert sein – die Bestandsaufnahme zeigt, unter welchen Bedingungen dieser Teil des Lebens erreichbar bleibt.

Kabel unter Teppichen und Leitungen quer durch den Raum zeigen, wo Anschlüsse fehlen – der Befund genügt, der Eingriff gehört der Fachkraft.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Ein frischer Anstrich ist keine angemessene Antwort, solange die Ursache einer Feuchtigkeit ungeklärt bleibt.

Drei Dringlichkeiten, klare Gründe

Nach dem Rundgang liegt meist eine ungeordnete Sammlung vor. Sortieren Sie die Punkte nach Handlungsbedarf in drei Kategorien: „sofort angehen“, „bei Gelegenheit verbessern“ und „langfristig beobachten“. „Sofort“ heißt nicht, dass morgen gebaut wird – hierhin gehören Situationen, bei denen ein vermeidbares Risiko bereits heute besteht, wie ein rutschender Läufer, eine defekte Treppenleuchte oder ein beschädigtes Stromkabel. Je nach Befund kann der erste Schritt darin bestehen, die Stelle vorläufig nicht mehr zu nutzen oder die Hausverwaltung zu informieren. „Bei Gelegenheit“ sammelt Belastungen, die regelmäßig Kraft kosten, aber keine akute Gefahr darstellen – ein ungünstig eingeräumter Küchenschrank, eine schwer erreichbare Steckdose; manches lässt sich beim nächsten Aufräumen lösen, anderes mit einer ohnehin geplanten Renovierung verbinden. „Langfristig beobachten“ ist keine Restekiste: Hier stehen Grenzen, die heute beherrschbar sind, aber bei veränderten Kräften Gewicht gewinnen – ergänzt um einen Anlass für die erneute Prüfung, etwa nach einer gesundheitlichen Veränderung oder an einem festen Datum in zwölf Monaten. Schreiben Sie zu jedem Punkt einen Grund: „Rote Kategorie, weil der lose Läufer auf dem nächtlichen Weg zum Bad liegt“ bleibt nachvollziehbar. Priorität entsteht aus Nutzungshäufigkeit, Schwere der möglichen Folge, Entschärfbarkeit und betroffenen Menschen. Und vermeiden Sie rein optische Urteile: Ein altmodisches Bad kann funktional gut sein, ein frisch renovierter Raum rutschig.

Merksatz: Kernaussage

Schönheit und Sicherheit schließen einander nicht aus, folgen aber verschiedenen Prüffragen. Der Befundbogen sollte beides auseinanderhalten.

Wo der eigene Blick an Grenzen kommt

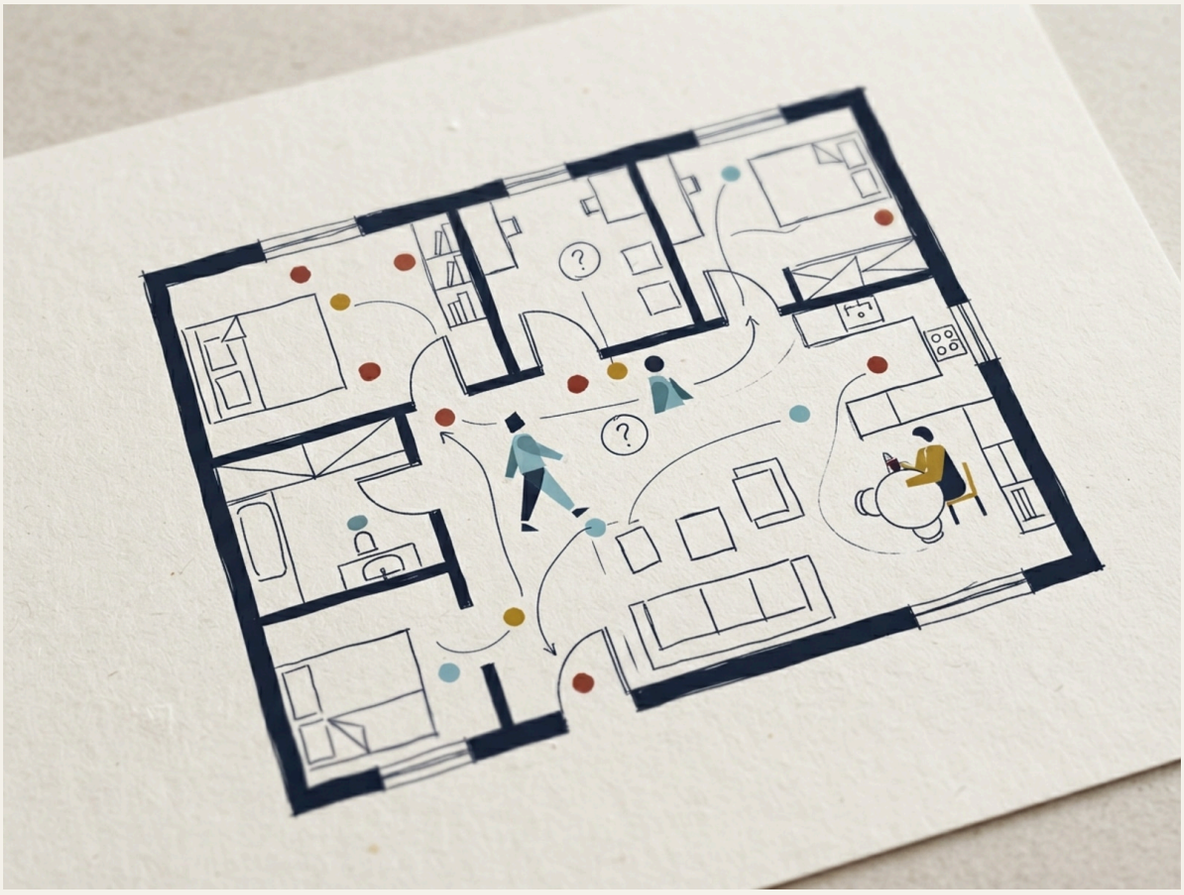
Niemand betrachtet die eigene Wohnung völlig neutral. Gewohnheit färbt den Blick, ebenso Stolz, Sorge und der Wunsch, Angehörige zu beruhigen. Mal wird eine Schwierigkeit heruntergespielt, weil ein Umbau zu aufwendig erscheint; nach einem Sturz wirkt plötzlich jede Kante gefährlich. Bitten Sie deshalb eine vertraute Person um einen zweiten Rundgang – aber nicht mit dem allgemeinen Auftrag „Sag mir, was hier falsch ist", der zu Geschmacksurteilen und schnellen Lösungen einlädt. Besser: „Beobachte bitte, wo ich mich festhalte, wo ich seitlich gehen muss und welche Wege schlecht beleuchtet sind." Die Begleitperson stellt Fragen und hält Unterschiede fest; beide Perspektiven dürfen in den Bogen. Bei komplexeren Fragen kann eine Wohnberatung hilfreich sein – kommunale Beratungsstellen, Wohlfahrtsverbände oder Pflegestützpunkte mit unterschiedlichen Zuständigkeiten; welche Stellen aktuell beraten und ob Kosten entstehen, muss für die jeweilige Region geprüft werden. Halten Sie die Rollen klar: Wer berät unabhängig, wer verkauft eine Leistung, wer erstellt ein verbindliches Angebot? Holen Sie bei größeren Eingriffen mehr als eine Einschätzung ein. Eine fachliche Prüfung ist besonders angezeigt, wenn Elektrik, tragende Bauteile, Abdichtung oder Gemeinschaftseigentum betroffen sind – und Mieterinnen und Mieter beauftragen bauliche Veränderungen nie eigenmächtig, sondern markieren: „Zustimmung oder Beschluss vor Umsetzung klären."

Merksatz: Kernaussage

Eine abweichende Wahrnehmung ist kein Angriff. Sie liefert Material für eine spätere Entscheidung.

Der Befundbogen als Arbeitsdokument

Ein brauchbarer Erhebungsbogen darf schlicht aussehen: Auf jede Zeile gehören Raum oder Ort, genaue Beobachtung, Nutzungssituation, Dringlichkeit und nächster Klärungsschritt, ergänzt um einen Fotoverweis. Herr Aydins Eintrag zum Bad lautet etwa: „Bad, Wanneneinstieg. Rechtes Bein muss hoch angehoben werden; beim Einsteigen Griff am Handtuchhalter. Nutzung täglich. Sofort angehen. Bis zur Fachberatung nur mit besonderer Vorsicht nutzen." Bei seinen Eingangsstufen enthält ein Ort zwei Dringlichkeiten: Die kaputte Leuchte verlangt eine schnelle Reaktion, die grundsätzliche Erschließung eine vorausschauende Klärung. Frau Berger arbeitet auf ihrer Grundrisskopie mit farbigen Punkten – Rot für die schnell zufallende Haustür und eine lose Teppichkante, Gelb für die Balkonschwelle und das tief gelegene Fach mit schweren Vorräten, ein blauer Kreis um den Aufzug, dessen Zuverlässigkeit für ihre drei Wohnkriterien besonders relevant ist. Farben helfen, solange eine Legende sie erklärt. Fehlt ein Grundriss, genügt eine grobe Skizze mit Wänden, Türen und wichtigen Möbeln; markieren Sie die Laufwege vom Bett zum Bad, vom Eingang zur Küche. Offene Fragen bekommen ein eigenes Zeichen, etwa ein Fragezeichen im Kreis, damit sich Beobachtung und Behauptung nicht vermischen. Der Bogen darf auch Stärken enthalten: breite Wege, erreichbare Schalter, Räume auf einer Ebene, Nachbarn, die zuverlässig Pakete annehmen. Herr Aydin notiert vier Pluspunkte an den Rand – sie lösen die acht Eingangsstufen nicht, verhindern aber, dass die Wohnung auf ihre Schwächen reduziert wird.



Farbige Punkte auf einer Grundrisskopie machen Häufungen an Engstellen sofort sichtbar – eine Legende erklärt ihre Bedeutung.

Merksatz: Kernaussage

Größere Fragen bekommen zunächst einen Prüfauftrag, keinen Bauauftrag. So bleibt die Trennung zwischen Befund und Lösung gewahrt.

Legen Sie nach dem ersten Rundgang eine Pause von einigen Tagen ein und gehen Sie den Bogen anschließend zu einer anderen Tageszeit durch: Morgens blendet die Sonne im Badspiegel, abends zeigt sich eine dunkle Ecke am Treppenabsatz, bei Regen wird der glatte Stein vor dem Eingang sichtbar. Danach erhält jeder offene Punkt einen nächsten Schritt – er kann sehr klein sein: Teppich entfernen, Hausverwaltung anrufen, Schrankinhalt umräumen. Datieren Sie den Bogen; eine Wohnung verändert sich, und mit Datum lässt sich später erkennen, welche Beobachtung noch aktuell ist. Ein jährlicher kurzer Kontrollgang kann genügen, solange kein konkreter Anlass eine frühere Prüfung verlangt. Am Ende liegt kein Urteil über Ihr Zuhause vor, sondern etwas Nützlicheres: eine genaue Arbeitsgrundlage. Frau Berger legt ihre Wertekarte neben die Grundrissskizze – der Aufzug, die Haustür und der Weg zum Bad bestimmen mit, ob ihr Wunsch nach einem selbstständigen Leben im Viertel dauerhaft realistisch bleibt. Herr Aydin hat aus zwölf unsortierten Eindrücken vier dringliche Aufgaben, mehrere kleine Verbesserungen und eine überschaubare Beobachtungsliste gemacht. Keiner von beiden muss heute über Umbau oder Umzug entscheiden. Der nächste Schritt beginnt genau mit diesen Befunden: Aus Beobachtungen werden passende Maßnahmen – dabei zählt zuerst, was Gefahren vermindert, Wege erleichtert und den eigenen Alltag zuverlässig trägt.

Merksatz: Kernaussage

Am Ende liegt kein Urteil über Ihr Zuhause vor, sondern eine genaue Arbeitsgrundlage: Sie kennen die Stellen, die heute Aufmerksamkeit brauchen, und die tragenden Qualitäten, die bei jeder Veränderung bewahrt werden sollten.

Kapitel 3: Barriereabbau von A bis Z: Der Überblick

Sieben kleine Maßnahmen, kein großer Umbau: An Frau Nowaks Eingang entschärfen Türfeststeller, Kontrastkante, Leuchte und Ablage gemeinsam einen belastenden Bewegungsablauf.

Die Wohnungstür schlägt Frau Nowak beinahe gegen die Einkaufstasche. Wieder einmal. Sie stellt die Tasche ab, hält die Tür mit der Hüfte offen und zieht den Schlüssel aus dem Schloss. Vor ihr liegt eine zwei Zentimeter hohe Schwelle, dahinter rutscht die Fußmatte auf den glatten Fliesen. Jeder einzelne Umstand wirkt klein – zusammen entsteht daraus ein Bewegungsablauf, der Kraft, Aufmerksamkeit und eine freie Hand verlangt.
Eine Woche später sieht der Eingang kaum verändert aus. Es wurde keine Wand versetzt, kein Aufzug eingebaut und keine neue Tür bestellt. Trotzdem kommt Frau Nowak leichter hinein: Ein geeigneter Türfeststeller hält die Tür offen, die lose Matte ist entfernt, die Schwellenkante hebt sich farblich vom Boden ab, und eine zusätzliche Leuchte erhellt den Bereich vor dem Schloss. Für Einkäufe steht innen eine schmale, stabile Ablage bereit, der Garderobenhocker blockiert den Weg nicht mehr, und der häufig benutzte Schlüssel hängt an einem gut greifbaren Band in ihrer Tasche. Sieben kleine Maßnahmen – keine davon löst jede denkbare Schwierigkeit. Gemeinsam entschärfen sie jedoch jenen Moment, in dem Frau Nowak vorher gleichzeitig tragen, balancieren, suchen und ausweichen musste. Darin liegt ein Grundgedanke des Barriereabbaus: Oft entsteht die wirksamste Veränderung aus dem genauen Verständnis einer Handlung. Wer lediglich einzelne Produkte kauft, übersieht leicht, dass ein sicherer Weg aus mehreren aufeinanderfolgenden Bewegungen besteht. Der Befundbogen aus dem Wohnungsrundgang liefert dafür die Grundlage: was an welcher Stelle geschieht, wie häufig die Situation vorkommt und weshalb sie schwierig ist. Nun beginnt die Übersetzung in Maßnahmen.

Manche lassen sich an einem Nachmittag erledigen. Andere brauchen Planung, Zustimmung und Fachleute. Einige greifen tief in das Gebäude ein und verändern womöglich die Frage, ob ein Verbleib langfristig sinnvoll ist.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Oft entsteht die wirksamste Veränderung aus dem genauen Verständnis einer Handlung. Wer lediglich einzelne Produkte kauft, übersieht leicht, dass ein sicherer Weg aus mehreren aufeinanderfolgenden Bewegungen besteht.

Von der Beobachtung zur passenden Maßnahme

Barrieren sind mehr als Stufen. Eine schwergängige Tür kann für jemanden mit wenig Handkraft ein größeres Hindernis darstellen als eine niedrige Schwelle. Ein Lichtschalter hinter dem Türblatt zwingt zu einem unsicheren Griff in den dunklen Raum. Ein glänzender Boden erschwert die Orientierung, obwohl er vollkommen eben ist. Und ein breiter Flur verliert seinen Vorteil, wenn Schuhe, Kartons oder ein zu tiefer Schrank den freien Weg verengen. Deshalb beginnt die Planung mit einer Tätigkeitsfrage: Was soll hier leichter oder sicherer werden? Frau Nowak möchte mit Einkaufstasche durch die Haustür gelangen. Herr Aydin braucht nachts einen gut erkennbaren Weg zur Toilette. Herr Yilmaz will prüfen, ob sich sein Alltag irgendwann vollständig auf einer Etage organisieren lässt. Aus solchen Zielen ergeben sich andere Lösungen als aus der pauschalen Forderung, eine Wohnung müsse „altersgerecht“ werden. Der Begriff klingt angenehm, bleibt aber unscharf. Ein niedriger Sessel kann modern aussehen und das Aufstehen erschweren. Eine bodengleiche Dusche bietet Vorteile, doch ein ungünstig platzierter Heizkörper kann den Zugang weiterhin verengen. Auch die Bezeichnung „barrierearm“ sagt ohne nähere Beschreibung wenig darüber aus, welche Hindernisse tatsächlich beseitigt wurden.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Fragen Sie stets nach dem konkreten Ergebnis: Welche Strecke wird zugänglich? Welche Bewegung entfällt? Welche Tätigkeit kann danach allein oder mit weniger Unterstützung ausgeführt werden?

Ein guter Maßnahmenvorschlag lässt sich als Satz formulieren. „Die Badezimmertür soll sich öffnen lassen, ohne den Bewegungsraum vor dem Waschbecken zu blockieren.“ Oder: „Der Weg vom Bett zum Bad soll nachts durchgehend erkennbar sein, ohne dass eine blendende Deckenleuchte eingeschaltet werden muss.“ Solche Sätze halten die Planung beim Alltag und helfen, verschiedene technische Angebote miteinander zu vergleichen. Dabei lohnt es sich, Wirkung und Aufwand getrennt zu betrachten. Eine kleine Veränderung kann täglich viel bewirken, während ein kostspieliger Eingriff nur ein seltenes Komfortproblem löst. Umgekehrt darf ein großer Umbau nicht deshalb verworfen werden, weil er groß ist, wenn er eine zentrale Voraussetzung für das weitere Wohnen erfüllt. Nehmen wir eine Balkonschwelle: Wer den Balkon kaum nutzt, kann sie zunächst beobachten und den Zugang bewusst gestalten. Für eine Person, die dort jeden Nachmittag sitzt und ihre Pflanzen versorgt, schränkt dieselbe Kante einen wichtigen Lebensbereich ein. Das Maßband beschreibt die Schwelle – die Gewohnheiten beschreiben ihre Bedeutung. Hilfreich ist eine gedankliche Leiter mit drei Stufen: Unten stehen kleine Anpassungen, die häufig rasch und mit überschaubarem Aufwand möglich sind. Die mittlere Stufe umfasst Eingriffe, für die meist ein Handwerksbetrieb, eine genaue Abstimmung oder eine Genehmigung gebraucht wird. Oben liegen größere bauliche Veränderungen wie Rampen, Treppenlifte oder die Neuordnung eines ganzen Geschosses. Diese Einteilung schafft Orientierung, obwohl die Übergänge fließend bleiben: Ein Haltegriff erscheint als kleine Maßnahme, doch seine sichere Montage hängt vom Untergrund, von der vorgesehenen Belastung und von der richtigen Position ab. Ebenso kann der Austausch eines Türblatts einfach sein, während eine tatsächliche Verbreiterung des Durchgangs Mauerwerk, Leitungen und Bodenanschlüsse betrifft.

Die gedankliche Leiter mit drei Stufen: kleine Anpassungen unten, mittlere Eingriffe in der Mitte, große bauliche Veränderungen oben. Die Übergänge bleiben fließend.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Die Größe der Baumaßnahme sagt wenig über ihre persönliche Bedeutung. Eine Maßnahme erhält ihren Wert durch die Verbindung mit dem gelebten Alltag.

Kleine Veränderungen mit großer Reichweite

Kleine Maßnahmen haben einen besonderen Vorteil: Ihre Wirkung lässt sich oft früh erleben. Wer einen Laufweg freiräumt, bemerkt noch am selben Tag, ob die neue Anordnung hilft. Eine kontrastreiche Kennzeichnung kann zunächst provisorisch erprobt werden, bevor eine dauerhafte Ausführung folgt. Häufig entstehen aus solchen Versuchen wertvolle Hinweise für spätere Umbauten. Beginnen Sie bei Gegenständen, die ungewollt zu Hindernissen geworden sind. Der Beistelltisch neben dem Sessel mag seit zwanzig Jahren dort stehen, ragt inzwischen aber in den direkten Weg zur Tür. Ein Korb für Altpapier verengt die Küche. Hinter der Wohnungstür hängt eine Tasche am Haken und verhindert, dass sie vollständig geöffnet werden kann. Umstellen kostet wenig – verlangt jedoch eine ehrliche Entscheidung darüber, welche Funktion ein Gegenstand noch erfüllt. Auch lose Bodenauflagen verdienen Aufmerksamkeit: Läufer, kleine Matten und hochstehende Teppichkanten können verrutschen oder mit Schuhspitzen erfasst werden. Festes Sichern kommt nur infrage, wenn Material, Untergrund und Reinigung weiterhin gut zusammenpassen. Manchmal ist Entfernen die klarste Lösung. Wer an einem Teppich aus persönlichen Gründen hängt, kann prüfen lassen, ob eine fachgerechte Befestigung möglich ist oder ob er an einem weniger stark begangenen Platz besser aufgehoben wäre. Kabel lassen sich häufig aus Laufwegen nehmen, indem Geräte anders gestellt, Leitungen fachgerecht geführt oder zusätzliche Anschlüsse geplant werden. Unter Teppichen versteckte Verlängerungskabel sind keine unauffällige Lösung: Sie können mec-

hanisch belastet werden und bleiben zugleich einer Sichtprüfung entzogen. Feste elektrische Veränderungen gehören in die Hände einer Elektrofachkraft. Für den ersten Schritt genügt es, gefährdete Leitungen sichtbar zu machen und die Nutzung der Stelle vorläufig anzupassen.

Türstopper und Feststeller helfen, wenn ein Türblatt während des Durchgangs zufällt – doch die Lösung muss zum Ort passen. Ein loser Keil kann selbst zur Stolperstelle werden, und Brandschutz- oder Rauchschutztüren dürfen nicht beliebig offengehalten werden. In gemeinschaftlichen Treppenhäusern gelten andere Anforderungen als an einer Zimmertür. Sobald eine Tür eine Sicherheitsfunktion erfüllt oder die Zuständigkeit unklar ist, sollten Hausverwaltung oder Fachbetrieb einbezogen werden. Kontraste erleichtern die Orientierung: Eine dunkle Kante vor hellem Boden fällt eher auf als zwei fast gleichfarbige Flächen. Das kann an Stufen, Schaltern, Türrahmen oder wichtigen Griffen helfen. Farbe allein genügt allerdings nicht immer – Spiegelungen, Schatten und wechselndes Tageslicht beeinflussen, ob ein Unterschied wahrnehmbar bleibt. Prüfen Sie Kennzeichnungen morgens, abends und bei eingeschalteter Beleuchtung. Große Beschriftungen können Regler, Schubladen und Vorratsbehälter verständlicher machen; ein klarer Buchstabe auf mattem Untergrund ist oft besser lesbar als eine verschnörkelte Schrift auf glänzender Folie. Greifbare Veränderungen sind ebenso wertvoll: Hebelgriffe lassen sich häufig leichter bedienen als kleine Drehknöpfe. Eine gut platzierte Ablage neben der Eingangstür ermöglicht es, Taschen abzustellen, bevor Schlüssel oder Türgriff benutzt werden. Häufig benötigte Gegenstände können zwischen Knie- und Schulterhöhe einsortiert werden – dadurch entfallen tiefes Bücken, weites Strecken und der Griff zur Trittleiter. Kleine technische Hilfen können den Alltag ebenfalls entlasten: Bewegungsmelder schalten Licht ein, gut erreichbare Telefone verkürzen hastige Wege, und ein einfacher Funkgong kann eine Klingel hörbarer machen. Technik bleibt dann nützlich, wenn ihre Bedienung verstanden, ihre Energieversorgung kontrolliert und ihr Ausfall bemerkt wird. Ein Gerät, dessen Batteriewarnung niemand erkennt, vermittelt möglicherweise mehr Sicherheit, als es tatsächlich bietet.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Ein Möbelstück, Handtuchhalter oder Waschbeckenrand ist keine Stütze. Ein echter Haltegriff muss am richtigen Ort sitzen und die zu erwartende Belastung sicher aufnehmen. Der Kauf im Baumarkt löst diese Fragen noch nicht.

Kontrast und Licht zusammen: Eine dunkle Kante vor hellem Boden fällt auf, eine zusätzliche Leuchte macht Schloss und Schwelle erkennbar.

Frau Nowaks Eingang zeigt, wie Einzelmaßnahmen zusammenspielen. Der Türfeststeller verschafft Zeit. Die Ablage gibt beide Hände frei. Das zusätzliche Licht macht Schloss und Schwelle erkennbar, während der Kontrast an der Kante die Fußbewegung vorbereitet. Das Schlüsselband verkürzt die Suche. Erst die Kombination verändert den gesamten Ablauf. Ihre Ausgaben bleiben überschaubar, weil keine tragenden Bauteile verändert werden und sie vorhandene Möbel teilweise anders nutzt. „Überschaubar“ bedeutet jedoch keinen allgemeingültigen Betrag: Material, Montage, elektrische Arbeiten und die Situation vor Ort beeinflussen die Kosten. Frau Nowak sammelt Belege und hält fest, wer welche Arbeit ausgeführt hat – falls später weitere Anpassungen folgen, kennt sie die Ausgangslage. Nach zwei Wochen prüft sie das Ergebnis. Der Eingang funktioniert besser, doch die neu platzierte Ablage ist für ihre Nachbarin mit Rollator zu tief in den Flur gerückt. Frau Nowak verschiebt sie um eine Handbreit und markiert den Stellplatz, damit sie beim Putzen nicht wieder vorgezogen wird. Barriereabbau darf nachjustiert werden. Ein Plan gewinnt Qualität, wenn die Nutzungserfahrung zurück in die Gestaltung fließt.

Merksatz: Kernaussage

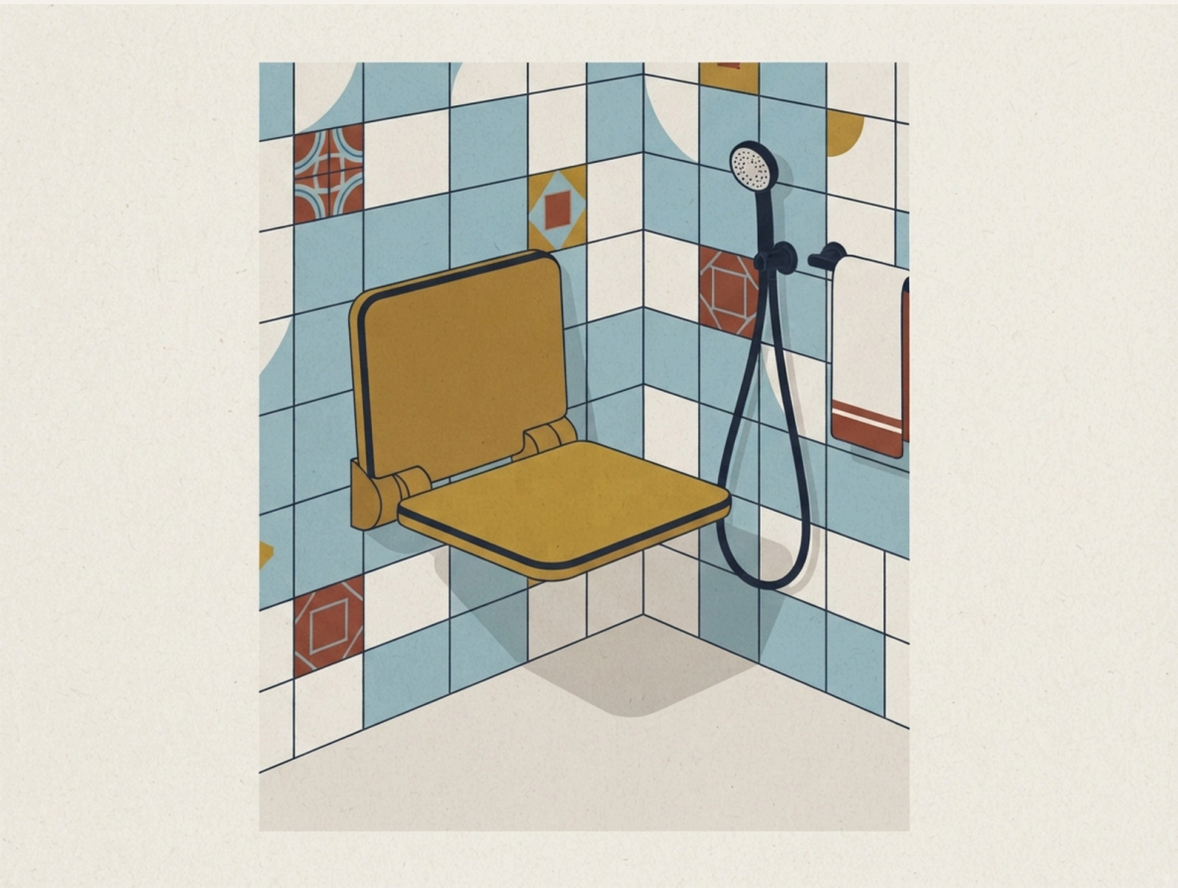
Barriereabbau darf nachjustiert werden. Ein Plan gewinnt Qualität, wenn die Nutzungserfahrung zurück in die Gestaltung fließt.

Mittlere Umbauten: Wenn Ausstattung und Grundriss zusammenkommen

Merksatz: Kernaussage

Mittlere Maßnahmen greifen stärker in die Wohnung ein: der Abbau einzelner Schwellen, Veränderungen an Türen, fest montierte Duschsitze, zusätzliche Elektroanschlüsse und anpassbare Arbeitsflächen. Häufig wird ein Raum für mehrere Tage oder Wochen nur eingeschränkt nutzbar – neben dem gewünschten Endzustand muss deshalb auch der Weg dorthin geplant werden. Beim Schwellenabbau klingt die Aufgabe zunächst eindeutig, doch dahinter können sich Anschlüsse, Abdichtungen, unterschiedliche Bodenhöhen oder Anforderungen an Schlagregen und Wärme befinden. Besonders an Balkon- und Terrassentüren ist die Schwelle Teil eines baulichen Systems; eine flache Ausführung braucht Lösungen für Wasserführung und Dichtigkeit. Wer lediglich Material abträgt, kann ein neues Problem schaffen. Türbreiten verlangen denselben genauen Blick: Manchmal genügt ein anderer Beschlag oder ein Türblatt, das weiter geöffnet werden kann, in anderen Fällen muss die Öffnung im Mauerwerk verändert werden – mit Wandaufbau, möglichen Leitungen, Statik, Bodenbelag und angrenzenden Möbeln. Auch die Öffnungsrichtung zählt, vor allem in engen Bädern und Fluren. Schiebetüren können Bewegungsfläche freigeben, brauchen jedoch seitlich Platz, eine leicht bedienbare Führung und einen Griff, der aus beiden Richtungen erreichbar bleibt; eine in der Wand laufende Tür greift tiefer in den Baukörper ein. Höhenverstellbare Elemente werden oft mit einer einzigen idealen Arbeitshöhe beworben, doch im wirklichen Leben wechseln Tätigkeiten und Personen. Eine feste, gut gewählte Sitzarbeitsfläche kann genügen, sofern sie zum Alltag der Person passt. Ein Duschsitz veranschaulicht die Spannweite mittlerer Anpassungen: Ein mobiler Hocker lässt sich rasch aufstellen, muss aber standsicher sein; ein wandmontierter Klappsitz spart Fläche, verlangt dafür einen geeigneten Wandaufbau und eine belastbare Befestigung. Entscheidend ist, ob Armaturen, Handbrause, Ablage und Handtuch vom Sitz

aus erreichbar sind. Planen Sie auch die Reinigung mit: Schienen, Fugen und fest montierte Sitze schaffen zusätzliche Übergänge. Mittlere Umbauten verändern oft mehrere Gewerke gleichzeitig – klären Sie deshalb, wer die Arbeiten koordiniert und wer für die Übergänge verantwortlich ist. Ein schriftliches Angebot sollte erkennen lassen, welche Leistung enthalten ist: Materialbezeichnungen, Vorarbeiten, Montage, Entsorgung und Wiederherstellung angrenzender Flächen, dazu Schutzmaßnahmen während der Arbeiten. Eine Probe kann vor dem festen Einbau helfen: Die geplante Position eines Griffs lässt sich mit gut sichtbarem Klebeband markieren, eine Arbeitsfläche mit einem stabilen Tisch in ähnlicher Höhe erproben.



Mittlere Anpassungen in der Spannweite: Ein wandmontierter Klappsitz spart Fläche – entscheidend ist, ob Armaturen, Handbrause und Handtuch vom Sitz aus erreichbar sind.

Merksatz: Kernaussage

Fragen Sie nach dem Tagesablauf der Baustelle: Wann wird Wasser abgestellt? Wie lange bleibt ein Eingang unpassierbar? Wer räumt am Abend die Laufwege frei? Gibt es einen sicheren Ersatzweg?

Große Eingriffe und ihre Folgewirkungen

Große Maßnahmen verändern die Erschließung, einen ganzen Raum oder die Nutzung eines Geschosses: Rampen, Treppenlifte, Plattformlifte, bodengleiche Duschen und ein zusätzliches Bad auf der Hauptwohnebene. Sie können den Verbleib in einer vertrauten Umgebung um Jahre erleichtern – verlangen zugleich eine sorgfältige Prüfung von Machbarkeit, Folgekosten und langfristigem Nutzen. Eine Rampe braucht mehr als eine geneigte Fläche: Länge, Steigung, Breite, Podeste, Handläufe, Rutschhemmung und Entwässerung müssen zusammenpassen. Vor einer Haustür wird Platz zum Aufschließen und Wenden benötigt; im Außenbereich kommen Frost, Regen und Laub hinzu. Eine improvisierte Konstruktion aus losen Brettern ist keine sichere Zwischenlösung. Bei knappen Platzverhältnissen kann eine Hebeplattform erwogen werden. Sie benötigt Tragfähigkeit, Stromversorgung, Wartung und eine Bedienung, die zur Person passt – und es stellt sich die Frage, was bei Stromausfall oder technischer Störung geschieht. In Mehrfamilienhäusern sind gemeinschaftliche Flächen, Fluchtwege und Rechte anderer Bewohner berührt. Treppenlifte erhalten den Zugang zwischen Etagen, beseitigen aber nicht jede Schwierigkeit des Treppenhauses. Die Person muss sich sicher auf den Sitz setzen und am Ziel wieder aufstehen können; der freie Durchgang für andere Hausbewohner, Kurven, Zwischenpodeste und die obere Ausstiegssituation beeinflussen die Ausführung. Wird ein Rollator auf beiden Etagen gebraucht, muss auch dessen Verfügbarkeit bedacht werden. Ein Lift verlangt regelmäßige Wartung und bleibt ein technisches System mit möglichen Ausfällen: Wer ohne ihn weder Schlafzimmer noch Bad erreicht, braucht für Störungen einen Plan. Dazu gehören ehrlich bewertet auch Stromkosten, Servicevertrag und die Frage, ob ein späterer Rückbau möglich oder erforderlich ist.

Große Eingriffe: Eine Rampe braucht mehr als eine geneigte Fläche – Länge, Steigung, Podeste, Handläufe, Rutschhemmung und Entwässerung müssen zusammenpassen.

Die bodengleiche Dusche gehört zu den häufigsten Wünschen bei einer Badmodernisierung. Ihre Qualität zeigt sich am gesamten Raum: Gefälle, Ablauf, Abdichtung, Spritzschutz, Bewegungsfläche und erreichbare Armaturen müssen gemeinsam geplant werden. Eine zu kurze Glaswand kann den Boden außerhalb der Dusche regelmäßig nass machen; eine ungünstig gesetzte Ablaufrinne erschwert unter Umständen Stand oder Reinigung. In älteren Gebäuden begrenzt die vorhandene Aufbauhöhe des Bodens, wie ein Ablauf geführt werden kann. Manchmal lässt sich eine vollständig ebene Lösung herstellen, manchmal bleibt trotz sorgfältiger Planung ein geringer Übergang – das sollte vor Beginn offen benannt werden. Ein vollständiges Bad auf einer Etage kann für ein mehrgeschossiges Haus weitreichender sein als ein einzelner Lift. Herr Yilmaz prüft deshalb sein Arbeitszimmer im Erdgeschoss: Ließen sich dort später Schlafen, Körperpflege und der Weg nach draußen verbinden, wäre ein Alltag ohne tägliche Treppennutzung denkbar. Dafür braucht es Wasser- und Abwasserleitungen, ausreichende Bewegungsfläche, Lüftung und eine neue Raumaufteilung. Die Ein-Etagen-Strategie beginnt nicht zwingend mit einem Neubau: Ein Esszimmer kann zum Schlafraum werden, während der große Esstisch in den Wohnbereich wandert. Ein selten genutztes Gästezimmer eignet sich möglicherweise für ein kleines Bad, manchmal genügt eine Dusche in einem vorhandenen Hauswirtschaftsraum. Jede Variante verändert jedoch Gewohnheiten, Stauraum und die Nutzung durch andere Haushaltsmitglieder. Große Eingriffe sollten mehrere Zukunftsbilder aushalten: Lässt sich die Lösung bei veränderten Bedürfnissen weiter nutzen? Kann ein Duschplatz später mit einem Sitz oder zusätzlichen Griffen ergänzt werden? Bleibt neben dem Bett genug Raum für Unterstützung? Zukunftsoffenheit hat Grenzen – kein Umbau kann sämtliche gesundheitlichen Entwicklungen vorwegnehmen. Sinnvoll ist eine robuste Grundstruktur mit Leerrohren für elektrische Anschlüsse, tragfähigen Wandbereichen für nachrüstbare Griffe und ausreichend freien Flächen. Auch Rückbau und Weiterverkauf verdienen Beachtung: In einer Mietwohnung kann ein Rückbau vertraglich verlangt werden; bei Eigentum beeinflusst die Gestaltung möglicherweise die spätere Vermietung oder Veräußerung. Die rechtliche Bewertung gehört in fachkundige Hände.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Kein Umbau kann sämtliche gesundheitlichen Entwicklungen vorwegnehmen. Sinnvoll ist eine robuste Grundstruktur, die zentrale Wege zugänglich hält und spätere Ergänzungen erlaubt.

Zwei Sinne geben mehr Sicherheit

Ein wichtiges Gestaltungsprinzip ist das Zwei-Sinne-Prinzip: Eine Information soll möglichst über mindestens zwei Wahrnehmungswege erkennbar sein. Ein Alarm kann hörbar und sichtbar werden. Eine Stufenkante lässt sich durch einen Farbkontrast erkennen und über die Form oder eine fühlbare Markierung erfassen. Ein Aufzug kündigt die Etage etwa durch Anzeige und Ansage an. Das Prinzip hilft weit über besondere Behinderungen hinaus. Wer gerade den Staubsauger benutzt, hört möglicherweise die Türklingel schlechter und profitiert von einem Lichtsignal. Eine Person ohne Brille erkennt einen deutlich geformten Schalter leichter durch Tasten. In einer lauten Umgebung kann eine visuelle Anzeige das akustische Signal ergänzen. Wahrnehmung hängt schließlich von Licht, Geräuschen, Müdigkeit und Aufmerksamkeit ab. Mehr Signale bedeuten allerdings nicht automatisch bessere Orientierung: Blinkende Anzeigen, Töne und farbige Markierungen können einander überlagern. Gute Gestaltung setzt Akzente dort, wo eine Information wirklich gebraucht wird. Die häufig benutzte Badezimmertür darf sich sichtbar von der Wand abheben – wenn dagegen jede Schrankkante, jede Steckdose und jeder Türrahmen in einer anderen kräftigen Farbe erscheint, verliert der Raum seine Ordnung. Tasten und Schalter sollten eindeutig zuzuordnen sein; ein gut fühlbarer Lichtschalter neben der Tür ist hilfreich, solange daneben nicht mehrere ähnlich geformte Bedienelemente liegen. Das Prinzip erinnert daran, Barriereabbau nicht auf Beine und Treppen zu verkürzen: Sehfähigkeit, Hörvermögen, Beweglichkeit, Handkraft und Orientierung wirken zusammen. Eine Tür mit geringem Kraftaufwand nützt wenig, wenn ihre transp-

arente Fläche übersehen wird. Eine gut lesbare Anzeige hilft kaum, wenn die zugehörige Taste schwergängig ist. Gestaltung wird verlässlicher, sobald mehrere Arten der Nutzung mitgedacht werden.

Merksatz: Kernaussage

Eine Information soll möglichst über mindestens zwei Wahrnehmungswege erkennbar sein – hörbar und sichtbar, farblich und fühlbar.

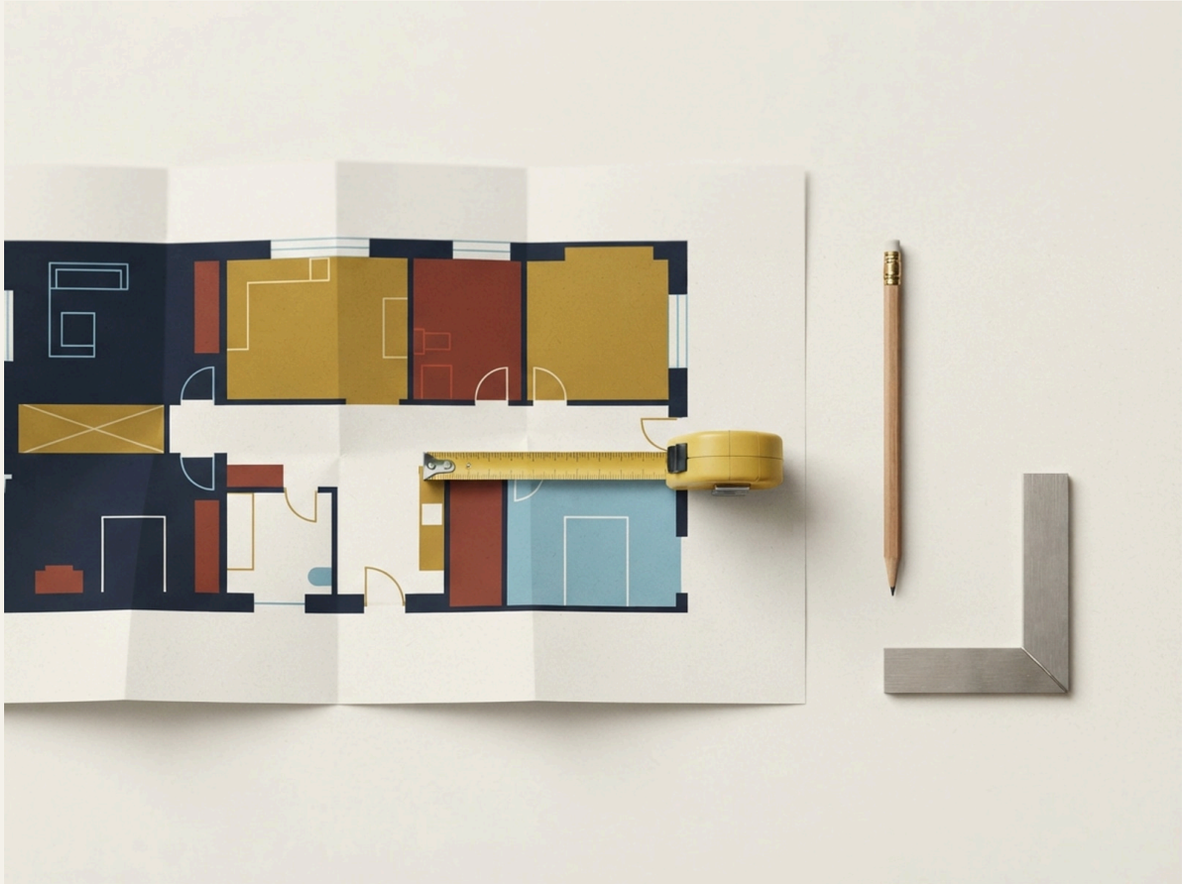
Zwei Sinne geben mehr Sicherheit: Wer den Staubsauger benutzt, hört die Klingel schlechter – ein Lichtsignal ergänzt das akustische Signal.

Was Normen leisten und was sie offenlassen

Wer nach barrierefreiem Bauen sucht, begegnet bald der DIN 18040. Sie bietet fachliche Orientierung für barrierefreie Planung und beschreibt Anforderungen an zugängliche Gebäude und Wohnungen – unter anderem an Bewegungsflächen, Türen, Wege, Sanitärräume und Bedienelemente. Planerinnen, Architekten und Fachbetriebe können solche Vorgaben nutzen, um Lösungen überprüfbar zu machen. Eine Norm ist jedoch kein persönlicher Wohnwunsch. Sie kann Maße und funktionale Anforderungen beschreiben, aber nicht entscheiden, ob Frau Berger ihren Markt in Gehweite höher bewertet als einen zusätzlichen Quadratmeter Bewegungsfläche im Bad. Ebenso wenig beantwortet sie, welcher Kompromiss in einem bestehenden Altbau für eine bestimmte Person sinnvoll ist. Bei Privatwohnungen hängt die rechtliche Bedeutung von Normen vom konkreten Zusammenhang ab: Neubau, Umbau, vertraglich zugesicherte Beschaffenheit, Landesbauordnung, Förderprogramm und individuelle Vereinbarung können zu unterschiedlichen Anforderungen führen. Eine DIN gilt daher nicht allein deshalb vollständig und zwingend, weil das Wort „barrierefrei“ in einem Gespräch gefallen ist. Welcher Stand und welche Fassung im konkreten Vorhaben herangezogen wird, ist vor der Planung zu prüfen. Für ein Handwerksgespräch ist eine präzise Frage hilfreicher als die bloße Forderung „nach DIN“:

Soll eine Wohnung in einem vereinbarten Umfang barrierefrei werden? Geht es um Rollstuhlnutzung, eine bestimmte Bewegungsfläche oder um den Abbau einzelner Hindernisse? Lassen Sie zugesagte Eigenschaften schriftlich und verständlich beschreiben. Auch Begriffe in Anzeigen und Prospekten verdienen Prüfung: „Seniorengerecht", „komfortabel zugänglich" oder „nahezu schwellenfrei" können auf sinnvolle Merkmale hinweisen, garantieren aber keinen einheitlichen Standard.

Selbst die Angabe „barrierefrei" sollte mit Grundriss, Maßen und der tatsächlichen Wegeführung abgeglichen werden. Der Eingang, der Aufzug, die Wohnungstür und der Balkon bilden eine Kette – eine einzige unüberwindbare Stelle kann den Nutzen der übrigen Anpassungen stark begrenzen. Normen helfen vor allem dort, wo der Alltagseindruck allein zu ungenau wäre. Persönliche Erprobung ergänzt diese Ebene: Wer beides verbindet, erhält eine bessere Planung.



Normen wie die DIN 18040 machen Planung überprüfbar – ersetzen aber weder den persönlichen Wohnwunsch noch die Erprobung im eigenen Alltag.

Die Reihenfolge schützt vor teuren Umwegen

Nach einer ausführlichen Bestandsaufnahme entsteht leicht der Wunsch, alles zugleich zu verbessern. Werden sämtliche Ideen sofort zu einem Gesamtprojekt verbunden, wächst der Aufwand rasch – eine klare Reihenfolge hält die Planung steuerbar. Zuerst werden Gefahren beseitigt oder vorläufig entschärft: lose Kanten, defekte Beleuchtung, instabile improvisierte Stützen und blockierte Wege. Manche Befunde verlangen sofort eine Fachkraft, etwa beschädigte elektrische Leitungen oder lockere Bauteile. Danach kommen die häufigen Wege: Eingang, Bad, Schlafplatz, Küche und ein gut erreichbarer Sitzbereich bilden für viele Menschen den Kern des täglichen Wohnens. Wer diese …

Ein ...

Ein Plan, der mitwächst: Jede erledigte Maßnahme bekommt ein Datum, jede offene Frage einen nächsten Termin.

Das Badezimmer: Der Raum mit dem größten Risiko

Der Moment, in dem Routine zur Risikosituation wird: Ein Griff, der nie als Stütze gedacht war.

Im Bad genügt ein falscher Griff. Herr Krause merkt das an einem Dienstagmorgen, als ihm beim Aussteigen aus der Wanne kurz der Fuß wegrutscht. Er fällt nicht. Seine linke Hand landet auf dem Handtuchhalter, die rechte auf dem Rand des Waschbeckens, und für zwei Sekunden hängt sein Gewicht an Teilen, die nie als Stütze gedacht waren. Danach steht er wieder sicher auf der Badematte. Nur sein Atem geht schneller.

Der Vorfall hinterlässt keinen blauen Fleck, wohl aber eine Frage. Wie oft ist diese Bewegung schon gut gegangen, obwohl sie schlecht organisiert war? Herr Krause hebt das rechte Bein über den Wannenrand, dreht den Oberkörper und sucht erst dann Halt. Wasser läuft von der Wade auf die Fliesen. Die Brille liegt auf dem Regal, weil sie beim Duschen beschlägt, und ohne sie erkennt er die ähnlich gefärbten Flächen weniger deutlich.

Jeder einzelne Umstand ist beherrschbar. Zusammen wird daraus ein riskanter Moment.

Badezimmer verdichten Schwierigkeiten, die sich in anderen Räumen verteilen. Wasser verändert die Rutschfestigkeit des Bodens. Enge zwingt zu Drehungen. Wannenränder, Duschtassen und Türschwellen verlangen Höhenwechsel, während Kleidung und Schuhe als Schutz fehlen. Dazu kommen Seife an den Händen, beschlagene Brillengläser und der Wunsch, intime Verrichtungen ohne Hilfe zu bewältigen.

Gerade deshalb verdient dieser Raum eine genaue Planung. Ein Bad kann klein und trotzdem gut nutzbar sein. Ein großzügiger Raum kann wiederum schlecht funktionieren, wenn wichtige Dinge außerhalb der Reichweite liegen oder die Tür ungünstig öffnet. Entscheidend ist der vollständige Ablauf: hineingehen, entkleiden, waschen,

abtrocknen, ankleiden und den Raum wieder verlassen. An jeder Stelle verändert sich das Gleichgewicht.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Ein Bad ist nicht sicher, weil es neu ist. Es ist sicher, weil der vollständige Ablauf – vom Türgriff bis zum trockenen Fuß – geplant wurde.

Der Weg beginnt vor der Tür

Die Prüfung des Badezimmers startet im Flur. Wer nachts aufsteht, muss die Tür finden, den Schalter erreichen und den Raum betreten können, bevor eine sichere Griffmöglichkeit vorhanden ist. Liegt der Lichtschalter hinter dem geöffneten Türblatt, führt der erste Schritt möglicherweise ins Dunkle. Ein heller Flur hilft wenig, wenn die Schwelle zum Bad im Schatten liegt. Auch eine nach innen öffnende Tür kann wertvolle Bewegungsfläche nehmen.

Beobachten Sie, wo Ihre Hand beim Eintreten landet. Greifen Sie an den Türrahmen? Stützen Sie sich an einem Schrank ab? Solche kleinen Gewohnheiten zeigen, welche Fläche tatsächlich gebraucht wird. Sie verraten außerdem, wo ein Möbelstück eine Funktion übernommen hat, für die es weder standsicher noch richtig positioniert ist.

Die Tür selbst gehört zur Sicherheitsplanung. Lässt sie sich leicht öffnen, bleibt sie offen und kann im Fall eines Sturzes Hilfe in den Raum gelangen? Eine nach innen schwingende Tür kann blockiert werden, wenn eine Person unmittelbar dahinter liegt. Ob sich Öffnungsrichtung, Beschlag oder Türart ändern lassen, hängt vom Grundriss und von baulichen Bedingungen ab. Bei Mietwohnungen oder gemeinschaftlich berührten Bauteilen ist außerdem vorab zu klären, wer zustimmen muss.

Schiebetüren werden häufig als Platzlösung vorgeschlagen. Sie können tatsächlich Bewegungsfläche freigeben, sofern Führung, Griff und Durchgang gut geplant sind. Doch auch sie brauchen seitlich freien Raum und müssen sich mit geringer Handkraft bedienen lassen. Eine Tasche am Wandhaken, ein Lichtschalter oder ein Heizkörper kann genau dort liegen, wo später das Türblatt laufen soll.

Hinter der Tür sollte eine trockene Fläche zum Ankommen bleiben. Dort werden Hausschuhe abgestreift, Kleidung abgelegt und manchmal ein Rollator abgestellt. Liegt dieser Bereich im Spritzwasser, wird schon der spätere Weg zum Ausgang unsicher. Herr Krause stellt bei seiner Prüfung fest, dass der Wäschekorb den Türflügel bremst. Er trägt ihn ins Schlafzimmer und markiert die freie Fläche vorübergehend mit Malerkrepp. Eine Woche lang bleibt dieser Bereich leer. Erst danach entscheidet er, ob der neue Standort im Alltag taugt.

Der Weg ins Bad beginnt im Flur: Was blockiert die Tür, und wo landet die Hand beim Eintreten?

Boden, Wasser und die trügerische Sicherheit einer Badematte

Ein Boden ist im Prospekt schnell als rutschhemmend beschrieben. Im Alltag kommt es auf mehr an. Wie verhält sich die Oberfläche mit nassen Füßen, Seifenresten und den Reinigungsmitteln, die tatsächlich verwendet werden? Wo sammelt sich Wasser? Entstehen Pfützen neben der Dusche, weil die Handbrause beim Ablegen nachtropft?

Lose Badematten wirken vertraut und warm. Manche rutschen jedoch auf glatten Fliesen, andere schlagen an den Ecken hoch. Eine gummierte Unterseite kann mit der Zeit spröde werden oder auf einem feuchten Untergrund ihre Haftung verlieren. Prüfen Sie die Matte mit der Hand und beobachten Sie sie nach dem Waschen. Absichtliche Rutschversuche mit dem Fuß wären dagegen unnötig gefährlich.

Rutschhemmung lässt sich nicht zuverlässig durch bloßes Anschauen beurteilen. Eine raue Oberfläche kann griffig wirken, aber bei Nässe oder Seifenfilm anders reagieren. Stark strukturierte Beläge erschweren womöglich die Reinigung oder das Rollen kleiner Räder. Bei einer Neuplanung sollte der Fachbetrieb erläutern, welche Eigenschaften das vorgesehene Material für den konkreten Nassbereich besitzt und wie es gepflegt wird. Allgemeine Werbewörter reichen dafür nicht.

Auch Fugen gehören zur Fläche. Breite, tiefe oder beschädigte Fugen können das Reinigen erschweren und bei kleinen Rollen spürbar werden. Ein Wechsel zwischen verschiedenen Bodenhöhen schafft zusätzliche Kanten. Besonders aufmerksam sollte der Übergang von der Dusche in den übrigen Raum betrachtet werden, denn hier treffen Gefälle, Abdichtung und Bewegungsfläche zusammen.

Farbe unterstützt die Orientierung, wenn wichtige Bereiche erkennbar voneinander abgegrenzt sind. Ein weißes WC vor einer weißen Wand kann bei schwachem Licht förmlich verschwinden. Eine Dusche mit Glasflächen bleibt großzügig, doch

eine vollständig transparente Abtrennung wird möglicherweise übersehen. Dezente Kontraste an Griffen, Kanten und Sanitärobjekten können helfen, ohne das Bad unruhig wirken zu lassen.

Glanz verdient Zurückhaltung. Stark spiegelnde Fliesen erzeugen Lichtflecken, die wie nasse Stellen oder Höhenunterschiede wirken können. Umgekehrt bleibt echtes Wasser auf einer glänzenden Fläche manchmal schwer erkennbar. Bei der Bemusterung sollten Fliesen deshalb unter ähnlichen Lichtbedingungen betrachtet werden wie später im Bad.

Kontrast statt Camouflage: Ein weißes WC vor weißer Wand verschwindet bei schwachem Licht.

Merksatz: Merksatz

Rutschhemmung ist keine optische Eigenschaft. Sie entsteht aus Material, Nässe, Pflege und Nutzung – und muss für den konkreten Nassbereich erfragt werden.

Herr Krause wählt die kleine Lösung

76Jahre

Herr Krauses Alter

aus dem Kapitel

Herr Krause ist 76 Jahre alt und lebt allein in einer Mietwohnung. Das Bad wurde vor zwölf Jahren renoviert. Es besitzt eine Badewanne mit einer breiten, ebenen Stellfläche davor, das WC lässt sich gut erreichen, und am Waschbecken ist aus-

erhalb der Wohnung gibt es keine. Sein Problem konzentriert sich auf den Ein- und Ausstieg.

Beim zweiten Rundgang bittet er eine Ergotherapeutin, seinen Bewegungsablauf zu beobachten. Sie prüft nicht nur, wie hoch er das Bein hebt. Sie sieht auch, dass er sich beim Aussteigen zu früh dreht, das Handtuch außerhalb seiner Reichweite liegt und die Matte genau dort beginnt, wo sein nasser Fuß landet. Seine Kraft reicht für die Bewegung aus. Die Reihenfolge macht sie unsicher.

Eine solche fachliche Beobachtung kann wertvoll sein, wenn gesundheitliche Einschränkungen, Gleichgewicht oder Bewegungsabläufe die Planung prägen. Ergotherapeutische Beratung betrachtet die konkrete Tätigkeit und kann helfen, geeignete Positionen für Sitz und Griff zu erproben. Sie ersetzt weder eine bautechnische Beurteilung noch die sichere Montage. Umgekehrt kann ein Handwerksbetrieb eine Wand prüfen, ohne daraus automatisch die beste Bewegungslösung für eine bestimmte Person abzuleiten.

Herr Krause möchte die Wanne behalten. Er badet gelegentlich, und ein vollständiger Umbau würde seinen derzeitigen Bedarf übersteigen. Gemeinsam werden deshalb mehrere begrenzte Anpassungen geprüft. Ein geeigneter Duschhocker soll das Waschen im Sitzen ermöglichen, eine Wanneneinstiegshilfe den Höhenwechsel erleichtern. Belastbare Haltegriffe sollen dort angebracht werden, wo seine Hände sie während des Einsteigens und Aufstehens tatsächlich brauchen.

Das klingt übersichtlich. Dennoch verlangt jedes Teil eine Prüfung. Der Duschhocker muss auf der Wannenfläche stabil stehen, darf nicht kippeln und braucht eine Sitzhöhe, aus der Herr Krause sicher aufstehen kann. Zu breite Modelle passen womöglich nicht in die Rundung der Wanne, zu schmale bieten wenig Sitzfläche.

Bei der Wanneneinstiegshilfe kommt es darauf an, welche Bauart zu Wannenrand, Beweglichkeit und Gleichgewicht passt. Eine Auflage, die lediglich das Bein etwas weniger hoch heben lässt, löst keinen unsicheren Drehvorgang. Ein Badebrett kann einen sitzenden Transfer ermöglichen, verlangt aber genügend Platz und eine verständliche Handhabung. Bewegliche Teile müssen korrekt befestigt und regelmäßig kontrolliert werden.

Herr Krause probiert einen Hocker in Ruhe aus, zunächst vollständig bekleidet und unter fachkundiger Begleitung. Er setzt sich, stellt beide Füße auf und übt das Aufstehen, ohne Wasser und ohne Zeitdruck. Dabei zeigt sich, dass ein besonders niedriges Modell ungeeignet ist. Der höhere Sitz wirkt auf den ersten Blick weniger elegant, erleichtert ihm aber die Bewegung deutlich. Diese kurze Erprobung bewahrt ihn vor einem Fehlkauf.

Die Griffe erfordern noch mehr Sorgfalt. Im Baumarkt hatte Herr Krause ein Modell gesehen, dessen Oberfläche gut zu seinen Armaturen gepasst hätte. Ob der Griff an seiner Wand das Körpergewicht in einer ungünstigen Bewegung zuverlässig aufnehmen könnte, ließ sich aus der Verpackung jedoch nicht ableiten. Schönheit darf mitentscheiden, sobald Befestigung, Form und Position geklärt sind.

Saugnapfgriffe erscheinen als schnelle Antwort, weil keine Bohrung nötig ist. Ihre Eignung hängt stark von Untergrund, Produkt, Nutzung und regelmäßiger Kontrolle ab. Fugen, leicht strukturierte Fliesen oder unbemerkter Haftungsverlust können die Sicherheit beeinflussen. Ein Griff, der beim Aufstehen unvermittelt nachgibt, verschärft die Gefahr. Wer sich mit Gewicht darauf verlassen will, braucht eine fachlich geprüfte Lösung für genau diese Belastungssituation.

Vor der Montage markiert die Ergotherapeutin mögliche Griffpositionen mit Klebeband. Herr Krause vollzieht den Einstieg langsam und zeigt, wo seine Hand zuerst Halt sucht. Danach prüft der Handwerksbetrieb den Wandaufbau und wählt eine geeignete Befestigung. Die endgültige Stelle ergibt sich aus beiden Perspektiven: Bewegung und Baugrund. Keine davon reicht allein.

Sechs Wochen nach dem Beinahe-Sturz besteht Herrn Krauses Lösung aus wenigen sichtbaren Änderungen. Die lose Matte ist verschwunden, der Duschhocker steht stabil, und Handtuch sowie Brause liegen in Greifweite. Eine passende Einstiegshilfe unterstützt den Wechsel über den Wannenrand. Zwei belastbar montierte Griffe begleiten die Bewegung.

Sein Bad ist dadurch weder rollstuhlgerecht noch für jede künftige Einschränkung vorbereitet. Das war auch nicht sein Auftrag. Er kann die tägliche Körperpflege wieder mit einem nachvollziehbaren Ablauf bewältigen und hat die Grenzen der Lösung schriftlich festgehalten. Falls das Aufstehen, Umsetzen oder Heben der Beine deutlich schwerer wird, soll die Situation neu beurteilt werden. Die kleine Lösung besitzt damit einen klaren Prüfpunkt.

Die kleine Lösung: Duschhocker, Einstiegshilfe und zwei belastbar montierte Griffe – mehr nicht.

Sitzen, greifen und wieder aufstehen

Sitzen verändert viele Tätigkeiten im Bad. Duschen im Sitzen kann Kraft sparen, beide Hände für die Körperpflege freigeben und hastige Ausgleichsbewegungen reduzieren. Dafür muss der Sitz zuverlässig stehen oder befestigt sein. Außerdem sollten Brause, Armatur, Seife und Handtuch erreichbar bleiben, ohne dass der Oberkörper weit zur Seite kippt.

Mobile Duschhocker eignen sich bei manchen Grundrissen gut, weil sie ohne baulichen Eingriff eingesetzt und bei Bedarf entfernt werden können. Ihre Füße brauchen vollständigen Bodenkontakt. Ein leichtes Modell lässt sich besser bewegen, kann aber ungewollt verschoben werden, wenn man seitlich dagegenstößt. Armlehnen unterstützen einige Menschen beim Aufstehen, während sie bei anderen den seitlichen Transfer behindern. Auch hier entscheidet die konkrete Nutzung.

Wandmontierte Klappsitze halten den Boden frei, wenn sie hochgeklappt sind. Ihre Befestigung muss die auftretenden Kräfte aufnehmen, auch wenn eine Person sich schräg setzt oder beim Aufstehen nach vorn zieht. Die Wand hinter den Fliesen ist dabei wichtiger als die sichtbare Oberfläche. Bei einem geplanten Komplettumbau können tragfähige Bereiche vorbereitet werden, selbst wenn der Sitz erst später montiert wird. Das erhält Spielraum.

Ein Sitz darf den Wasserablauf nicht blockieren. Ebenso sollte er den Zugang für eine unterstützende Person berücksichtigen, falls zeitweise Hilfe

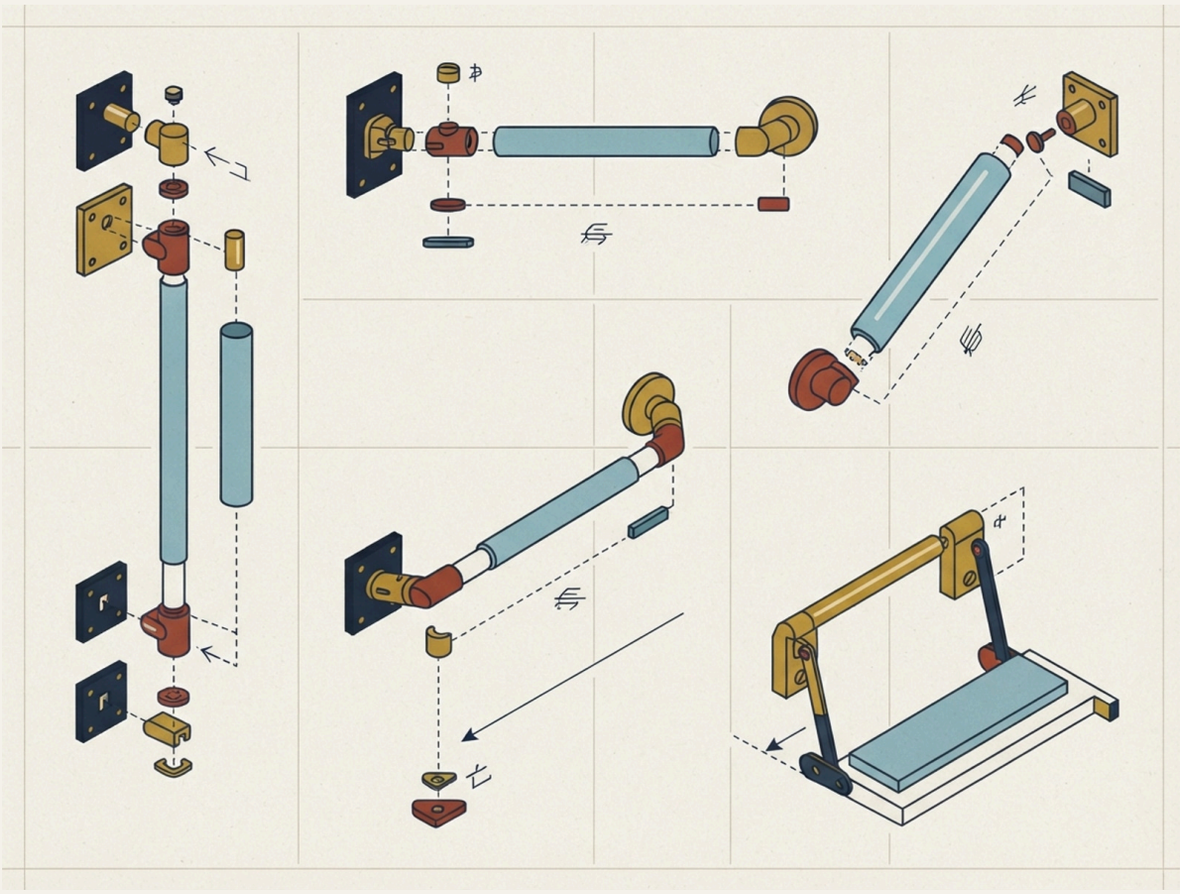
gebraucht wird. Manchmal führt ein sehr großer Sitz dazu, dass kaum noch Platz für Füße oder einen Duschrollstuhl bleibt. Ein kleines Modell kann umgekehrt zu wenig Stabilität bieten. Maße müssen deshalb im Raum und am Körper geprüft werden.

Haltegriffe erfüllen unterschiedliche Aufgaben. Ein senkrechter Griff kann beim Eintreten eine andere Bewegung unterstützen als ein waagerechter Griff beim Aufstehen. Winkelgriffe verbinden mehrere Griffhöhen. Klappbare Stützgriffe neben dem WC schaffen Halt und lassen sich bei Bedarf wegschwenken. Welche Form passt, ergibt sich aus Reichweite, Handkraft und Bewegungsrichtung.

Die Hand muss den Griff sicher umfassen können. Sehr dicke, glatte oder ungewöhnlich geformte Modelle sehen hochwertig aus, erschweren aber möglicherweise das Zugreifen. Nasse Hände verändern das Gefühl zusätzlich. Ein deutlicher Kontrast zur Wand macht den Griff leichter auffindbar. Die Oberfläche sollte zugleich gut zu reinigen sein.

Montagehöhe allein genügt als Angabe nicht. Ein Griff kann auf einer empfohlenen Höhe sitzen und trotzdem zu weit hinten liegen. Beim Aufstehen muss dann der Oberkörper verdreht werden. Deshalb sollte die Position aus der tatsächlichen Sitz- oder Standhaltung geprüft werden. Bei mehreren Nutzerinnen und Nutzern braucht es gegebenenfalls einen tragfähigen Kompromiss oder zwei verschiedene Greifmöglichkeiten.

Handtuchhalter bleiben Handtuchhalter. Selbst massive Modelle besitzen möglicherweise ungeeignete Befestigungen und eine Form, an der die Hand abrutschen kann. Wer beobachtet, dass ein vorhandenes Teil als Stütze benutzt wird, sollte den Befund ernst nehmen. Ein Aufkleber mit der Aufschrift „Nicht festhalten“ ändert den automatischen Bewegungsablauf kaum. Eine geeignete Haltemöglichkeit muss dort verfügbar sein, wo die Hand sie sucht.



Kein Griff wie der andere: Senkrecht, waagerecht, gewinkelt oder klappbar – die Form folgt der Bewegung.

Merksatz: Merksatz

Ein Handtuchhalter ist kein Haltegriff. Wenn die Hand dort Halt sucht, wo keiner ist, muss ein geeigneter Griff genau an dieser Stelle montiert werden.

WC und Waschtisch als tägliche Arbeitsplätze

Merksatz: Kernaussage

Die Toilette wird mehrmals am Tag benutzt und verdient dieselbe Genauigkeit wie der Duschplatz. Ein zu niedriger Sitz kann das Aufstehen erschweren, besonders wenn Knie, Hüfte oder Beinkraft eingeschränkt sind. Eine Erhöhung verkürzt den Weg nach unten und oben. Wird sie zu hoch gewählt, verlieren die Füße womöglich sicheren Bodenkontakt, was das Sitzen und den Toilettengang unangenehm macht.

Fest eingebaute höhere WCs und nachträgliche Aufsätze haben unterschiedliche Eigenschaften. Ein Aufsatz lässt sich oft ohne großen Umbau einsetzen, muss jedoch sicher befestigt sein und zur Keramik passen. Fugen, Zwischenräume und bewegliche Teile beeinflussen die Reinigung. Eine dauerhafte Lösung kann ruhiger wirken und leichter zu pflegen sein, verlangt dafür Installationsarbeiten. Der passende Weg hängt von Nutzungsdauer, Mietverhältnis und körperlicher Situation ab.

Neben dem WC zählt freie Fläche. Wer sich mit den Händen abstützt, braucht verlässliche Griffe auf der richtigen Seite. Ein Rollator muss gegebenenfalls so abgestellt werden können, dass er den Rückweg nicht blockiert. Bei Unterstützung durch eine zweite Person wächst der Platzbedarf. Ein Papierhalter, der nur mit einer starken Drehung erreichbar ist, kann einen ansonsten guten Sitzplatz unnötig erschweren.

Spülung und Toilettenpapier sollten eindeutig auffindbar sein. Kleine Tasten auf einer glänzenden Fläche können bei eingeschränktem Sehen schwer erkennbar werden. Auch der Deckel darf beim Anlehnen oder Aufstehen nicht unerwartet zurückfallen. Wenn eine elektrische Dusch-WC-Funktion erwogen wird, gehören Bedienbarkeit, Reinigung, Stromanschluss und Verhalten bei Ausfall zur Prüfung. Zusätzliche Technik ist nur hilfreich, wenn der tägliche Umgang verständlich bleibt.

Am Waschtisch verändert sitzende Nutzung die Anforderungen deutlich. Ein Unterschrank bietet Stauraum, nimmt aber Raum für Knie und Füße. Soll das Becken im Sitzen erreichbar sein, muss der Bereich darunter passend gestaltet und gegen Berührung mit heißen Leitungen geschützt werden. Spiegel, Armatur und Ablage müssen ebenfalls aus dieser Position funktionieren. Ein unterfahrbarer Waschtisch ist mehr als ein Becken ohne Schrank.

Die Tiefe des Beckens beeinflusst, wie weit man sich vorbeugen muss. Eine weit hinten sitzende Armatur kann aus dem Sitzen schwer erreichbar sein. Hebelmischer lassen sich häufig mit geringer Handkraft bedienen, sofern Länge und Bewegungsrichtung passen. Bei Risiken durch hohe Wassertemperaturen können technische Begrenzungen geprüft werden. Planung und Anschluss gehören in fachkundige Hände.

Der Spiegel sollte sowohl im Sitzen als auch im Stehen nutzbar sein, wenn mehrere Personen das Bad verwenden. Ein tiefer reichender Spiegel löst das oft einfacher als ein komplizierter Kippmechanismus. Beleuchtung von vorn reduziert harte Schatten im Gesicht und kann die Körperpflege erleichtern. Dabei darf das Licht nicht direkt blenden oder auf glänzenden Flächen störend reflektieren.

Ablagen sind kleine Schlüsselstellen. Liegt die Zahnbürste hinter dem Waschbecken, muss man sich täglich über eine nasse Fläche strecken. Shampoo am Boden der Dusche verlangt tiefes Bücken. Ein Regal über Kopfhöhe verführt zum Hochgreifen, während Wasser in die Augen läuft. Gut erreichbare Ablagen halten häufig genutzte Dinge zwischen Knie und Schulter und bleiben vom Sitz aus zugänglich.

Ordnung darf sichtbar sein. Zwei klar getrennte Körbe können mehr Orientierung geben als ein tiefer Schrank mit mehreren Reihen. Medikamente gehören dennoch an einen geeigneten, sicheren Ort und sollten nicht allein aus Bequemlichkeit offen im feuchten Bad lagern. Auch Reinigungsmittel brauchen eine klare Aufbewahrung. Der verfügbare Stauraum sollte daher nach Inhalt geplant werden, nicht bloß nach Kubikzentimetern.

Die Greifzone zwischen Knie und Schulter: Hier gehören die Dinge hin, die täglich gebraucht werden.

Frau Stein entscheidet sich für den großen Umbau

72Jahre

Frau Steins Alter

aus dem Kapitel

Frau Stein ist 72 und lebt in einer Eigentumswohnung aus den 1980er-Jahren. Nach einem Sturz im Bad benutzt sie vorübergehend einen Rollstuhl und später wahrscheinlich dauerhaft einen Rollator. Ob sie wieder ohne Hilfsmittel gehen wird, lässt sich zunächst nicht sicher vorhersagen. Die Badewanne, der schmale Türdurchgang und das nach innen öffnende Türblatt machen ihre Rückkehr aus der Reha schwierig.

Ihre Tochter möchte sofort Handläufe bestellen. Frau Stein selbst denkt an eine neue Dusche, weiß aber nicht, ob der vorhandene Boden tief genug für einen ebenen Ablauf aufgebaut ist. Der erste besichtigende Betrieb schlägt eine flache Duschtasse vor und verspricht eine Ausführung innerhalb weniger Tage. Ein zweiter weist darauf hin, dass Leitungsführung, Abdichtung und Bewegungsfläche erst nach genauer Prüfung beurteilt werden können. Das günstigere und schnellere Angebot wirkt plötzlich weniger eindeutig.

Frau Stein lässt den gesamten Raum vermessen. Dabei zeigt sich, dass der Austausch der Wanne allein keine ausreichend nutzbare Fläche schaffen würde. Die neue Duschzone wäre zwar leichter zu betreten, doch der Waschtischunterschrank versperrte weiterhin die seitliche Bewegung. Auch

die Tür bliebe ein Engpass. Ein großer Umbau wird deshalb als zusammenhängende Raumplanung betrachtet.

Ihre gewünschte Funktion lautet: Sie möchte das Bad mit Rollator erreichen, die Dusche zunächst mit Sitz nutzen und bei Bedarf Unterstützung durch eine zweite Person zulassen. Für eine mögliche Rollstuhlnutzung sollen Tür und wesentliche Bewegungsbereiche so weit wie im Bestand realisierbar vorbereitet werden. Diese Beschreibung zwingt zu ehrlichen Maßen. Das bloße Etikett „behindertengerecht“ wäre zu ungenau.

Der Grundriss verändert sich. Die Tür wird verbreitert und erhält eine andere Öffnungslösung. Die Badewanne entfällt, der Duschbereich nutzt einen größeren Teil der bisherigen Bodenfläche. Der Waschtisch wird so geplant, dass Frau Stein ihn im Sitzen erreichen kann. Neben dem WC entstehen geeignete Stützbereiche, wobei Leitungen und Wandaufbau für spätere Ergänzungen vorbereitet werden.

Zur Dusche gehört ein Gefälle, das Wasser sicher zum Ablauf führt. Es darf die Standfläche nicht unangenehm schräg machen oder kleine Räder unkontrolliert lenken. Der Ablauf muss zur verfügbaren Aufbauhöhe und Leitungsführung passen. Spritzwasser soll im Duschbereich bleiben, ohne den Zugang durch eine hohe Kante zu verschließen. Jede dieser Anforderungen beeinflusst die anderen.

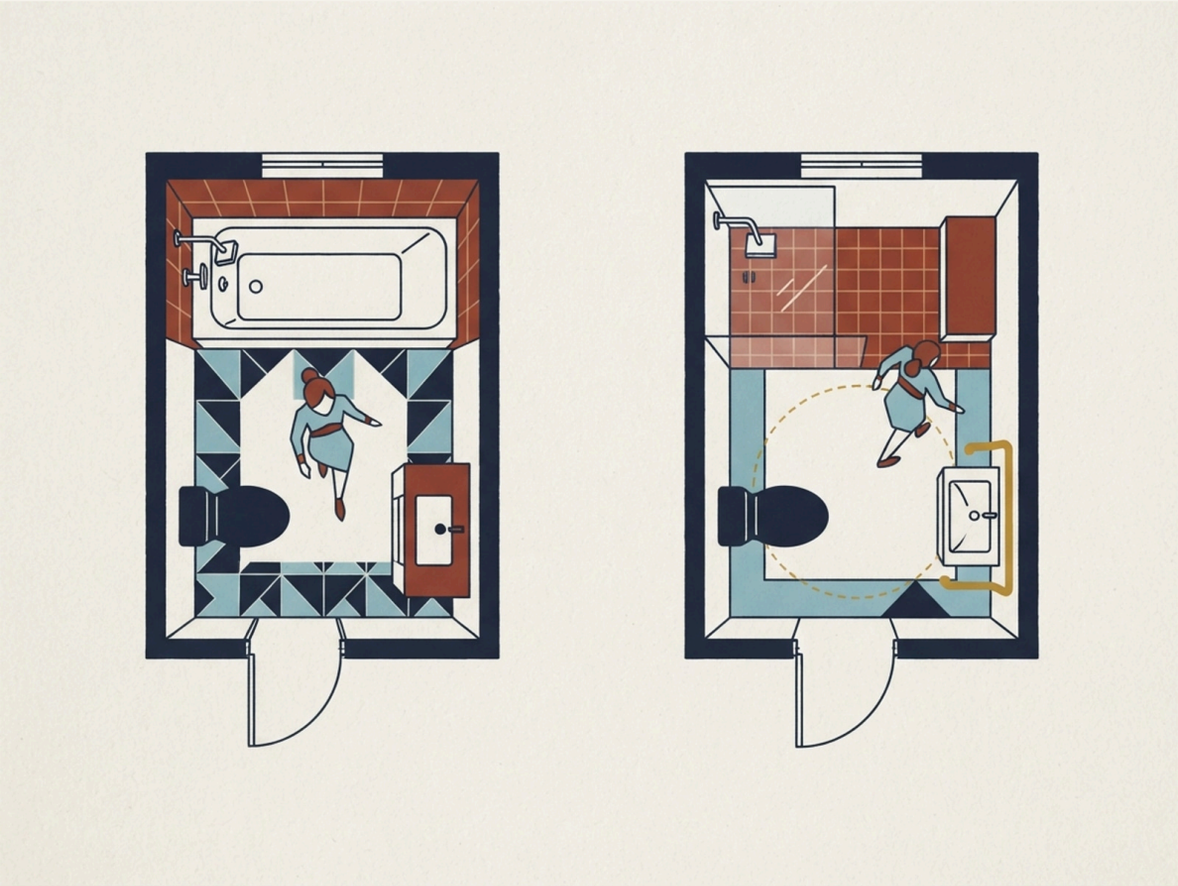
Eine vollständig bodengleiche Ausführung ist im Bestand nicht immer ohne Weiteres machbar. Bei Frau Stein kann die Leitung nach einer Öffnung des Bodens neu geführt werden, doch die Planung verlangt zusätzliche Arbeiten, die im ersten Angebot fehlten. Die Alternative wäre ein geringer Übergang gewesen. Frau Stein entscheidet sich nach Beratung für die aufwendigere ebene Lösung, weil der Zugang zu ihren langfristigen Wohnkriterien gehört. Die Entscheidung ist persönlich, keine allgemeine Rangfolge.

Während der Planung wird eine transparente Duschabtrennung diskutiert. Frau Stein bevorzugt zunächst eine feststehende Glaswand. Im maßstäblichen Grundriss zeigt sich jedoch, dass sie den Zugang für eine helfende Person begrenzen würde. Gewählt wird eine Lösung, die sich weiter öffnen lässt und trotzdem Spritzwasser kontrolliert. Die Beschläge müssen mit wenig Kraft bedienbar und gut erreichbar sein.

Auch der Duschsitz wird nicht sofort festgelegt. Frau Stein möchte zunächst einen stabilen mobilen Sitz verwenden, solange sich ihre Beweglichkeit noch verändert. Die Wand erhält jedoch eine geeignete Vorbereitung für einen späteren Klappsitz. So bleibt die Entscheidung offen, ohne später erneut großflächig Fliesen entfernen zu müssen. Vorausschauende Planung zeigt sich hier in einem unsichtbaren Bauteil.

Beim WC wird die Sitzhöhe gemeinsam mit ihren Bewegungsabläufen geprüft. Eine pauschale Erhöhung wäre für sie möglicherweise zu viel, weil sie eher klein ist. Die Position der Stützgriffe wird mit einer Ergotherapeutin erprobt und anschließend technisch geplant. Hinter den Wandflächen werden geeignete Befestigungsmöglichkeiten vorgesehen. Aufgeklebte Markierungen bleiben bis zur endgültigen Freigabe sichtbar.

Frau Stein wählt matte, kontrastierende Oberflächen. Der Boden setzt sich erkennbar von den Wänden ab, und wichtige Griffe verschwinden optisch nicht in den Fliesen. Ihr Bad soll trotzdem wohnlich wirken. Sie entscheidet sich für warmes Grau am Boden und ein gedämpftes Blau an einer Wand. Sicherheit erhält eine Gestaltung, mit der sie gern lebt.



Vorher und nachher: Der Grundriss als zusammenhängende Raumplanung – nicht als Summe einzelner Maßnahmen.

Abdichtung bleibt unsichtbar, bis sie versagt

Bei einem Badumbau ziehen sichtbare Dinge die Aufmerksamkeit an. Fliesen, Armaturen und Griffe lassen sich anfassen. Die Abdichtung liegt später verborgen unter Belägen und Anschlüssen, obwohl sie den Raum dauerhaft schützen soll. Fehler zeigen sich oft erst, wenn Feuchtigkeit in angrenzende Bauteile gelangt oder sich Verfärbungen bemerkbar machen. Dann ist die schöne Oberfläche bereits fertig. Lassen Sie im Angebot beschreiben, wie der Nassbereich vorbereitet und abgedichtet wird. Übergänge an Boden, Wand, Rohrdurchführungen und Ablauf brauchen eine aufeinander abgestimmte Ausführung. Auch Ecken und Anschlüsse an vorhandene Bauteile verdienen Aufmerksamkeit. Die beteiligten Gewerke sollten wissen, wer welchen Schritt übernimmt und wie die Arbeit dokumentiert wird. Fragen Sie nach den vorgesehenen Materialien, ohne sich von Markennamen beeindrucken zu lassen. Gehören Grundierung, Dichtbänder und Manschetten zum beschriebenen System? Sind Untergrund und vorhandene Bauteile dafür geeignet? Wie werden Leitungsdurchführungen behandelt? Wer bestätigt die ordnungsgemäße Ausführung, bevor sie unter Fliesen verschwindet? Fotos während der Arbeiten können sinnvoll sein. Sie zeigen später, wo Verstärkungen für Griffe liegen und wie Leitungen …

Angebote …

Der tägliche Rundgang um 16 Uhr: Wege, Wasser und Stand für den nächsten Morgen werden gemeinsam geprüft.

Geld, …

Nach …

Nach dem Umbau beginnt der Alltag: Feste Plätze, erreichbare Dinge, und ein Raum, der den tatsächlichen Kräften folgt.

Die Küche: Selbstständigkeit am Herd

Der Alltagstest: Die Dose ist sichtbar und erreichbar – nur die sichere Abstützung fehlt.

An einem gewöhnlichen Mittwoch könnte Frau Demir vor einem halb geöffneten Küchenschrank stehen und sich über eine Dose Tomaten ärgern. Sie sieht die Dose, sie erreicht sie auch – doch seit dem Schlaganfall gehorcht ihr linker Arm nur eingeschränkt. Sobald sie mit der rechten Hand nach hinten in den Schrank greift, fehlt ihr eine sichere Abstützung. Also lässt sie die Dose stehen; zum Mittag gibt es Brot. Von außen wirkt der Moment unbedeutend, für Frau Demir berührt er jedoch Größeres: Vierzig Jahre lang hat sie für sich, ihre Familie und häufig unerwartete Gäste gekocht. Der Duft gerösteter Zwiebeln gehört für sie zu einem bewohnten Zuhause. Wer eine Mahlzeit zubereitet, entscheidet selbst, worauf er Appetit hat, wann er isst und wie scharf die Suppe werden darf – diese Freiheit hängt inzwischen an der Anordnung von Schränken, Geräten und wenigen Zentimetern Arbeitsfläche. Küchen stellen hohe Anforderungen an den Körper: Lebensmittel werden getragen, Verpackungen geöffnet, Messer geführt, heiße Gefäße bewegt; man bückt sich zum Backofen, streckt sich zum oberen Fach und dreht sich mit einem Topf zwischen Spüle und Herd. Viele dieser Bewegungen laufen jahrzehntelang automatisch ab. Erst wenn Kraft, Sehfähigkeit oder Beweglichkeit nachlassen, wird sichtbar, wie viel Geschick eine Tasse Tee verlangen kann. Eine brauchbare Anpassung beginnt deshalb bei den Mahlzeiten, die wirklich zubereitet werden – und bei Gewohnheiten: Frau Demir möchte ihre Linsensuppe weiterhin selbst kochen.

Eine Mahlzeit als Prüfstrecke

Für den ersten Rundgang wählt Frau Demir ein einfaches Gericht, das sie gut kennt: Reis mit Gemüse, zunächst langsam und unter Begleitung ihrer Tochter. Niemand greift vorschnell ein; die Tochter beobachtet, an welchen Stellen ihre Mutter innehält, etwas abstellt oder einen unsicheren Umweg nimmt. So entsteht ein Bild der ganzen

Tätigkeit. Schon beim Holen der Zutaten zeigt sich die erste Hürde: Der Reis steht im Oberschrank, das Öl tief unten hinter mehreren Flaschen, das Gemüse im untersten Fach des Kühlschranks. Frau Demir muss sich nacheinander strecken, bücken und wieder aufrichten – und hält sich dabei mit der rechten Hand an der Arbeitsplatte fest, obwohl sie genau diese Hand zum Greifen benötigt. Am Spülbecken wartet das nächste Problem: Der Einhebelmischer lässt sich gut bedienen, doch der schwere Topf passt nur schräg unter den Auslauf. Nach dem Befüllen hebt sie ihn über eine Strecke von knapp zwei Metern zum Herd; dabei kippt er leicht zur schwächeren Seite, sobald sie ihn mit beiden Händen trägt. Beim Schneiden rutscht das Brett – ein feuchtes Tuch darunter und eine Haltevorrichtung aus der Ergotherapie helfen. Ungünstig ist die Höhe der Arbeitsplatte: Im Stehen ermüdet Frau Demir rasch, auf dem vorhandenen Küchenstuhl sitzt sie zu tief und zu weit von der Fläche entfernt. Nach zwölf Minuten braucht sie eine Pause.

Der Weg vom Herd zum Esstisch führt um eine offen stehende Schublade, in der Kochlöffel, Topflappen und Besteck übereinanderliegen. Frau Demir sucht länger als früher, weil sie Gegenstände mit der rechten Hand herausheben und zurücklegen muss – währenddessen beginnt das Gemüse in der Pfanne anzusetzen, Hektik entsteht. Diese Beobachtungen ergeben noch keinen Bauplan. Sie zeigen, an welchen Übergängen Selbstständigkeit verloren geht: beim Erreichen, beim Transportieren, beim sicheren Fixieren und unter Zeitdruck. Manche Schwierigkeiten lassen sich durch eine andere Ordnung entschärfen, andere verlangen veränderte Möbel, eine Sitzmöglichkeit oder technische Unterstützung. Die Mahlzeit liefert dafür die Prüfstrecke. Sinnvoll ist es, eine typische Küchenhandlung zu wählen und ihren Weg zu verfolgen – der morgendliche Kaffee, ein warmes Mittagessen oder das Belegen eines Brotes am Abend. Wo stehen die Zutaten? Welche Hand öffnet die Verpackung? Wohin kommt ein heißer Topf, wenn das Telefon klingelt? Besonders aufschlussreich sind Tätigkeiten, die beinahe gelingen: die schwere Pfanne, die sich nur mit angehaltenem Atem heben lässt, oder der obere Schrank, der nur auf Zehenspitzen erreichbar bleibt. Ein selten benutzter Mixer darf dort oben stehen – das tägliche Kaffeepulver gehört an einen bequemeren Platz. Und eine Küche sollte Reserven lassen: Wenn jede Handlung gerade noch möglich ist, wird Müdigkeit rasch zum Sicherheitsproblem.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Solche Fragen führen näher an eine passende Lösung als die pauschale Suche nach einer „Seniorenküche“.

Die Prüfstrecke: Eine bekannte Mahlzeit zeigt, wo Selbstständigkeit verloren geht.

Die Greifzone neu ordnen

Frau Demirs erste Veränderung kostet keinen Handwerkertermin: Sie räumt um. Alles, was sie mindestens mehrmals pro Woche benutzt, bekommt einen Platz zwischen ungefähr Knie- und Schulterhöhe; die genauen Grenzen ergeben sich aus ihrer Körpergröße, ihrer Sitzposition und der Reichweite des rechten Arms. Direkt unter der Arbeitsplatte liegen nun Messer, Kochlöffel und Topflappen; Reis, Linsen und häufig verwendete Gewürze stehen in einem gut erreichbaren Auszug. Schwere Töpfe werden weder über Schulterhöhe noch dicht über dem Boden gelagert – eine leichte Kuchenform darf weiter oben bleiben, weil sie nur wenige Male im Jahr gebraucht wird. Diese Neuordnung verlangt Entscheidungen, denn Küchenschränke sind oft über Jahrzehnte gewachsen: Hinter drei Tassen steht die Sauciere vom Hochzeitsservice, neben dem großen Bräter liegen acht Deckel, von denen zwei passen. Persönlich wertvolle Dinge müssen nicht verschwinden; sie brauchen lediglich keinen Platz in der täglichen Greifzone, wenn sie selten gebraucht werden. Nicht jeder Kubikzentimeter muss gefüllt werden. Frau Demir klebt vorübergehend kleine Papierpunkte an die Schrankfronten: Blau bedeutet tägliche Nutzung, gelb gelegentliche. Nach einer Woche sieht sie, dass sie nur einen kleinen Teil ihres Geschirrs tatsächlich braucht – der freie Platz in guter Reichweite wird zum Arbeitsmittel.

Tiefe Unterschränke erschweren den Überblick: Wer vor einem geöffneten Fach kniet und nach hinten greift, kann das Gleichgewicht verlieren oder beim Aufstehen an die Tür stoßen. Auszüge bringen den Inhalt nach vorn; auch nachrüstbare Innenauszüge oder Körbe können helfen, sofern Führung, Tragfähigkeit und Griff zur Nutzung passen – ein schwergängiger Auszug schafft eine neue Belastung. Bei Eckschränken versprechen drehbare Einsätze bessere Erreichbarkeit; entscheidend ist, ob sich der Mechanismus leicht bewegen lässt und Gegenstände sicher stehen. Schwere Töpfe auf einem weit ausschwenkenden Element verlangen Kontrolle; wird der hintere Be-

achere Lagerordnung geeigneter sein. Oberschränke lassen sich teilweise durch ausziehbare oder absenkbare Einsätze erschließen. Solche Systeme brauchen Platz, Kraft oder einen Antrieb und müssen so geführt sein, dass nichts auf die Person herabschwingt. Für einzelne häufig benötigte Dinge genügt mitunter ein offenes Regal in passender Höhe – offene Lagerung verlangt allerdings eine Reinigung, die bewältigt werden kann, denn Fett und Staub setzen sich in Herdnähe schnell ab.

Auszüge bringen den Inhalt nach vorn – der Blick in tiefe Fächer wird sicherer.

Griffe beeinflussen jede Schrankbewegung. Kleine runde Knöpfe verlangen einen gezielten Pinzettengriff; lange Bügel können mit der ganzen Hand erfasst werden, sofern genügend Abstand zur Front besteht und keine scharfen Kanten stören. Griffmulden wirken ruhig, sind bei geringer Fingerkraft jedoch manchmal schwer zu bedienen. Auch die Position zählt: Ein langer Griff am Rand einer Tür verkürzt den notwendigen Kraftweg, und bei Auszügen sollte er aus der üblichen Stand- oder Sitzposition erreichbar sein. Hervorstehende Enden können Kleidung oder Taschen erfassen. Frau Demir testet mehrere Muster mit trockener und leicht feuchter Hand, bevor sie ihre häufig benutzten Fronten umrüsten lässt. Drucköffnungen verzichten auf sichtbare Griffe, verlangen aber einen gezielten Impuls gegen die Front: Manche Personen kommen damit gut zurecht, andere drücken versehentlich dagegen oder können die nötige Kraft schlecht dosieren. Elektrische Öffnungshilfen erhöhen den Komfort, bringen jedoch Technik, Kosten und mögliche Störungen mit. Eine einfache mechanische Lösung bleibt häufig leichter nachvollziehbar.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Probieren ist besser als bloßes Anschauen.

Arbeiten im Sitzen

Stehen verbraucht Kraft. Wer eine Suppe zwanzig Minuten lang vorbereitet, spürt das deutlicher als beim kurzen Griff in den Kühlschrank. Ein Sitzplatz in der Küche kann Tätigkeiten verlängern

und Pausen ermöglichen, ohne dass der Arbeitsablauf vollständig unterbrochen wird – dafür muss er sicher erreichbar sein und zur Höhe der Arbeitsfläche passen. Ein gewöhnlicher Küchenstuhl ist oft ungeeignet: Die Sitzfläche liegt möglicherweise zu niedrig, die Lehne hält Abstand zur Platte, und die vorderen Stuhlbeine stehen im Bewegungsweg. Ein hoher Hocker erleichtert den Zugang zur Arbeitsplatte, kann aber beim Aufsteigen oder seitlichen Hinsetzen unsicher werden; Rollen sind praktisch, solange sie zuverlässig gebremst und passend bedient werden können. Frau Demir erprobt zunächst einen stabilen Arbeitsstuhl mit Armlehnen und einstellbarer Sitzhöhe. Sie setzt sich seitlich an das freie Ende der Arbeitsplatte; ihre Füße stehen vollständig auf dem Boden, und sie kann aufstehen, ohne den Stuhl nach hinten wegzuschieben. Die Armlehne auf der rechten Seite hilft beim Hochdrücken, links bleibt genügend Raum, damit ihr eingeschränkter Arm geschützt liegt. Für längerfristiges Arbeiten im Sitzen braucht die Arbeitsfläche Raum für Knie und Füße: Ein Unterschrank direkt davor zwingt zu einer seitlichen Haltung, die ermüdet und präzise Handgriffe erschwert.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Unterfahrbar heißt mehr als „ohne Tür“.

Rohrleitungen, scharfe Kanten und heiße Flächen dürfen Beine nicht gefährden; die Tiefe einer unterfahrbaren Fläche muss eine brauchbare Sitzposition ermöglichen, und die Arbeitskante sollte erreichbar bleiben. Bei einer bestehenden Küche lässt sich manchmal ein einzelner Unterschrank entfernen oder versetzen, sofern Konstruktion und Anschlüsse das zulassen. Die passende Arbeitshöhe hängt von Tätigkeit und Körper ab: Beim Schneiden soll die Schulter entspannt bleiben, beim Rühren in einem hohen Topf liegt die wirksame Arbeitsebene weiter oben, beim Kneten kann eine niedrigere Fläche angenehm sein – eine einzige Zahl wird diesen Unterschieden kaum gerecht. Höhenverstellbare Arbeitsplatten können mehrere Positionen ermöglichen; ihre Mechanik benötigt Wartung, freie Bewegungsbereiche und eine Bedienung, die nicht versehentlich ausgelöst wird. Für viele Haushalte ist eine feste Hauptfläche mit einem zusätzlichen niedrigeren Sitzplatz einfacher – der Nutzen entscheidet, nicht die technische Raffinesse. Ein ausziehbares Arbeitsbrett kann vorübergehend zusätzliche Fläche schaffen; es muss das Gewicht der vorgesehenen Tätigkeiten tragen, darf beim seitlichen Druck nicht nachgeben und sollte nach Gebrauch vollständig eingeschoben werden können. Frau Demir nutzt schließlich eine feste Sitzarbeitsfläche nahe Kühlschrank und Spüle: Dort schneidet sie Gemüse, öffnet Verpackungen und stellt Zutaten bereit. Der Herd bleibt zunächst ein Steharbeitsplatz. Entscheidend ist der Wechsel: Sie kann Kräfte sparen, bevor Hitze und Zeitdruck hinzukommen.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Ein Brett, das ständig halb offen bleibt, wird zur Hüftfalle.

Der Wechsel: Kräfte am Sitzplatz sparen, bevor Hitze und Zeitdruck hinzukommen.

Kurze Wege für heiße und schwere Dinge

Eine sichere Küche ordnet zusammen, was im Ablauf aufeinanderfolgt. Zwischen Kühlschrank, Spüle, Arbeitsfläche und Herd sollten Wege kurz und frei bleiben; das bekannte Küchendreieck kann als Orientierung dienen, doch persönliche Bewegungsweisen sind wichtiger als eine ideale geometrische Form. Wer einen Rollator nutzt oder überwiegend sitzt, braucht andere Wendeflächen als eine Person, die frei gehen kann. Heiße Gefäße verdienen eine eigene Weganalyse: Wo wird der Topf mit Wasser gefüllt? Wie gelangt er zum Herd? Wo kann er abgestellt werden, wenn eine Hand plötzlich gebraucht wird? Eine hitzebeständige Abstellfläche direkt neben dem Kochfeld verkürzt riskante Transporte – sie sollte frei bleiben und nicht regelmäßig von Post, Obstschalen oder Küchengeräten besetzt werden. Frau Demir füllt Reiswasser nicht mehr bis zum vorgesehenen Stand in einen schweren Topf und trägt ihn quer durch den Raum: Sie stellt den leeren Topf auf das Kochfeld und gibt Wasser mit einem leichten Gefäß hinzu; nach dem Kochen schöpft sie bei Bedarf portionsweise ab. Topfgriffe zeigen möglichst zur Seite, ohne über den Rand des Kochfelds oder in einen Laufweg zu ragen; ein schwerer Deckel wird von ihr weg geöffnet und auf eine vorbereitete Fläche gestellt. Leichte Töpfe entlasten, sofern sie stabil stehen und zum Kochfeld passen; zwei kleine Gefäße können leichter handhabbar sein als ein großer Topf. Schwere Geräte bleiben möglichst dort, wo sie benutzt werden – eine Küchenmaschine, die jedes Mal aus dem unteren Schrank gehoben werden muss, wird bald gar nicht mehr verwendet. Der Boden zwischen den Arbeitsbereichen bleibt frei; auch geöffnete Geschirrspüler- und Backofentüren verändern den Raum schlagartig.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Kleine Änderungen im Verfahren können bauliche Grenzen auffangen.

Kurze Wege für heiße Dinge: Die Abstellfläche neben dem Kochfeld bleibt frei.

Herd und Backofen ohne falsche Sicherheit

Merksatz: Kernaussage

Am Herd treffen Hitze, Zeit und mehrere parallele Handlungen zusammen – ein Telefonanruf genügt, und aus zwei Minuten werden zehn. Das kann jedem passieren; bei nachlassendem Gedächtnis, eingeschränktem Hörvermögen oder einer langsameren Reaktion steigt die Bedeutung einer übersichtlichen Bedienung. Induktionskochfelder erhitzen geeignetes Kochgeschirr über ein elektromagnetisches Verfahren; die Fläche kann sich durch den Topf erwärmen, bleibt aber in der Regel anders belastet als eine klassische strahlende Kochzone. Das schützt nicht vor Verbrennungen und beendet auch nicht jede Gefahr durch überkochendes Fett. Vorteile entstehen vor allem durch schnelle Regelbarkeit, Topferkennung und passende Abschaltfunktionen – sofern das konkrete Gerät sie besitzt und verständlich bedient werden kann. Berührungsempfindliche Bedienfelder bereiten manchen Menschen Schwierigkeiten: Kleine Symbole, geringe Kontraste oder mehrfach belegte Tasten verlangen gute Sicht und eine genaue Fingerbewegung; Feuchtigkeit auf der Fläche kann die Bedienung beeinflussen. Drehregler geben eine fühlbare Position vor, können aber verwechselt oder unabsichtlich verdreht werden. Vor einem Kauf sollte die Person selbst mehrere Kochstellen ein- und ausschalten, die Leistung verändern und eine Sperre lösen.

Merksatz: Kernaussage

Technik ersetzt keine passende Arbeitsorganisation.

Merksatz: Kernaussage

Eine Herdabschaltautomatik kann erkennen, dass eine Kochstelle ungewöhnlich lange läuft, oder über zusätzliche Sensorik auf Hitzeentwicklung reagieren. Systeme unterscheiden sich erheblich darin, was sie erfassen, wie sie eingestellt werden und ob sie mit dem vorhandenen Herd zusammenarbeiten. Eine automatische Unterbrechung muss so gestaltet sein, dass ihre Ursache verstanden und das Gerät sicher wieder in Betrieb genommen werden kann. Frau Demir stellt vor dem Einschalten alle Zutaten bereit; der Topflappen liegt an einem festen Ort, die freie Abstellfläche wartet neben dem Herd, und ein gut sichtbarer Kurzzeitmesser erinnert sie an Garzeiten. Wenn sie die Küche verlässt, entscheidet sie bewusst, ob die Kochstelle ausgeschaltet werden muss. Auch Rauchwarnmelder und andere Warnsysteme müssen zur Wohnung und zu den geltenden Anforderungen passen: Ein ständig durch Kochdampf ausgelöster Alarm wird schnell als Störung behandelt – wer ihn abdeckt oder entfernt, verliert Schutz; bei eingeschränktem Hören kann eine ergänzende optische oder fühlbare Signalisierung sinnvoll sein. Der Backofen verlangt Bücken, Greifen und den Umgang mit heißen Blechen. Ein höher eingebautes Gerät kann das Be- und Entladen erleichtern; Teleskopauszüge oder stabile herausziehbare Ebenen machen ein Blech besser zugänglich, müssen jedoch für Last und Nutzung vorgesehen sein. Frau Demir zieht das Blech nur so weit heraus, wie es die Führung erlaubt, und stellt heiße Formen unmittelbar daneben ab – getragen wird nichts durch den Raum. Mikrowelle und kleine Tischgeräte erscheinen als einfache Alternative, bergen jedoch eigene Risiken, etwa heiße Flüssigkeiten, die über Brusthöhe herausgehoben werden müssen.

Merksatz: Kernaussage

Ein Alarm allein genügt nicht, wenn er überhört wird.

Merksatz: Kernaussage

Technische Standards, Prüfzeichen, Einbauanforderungen und Funktionsweisen aktueller Herdabschaltautomaten sind vor Auswahl und Veröffentlichung anhand der geltenden Regelwerke und Herstellerunterlagen zu prüfen. Ebenso muss eine Elektrofachkraft klären, ob das gewählte System mit Herd, Anschluss, Absicherung und baulicher Situation vereinbar ist. Installation oder Veränderung eines festen Elektroanschlusses gehört nicht in Eigenregie.

Höher eingebaut: Das Blech wird ohne tiefes Bücken zugänglich.

Wasser kontrollieren

An der Spüle entstehen andere Gefahren: Sehr heißes Wasser kann zu Verbrühungen führen, während ein schwerer Topf im Becken schlecht zu greifen ist. Ein leichtgängiger Einhebelmischer lässt sich häufig mit Handballen oder Unterarm bedienen; Hebellänge, Bewegungsrichtung und Position sollten zur stärkeren Hand passen. Technische Begrenzungen der Wassertemperatur oder thermostatische Armaturen können geprüft werden, wenn ein erhöhtes Verbrühungsrisiko besteht – sie müssen zur vorhandenen Warmwasserversorgung passen und fachgerecht eingestellt werden, denn eine zu niedrige oder falsch verstandene Einstellung kann den alltäglichen Gebrauch beeinträchtigen. Der Auslauf sollte den nutzbaren Bereich des Beckens erreichen, ohne Wasser weit

nach vorn spritzen zu lassen. Frau Demir bevorzugt einen schwenkbaren Auslauf mit großem Bedienhebel; damit füllt sie Gefäße, die bereits auf der Abtropffläche stehen. Unter dem Spülbecken brauchen Leitungen Schutz, falls der Bereich im Sitzen genutzt wird; heiße Rohre und harte Kanten dürfen Beine nicht unbemerkt berühren. Reinigungsmittel stehen so, dass sie weder mit Lebensmitteln verwechselt noch von Kindern oder gefährdeten Personen erreicht werden können. Nasse Stellen werden sofort beseitigt; wenn Wasser regelmäßig neben die Spüle gelangt, sollte die Ursache gesucht werden – Auslauf, Arbeitsablauf oder eine undichte Verbindung.

Schwenkbarer Auslauf, großer Hebel: Gefäße füllen, die bereits auf der Abtropffläche stehen.

Licht, Kontrast und lesbare Ordnung

In der Küche genügt eine helle Deckenleuchte selten: Wer vor der Arbeitsplatte steht, wirft mit dem eigenen Körper einen Schatten auf Messer, Schneidbrett und Zutaten. Licht unter den Oberschränken kann die Arbeitszone gleichmäßiger ausleuchten; es sollte blendarm sein und Farben ausreichend unterscheidbar machen, damit verdorbene Stellen oder Garzustände erkannt werden. Glänzende Arbeitsflächen spiegeln einzelne Lichtquellen; dunkle Flächen lassen Krümel oder verschüttete Flüssigkeiten je nach Farbe kaum erkennen. Ein ruhiger, matter Untergrund mit erkennbarem Kontrast zu Geschirr und Lebensmitteln erleichtert die Orientierung – dabei muss keine Küche in Signalfarben verwandelt werden. Frau Demirs weiße Teller verschwinden optisch beinahe auf der hellen Arbeitsplatte; beim Vorbereiten legt sie eine mittelblaue, rutschfeste Unterlage darunter, auf der helle Zwiebelstücke und der Rand eines weißen Bechers besser zu erkennen sind. Für dunkle Lebensmittel nutzt sie eine hellere Unterlage. Auch Schrankfronten sollten sich vom Boden unterscheiden und Griffe von den Fronten; eine einzelne farbige Markierung am häufig benutzten Schrank kann mehr helfen als zahlreiche Etiketten, die den Blick überfordern. Beschriftungen brauchen große, klare Buchstaben auf mattem Grund. Markiert wird nur, was eine Verwechslung verhindert: Frau Demir beschriftet Vorratsdosen für Reis, Salz und Zucker, weil ihre

Behälter gleich aussehen – Teller und Tassen brauchen kein Schild.

Mittelblau statt weiß: Der Teller tritt aus der Arbeitsplatte heraus.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Der Kontrast folgt der Tätigkeit.

Vorräte, Kühlschrank und vergessene Lebensmittel

Selbstständiges Kochen beginnt mit einem Überblick über die Vorräte. Tiefe Regale und dicht gefüllte Kühlschränke lassen Lebensmittel nach hinten wandern; dort werden sie übersehen, bis Geruch oder Verpackung auffallen. Eine übersichtliche Ordnung schützt Gesundheit, spart Geld und verringert unnötige Einkäufe. Frau Demir stellt neue Lebensmittel hinter bereits vorhandene; angebrochene Packungen kommen in ein bestimmtes Fach auf Augenhöhe, und ein heller Behälter sammelt Dinge, die bald verbraucht werden sollen. Das Öffnungsdatum schreibt sie gut lesbar auf Produkte, bei denen der Zeitpunkt später schwer zu erinnern ist; bei Unsicherheit über Haltbarkeit verlässt sie sich nicht allein auf Geruch oder Aussehen. Im Kühlschrank stehen schwere Gefäße in gut erreichbarer Höhe – große Flaschen in einer tiefen Türablage können beim Herausheben das Gleichgewicht fordern. Die sachgerechte Lagerung richtet sich nach Lebensmittel, Temperaturbereichen des konkreten Geräts und Herstellerhinweisen; pauschale Regeln können bei unterschiedlichen Modellen irreführen. Im Gefrierschrank erleichtern flache, lesbar beschriftete Portionen den Überblick: Frau Demir sortiert Suppen in eine Schublade, Brot in eine andere. Ein Wochenplan mit zwei oder vier geplanten Gerichten kann die Organisation stützen, ohne den Speiseplan starr zu machen; Reste bekommen einen vorgesehenen Folgetag. Bei deutlicher Vergesslichkeit reicht Beschriftung möglicherweise nicht aus: Verdorbene Lebensmittel, wiederholtes Einschalten von Geräten oder Schwierigkeiten bei der Temperaturkontrolle sollten offen angesprochen werden. Unterstützung kann klein beginnen – jem-

and begleitet den Wocheneinkauf, portioniert schwere Packungen oder kontrolliert einmal pro Woche den Kühlschrank. Ein Mahlzeitendienst übernimmt einzelne Tage, während Lieblingsgerichte weiterhin selbst gekocht werden.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Beschämung verschärft die Situation.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Selbstständigkeit bedeutet auch, Hilfe so einzusetzen, dass eigene Kräfte für wichtige Tätigkeiten bleiben.

Frau Demirs Küche mit einer starken Hand

Nach mehreren Wochen weiß Frau Demir genauer, was sie benötigt. Ihre rechte Hand übernimmt fast alle gezielten Bewegungen; deshalb liegen wichtige Gegenstände rechts von der jeweiligen Arbeitsposition. Das allein reicht allerdings nicht – wenn jedes Objekt rechts steht, behindern sie einander, der Ablauf braucht eine Reihenfolge. Am Sitzplatz befinden sich Schneidbrett, Messer und eine standsichere Schale: Zutaten kommen von links in den Arbeitsbereich, werden rechts verarbeitet und anschließend in eine zweite Schale gestellt, sodass Frau Demir nicht über bereits geschnittenes Gemüse greifen muss. Eine rutschfeste Unterlage verhindert, dass Brett und Teller wandern. Zum Öffnen von Gläsern nutzt sie eine fest montierte oder rutschhemmende Hilfe; Verpackungen mit schwer greifbaren Laschen schneidet sie an einer vorgesehenen Stelle auf. Scheren und Messer bleiben scharf, denn stumpfe Werkzeuge verlangen mehr Kraft und rutschen leichter ab. Die Tochter hatte zunächst besonders große Griffe gekauft – zwei davon waren für Frau Demirs Hand zu dick und wurden ersetzt. Der Kühlschrank lässt sich mit einem langen Griff gut öffnen; häufige Lebensmittel liegen zwischen Hüfte und Augenhöhe. Am Herd stehen nur die zwei Töpfe, die Frau Demir im Alltag am sichersten handhabt; die übrigen bewahrt sie außerhalb der Hauptgreifzone auf. Ein kleiner Servierwagen wurde erwogen und verworfen: In ihrer schmalen Küche hätte er die Wendefläche verengt. Stattdessen stellt sie Speisen auf einem Tablett portionsweise am Durchgang ab.

Von links nach rechts: Der Ablauf braucht eine Reihenfolge, damit sich nichts gegenseitig behindert.

Die Tochter möchte einen neuen Herd bestellen. Frau Demir besteht auf einer Erprobung im Geschäft und nimmt eine Liste ihrer typischen Handlungen mit: Sie schaltet eine Kochzone ein, verändert die Leistung und versucht, die Anzeige aus ihrer üblichen Kopfhaltung zu lesen. Bei einem Modell verschwinden die Symbole im spiegelnden Licht; ein anderes lässt sich besser erkennen, verlangt jedoch eine Berührungskombination, die sie mit einer Hand kaum ausführen kann. Schließlich bleibt der vorhandene Herd vorerst bestehen – seine Regler sind vertraut und gut bedienbar. Eine Fachkraft prüft, welche zusätzliche Abschaltlösung technisch geeignet sein könnte und wie der Anschluss erfolgen müsste; die Bedienung lernt Frau Demir gemeinsam mit ihrer Tochter, die Anleitung liegt an festem Platz, und ein monatlicher Funktionstest wird nach den fachlichen Vorgaben organisiert. Der größte Gewinn entsteht überraschend am Sitzplatz: Frau Demir kann dort zwanzig Minuten arbeiten, ohne ihre Kraft im Stehen zu verbrauchen; wenn sie anschließend zum Herd wechselt, ist ihre Bewegung ruhiger. Sie kocht wieder Linsensuppe. Die erste Portion ist zu salzig, weil sie zwei ähnlich beschriftete Dosen verwechselt hat – daraufhin bekommen Salz und Zucker deutlich verschiedene Behälter. Eine Anpassung darf solche Korrekturen aufnehmen; bewegliche Lösungen können erprobt werden, bevor Schränke versetzt oder Leitungen verändert werden.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Nichts muss beim ersten Versuch vollkommen sein.

Nachrüsten oder bei einem Umzug neu planen

In einer bestehenden Küche lohnt zuerst die Frage, welche Funktion mit geringem Eingriff zurückgewonnen werden kann: Umräumen, neue Griffe, bessere Beleuchtung und ein stabiler Sitzplatz verändern bereits viel; Innenauszüge können …

Probewohnen im Modell: Malerkrepp und ein Pappkarton zeigen echte Maße.

Wenn …

Die Suppe schmeckt genau richtig: ein Ablauf, der langsamer geworden ist – und ihr weiterhin gehört.

Schlafzimmer und Wohnbereich: Ruhe, Orientierung, Alltag

Aufstehen ist eine Abfolge: drehen, Beine über die Kante, aufrichten – Füße und Betthöhe entscheiden, ob sie gelingt.

Ein verbreiteter Irrtum lautet, im Schlafzimmer könne kaum etwas passieren – dort liege man schließlich die meiste Zeit, und im Wohnzimmer sitze man bequem. Doch gerade in den vertrautesten Räumen bewegen sich Menschen mit der geringsten Aufmerksamkeit: verschlafen, im Halbdunkel, mit einer Tasse zwischen Sesseln und niedrigen Tischen. Eine einzige unruhige Nacht verändert die Sicherheit; im Wohnbereich wachsen Wege über Jahre zu, weil ein Beistelltisch hinzukommt, ein Kabel anders verläuft oder der Lieblingssessel weiter nach hinten rutscht. Komfort und Sicherheit widersprechen einander nicht. Ein Wohnzimmer muss nicht wie ein Wartebereich aussehen, nur weil Laufwege freigehalten werden, und ein Schlafzimmer verliert seine Geborgenheit nicht durch ein erreichbares Nachtlicht. Persönliche Möbel, Bücher, Bilder und Erinnerungsstücke dürfen bleiben – sie brauchen lediglich eine Anordnung, die zum heutigen Körper und zu möglichen Veränderungen passt. Herr und Frau Ali erleben das an ihrem Sofa: Beide mögen den weichen, tiefen Sitz, den sie vor vielen Jahren ausgesucht haben. Inzwischen drückt Herr Ali beim Aufstehen beide Hände auf die Sitzfläche, beugt den Oberkörper weit vor und nimmt Schwung; seine Frau zieht sich an der Armlehne hoch und muss anschließend um den Couchtisch herumtreten, der nur eine halbe Fußlänge entfernt steht. Das Sofa ist noch immer gemütlich. Der Platz darum ist es nicht mehr.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Komfort und Sicherheit widersprechen einander nicht: Ein Wohnzimmer muss nicht wie ein Wartebereich aussehen, nur weil Laufwege freigehalten werden.

Der Tag beginnt an der Bettkante

Aufstehen ist eine Abfolge: Der Körper dreht sich zur Seite, die Beine gelangen über die Bettkante, der Oberkörper richtet sich auf, die Füße suchen den Boden, das Gewicht verlagert sich nach vorn. Wer nur die Matratze betrachtet, übersieht die Hälfte dieser Bewegung – Bettgestell, Höhe, Bodenfläche, Nachttisch und erreichbare Stützen wirken zusammen. Die passende Betthöhe lässt sich nicht mit einer einzigen Zahl bestimmen; Körpergröße, Beinlänge, Beweglichkeit und Kraft unterscheiden sich, und die Matratze gibt unter Belastung nach. Der Test erfolgt in gewöhnlicher Kleidung auf der Bettkante: Beide Füße sollten verlässlich den Boden erreichen, die Knie in einer Stellung bleiben, aus der sich ohne übermäßigen Schwung aufrichten lässt. Wer auf die Matratze drückt, sich am Nachttisch festhält oder mehrfach vor- und zurückwippt, zeigt damit, wo Unterstützung fehlt. Eine feste Bettkante erleichtert das Aufstehen; sinkt die Matratze tief ein, liegt die tatsächliche Sitzhöhe unter der gemessenen Oberkante. Weiche Matratzen sind deshalb nicht ungeeignet – Schlafkomfort, Druckentlastung und Beschwerden gehören ebenso zur Auswahl. Erhöhungen müssen zum Gestell passen, sicher befestigt sein und stabil stehen; vier lose Holzklötze sind keine Lösung, und jede Erhöhung zieht eine erneute Prüfung von Nachttisch, Einstieg und Reichweite nach sich. Neue Betten bieten mehr Möglichkeiten und mehr Entscheidungen: getrennt verstellbare Liegeflächen, elektrische Rahmen mit erreichbarem Schalter, Kabel, die keinen Laufweg queren. Pflegebetten erfordern bei erheblichem Unterstützungsbedarf pflegerische oder medizinische Einschätzung; Reserven im Grundriss bleiben wertvoll. Frau Ali schläft dicht an der Wand – zwischen Bettkante und Heizkörper bleiben knapp vierzig Zentimeter. Das Paar richtet nicht sofort neu ein, hält aber fest, dass diese Bettposition eine Grenze besitzt.

Halt dort, wo die Hand ihn sucht

Nachttische werden häufig als Stütze benutzt, doch viele Modelle eignen sich dafür nicht: Schmale Füße, Rollen und leichte Korpusse kippen und verrutschen, eine Schublade zieht den ganzen Tisch nach vorn, und ein schwer wirkendes Möbelstück ist nicht automatisch belastbar. Hilfreich ist die Beobachtung der ersten Handbewegung beim Aufrichten – landet sie auf der Matratze, an der Wand oder auf der Fensterbank? Ein Bettgriff kann dort Unterstützung schaffen, wenn Bauart, Befestigung und Bewegungsablauf zusammenpassen; Modelle unter der Matratze, am Rahmen oder mit Bodenverbindung unterscheiden sich deutlich, Belastungsgrenzen und Montagevorgaben sind zu beachten. Der Griff darf den Ein- und Ausstieg nicht behindern; ein langes Seitenteil kann Arme und Beine einklemmen. Bei Unruhe, Verwirrtheit oder pflegerischer Versorgung braucht die Auswahl fachkundige Beurteilung – improvisierte Barrieren aus Stühlen oder Möbeln gehören nicht ans Bett. Auch Bettdecken verändern Bewegungen: Schwere Decken erschweren das Freilegen der Beine, überlange rutschen auf den Boden, Tagesdecken werden nachts zum zusätzlichen Hindernis. Hausschuhe sollten erreichbar stehen, sicheren Halt geben und zum Boden passen; ausgetretene Pantoffeln rutschen beim ersten Schritt vom Fuß. Der Nachttisch bleibt ein persönlicher Ort mit Buch, Glas Wasser und Foto. Häufig genutzte Gegenstände müssen ertastbar und erreichbar sein, ohne tiefes Drehen oder Strecken; ein Glas steht besser auf einer freien, festen Fläche als zwischen Medikamentenschachteln und Ladekabeln. Telefon und Notruf gehören auf die Seite, die auch dann erreichbar ist, wenn eine Person nicht aufstehen kann – ein Mobiltelefon am anderen Ende des Zimmers hilft in dieser Lage wenig. Die Erprobung erfolgt in der üblichen Schlafposition, mit der Vorstellung, die stärkere Hand sei vorübergehend eingeschränkt, gegebenenfalls mit einer zweiten Person in der Nähe.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Was nachts dringend gebraucht wird, erhält Vorrang.

Der nächtliche Weg

Zwischen Bett und Bad liegen vielleicht nur sieben Meter – nachts fühlen sie sich anders an. Der Kreislauf braucht nach dem Aufrichten einen Moment, die Augen passen sich an, vertraute Kontur-

en verschwimmen, und wer unter Zeitdruck zur Toilette muss, überspringt leicht die Pause an der Bettkante. Der Weg beginnt mit einer klaren Standfläche vor dem Bett: keine übereinanderliegenden Hausschuhe, Bücher oder Kleidungsstücke. Ein Teppich kann Wärme und Vertrautheit geben, muss aber flach und fest liegen; wandert er regelmäßig, gehört er geprüft oder entfernt – Klebeband behebt nicht jedes Problem und schafft selbst neue Kanten. Vom Bett bis zur Tür braucht es eine durchgehende Linie: Ein Wäscheständer, der nur abends aufgestellt wird, verändert den Weg genau dann, wenn die Sicht schlechter ist; offene Schranktüren ragen hinein, und der Kleiderkorb braucht einen festen Platz außerhalb der Route. Nachtlicht hilft, wenn es rechtzeitig angeht, den Weg erkennbar macht und nicht blendet. Ein Bewegungsmelder erspart die Schustersuche nach dem Schalter; reagiert er zu spät, bleibt der erste Schritt dunkel, schaltet er bei jeder Drehung im Bett ein, stört er den Schlaf und wird womöglich abgeschaltet. Auch zu viel Licht hindert: Eine helle Leuchte am Bett blendet, während der Flur dahinter dunkel bleibt. Günstig ist eine ruhige Lichtfolge vom Bett über den Flur bis zur Badezimmertür. Lichtschalter sollten vom Bett und am Eingang erreichbar sein; Kabel dürfen den Weg nicht queren, batteriebetriebene Leuchten brauchen kontrollierte Batterien. Herr Ali befestigt zunächst eine Sensorleuchte unter der Bettkante – sie leuchtet Frau Ali direkt ins Gesicht. Nach veränderter Ausrichtung, reduzierter Helligkeit und einer zweiten Leuchte im Flur wird der Boden sichtbar, während die obere Raumhälfte dunkel bleibt. Türen müssen sich vollständig öffnen lassen; fehlt im Obergeschoss ein WC, wird aus dem kurzen Weg eine Folge aus Aufstehen, Orientierung und Höhenwechsel. Nächtlicher Schwindel, häufiges Wasserlassen oder eine veränderte Medikamentenwirkung sind ärztlich anzusprechen.

Eine ruhige Lichtfolge vom Bett über den Flur bis zur Badezimmertür – kein Abschnitt verschwindet plötzlich im Dunkeln.

Schränke ohne Strecken und Klettern

Im Schlafzimmer sammeln sich Dinge des täglichen und saisonalen Bedarfs: Unterwäsche in der Schublade, Winterdecken auf dem obersten Fach,

Schuhe im unteren Schrankbereich. Solange Bücken und Strecken leichtfallen, erscheint diese Ordnung vernünftig – später führt sie zu tiefem Herunterbeugen oder zum Griff nach einem Hocker. Die günstige Greifzone liegt für viele häufige Tätigkeiten ungefähr zwischen Knie und Schulter; ihre genaue Ausdehnung ist persönlich, etwa bei einer Schulterverletzung oder wenn nur eine Hand gut einsetzbar ist. Das Prinzip bleibt einfach: Häufiges und Schweres gehört dorthin, wo es ohne Klettern, tiefes Bücken oder weites Vorlehnen erreichbar ist. Herr Ali trägt Hemden fast täglich, bewahrt sie aber an einer hoch montierten Stange auf, darunter stehen zwei Koffer, die nur einmal im Jahr gebraucht werden. Nach dem Umräumen liegen die Koffer oben, eine zweite Kleiderstange in besserer Höhe nimmt die Hemden auf; Frau Ali legt Bettwäsche in mittlere Schubladen und verlagert selten genutzte Tischdecken nach oben. Der Schrank wird dadurch nicht größer – seine brauchbare Fläche wächst trotzdem. Auszüge bieten Übersicht, sofern sie leicht laufen und vollständig geöffnet keinen Durchgang blockieren; Schubladen dicht über dem Boden verlangen weiterhin Bücken, hohe Stapel kippen beim Herausziehen. Kleiderstangen mit Absenkmechanismus machen hohe Bereiche erreichbar, verlangen aber Kraft und Schwenkplatz; für wenige Alltagsstücke ist eine feste Stange in geeigneter Höhe oft übersichtlicher. Stühle eignen sich nicht als Tritt – auch stabile Esszimmerstühle nicht, die seit dreißig Jahren keinen Schaden zeigen. Für seltene Aufgaben lässt sich Unterstützung organisieren. Freie Schrankflächen verlangen manchmal Abschied: Ein Karton mit Datum und Prüfzeitpunkt hilft; was ein Jahr lang nicht gebraucht wurde, lässt sich erneut betrachten, verschenken oder anders lagern.

Ein Wohnzimmer muss bewohnt aussehen dürfen

Merksatz: Kernaussage

Wohnzimmer tragen Biografien: Der Sessel stammt vielleicht aus der ersten gemeinsamen Wohnung, auf dem Sideboard stehen Fotos, der Teppich wurde von einer Reise mitgebracht. Wer Sicherheit nur als Beseitigung versteht, greift schnell tief in diesen persönlichen Raum ein und erzeugt Widerstand. Besser beginnt die Planung mit den Tätigkeiten: Wo wird Zeitung gelesen, ferngesehen, wo sitzen Gäste, welcher Weg führt zum Fenster oder Balkon? Eine gute Einrichtung hält diese Gewohnheiten möglich und gibt ihnen ausreichend Raum. Bei Herrn und Frau Ali steht der Couchtisch mittig vor dem Sofa, mit Glasplatte und kaum sichtbarer Kante; seine Position zwingt beide zu einer Drehung, sobald sie das Sofa verlassen. Das Paar schiebt den Tisch zunächst nur für eine Woche weiter nach vorn – eine Probe, die nichts kostet. Herr Ali kann nun aufstehen, ohne die Knie am Tisch vorbeizulenken, doch Frau Ali erreicht ihre Teetasse nicht mehr bequem. Ein kleiner, standsicherer Beistelltisch auf ihrer Seite löst dieses Problem; der große Tisch bleibt im Raum, verliert aber seine Funktion als Mittelpunkt jedes Handgriffs. Möbelrücken kann überraschend viel bewirken: breitere Laufwege, klare Aufstehflächen, nähere Gegenstände. Trotzdem braucht jede neue Anordnung einen Alltagstest – ein Sessel, der tagsüber gut steht, kann abends den Blick zur Balkontür versperren, und eine freie Fläche wird vielleicht sofort wieder mit einem Zeitschriftenkorb gefüllt. Gemütlichkeit entsteht nicht aus Enge: Ein flacher, sicherer Teppich gibt Farbe, Wärme und akustische Ruhe; Kabel lassen sich so führen, dass Lampen ihren Platz behalten. Bilder und Pflanzen müssen nicht verschwinden, doch große Pflanzgefäße gehören außerhalb der Laufwege. Lieblingsstücke wirken oft stärker, wenn nicht jedes freie Stück Boden oder Wand besetzt ist.

Merksatz: Kernaussage

Eine gute Einrichtung hält die Gewohnheiten möglich und sortiert den Raum um das Leben herum.

Der Couchtisch weicht zurück, ein standsicherer Beistelltisch übernimmt die tägliche Ablage – der Raum bleibt bewohnt.

Sitzen und wieder hochkommen

Merksatz: Kernaussage

Ein Sitzmöbel zeigt seine Eignung beim Aufstehen. Sehr tiefe, weiche Polster lassen den Körper einsinken; niedrige Rückenlehnen oder fehlende Armlehnen bieten wenig Unterstützung, während ein hoher, harter Stuhl unbequem ist und Druck erzeugt. Gesucht wird eine Sitzposition, die zum Verweilen und zur Bewegung passt. Der Test erfolgt so, wie gewöhnlich gesessen wird – nicht nur an der Vorderkante: Beide Füße auf dem Boden, Armlehnen erreichbar und mit stabiler Fläche, und vor den Füßen genug Raum, damit sich das Gewicht nach vorn verlagern kann; ein Tisch direkt vor den Knien verhindert genau diese Bewegung. Armlehnen helfen, wenn Höhe, Länge und Festigkeit stimmen – sehr niedrige Lehnen zwingen zu einem tiefen Druck, kurze Enden fehlen gerade beim vorderen Teil der Bewegung, weiche Polster geben unter Kraft nach. Herr Ali entdeckt, dass er sich mit einem festeren Sitzkissen etwas höher weniger am Sofa hochziehen muss; das Kissen darf weder verrutschen noch die nutzbare Tiefe ungünstig verändern. Möbelerhöhungen müssen zum Fuß oder Sockel passen und unter Belastung sicher bleiben; wird nur die Vorderseite erhöht, verändert sich der Sitzwinkel, eine zu starke Erhöhung lässt die Füße schweben. Elektrische Aufstehsessel unterstützen den Übergang in den Stand, wenn die Person ihre Füße passend positionieren und die Bewegung kontrollieren kann; sie brauchen Strom, Platz und verständliche Bedienung, und während der Sitz hochfährt, darf weder Tisch noch Haustier im Bewegungsbereich stehen. Ein neues Sofa wird im Geschäft so erprobt, wie es zu Hause genutzt wird – Wintermantel und Verkaufsgespräch verfälschen den Eindruck. Bei Paaren können zwei passende Sessel geeigneter sein als ein gemeinsames Sofa.

Merksatz: Kernaussage

Zusammen wohnen verlangt keine identischen Sitzhöhen.

Kabel, Geräte und kleine Hindernisse

Merksatz: Kernaussage

Im Wohnbereich wachsen Kabel dort, wo Geräte stehen, Steckdosen aber fehlen: Die Leselampe erhält eine Verlängerung, das Telefon braucht ein Ladegerät, der Router sitzt an einer technisch günstigen Stelle. Solche Provisorien werden unsichtbar, weil niemand mehr weiß, wann sie entstanden sind. Kabel sollten möglichst entlang fester Raumkanten geführt und geeignet befestigt werden – weder quer durch Laufwege noch lose unter Teppiche. Abdeckungen müssen flach und gut erkennbar sein; Mehrfachsteckdosen dürfen nicht zu Ketten verbunden oder durch Möbel gequetscht werden. Bei Unsicherheit über Anschlüsse und Belastung ist eine Elektrofachkraft gefragt. Fernbedienungen brauchen einen festen Platz: Drei schwarze Geräte auf einem dunklen Tisch werden leicht verwechselt; große, kontrastreiche Markierungen können die wichtigsten Tasten kenntlich machen, sofern sie keine Funktionen verdecken. Die beste Lösung ist jene, die auch nach zwei Wochen noch verständlich bleibt. Das Telefon sollte von den bevorzugten Sitzplätzen erreichbar sein – wer bei jedem Klingeln hastig aufsteht, erhöht unnötig den Zeitdruck. Ein mobiles Gerät kann Abhilfe schaffen, wenn es geladen wird und nicht regelmäßig zwischen Kissen verschwindet; eine feste Ladeschale in sichtbarer Position schafft Orientierung, Lautstärke und Klingelton müssen zur Hörfähigkeit passen. Kleine Tische sollten standsicher sein: Ein dreibeiniger Ziertisch kann auf ebenem Boden ruhig wirken und beim seitlichen Abstützen kippen, rollbare Servierwagen bewegen sich, sobald Gewicht darauf kommt. Wer solche Möbel nutzt, sollte klar zwischen Ablage und Stütze unterscheiden. Auch Haustiere prägen Wege – feste Liege- und Futterplätze können Überraschungen verringern, und nachts hilft ausreichend Licht, das Tier und seine Dinge rechtzeitig zu erkennen.

Merksatz: Kernaussage

Wo die Hand automatisch Halt sucht, gehört eine belastbare Möglichkeit hin.

Orientierung braucht Verlässlichkeit

Beginnende Vergesslichkeit zeigt sich häufig in kleinen Suchbewegungen: Die Brille liegt einmal im Bad, einmal auf dem Esstisch; der Schlüssel steckt in einer Manteltasche, die seit Tagen nicht getragen wurde. Jede Suche kostet Zeit und erzeugt Unruhe. Häufen sich solche Situationen, helfen klare Plätze mehr als ständige Ermahnungen. Frau Ali sucht morgens oft ihre Lesebrille. Ihr Mann kauft daraufhin zwei zusätzliche Exemplare und verteilt sie im Wohnzimmer – nun liegen vier ähnliche Brillen an wechselnden Orten, von denen manche nicht die richtige Stärke haben. Die gut gemeinte Vermehrung verschlechtert die Orientierung. Schließlich erhält die passende Brille eine helle Schale neben dem Sessel, eine zweite bleibt als gekennzeichnete Reserve in der Schublade. Feste Plätze funktionieren, wenn sie am Ablauf liegen: Ein Schlüsselbrett tief im Flur nützt wenig, wenn die Tasche zuerst im Wohnzimmer abgestellt wird; eine Ablage am üblichen Eingang darf nur Dinge aufnehmen, die beim Kommen und Gehen gebraucht werden. Beschriftete Körbe unterstützen bei ähnlichen Gegenständen – etwa „Lesen“ für Zeitschrift, Lupe und Stift –, die Schrift sollte groß und kontrastreich sein; zu viele Schilder verwandeln den Raum jedoch in ein Suchsystem, das selbst wieder gelernt werden muss. Vertraute Möbel geben Orientierung; eine vollständige Umgestaltung kann irritieren, besonders wenn Gedächtnis oder räumliche Orientierung bereits nachlassen. Veränderungen gelingen besser schrittweise: versetzen, einige Tage erproben, bei Bedarf korrigieren. Türen und Inhalte dürfen erkennbar sein – ein kontrastreicher Griff hebt sich von der Schrankfront ab. Uhren und Kalender geben zeitliche Orientierung, wenn sie richtig gestellt und vom üblichen Sitzplatz lesbar sind. Wenn Vergesslichkeit zunimmt, sollte die Ursache fachlich abgeklärt werden: Müdigkeit, Stress, Hör- oder Sehprobleme können ähnlich wirken. Eine geordnete Wohnung stellt keine Diagnose.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Würde bleibt der Maßstab: Persönliche Zustimmung ist Teil einer brauchbaren Lösung.

Die Greifzone im ganzen Wohnbereich

Das Prinzip aus dem Kleiderschrank lässt sich auf den ganzen Wohnraum übertragen: Häufig benötigte Dinge bleiben zwischen Knie und Schulter gut erreichbar, Fotoalben, die nur zu besonderen Anlässen hervorgeholt werden, dürfen höher liegen – die tägliche Wolldecke, Medikamente nach sicherer persönlicher Regelung oder das Ladegerät gehören nicht auf ein oberstes Regal. Herr und Frau Ali leeren ihr niedrigstes Fach unter dem Fernseher: Darin lagen Fernsehzeitschriften aus vergangenen Monaten und Kabel unbekannter Herkunft. Die aktuellen Zeitschriften wandern in einen Korb neben die Sessel, die technischen Leitungen werden geprüft und geordnet; das tiefe Fach bleibt für leichte, selten gebrauchte Dinge reserviert. Schwere Gegenstände lagern weder über Kopfhöhe noch ganz unten: Ein großer Bildband lässt sich in Brusthöhe sicherer herausziehen als aus einem hohen Stapel, Getränkeflaschen stehen auf einer festen Fläche, die ohne tiefes Beugen erreichbar ist. Beim Einräumen zählt auch, ob beide Hände frei sind oder eine Hand eine Gehhilfe hält. Stauraum soll Ordnung ermöglichen, ohne den Raum mit zusätzlichen Schränken zu verengen – manchmal hilft weniger Inhalt mehr als ein neues Möbel. Geschlossene Fächer beruhigen den Blick, offene Flächen zeigen wichtige Dinge; für jeden Gegenstand gilt die Frage, wie oft er gebraucht wird und welche Bewegung sein Platz verlangt. Hohe Regale müssen standsicher sein und gegebenenfalls fachgerecht gesichert werden, denn wer sich beim Greifen festhält, erzeugt Kräfte, für die ein freistehendes Möbel womöglich nicht ausgelegt ist. Herr Ali muss nicht mehr aufstehen, um die Fernbedienung zu holen; Frau Ali findet ihre Brille in der hellen Schale.

Häufiges und Schweres gehört zwischen Knie und Schulter – der Schrank wird nicht größer, seine brauchbare Fläche wächst.

Wenn das Leben auf eine Etage passen muss

Ein Haus mit mehreren Ebenen kann jahrzehntelang gut funktionieren – Schlafzimmer oben, Küche und Wohnzimmer im Erdgeschoss, Waschmaschine im Keller. Werden die Treppenwege schwieriger, geraten ganze Tätigkeiten außer Reichweite. Die Ein-Etagen-Strategie stellt eine einfache Frage: Welche wesentlichen Funktionen müssten auf einer Ebene liegen, wenn Treppen zeitweise oder dauerhaft kaum nutzbar wären? Dazu gehören ein Schlafplatz, eine erreichbare Toilette, Möglichkeiten für Körperpflege und Mahlzeiten sowie ein Aufenthaltsbereich – auch Eingang und Ausgang, denn eine Etage innerhalb des Hauses hilft wenig, wenn sie von draußen nur über mehrere Stufen erreichbar ist. Das ist zunächst eine Denkübung: Ein maßstäblicher Grundriss oder Markierungen mit Malerkrepp zeigen, ob ein Bett im Erdgeschoss Platz fände, was dafür weichen müsste und ob der Weg zur Toilette breit genug bliebe. Bei den Alis liegt das Schlafzimmer im Obergeschoss; im Erdgeschoss gibt es Wohnzimmer, Küche und ein kleines WC, jedoch keine Dusche. Das Arbeitszimmer wäre groß genug für ein Einzelbett, allerdings nur, wenn ein schwerer Aktenschrank entfernt würde – für einen vorübergehenden Ausfall könnte dort einer von beiden schlafen, für eine dauerhafte Lösung fehlen Körperpflege und genügend Platz für Unterstützung. Das Paar hält zwei Szenarien fest: Nach einer Operation könnte das Arbeitszimmer einige Wochen als Schlafraum dienen; sollte Treppennutzung dauerhaft entfallen, müsste geprüft werden, ob das kleine WC erweitert oder eine andere bauliche Lösung geschaffen werden kann. Auch Wäsche, Medikamente und Kleidung müssen auf die gewählte Ebene gelangen – ein Schlafplatz allein reicht nicht. Bei Wohnungen auf einer Ebene stellen Schwellen, enge Türen oder lange Wege ähnliche Fragen; „alles auf einer Etage“ ist ein Anfang, kein Gütesiegel.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Papier ist geduldig, Möbel sind es weniger.

Ein Einrichtungskonzept, das mit dem Alltag lebt

Herr und Frau Ali zeichnen ihren Grundriss nicht professionell: Sie verwenden kariertes Papier, messen die wichtigsten Möbel und tragen die üblichen Wege ein – vom Bett zum Bad, vom Sofa zur Küche und zur Wohnungstür. Dort, wo Linien an Möbelkanten eng werden, setzen sie einen Bleistiftkreis und entdecken Stellen, die im vertrauten Raum kaum noch auffielen. Im Schlafzimmer rückt der Wäschekorb aus dem Weg, die Hausschuhe erhalten einen festen Platz, das Nachtlicht wird über mehrere Abende erprobt, Telefon und Wasser stehen erreichbar, ohne den Nachttisch zu überladen. Die enge Bettseite von Frau Ali wird als langfristige Grenze im Plan vermerkt. Im Wohnzimmer wandert der Couchtisch weiter nach vorn, ein standsicherer Beistelltisch übernimmt die tägliche Ablage, Kabel verlaufen an der Wand, und zwischen Sofa und Tür bleibt ein klarer Weg; der vertraute Teppich bleibt, ein zweiter kleiner Läufer …

Am Abend trägt der Raum: Die Tasse hat ihren Platz, der Weg zum Bad ist frei, ein gedämpftes Licht geht an, sobald die Füße den Boden erreichen.

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

Der vertraute Weg: Erst das Zusammenspiel aus schwachem Licht, Läuferkante und Zeitdruck machte die Strecke riskant.

Der Flur war dunkel. Frau Vogel wollte nur das Telefon erreichen, das im Wohnzimmer klingelte, während sie im Schlafzimmer einen Pullover zusammenlegte. Sie ging zügiger als sonst durch den schmalen Durchgang, setzte den Fuß auf die hochstehende Kante eines Läufers und verlor das Gleichgewicht. Der Sturz endet glimpflich: eine Prellung am Unterarm, ein blauer Fleck am Oberschenkel. Trotzdem verändert der Vorfall ihren Blick auf die Wohnung. Zwei Tage lang geht sie im Flur langsamer, hält sich an der Wand fest und schaltet selbst am Nachmittag das Licht ein. Der Satz der Tochter – „Jetzt musst du aber wirklich vorsichtiger sein“ – klingt für Frau Vogel wie ein Vorwurf. Schließlich ist sie nicht absichtlich gefallen und nicht leichtsinnig auf einem Stuhl balanciert; sie ist durch ihren eigenen Flur gegangen, auf einem Weg, den sie seit achtzehn Jahren kennt. Vorsicht allein hätte das Problem kaum gelöst: Der Läufer lag schon vorher dort, die Leuchte war schon lange zu schwach. Erst das Zusammenspiel aus dunkler Schrankkante, losem Ladekabel und Zeitdruck durch das klingelnde Telefon machte aus einem vertrauten Weg eine riskante Strecke.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Sturzprävention ist eine Aufgabe der Wohnung und des Alltags – keine Prüfung persönlicher Geschicklichkeit.

Licht folgt den Wegen

Gutes Licht beginnt bei der Frage, was an einem Ort geschieht. Eine Leuchte kann einen Raum hell erscheinen lassen und trotzdem die entscheidende Stelle im Schatten lassen. Im Flur geht es um sichere Orientierung, erkennbare Türöffnungen und

einen klaren Bodenverlauf; am Esstisch müssen Gesichter und Gegenstände sichtbar sein; vor dem Kleiderschrank zählt, ob Farben, Griffe und Kleidungsstücke unterschieden werden können. Frau Vogels Flurleuchte mit milchiger Glasschale wurde vor vielen Jahren wegen ihres gemütlichen warmen Lichts gewählt. Vom Schlafzimmer aus erreicht man den Schalter erst nach zwei Schritten in den Flur. Tagsüber genügt oft das Licht aus dem Wohnzimmer, am späten Nachmittag entsteht jedoch zwischen den Türen ein dunkler Abschnitt – genau dort liegt der Läufer.

Die Tochter stellt sich zunächst an den Eingang: Alles sieht ordentlich aus. Erst als sie den Weg ihrer Mutter vom Schlafzimmer zum Telefon geht, fällt ihr eigener Schatten auf den Boden, und die Kante des Läufers verschwindet vor der ähnlich dunklen Kommode. Ein Standortwechsel offenbart mehr als der Blick von der Zimmertür. Jeder häufige Weg verdient diese Prüfung – vom Bett zum Bad, vom Sessel zur Wohnungstür, von der Küche zum Esstisch –, und zwar morgens und abends. Dabei zählt mehr als Helligkeit: Blendung kann Konturen verschlucken, Schatten können Schwellen vortäuschen, und starke Unterschiede zwischen zwei Räumen verlangen den Augen eine schnelle Anpassung ab. Wer aus einem hellen Wohnzimmer in einen dunklen Flur tritt, erkennt dort für einen Moment weniger – und dieser Moment reicht für einen falschen Schritt.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Ein sonniger Vormittag kann einen Mangel verdecken, der im November um halb fünf deutlich wird.

Eine brauchbare Grundbeleuchtung verteilt Licht möglichst gleichmäßig im Bewegungsbereich. Tiefe Schatten an Möbeln und harte Lichtinseln auf dem Boden erschweren die Orientierung; mehrere sinnvoll platzierte Lichtquellen können günstiger wirken als eine einzige sehr helle Lampe. Entscheidend bleiben die tatsächlichen Wege und Tätigkeiten, denn ein beleuchteter Schrank hilft wenig, wenn die Strecke dorthin dunkel bleibt. Frau Vogel ersetzt ihre Leuchte nicht sofort: Zuerst wird geprüft, ob Schale und Leuchtmittel sauber sind, ob die Fassung geeignet ist und ob eine veränderte Lichtquelle die Situation verbessert. Die dunkle Zone wird kleiner, verschwindet aber nicht vollständig – eine weitere Leuchte nahe dem Übergang zum Schlafzimmer kommt in die Planung. Elektrische Arbeiten an festen Anschlüssen gehören in fachkundige Hände. Auch ein stärkeres Leuchtmittel darf nur verwendet werden, wenn Leuchte, Fassung und Herstellerangaben dazu passen; Hitzeentwicklung, Abdeckung und elektrische Belastung müssen berücksichtigt werden.

Blendung trägt eine helle Maske

Sehr hell bedeutet nicht automatisch gut sichtbar. Eine frei sichtbare Lichtquelle kann blenden, besonders wenn man nachts aus einem dunklen Raum kommt. Glänzende Fliesen, polierte Möbel und Glasflächen spiegeln das Licht; es entstehen helle Flecken, während Kanten und Vertiefungen schwerer erkennbar werden. Frau Vogel bemerkt dies an ihrer Garderobe: Gegenüber der Deckenleuchte hängt ein großer Spiegel, in dem sie beim Austreten aus dem Schlafzimmer einen hellen Lichtpunkt sieht – der Boden darunter wirkt dunkler als zuvor. Eine leicht veränderte Ausrichtung der Leuchte und die Position des Spiegels mindern die Störung, ohne den Flur umzubauen. Blendung zeigt sich manchmal indirekt: Man kneift die Augen zusammen, dreht den Kopf weg oder schaltet eine unangenehme Leuchte dauerhaft ab und bewegt sich anschließend bei zu wenig Licht. Das Verhalten wirkt widersprüchlich, hat aber einen nachvollziehbaren Grund. Matte Oberflächen und abgeschirmte Leuchten reduzieren harte Spiegelungen, ohne das benötigte Licht zu verschlucken. Auch tief stehende Sonne kann eine Stufe zeitweise unsichtbar machen; der Übergang zwischen drinnen und draußen sollte deshalb als zusammenhängender Bereich betrachtet werden.

Blendung trägt eine helle Maske: Der Spiegel an der Garderobe wirft einen hellen Lichtpunkt, der Boden darunter wirkt dunkler.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Eine Leuchte erfüllt ihre Aufgabe nur, wenn sie gern benutzt wird.

Schalter müssen vor dem ersten Schritt erreichbar sein

Ein Lichtschalter ist nur hilfreich, wenn man ihn findet, bevor der dunkle Weg beginnt. Im Schlafzimmer gehört eine Bedienmöglichkeit ans Bett und an die Tür; ein Schalter hinter einer geöffneten Tür verlangt eine unnötige Suchbewegung, eine kaum erkennbare Fläche verschwindet im Halbdunkel. Kontrast kann helfen: Ein heller Rahmen auf einer dunkleren Wand macht die Position sichtbar. Frau Vogels Bettlampe hat ihren Schalter am Kabel hinter dem Nachttisch; nachts tastet sie danach, dreht sich weit zur Seite und zieht gelegentlich am Kabel. Die Lampe wird so umgestellt, dass der Schalter mit einer ruhigen Handbewegung erreichbar ist, das Kabel verläuft befestigt außerhalb des Aufstehbereichs. Bewegungsmelder können Wege erleichtern, ihre Qualität zeigt sich im richtigen Zeitpunkt: Das Licht sollte angehen, bevor der Fuß die dunkle Strecke betritt, und lange genug leuchten, damit niemand auf halbem Weg im Dunkeln steht. Batteriebetriebene Nachtlichter lassen sich ohne baulichen Eingriff erproben, brauchen aber einen festen Kontrollrhythmus – etwa einen gemeinsamen Prüftermin am ersten Sonntag eines Monats. Automatisches Licht sollte zusätzlich von Hand bedienbar bleiben, wenn die Lösung dies ermöglicht.

Der Schalter gehört vor den ersten Schritt: Die Bettlampe ist mit einer ruhigen Handbewegung erreichbar, das Kabel verläuft befestigt außerhalb des Aufstehbereichs.

Kanten sichtbar machen

Stufen, Absätze und Schwellen werden gefährlich, wenn ihre Grenzen mit der Umgebung verschmelzen. Ein grauer Treppenbelag vor einer grauen Wand mag ruhig aussehen – dem Auge fehlen jedoch Anhaltspunkte, besonders an der ersten und letzten Stufe. Ein kontrastreicher Streifen kann eine Stufenkante deutlicher markieren; er muss dauerhaft befestigt, rutschhemmend und an der tatsächlich relevanten Stelle angebracht sein, denn ein sich lösender Klebestreifen schafft selbst eine Stolperkante. Kontrast bedeutet einen klaren Helligkeits- oder Farbunterschied: Ein roter Streifen auf braunem Holz kann deutlich erscheinen und unter gedämpftem Licht nahezu verschwinden – ein hell-dunkel-Unterschied ist häufig verlässlicher als zwei Farben ähnlicher Helligkeit. Türschwellen verdienen dieselbe Aufmerksamkeit; lose Matten davor verdecken den Höhenwechsel und verleiten dazu, den Fuß an der falschen Stelle höher zu setzen. Auch geschlossene Glastüren werden bei ungünstigem Licht leicht übersehen. Frau Vogels dunkle Kommode endet nur wenige Zentimeter neben dem Laufweg. Statt sie mit mehreren Warnstreifen zu bekleben, verschiebt die Tochter das Möbelstück um eine Handbreit und verbessert die Beleuchtung – der Weg gewinnt eine klare Begrenzung.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Manchmal ist Abstand die wirksamste Markierung.

Sechs Stolperstellen an einem Nachmittag

Merksatz: Kernaussage

Am Samstag nach dem Sturz gehen Frau Vogel und ihre Tochter die Wohnung gemeinsam ab – beginnend dort, wo Frau Vogel aufgestanden ist, bis zum Telefon. Der erste Befund ist der Läufer: Seine gummierte Unterseite ist an mehreren Stellen glatt geworden, eine Ecke steht hoch. Weil er aus der Wohnung ihrer Eltern stammt, wird er vorläufig aus dem Laufweg genommen und flach gelagert, bis eine fachlich geeignete, sichere Nutzung geklärt ist. Zweite Stolperstelle: das Ladekabel eines schnurlosen Staubsaugers, das von einer Steckdose hinter der Kommode quer zu einem Standplatz führt – die Ladestation erhält einen anderen Ort mit fester Kabelführung. Nummer drei ist der Zeitschriftenkorb neben der Wohnzimmertür, dessen Henkel in den Flur ragen; er wandert an eine Wand außerhalb der Route. Die vierte Stelle überrascht beide: Eine Fußmatte vor der Garderobe verrutscht bei seitlicher Belastung und wird entfernt, bis eine geeignete Lösung gefunden ist. Fünfter Punkt: der niedrige Hocker für die Einkaufstasche, der nur an Einkaufstagen im Flur steht – künftig gibt es eine feste Ablage nahe der Tür. Und sechstens hängt das Risiko am Telefon selbst: Das Gerät steht auf einer Fensterbank im Wohnzimmer; ein zusätzliches Mobilteil erhält eine feste Ladeschale am bevorzugten Sitzplatz, Klingeldauer und Lautstärke werden passend eingestellt.

Merksatz: Kernaussage

Sechs Veränderungen entstehen in wenigen Stunden, keine verlangt einen großen Umbau. Trotzdem sollte diese Erfahrung nicht zu der Annahme führen, jedes Sturzrisiko lasse sich an einem Nachmittag beseitigen. Eine schlecht erschlossene Treppe, starke Sehprobleme oder wiederkehrender Schwindel brauchen eine andere Tiefe der Prüfung – der Rundgang liefert Hinweise und Prioritäten. Am Abend geht Frau Vogel denselben Weg erneut. Der Boden wirkt breiter, obwohl keine Wand versetzt wurde. Sie muss weder am Korb vorbeilenken noch über das Kabel steigen, das Telefon liegt in Reichweite. Der größte Unterschied zeigt sich beim nächsten Anruf: Sie bleibt sitzen und nimmt ruhig ab.

Teppiche, Kabel und die Macht der Gewohnheit

Merksatz: Kernaussage

Lose Teppiche werden oft verteidigt, weil jahrzehntelang nichts passiert ist. Diese Erfahrung zählt, garantiert jedoch keine unveränderte Zukunft: Unterseiten nutzen sich ab, Bodenbeläge werden glatter, und der Fuß hebt sich möglicherweise weniger hoch als früher. Ein Teppich sollte flach liegen, keine hochstehenden Ecken haben und unter üblicher Belastung an seinem Platz bleiben. Persönlich wertvolle Teppiche müssen nicht gedankenlos verschwinden – manche lassen sich an einem weniger begangenen Ort nutzen, fachgerecht befestigen oder als Wandbehang bewahren; andere bleiben liegen, wo die Person bewusst ein verbleibendes Risiko akzeptiert. Kabel besitzen eine ähnliche Gewöhnungskraft: Sobald eine Leitung einige Wochen liegt, wird sie Teil des Hintergrunds – für Gäste, Reinigungskräfte oder Menschen mit verändertem Gang jedoch nicht. Eine feste Führung an Wänden oder Möbeln reduziert Überraschungen. Unter einem Teppich hat ein Kabel nichts verloren, da es eine Erhöhung erzeugen, beschädigt werden und unbemerkt Wärme entwickeln kann. Neue Geräte sollten deshalb auch nach Stromversorgung, Ladeweg und Bedienort beurteilt werden – sonst wird ein Risiko gegen ein anderes getauscht.

Merksatz: Kernaussage

Ordnung hilft, solange sie erreichbar bleibt. Ein Kabelkanal, der sich nur mit Werkzeug öffnen lässt, erschwert spätere Änderungen; lose Kabelbinder mit scharfen Enden können verletzen. Eine fest verbaute Lösung muss zum Untergrund passen. Provisorien eignen sich höchstens für eine kurze Erprobung unter aufmerksamer Beobachtung.

Merksatz: Kernaussage

Sobald eine Leitung einige Wochen liegt, wird sie Teil des Hintergrunds – für Gäste und Reinigungskräfte jedoch nicht.

Treppen brauchen Halt auf beiden Wegen

Merksatz: Kernaussage

Treppen verlangen Kraft, Gleichgewicht und eine verlässliche Einschätzung der nächsten Stufe – und werden häufig mit vollen Händen benutzt. Ein Handlauf sollte gut greifbar, durchgehend und stabil befestigt sein. Wo es baulich möglich und sinnvoll ist, kann ein zweiter Handlauf unterstützen, weil beim Auf- und Abstieg jeweils eine günstige Seite zur Verfügung steht; er darf die nutzbare Breite nicht so verringern, dass ein neues Problem entsteht. Der Handlauf beginnt idealerweise dort, wo die Treppe beginnt, und endet nicht vor der letzten Stufe; abrupte Enden können Kleidung erfassen oder zu spät erkennbar sein. Auf der Treppe sollten keine Gegenstände zwischengelagert werden – der Stapel Post, ein Paar Schuhe oder eine Tasche auf dem Absatz verengen den Tritt. Beleuchtung braucht oben und unten eine erreichbare Bedienung oder eine verlässlich geplante Automatik; Schatten der eigenen Beine dürfen die nächsten Stufen nicht vollständig verdecken. Wer Dinge zwischen Etagen transportiert, sollte beide Hände möglichst nicht gleichzeitig binden – kleinere Mengen oder eine geeignete Tasche halten den Handlauf verfügbar. Wenn Treppen zunehmend nur mit großer Anstrengung gelingen, reicht eine bessere Lampe allein nicht aus; dann gehören bauliche Möglichkeiten, Unterstützung und die Ein-Etagen-Strategie erneut auf den Tisch.

Der Handlauf beginnt dort, wo die Treppe beginnt – und endet nicht vor der letzten Stufe.

Füße brauchen verlässlichen Kontakt

Merksatz: Kernaussage

Schuhe verbinden den Körper mit dem Boden. Ausgetretene Hausschuhe, offene Fersen und sehr glatte Sohlen verdienen Aufmerksamkeit – ebenso problematisch kann eine Sohle sein, die auf einem bestimmten Boden abrupt haftet und den Fuß stoppt, während der Körper sich weiterbewegt. Der passende Schuh hängt von Fußform, Beweglichkeit und gesundheitlicher Situation ab; ein Verschluss, der morgens kaum bedient werden kann, bleibt womöglich offen, und zu lange Schnürsenkel schaffen eigene Stolperstellen. Barfußgehen ist für manche Menschen vertraut und sicher, für andere ungünstig – pauschale Verbote helfen wenig, fachlicher Rat schon. Auch Kleidung kann Schritte beeinflussen: Zu lange Hosenbeine, offene Morgenmäntel und herunterhängende Gürtel geraten unter den Fuß oder an Möbel, eine Tasche mit langem Riemen verfängt sich am Türgriff. Solche Details gehören zur Person und nicht zur Einrichtung – für den tatsächlichen Weg sind sie trotzdem relevant.

Merksatz: Kernaussage

Gehen Sie eine typische Strecke einmal in der Kleidung, die Sie morgens oder nachts tragen. Die Antwort entsteht beim Tun.

Wenn Augen, Ohren und Medikamente mitgehen

Ein Stolperhindernis wird erst dann vermeidbar, wenn es rechtzeitig wahrgenommen wird. Veränderungen der Sehfähigkeit können Kontraste, Tiefeneinschätzung und die Anpassung an Dunkelheit beeinflussen. Eine Brille, die zum Lesen geeignet ist, passt nicht zwangsläufig zum Gehen; verschmutzte Gläser oder eine alte Stärke verschlechtern den Blick zusätzlich. Plötzlich auftretende Sehprobleme, Doppelbilder oder deutliche Verschlechterungen gehören zeitnah medizinisch abgeklärt – eine stärkere Lampe darf solche Zeichen nicht überdecken. Hören wird seltener mit Sturzrisiken verbunden, beeinflusst aber den Alltag: Wer eine Türklingel oder ein Telefon schlecht hört, steht vielleicht hastig auf, um das Geräusch einzuordnen. Frau Vogel hatte das Klingeln ihres Telefons oft erst spät wahrgenommen und ging deshalb besonders schnell; nach der Umstellung steht das Mobilteil näher, der Ton ist klar erkennbar, die Klingeldauer ausreichend. Medikamente können je nach Wirkstoff, Dosierung, Einnahmezeit und persönlicher Reaktion Müdigkeit, Schwindel oder einen Blutdruckabfall begünstigen; Wechselwirkungen sind möglich. Solche Zusammenhänge dürfen weder selbst diagnostiziert noch durch eigenmächtiges Absetzen gelöst werden. Hilfreich ist eine genaue Beobachtung: Tritt die Unsicherheit nach dem Aufstehen, nach einer Einnahme oder eher am Abend auf? Eine kurze Notiz mit Datum und Uhrzeit liefert im Gespräch mehr als die allgemeine Aussage, man fühle sich manchmal komisch.

Gleichgewicht lässt sich nicht an die Wand schrauben

Haltegriffe, Handläufe und Licht schaffen Unterstützung – der Körper bleibt dennoch Teil jeder Bewegung. Kraft, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit beeinflussen, ob ein Schritt sicher gelingt und ob eine kleine Störung ausgeglichen werden kann. Wer Bewegung aus Angst immer weiter vermeidet, verliert möglicherweise zusätzliche Sicherheit im Alltag. Das ist keine Aufforderung zu Übungen auf eigene Faust: Nach einem Sturz, bei Schwindel oder bei deutlichen Einschränkungen sollte geklärt werden, welche Bewegung geeignet ist; physiotherapeutische, ärztliche oder andere qualifizierte Beratung kann Belastung und Hilfsmittel passend einschätzen. Ein Kursname allein sagt wenig – Räume, Anfahrt und Übungsleitung müssen zur Person passen. Angst nach einem Sturz verdient Respekt: Manche Menschen meiden danach den Flur, duschen seltener oder verlassen die Wohnung kaum noch; der Rückzug erscheint sicher, kann jedoch Lebensqualität und Beweglichkeit beeinträchtigen. Kleine, begleitete Schritte helfen häufig besser. Frau Vogel geht anfangs mit ihrer Tochter mehrmals die Strecke vom Schlafzimmer zum Wohnzimmer. Beim ersten Mal

schaut sie fast nur auf den Boden. Zwei Wochen später richtet sie den Blick wieder weiter nach vorn. Das Telefon klingelt während einer dieser Proben – sie bleibt stehen, atmet aus und geht in ihrem Tempo weiter.

Kleine, begleitete Schritte: Beim ersten Mal schaut Frau Vogel fast nur auf den Boden – zwei Wochen später richtet sie den Blick wieder nach vorn.

Beinahe-Stürze ernst nehmen

Ein Sturz ist ein deutliches Ereignis – ein Beinahe-Sturz verschwindet oft im Alltag. Man fängt sich am Türrahmen, stolpert kurz über die Teppichkante oder setzt auf einer Stufe überraschend nach. Gerade diese Momente zeigen, wo Reserven knapp werden. Notieren Sie solche Situationen knapp und ohne Schuldzuweisung: Ort, Uhrzeit und Tätigkeit genügen zunächst, dazu Lichtverhältnisse und ein möglicher Auslöser. Häufen sich Vorfälle an derselben Stelle, spricht das für eine Veränderung der Umgebung; treten sie überall auf, kann eine fachliche Abklärung besonders dringlich sein. Auch Angehörige sollten konkret bleiben: „Gestern hast du dich zweimal an der Tür abgefangen“ beschreibt eine Beobachtung, „Du bist in letzter Zeit so unsicher“ klingt schnell wie ein Urteil. Wenn derselbe Ort plötzlich Schwierigkeiten macht, hat sich etwas verändert – am Raum, am Ablauf oder an den körperlichen Voraussetzungen. Nach einem tatsächlichen Sturz sollte außerdem geklärt werden, ob Verletzungen vorliegen und welche medizinische Hilfe erforderlich ist; für den Ernstfall braucht es einen vorher besprochenen Weg, Hilfe zu rufen.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Ein Beinahe-Sturz ist ein Hinweis, kein Zufall.

Der persönliche Licht- und Wegeplan

Frau Vogel zeichnet am Ende ihres Rundgangs keinen technischen Beleuchtungsplan. Sie nimmt eine einfache Grundrissskizze und markiert ihre häufigsten Wege mit einem Bleistift: vom Bett zum Bad, eine zweite Linie verbindet Sessel, Küc-

he und Wohnungstür. An jeder Linie prüft sie vier Dinge: Ist der Boden frei? Wird der Weg vor dem ersten Schritt hell? Sind Höhenwechsel erkennbar? Gibt es bei Bedarf verlässlichen Halt? Für den nächtlichen Weg entsteht eine ruhige Lichtfolge: Die Lampe am Bett ist erreichbar, eine gedämpfte Sensorleuchte erfasst den ersten Schritt, und im Flur bleibt keine dunkle Lücke. Auf der Treppe zum Keller bleiben offene Punkte – dort gibt es nur einen Handlauf, die letzte Stufe ist schlecht erkennbar. Frau Vogel entscheidet, Kellerwege vorläufig zu bündeln und schwere Transporte abzugeben; eine fachkundige Prüfung von Handlauf und Beleuchtung wird vereinbart. Der Plan unterscheidet damit erledigte Maßnahmen von Aufgaben, die mehr Vorbereitung brauchen. Diese Unterscheidung schützt vor falscher Beruhigung – und umgekehrt muss eine lange Aufgabenliste nicht lähmen.

Nach vier Wochen folgt eine erneute Runde. Frau Vogel bemerkt, dass die Sensorleuchte manchmal durch die halb geöffnete Schlafzimmertür verdeckt wird – die Position wird korrigiert. Außerdem steht der Einkaufshocker wieder im Flur, weil die neue Ablage mit Post belegt ist; sie räumt die Fläche frei und stellt eine flache Postschale an einen anderen Ort. Wohnungen verändern sich täglich: Winterkleidung verengt die Garderobe, Besuch stellt zusätzliche Stühle auf, ein neues Gerät bringt ein Kabel mit, und nach einer Krankheit kann derselbe Weg mehr Kraft kosten. Deshalb bleibt Sturzprävention beweglich – der Licht- und Wegeplan ist ein Werkzeug, das solche Veränderungen sichtbar macht. Frau Vogel gewinnt durch die Anpassungen keine Garantie; niemand kann jeden Sturz verhindern. Sie gewinnt jedoch Zeit, Sicht und Bewegungsraum – konkrete Reserven. Aus dem hastigen Gang zum Telefon wird ein ruhiger Weg, aus der dunklen Flurzone eine erkennbare Strecke.

Der persönliche Licht- und Wegeplan: eine einfache Skizze, markierte Wege, vier Fragen – kein technischer Beleuchtungsplan.

Merksatz: Kernaussage

Frau Vogel gewinnt keine Garantie – sie gewinnt Zeit, Sicht und Bewegungsraum.

An einem Abend klingelt es an der Wohnungstür. Frau Vogel sitzt im Wohnzimmer und liest. Früher wäre sie sofort aufgesprungen. Nun bleibt das Licht im Flur bereits eingeschaltet, der Weg ist frei, und die Besucherin wartet einen Moment länger. Frau Vogel stellt beide Füße auf den Boden, erhebt sich und geht zur Tür. Sicher sehen hilft beim sicheren Gehen. Doch selbst eine gut beleuchtete Wohnung kann Situationen nicht vollständig auffangen, in denen jemand stürzt, Rauch entsteht oder plötzlich Hilfe braucht. Dann stellt sich eine weitere Frage: Wer erfährt davon, und wie erreicht ein Hilferuf die richtige Person? Hausnotruf, Sensoren und andere technische …

Kapitel 8: Technik und Notruf: Hilfe auf Knopfdruck

Der Knopfdruck setzt eine Kette in Gang – nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Frau Weber sitzt auf dem Schlafzimmerboden, mit dem Rücken an der Bettkante. Beim Aufstehen ist ihr schwindelig geworden; sie hat sich langsam nach unten gleiten lassen und dabei den Knopf am Handgelenk gedrückt. Verletzt ist sie vermutlich nicht, doch allein hoch kommt sie nicht. Aus dem kleinen Lautsprecher im Flur meldet sich die Notrufzentrale: „Frau Weber, hören Sie mich?“ Die Mitarbeiterin fragt, was geschehen ist und ob Schmerzen bestehen, und ruft dann wie vereinbart zuerst die Tochter an, die zwölf Minuten entfernt wohnt und einen Wohnungsschlüssel besitzt. Ist die Tochter nicht erreichbar oder antwortet Frau Weber nicht mehr, folgt weitere Hilfe nach dem festgelegten Ablauf. So könnte ein typischer Notruf ablaufen. In der Wirklichkeit unterscheiden sich Geräte, Verträge und Alarmwege erheblich: Manche Systeme stellen eine Sprechverbindung zu einer besetzten Zentrale her, andere senden lediglich eine Nachricht an Angehörige, wieder andere versuchen, einen Sturz selbstständig zu erkennen. Das Wort „Notruf“ klingt bei allen ähnlich, dahinter stehen völlig verschiedene Leistungen. Frau Weber hatte sich lange gegen technische Hilfen gewehrt. Ein großer roter Knopf um den Hals kam für sie nicht infrage – er erinnerte an Krankheit und sollte Besuchern nicht auffallen. Erst eine andere Frage veränderte das Gespräch: „Wie müsste eine Lösung aussehen, damit du sie tatsächlich benutzen würdest?“ Die Antwort war ein unauffälliges Armband, eine klare Sprechverbindung und die Tochter als erste Kontaktperson; Kameras und Sensoren in jedem Zimmer schloss sie aus. Aus einem fertigen Technikpaket wurde damit eine persönliche Vereinbarung.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Der Knopfdruck allein hat das Problem nicht gelöst. Er hat eine Kette in Gang gesetzt, die vorher besprochen, eingerichtet und erprobt wurde.

Der Alarm beginnt vor dem Knopfdruck

Ein Hausnotruf ist nur so verlässlich wie der Ablauf dahinter. Der sichtbare Teil besteht oft aus einer Basisstation und einem tragbaren Sender; der wichtigere Teil bleibt unsichtbar: Wer nimmt den Alarm entgegen, welche Informationen liegen dort vor, wer besitzt einen Schlüssel, und was geschieht, wenn niemand antwortet? Der Sender muss im entscheidenden Moment erreichbar sein – trotzdem liegt mancher nachts auf dem Nachttisch, während die Person im Bad stürzt, hängt nach dem Duschen am Handtuchhaken oder bleibt beim Gartenbesuch in der Wohnung. Dann schützt das vorhandene System nur auf dem Papier. Tragekomfort beeinflusst die Nutzung: Ein Armband kann beim Schlafen drücken, eine Halskette unter Kleidung verrutschen; auch Verschluss, Gewicht und Bedienfläche zählen. Wer den Knopf mit schwächeren Fingern kaum auslösen kann, braucht eine andere Lösung als jemand, der ihn häufig versehentlich drückt. Wasserbeständigkeit verdient besondere Aufmerksamkeit, gerade fürs Bad; ob ein konkretes Gerät beim Duschen getragen werden darf, zeigen nur aktuelle Hersteller- und Vertragsangaben. Auch die Reichweite muss zur Wohnsituation passen – dicke Wände, Betondecken und Nebengebäude können Verbindungen beeinträchtigen. Frau Weber probiert den Sender auf dem Balkon aus, wo er funktioniert; im Keller bei der Waschmaschine erreicht der Alarm die Basisstation jedoch nur unzuverlässig. Sie geht deshalb vorerst nur mit Wissen der Nachbarin in den Keller und lässt zugleich prüfen, ob sich die Reichweite erweitern lässt. Ein angeblich flächendeckendes Sicherheitsgefühl hätte ihr weniger geholfen als dieser ehrliche Test. Alarme sollten regelmäßig probeweise ausgelöst werden: Frau Weber kündigt ihren ersten Test an und drückt einen Monat später erneut, diesmal ohne vorherige Nachricht – die Mitarbeiterin erkennt sie, nennt die hinterlegte Kontaktperson und beendet den Probealarm. Fehlauslösungen gehören zum Alltag. Wer aus Versehen drückt, sollte wissen, wie der Alarm beendet wird; Scham wäre fehl am Platz. Ein System, das aus Angst vor Fehlalarm kaum getragen wird, verfehlt seinen Zweck.

Wer hebt ab?

Die Frage nach dem Empfänger trennt einfache Geräte von umfassenderen Diensten. Ein Angehörigen-System informiert ausgewählte Personen per App, Anruf oder Nachricht. Das wirkt persönlich, verlangt aber, dass diese Menschen erreichbar, handlungsfähig und mit ihrer Aufgabe einverstanden sind. Eine Tochter, die während einer Operation ihr Telefon ausschalten muss, kann keinen Alarm beantworten; ein Nachbar verbringt vielleicht jedes zweite Wochenende außerhalb der Stadt; der Sohn wohnt nur drei Kilometer entfernt, fährt aber nachts kein Auto. Solche Grenzen sind keine Zeichen mangelnder Fürsorge – sie gehören offen in den Plan. Bei einer besetzten Notrufzentrale nimmt geschultes Personal den Alarm nach dem vertraglich geregelten Verfahren entgegen, spricht mit der Person, ruft hinterlegte Kontakte an oder veranlasst je nach Situation weitere Hilfe. Welche Schritte tatsächlich angeboten werden, welche Zusatzleistungen kostenpflichtig sind und wie schnell eine Reaktion zugesagt wird, muss für jedes Angebot geprüft werden. Ein gutes Gespräch bleibt nah an konkreten Fällen: Was passiert, wenn ich antworte und sage, dass ich unverletzt auf dem Boden sitze? Was geschieht, wenn ich gar nicht antworte? Wer entscheidet über die Verständigung eines Rettungsdienstes? Wie gelangt eine helfende Person in die Wohnung? Antworten sollten verständlich und schriftlich nachvollziehbar sein. Der Wohnungsschlüssel ist häufig eine heikle Stelle: Manche Dienste bieten eine gesicherte Hinterlegung oder organisieren einen Bereitschaftsdienst, andere verlassen sich auf Angehörige oder benannte Vertrauenspersonen. Ein Schlüsseltresor am Haus kann eine Möglichkeit sein, verlangt aber sorgfältige Auswahl, sichere Montage und eine klare Regelung des Zugriffs; eine Matte vor der Tür oder ein Blumentopf ist kein Aufbewahrungsort. Zugang bedeutet Verantwortung: Wer darf den Schlüssel verwenden, wie werden Änderungen dokumentiert, was geschieht

bei Verlust? Auch Türketten, innen steckende Schlüssel und zusätzliche Riegel müssen bedacht werden. Frau Weber entscheidet sich für zwei benannte Kontaktpersonen – die Tochter an erster, eine langjährige Nachbarin an zweiter Stelle; beide haben zugestimmt und besitzen einen Schlüssel. Der Plan braucht zudem eine Vertretung für Urlaub, Krankheit und technische Ausfälle. Technik macht diese Absprachen leichter. Sie übernimmt sie nicht.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Wer nur den Monatsbeitrag vergleicht, übersieht leicht den Kern der Leistung.

Automatische Sturzerkennung und ihre Grenzen

Ein automatischer Sturzsensor verspricht Hilfe, selbst wenn die Person den Knopf nicht drücken kann. Je nach Gerät werden Bewegungsabläufe, Lageveränderungen oder andere Signale ausgewertet; manche Sensoren sitzen am Körper, andere arbeiten im Raum. Kein solcher Systemtyp sollte als unfehlbar gelten: Ein langsames Herabrutschen an einer Wand sieht anders aus als ein abrupter Fall; ein Gerät, das auf dem Nachttisch liegt, misst nicht die Bewegung seines Besitzers; heftiges Absetzen in einem Sessel kann unter Umständen einen Alarm auslösen. Automatische Erkennung ist besonders interessant, wenn ein Knopfdruck möglicherweise ausbleibt – etwa wegen Bewusstlosigkeit, Verwirrung, ungünstiger Körperlage oder fehlender Kraft. Zugleich sollte geklärt sein, was nach einer erkannten Auffälligkeit geschieht: Gibt das Gerät zunächst einen Ton aus? Lässt sich ein Fehlalarm abbrechen? Geht die Meldung an eine App oder direkt an eine Zentrale? Herr Petri testet eine Uhr mit Sturzerkennung. Beim kräftigen Holzstapeln löst er zweimal einen Voralarm aus, den er rechtzeitig abbricht. Ein tatsächliches Stolpern im Garten erkennt das Gerät nicht, weil er sich an einem Tisch abfängt und langsam hinsetzt. Für ihn ist das kein Grund, die Technik wegzuwerfen: Er versteht nun ihre Grenze und trägt zusätzlich einen manuell bedienbaren Notruf. Bei Frau Weber wäre dasselbe Gerät unpassend. Sie möchte keine Uhr laden, keine Meldungen auf einem Display lesen und keine Software aktualisieren; ein häufig piependes System würde sie vermutlich ablegen. Raumbasierte Sturzerkennung kann ohne getragenes Gerät arbeiten, erfasst aber nur bestimmte Veränderungen in einem Zimmer; Möbel, Haustiere und geschlossene Türen können die Funktion beeinflussen. Besondere Vorsicht verdient jede Lösung, die Bilder erzeugt. Eine Kamera im Schlafzimmer oder Bad greift tief in die Privatsphäre ein, selbst wenn Angehörige sie aus Sorge installieren. Einwilligung muss freiwillig, informiert und widerrufbar sein; bei fehlender Einwilligungsfähigkeit werden die rechtlichen und ethischen Fragen noch anspruchsvoller.

Zweimal Voralarm beim Holzstapeln, kein Alarm beim langsamen Hinsetzen – Herr Petri lernt die Grenzen seiner Uhr kennen.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Der mögliche Sicherheitsgewinn hebt die Würde der beobachteten Person nicht auf.

Rauch, Gas und Wasser melden sich anders

Ein persönlicher Notruf reagiert auf eine Handlung oder ein erkanntes Ereignis am Menschen. Rauch-, Wärme- oder Gasmelder betrachten andere Gefahren: Sie warnen vor Bedingungen in der Wohnung und können je nach Ausführung zusätzlich eine Meldung weitergeben. Welcher Melder vorgeschrieben, geeignet und fachgerecht zu installieren ist, hängt von Gebäude, Technik und geltenden Bestimmungen ab. Ein Rauchwarnmelder hilft nur, wenn sein Signal wahrgenommen wird; bei eingeschränktem Hörvermögen können ergänzende Licht- oder Vibrationssignale infrage kommen. Dennoch muss klar sein, wer eine Meldung prüft und wie schnell jemand handeln kann – eine Nachricht auf dem stumm geschalteten Telefon des Sohnes ist noch keine Hilfe. Gasmelder oder Kohlenmonoxidwarnmelder dürfen nicht pauschal nach Gefühl ausgewählt und irgendwo an die Wand geklebt werden; Eignung, Position und Wartung hängen von der vorhandenen Feuerstätte und den Montagevorgaben ab. Wassersensoren können austretendes Wasser unter einer Waschmaschine oder nahe einem Spülbecken melden; manche geben nur vor Ort einen Ton ab, andere senden eine Nachricht oder verbinden sich mit weiteren Komponenten. Herr Petri verbindet einen Wassersensor im Hauswirtschaftsraum mit seinem Telefon. Beim Probelauf erhält er sofort eine Meldung, nachdem wenige Tropfen auf den Sensor gelangen. Später ist er für drei Wochen verreist – nun braucht er eine andere Person, die auf einen Alarm reagieren kann. Die Funktion bleibt dieselbe, das Hilfenetz verändert sich. Batterien, Stromversorgung und Funkverbindungen benötigen Aufmerksamkeit: Manche Geräte melden einen niedrigen Batteriestand deutlich, andere senden eine unauffällige Anzeige an eine App; ein

erbrechen. Vor dem Kauf sollte nachvollziehbar sein, welche Funktion bei Strom-, Internet- oder Netzausfall erhalten bleibt. Wartung darf nicht von zufälliger Erinnerung abhängen – ein fester Kalendertermin, eine vereinbarte Prüfung durch Angehörige oder ein vertraglicher Service kann sinnvoll sein. Ein Rauchwarnmelder, der bei Renovierungsarbeiten abgenommen und auf einen Schrank gelegt wurde, schützt dort kaum.

Kleine Technik für tägliche Wege

Viele hilfreiche Geräte tragen kein Notrufetikett. Ein automatisches Nachtlicht verhindert vielleicht den hastigen Griff nach einem Schalter; eine Türklingel mit Lichtsignal erspart das angespannte Lauschen; ein Telefon mit großen, klaren Tasten verkürzt die Suche nach einer gespeicherten Nummer. Solche Lösungen greifen früher in den Ablauf ein und können Belastung verringern. Bewegungsmelder zählen technisch betrachtet nach ihrer Verlässlichkeit im Alltag: Der Erfassungsbereich sollte den ersten Schritt erreichen, die Leuchtdauer zum Weg passen und die Helligkeit nicht blenden. Haustiere können Auslösungen verursachen, eine halb geöffnete Tür kann den Sensor verdecken – getestet werden muss dort, wo das Gerät gebraucht wird. Eine Türklingel mit Lichtsignal hilft bei Hörproblemen, doch das Licht sollte an den üblichen Aufenthaltsorten erkennbar sein. Blinkt auch das Telefon, während der Rauchmelder ein weiteres Lichtsignal nutzt, braucht jedes Ereignis eine klare Zuordnung; zu viele Anzeigen erzeugen Unruhe. Einfache Telefone verdienen ihren Namen nur, wenn die Bedienung zur Person passt. Große Tasten helfen bei eingeschränktem Sehen oder unsicheren Fingern, eine übersichtliche Kurzwahl macht wichtige Kontakte erreichbar; ein Foto auf einer Taste wirkt für manche Menschen verständlicher als ein Name, andere drücken aus Versehen eine Bildtaste, weil sie das Foto nur ansehen möchten. Lautstärke allein löst Hörprobleme nicht immer – ein sehr lauter, schriller Klingelton kann erschrecken und hektisches Aufstehen auslösen. Besser ist ein gut erkennbares Signal, das zur Hörfähigkeit und zur Wohnung passt. Herr Petri hat auf seinem Smartphone zwölf wichtige Kontakte gespeichert, ruft seine Schwester aber meist über die Liste der letzten Anrufe an. Als sie dort nach einigen Tagen verschwindet, sucht er länger als erwartet. Er richtet deshalb vier eindeutige Favoriten ein und übt den Weg dorthin – technische Erfahrung schützt nicht vor unnötig verschachtelter Bedienung. Frau Weber erhält ein Telefon mit wenigen beschrifteten Tasten; ihre Tochter erstellt statt winziger Zettel eine gut lesbare Karte mit den tatsächlich verwendeten Funktionen. Gemeinsam üben sie einen gewöhnlichen Anruf und einen Hilferuf. Nach zwei Wochen wird eine Taste entfernt, die Frau Weber regelmäßig verwechselt.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Weniger Bedienwege geben mehr Sicherheit.

Wenn das Haus auf Zuruf hört

Merksatz: Kernaussage

Herr Petri sitzt morgens am Küchentisch und sagt: „Licht im Flur an." Kurz darauf fährt er die Rollläden im Wohnzimmer halb hoch; am Abend schaltet er vom Sessel aus eine Stehlampe ein, ohne über das Kabel zum Schalter greifen zu müssen. Für ihn fügt sich Sprachsteuerung in Gewohnheiten ein, die er gern erprobt. Sprachbedienung kann Wege sparen und schwer erreichbare Schalter ersetzen; sie steuert Licht, Rollos oder ausgewählte Steckdosen, sofern die Installation dafür geeignet ist. Der Nutzen zeigt sich bei wiederkehrenden Handlungen: Wer nachts vom Bett aus Licht einschalten kann, gewinnt Orientierung, bevor er aufsteht. Doch Sprache ist kein stets verfügbarer Schalter. Das System muss das vereinbarte Wort erkennen, Hintergrundgeräusche verarbeiten und mit dem Netz verbunden sein, sofern seine Funktion davon abhängt; Heiserkeit, leises Sprechen oder eine veränderte Aussprache erschweren die Bedienung, Dialekt und ähnliche Gerätenamen führen manchmal zu Missverständnissen. Herr Petri nennt zwei Lampen zunächst „Wohnzimmerlicht" und „Licht Wohnzimmer" – das System verwechselt sie regelmäßig. Er benennt eine davon später „Leselampe", die andere „Decke"; die Befehle werden kürzer. Zusätzlich bleiben herkömmliche Schalter erreichbar, damit Besuch, Pflegekräfte oder Herr Petri selbst bei einer Störung nicht im Dunkeln stehen. Rollos und motorisierte Fenster verlangen besondere Umsicht: Bewegliche Teile dürfen niemanden einklemmen und müssen fachgerecht eingerichtet sein; automatische Zeitpläne sollten sich leicht unterbrechen lassen. Ein Rollo, das jeden Abend um 20 Uhr schließt, kann sinnvoll sein, bis an einem warmen Sommertag die Balkontür offensteht – Technik folgt dem Leben nur, wenn Ausnahmen vorgesehen sind. Sprachassistenten verarbeiten Eingaben auf unterschiedliche Weise; welche Daten lokal bleiben, an Server übertragen oder zur Verbesserung eines Dienstes genutzt werden, hängt vom Produkt und seinen

en regelmäßig, löscht gespeicherte Aufnahmen und beschränkt Funktionen auf Räume, in denen er sie akzeptiert. Seine Begeisterung lässt sich nicht auf Frau Weber übertragen: Ein ständig wartendes Mikrofon empfindet sie als unangenehm, und mit einer Lampe möchte sie nicht sprechen. Ein gut erreichbarer Schalter und ein automatisches Nachtlicht passen besser zu ihr. Beide Entscheidungen sind vernünftig, weil sie unterschiedliche Menschen betreffen.

20 Uhr

Automatischer Rollladen-Zeitplan

aus dem Kapitel

„Licht im Flur an“: Sprachbefehle fügen sich bei Herrn Petri in Gewohnheiten ein – herkömmliche Schalter bleiben trotzdem erreichbar.

Datenschutz beginnt mit einer verständlichen Frage

Merksatz: Kernaussage

Technische Assistenz erzeugt häufig Daten. Schon ein einfacher Hausnotrufdienst benötigt Name, Adresse, Kontaktpersonen und Hinweise zum Wohnungszugang; vernetzte Sensoren erfassen möglicherweise Bewegungszeiten, Gerätezustände oder Aufenthaltsmuster, eine App kann diese Informationen bei Angehörigen anzeigen. Daten wirken präzise und bleiben trotzdem interpretationsbedürftig: Ein Türsensor kann melden, dass eine Tür geöffnet wurde – daraus folgt keine sichere Aussage darüber, warum dies geschah. Ein Bewegungsmelder registriert Aktivität oder deren Ausbleiben, kennt aber weder Absicht noch Befinden. Eine Tochter sieht beispielsweise, dass die Küche ihrer Mutter morgens um neun noch keine Bewegung gemeldet hat. Vielleicht schläft die Mutter länger, vielleicht ist der Sensor ausgefallen oder sie frühstückt im Wohnzimmer. Wer jede Abweichung sofort als Notfall deutet, erzeugt Anrufe und Unruhe; wer Warnungen regelmäßig ignoriert, verliert den möglichen Nutzen. Schwellen und Reaktionswege müssen gemeinsam festgelegt werden. Einwilligung bedeutet mehr als eine einmalige Unterschrift: Die betroffene Person sollte verstehen können, welche Sensoren vorhanden sind, welche Daten entstehen und wer sie sieht; sie muss wissen, wie lange Informationen gespeichert werden und wie sich Zugriffe ändern lassen – auch ein späterer Widerruf oder eine Anpassung gehört zur Vereinbarung. Angehörige handeln oft aus Sorge, und Sorge kann den Wunsch nach immer mehr Einblick verstärken: Ist die Mutter aufgestanden? Hat der Vater den Kühlschrank geöffnet? Aus vielen einzelnen Messwerten entsteht ein detailliertes Bild des Tages – als Schutz gedacht und dennoch das Gefühl erzeugend, ständig beobachtet zu werden. Würde zeigt sich auch in unbeobachteten Zeiten: Ein Mensch darf einen ruhigen Vormittag verbringen, die Küche meiden oder nachts länger lesen, ohne jede Abweichung erklären zu müssen. Technik sollte einen klar begrenzten Zweck besitzen. Kamer-

as verlangen die strengste Zurückhaltung; eine mündliche Zustimmung unter familiärem Druck reicht als ethische Grundlage kaum aus. Auch Zugangsdaten brauchen Schutz: Das voreingestellte Passwort eines Geräts sollte geändert werden, sofern vorgesehen; Freigaben für frühere Helfer müssen entfernt werden; ein verkauftes oder entsorgtes Gerät kann gespeicherte Informationen enthalten.

Merksatz: Die zentrale Frage

Welche Information braucht die vereinbarte Hilfe wirklich?

Merksatz: Redaktioneller Hinweis

Datenschutzrechtliche Anforderungen an Hausnotruf, Apps, Bewegungs- und Sturzsensorik sowie kamerabasierte Systeme müssen für das konkrete Produkt, den Einsatzort und den Veröffentlichungszeitpunkt geprüft werden. Gleiches gilt für Einwilligung, Informationspflichten, Speicherung, Zugriff durch Dritte und die Verarbeitung besonderer personenbezogener Daten. Bei Zweifeln ist eine qualifizierte Datenschutz- oder Rechtsberatung einzubeziehen; dieser Text ersetzt sie nicht.

Kosten zeigen sich über Monate

Der Kaufpreis eines Geräts ist nur ein Teil der Rechnung. Hinzukommen können Einrichtung, Anschluss, monatliche Grundgebühren oder Wartung; manche Leistungen werden einzeln berechnet, etwa Schlüsselhinterlegung, Bereitschaftseinsätze oder ein mobiler Notruf außerhalb der Wohnung. Auch Mobilfunk, Internetanschluss und Ersatzgeräte können den laufenden Aufwand beeinflussen. Ein günstiges Angebot kann für eine Person genau richtig sein – oder teuer werden, wenn jede benötigte Funktion zusätzlich gebucht werden muss. Umgekehrt lohnt ein umfangreiches Paket wenig, wenn die Hälfte der Funktionen ungenutzt bleibt. Frau Weber bezahlt lieber für eine verlässlich besetzte Anlaufstelle und verzichtet auf eine Angehörigen-App; Herr Petri investiert stärker in Geräte und übernimmt dafür einen Teil der technischen Betreuung selbst. Vertragslaufzeit und Kündigungsmöglichkeiten gehören zum Vergleich, ebenso Regelungen bei Umzug, Krankenhausaufenthalt oder Tod: Wird ein defekter Sender ersetzt? Wer unterstützt beim Einrichten? Gibt es einen Probezeitraum? Was kostet ein Einsatz, wenn keine akute medizinische Notlage vorliegt, Frau Weber aber Hilfe beim Aufstehen benötigt? Förder- und Erstattungsmöglichkeiten hängen von persönlichen Voraussetzungen, anerkannten Leistungen und aktuellen Regelungen ab; Beträge und Bedingungen verändern sich. Deshalb sollte vor Vertragsabschluss geprüft werden, welche Stelle zuständig ist, welcher Antrag erforderlich wird und ob die Auswahl des Anbieters daran geknüpft ist.

Merksatz: Merksatz

Der Kaufpreis eines Geräts ist nur ein Teil der Rechnung.

Merksatz: Redaktioneller Hinweis

Aktuelle Preise, Vertragsbedingungen, Leistungsumfänge und Datenverarbeitungsregeln der Hausnotrufanbieter in Deutschland sind jeweils direkt beim Anbieter und anhand unabhängiger Beratung zu prüfen. Dasselbe gilt für mögliche Leistungen der Pflegeversicherung, andere Kostenträger und regionale Unterstützungen. Antragszeitpunkt, Anspruchsvoraussetzungen und zugelassene Anbieter können sich ändern.

Eine Technikprobe ist ehrlicher als ein Prospekt

Vor einer dauerhaften Entscheidung lohnt eine Probe unter realistischen Bedingungen. Das Gerät wird nicht nur am Küchentisch erklärt, sondern begleitet den üblichen Tagesablauf: mit ins Bad, sofern es dafür geeignet ist, auf den Balkon und an den Schlafplatz. Das Telefon wird mit kalten Händen bedient; der Lichtmelder muss reagieren, wenn jemand langsam aufsteht. Welche Taste wird spontan gedrückt? Muss eine Brille gesucht werd-

en? Ist eine Ansage laut genug? Ein System sollte nicht nur bei konzentrierter Vorführung funktionieren, sondern an einem müden Dienstagmorgen und in einer unruhigen Nacht. Herr Petri führt ein kleines Technikheft. Darin stehen die Bezeichnungen seiner Geräte, wichtige Telefonnummern und der Ort der Bedienungsanleitungen; er notiert außerdem, welche Funktionen bei Internetausfall ausfallen. Das Heft liegt nicht versteckt bei den Garantiescheinen, sondern in einer gekennzeichneten Schublade …

Wenn …

Sicherheit …

Für den gewöhnlichen Dienstag braucht es mehr als einen Alarmweg – hinter der Wohnungstür beginnt das soziale Umfeld.

Nachbarschaft und soziale Teilhabe: Wohnen ist mehr als vier Wände

Herr Oseis Haus am Rand der hügeligen Stadt: vom Küchenfenster sieht er Obstgärte und bei klarer Luft bis zum Kirchturm im Tal.

Wen würden Sie heute anrufen, wenn Sie eine Tüte Milch brauchen, der Bus ausfällt oder die Haustür hinter Ihnen zufällt? Die Antwort erzählt viel über die Wohnsituation, obwohl sie mit Türbreiten, Licht oder Haltegriffen zunächst wenig zu tun hat. Ein sicherer Fußboden trägt durch den Flur – durch eine schwierige Woche tragen oft Menschen, erreichbare Orte und vertraute Wege. Die Wohnungstür ist deshalb keine Grenze der Wohnplanung. Hinter ihr liegen Treppenhaus, Gehweg und Haltestelle, aber auch die Bäckerei, die die übliche Bestellung kennt, und die Nachbarin, die bemerkt, wenn der Briefkasten ungewöhnlich voll bleibt. Diese Umgebung kann Selbstständigkeit verlängern – und den Alltag ebenso erschweren, wenn jeder Einkauf eine steile Strecke verlangt.

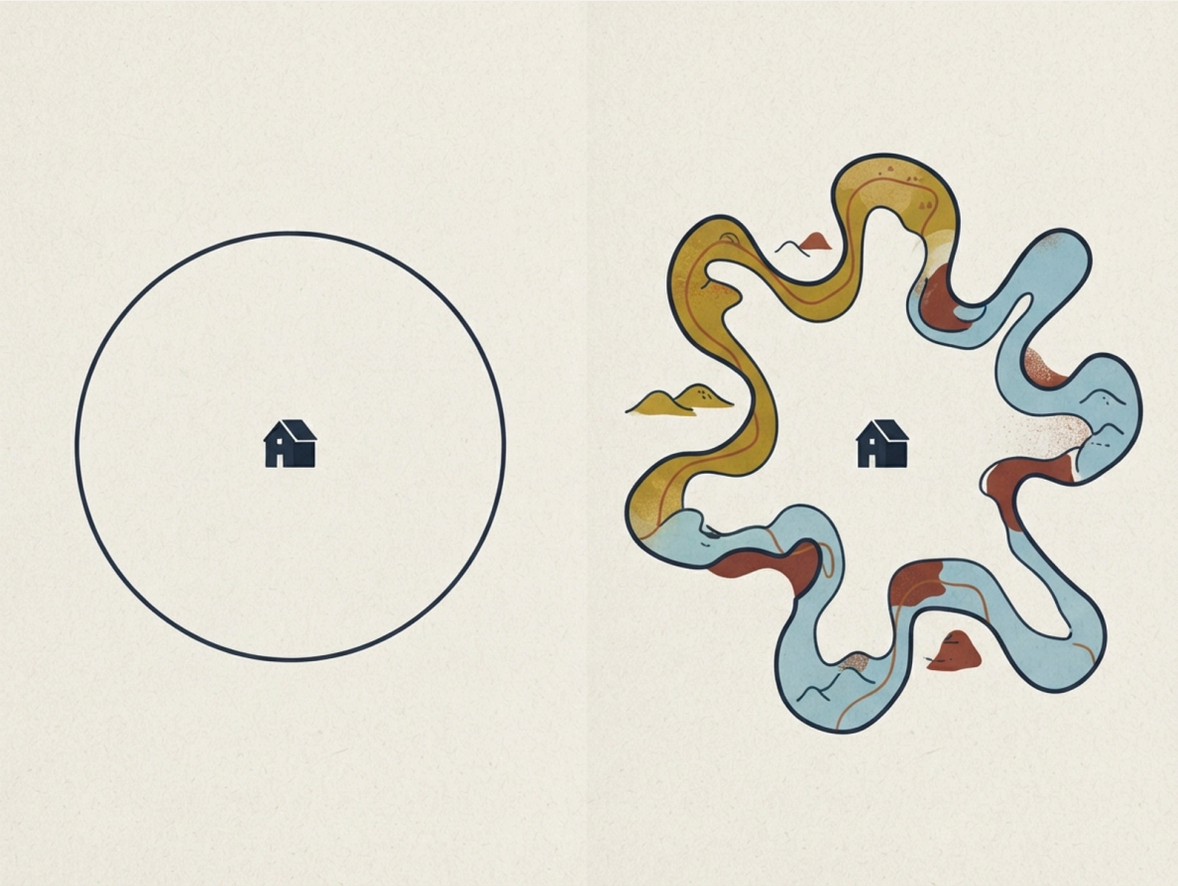
Herr Osei, ein typischer Beispielfall, lebt seit zweiundzwanzig Jahren in einem kleinen Haus am Rand einer hügeligen Stadt. Im Sommer sitzt er fast jeden Abend auf der Terrasse. Seine Tochter hält das Haus trotzdem für abgelegen; er widerspricht: Der Supermarkt sei nur achthundert Meter entfernt, die Bushaltestelle sogar näher. Beide haben auf ihre Weise recht – sie sprechen über verschiedene Ausschnitte derselben Wirklichkeit. An einem Januarmorgen ändert sich der Blick: In der Nacht ist nasser Schnee gefallen und später gefroren. Der Gehweg besitzt starkes Gefälle, an zwei Stellen fehlt ein Geländer, und die schmale Abkürzung zur Haltestelle wurde nicht geräumt. Die achthundert Meter auf der Karte fühlen sich plötzlich wie mehrere Kilometer an.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Das Haus ist gleich geblieben. Das Umfeld nicht.

Die Entfernung auf dem Papier

Eine Ortsangabe sagt wenig darüber, ob ein Ziel erreichbar ist. Fünfhundert Meter über einen breiten, ebenen Gehweg können leichter sein als zweihundert Meter über Kopfsteinpflaster. Eine Apotheke auf der anderen Straßenseite liegt nah, doch eine Ampel mit kurzer Grünphase macht den Weg anstrengend. Erreichbarkeit besteht aus Strecke, Zeit und Kraft – hinzu kommen Orientierung, Sicherheit und Verlässlichkeit. Wer einen Rollator nutzt, achtet auf Bordsteine und Engstellen; wer sich nach einer Behandlung rasch erschöpft, benötigt unterwegs eine Sitzgelegenheit. Beginnen Sie die Umfeldprüfung an einem gewöhnlichen Werktag, mit der Tasche, dem Stock oder der Brille, die tatsächlich dazugehören. Die Prüfung soll keinen sportlichen Test erzeugen – sie soll zeigen, wie der Alltag heute funktioniert.

Die ersten Meter verdienen besondere Aufmerksamkeit: Lässt sich die Haustür mit einer Hand öffnen, wenn die andere eine Tasche hält? Gibt es im Treppenhaus eine Pausemöglichkeit? Danach folgt der öffentliche Raum, dessen Zustand oft schon nach wenigen Häusern wechselt – Wurzeln heben Platten an, Baustellen zwingen zu Umwegen, und eine Strecke kann morgens ruhig und am Nachmittag unübersichtlich sein. Herr Osei zeichnet zunächst einen Kreis von fünfzehn Gehminuten um sein Haus. Beim tatsächlichen Gehen stellt er fest: Bergab kommt er schnell voran, der Rückweg mit Einkäufen dauert fast doppelt so lange und verlangt eine Pause. Aus dem sauberen Kreis wird eine unregelmäßige Fläche – das Tal liegt näher, sobald er hinuntergeht, und weiter entfernt, wenn er wieder nach Hause muss.



Ein Lebensradius wird selten mit dem Zirkel gezogen: Herr Oseis fünfzehn Gehminuten ergeben je nach Richtung sehr unterschiedliche Entfernungen.

Eine Umfeldkarte, die den Alltag zeigt

Für die eigene Karte genügt ein Blatt Papier: die Wohnung in die Mitte, dazu die Orte, die regelmäßig gebraucht oder gern besucht werden – Versorgung und medizinische Anlaufstellen, aber auch der Friedhof, der Chorraum, die Freundin zwei Straßen weiter oder das Café mit der Donnerstagszeitung. Durchgezogene Linien stehen für Strecken, die zuverlässig gelingen; unterbrochene Linien für Wege, die von Wetter, Tagesform oder fremder Hilfe abhängen. Schwierige Stellen erhalten ein kleines Zeichen und eine kurze Notiz: keine Bank, steiler Bordstein, schlechte Beleuchtung. Zu jedem Ziel gehört die Frage, wie oft es gebraucht wird – und ein Blick auf die Öffnungszeiten: Eine Apotheke in sechs Minuten Entfernung hilft wenig, wenn sie genau dann geschlossen ist, wenn Sie ein Rezept erhalten.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> So entsteht kein Kunstwerk. Es entsteht ein Arbeitsblatt.

Auch Toiletten und Sitzgelegenheiten beeinflussen den Bewegungsradius: Wer unterwegs keine verlässliche Möglichkeit kennt, plant kürzere Wege oder bleibt vorsichtshalber zu Hause. Herr Osei geht um 10.20 Uhr zum Supermarkt. Nach dem Einkauf setzt er sich auf eine niedrige Mauer, weil entlang des Rückwegs keine Bank steht – im Sommer brauchbar, bei Frost kaum. Der Weg erhält deshalb keinen grünen, sondern einen gelben Strich. Am folgenden Tag fährt er mit dem Bus zur Arztpraxis. Der Hinweg gelingt; auf dem Rückweg verpasst er den Anschluss und wartet an einer Haltestelle ohne Sitzplatz. Ein solcher Befund lässt sich aus einem Liniennetzplan kaum ablesen – er gehört dennoch zur Wohnqualität.

Für die Bewertung reichen vier Fragen pro Ziel: Komme ich hin? Komme ich zurück? Gelingt beides auch mit einer Tasche oder an einem schwächeren Tag? Welche Hilfe steht bereit, falls der übliche Weg ausfällt? Antworten Sie konkret: „Meistens schon“ wird zu „bei trockenem Wetter zu Fuß, bei Eis nur mit Begleitung“. Eine Karte darf mehrere Zeitstände enthalten – eine Farbe für heute, eine zweite für eine vorsichtige Vorschau. Vielleicht bleibt fast alles erreichbar; vielleicht schrumpft der Radius deutlich, sobald das Auto entfällt. Bei Paaren lohnen sich zwei Karten: Frau Sommer fährt gern Fahrrad, ihr Mann geht kurze Strecken zu Fuß und nutzt sonst den Bus. Dieselbe Adresse eröffnet ihnen verschiedene Radien – und sollte einer ausfallen, kann auch die selbstverständliche Arbeitsteilung wegbrechen.

Der Unterschied zwischen möglich und verlässlich

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Ein Weg gilt schnell als möglich, wenn er irgendwann einmal gelungen ist. Für eine dauerhafte Wohnentscheidung reicht das kaum. Herr Osei kann den Hang bewältigen: Im September geht er ihn ohne Pause hinauf, nach starkem Regen wird das Laub rutschig, bei Schnee fällt die Abkürzung ganz aus, im Hochsommer fehlt Schatten. Auch Tageszeiten verändern einen Ort – eine Unterführung wirkt vormittags belebt und am Abend leer, eine Haltestelle vor einem Einkaufszentrum ist tagsüber gut einsehbar, nach Ladenschluss fehlt dort vielleicht jeder Ansprechpartner. Und private Hilfe verschiebt sich: Die Nachbarin, die gern Einkäufe mitbringt, zieht mit ihrer Arbeitsstelle in eine andere Stadt; der Sohn wohnt zwölf Kilometer entfernt und benötigt im Berufsverkehr fast eine Stunde. Aus gefühlter Nähe kann praktische Ferne werden.

Merksatz: Kernaussage

Deshalb lohnt eine nüchterne Unterscheidung zwischen angebotener und vereinbarter Hilfe. „Melden Sie sich, wenn etwas ist“ klingt herzlich; eine Absprache benennt dagegen, wobei jemand helfen kann und wann die Grenze erreicht ist. Herr Oseis Nachbar übernimmt im Winter das Streuen vor dem Tor, solange er selbst zu Hause ist – für Arztfahrten steht er nicht regelmäßig bereit. Beides darf gleichzeitig gelten. Verlässliche Hilfe braucht keine tägliche Verfügbarkeit, sondern Klarheit: Eine Person unterstützt jeden Dienstag beim Einkauf, eine andere besitzt einen Ersatzschlüssel, für spontane medizinische Fragen bleibt eine professionelle Anlaufstelle zuständig. Sind Aufgaben auf mehrere Schultern verteilt, sinkt die Gefahr, dass eine einzelne Beziehung unter stillen Erwartungen leidet.

Merksatz: Kernaussage

Verlässlich heißt: mit vertretbarer Anstrengung häufig bewältigbar – und mit einer brauchbaren Ausweichmöglichkeit, an schlechten Tagen ebenso wie bei Baustellen, Hitze und Winter.

Im Winter kippt die Bewertung: Der Nachbar streut die steilste Stelle – eine klare, eng begrenzte Absprache.

Wer grüßt, zählt

Merksatz: Kernaussage

Soziale Infrastruktur zeigt sich in kleinen, wiederkehrenden Kontakten: Der Mann am Kiosk legt die Zeitung beiseite, die Nachbarin gießt im Urlaub die Blumen, im Bus erkennt jemand, dass Frau Weber sonst zwei Haltestellen später aussteigt. Ein Gruß im Treppenhaus ersetzt keine enge Freundschaft, kann aber Zugehörigkeit vermitteln und den ersten Schritt zu praktischer Hilfe erleichtern. Zugleich darf Nachbarschaft nicht als kostenloser Bereitschaftsdienst behandelt werden – Nähe lebt von Gegenseitigkeit, Freiwilligkeit und Grenzen. Gegenseitigkeit muss nicht bedeuten, dass beide dasselbe leisten: Herr Osei kann keine schweren Getränkekisten tragen, nimmt aber Pakete an und gießt die Tomaten im Gewächshaus. Auch Architektur beeinflusst Begegnungen: Ein Hauseingang mit Sitzbank lädt eher zum kurzen Gespräch ein als eine Tiefgarage. Kleine Rituale sind oft tragfähiger als der Vorsatz, irgendwann mehr unter Leute zu gehen.

Ein Hauseingang mit Sitzbank lädt eher zu einem kurzen Gespräch ein als eine Tiefgarage – Architektur begünstigt Begegnungen, sie garantiert sie nicht.

Merksatz: Kernaussage

Zwei verlässliche Verbindungen können mehr tragen als zwanzig flüchtige Bekanntschaften.

Merksatz: Kernaussage

Auf der Umfeldkarte lohnt deshalb auch der Blick nach Menschenpunkten: Wo entsteht bereits ein Gespräch? Wen kennen Sie mit Namen? Wer würde bemerken, dass Sie länger nicht auftauchen? Herr Osei markiert den Kiosk, obwohl er dort selten etwas kauft – die Inhaberin kennt ihn und fragt nach, wenn er mehrere Tage nicht vorbeikommt. Im Gemeinschaftsgarten am Fuß des Hangs hat er bisher nur am Zaun geplaudert; samstags zwischen zehn und zwölf Uhr sind Helfer willkommen, auch für leichte Arbeiten am Tisch. Am ersten Samstag sortiert er Saatgut in kleine Tüten, ohne zu knien oder schwere Erde zu bewegen. Nach einer Stunde kennt er zwei Namen und hat eine Verabredung für die folgende Woche. Der Garten löst sein Winterproblem nicht – er erweitert jedoch den Teil der Umgebung, in dem Herr Osei erwartet wird.

Einsamkeit hat viele Gesichter

Merksatz: Kernaussage

Einsamkeit lässt sich von außen schlecht erkennen. Eine Person kann allein leben und sich verbunden fühlen; eine andere teilt täglich den Tisch mit mehreren Menschen und erlebt trotzdem schmerzhafte Distanz. Häufig beginnt das Gefühl nicht mit einem leeren Kalender, sondern mit dem Verlust bestimmter Beziehungen oder Rollen: Die Partnerin stirbt, der Chor löst sich auf, das Autofahren endet. Dafür muss sich niemand schämen – Einsamkeit ist keine persönliche Niederlage. Sie entsteht oft dort, wo vertraute Wege, Gesundheit, Geld oder passende Gelegenheiten fehlen; das räumliche Hindernis wird sozial wirksam. Eine hilfreiche Frage lautet: Welche Art von Kontakt fehlt? Manche wünschen ein tiefes Gespräch, andere möchten gemeinsam etwas tun, ohne Persönliches zu besprechen. Anhaltende Verzweiflung oder starke Antriebslosigkeit verdienen fachliche Aufmerksamkeit – ein Nachbarschaftscafé kann Wärme bieten, ersetzt aber keine Abklärung. Umgekehrt braucht nicht jeder ruhige Mensch ein größeres Programm: Rückzug kann erholsam und gewollt sein. Frau Neumann lebt gern allein. Was ihr fehlt, ist der wöchentliche Bibliotheksbesuch, seit die Haltestelle wegen Bauarbeiten verlegt wurde. Eine Bekannte nimmt sie donnerstags im Auto mit – für Frau Neumann ist das genug.

Frau Neumann lebt gern allein – entscheidend ist, ob Kontakte selbst gewählt sind oder Hindernisse sie gegen den Wunsch ausschließen.

Anschluss beginnt mit einer niedrigen Schwelle

Merksatz: Kernaussage

Neue Kontakte entstehen leichter, wenn der erste Besuch wenig Mut und Vorbereitung verlangt. Ein offenes Café im Quartier kann zugänglicher sein als eine Gruppe mit festem Jahresprogramm; ein Vortrag erlaubt zunächst zuzuhören; beim gemeinsamen Reparieren, Kochen oder Gärtnern ergibt sich ein Gespräch aus der Tätigkeit. Nachbarschaftstreffs unterscheiden sich stark – getragen von Vereinen, Wohnungsunternehmen, Kirchengemeinden oder kommunalen Stellen, mit offenen Zeiten, Mittagstischen, Sprachgruppen und Beratung. Der Name verrät selten, wie lebendig ein Ort tatsächlich ist; ein Besuch zeigt mehr als ein Faltblatt. Mehrgenerationenhäuser können offene Begegnungsorte sein, auch wenn man dort nicht wohnt. Seniorenbüros und ähnliche Beratungsstellen vermitteln Kontakte zu Besuchsdiensten, Gruppen oder freiwilligem Engagement – die Zuständigkeiten ändern sich von Kommune zu Kommune. Ein Anruf mit einer konkreten Frage führt meist weiter als die Suche nach einem perfekten Namen.

Merksatz: Vor Ort überprüfen

Bezeichnungen, Trägerschaften, Zugangsvoraussetzungen, Kosten und Öffnungszeiten von Seniorenbüros, Quartierstreffs, Mehrgenerationenhäusern und Besuchsdiensten müssen für den jeweiligen Wohnort und den aktuellen Zeitpunkt recherchiert werden. Entscheidend ist der bestätigte Stand vor Ort.

Merksatz: Kernaussage

Wer ein Angebot prüft, sollte den Weg dorthin mitbewerten. Ein wunderbarer Treff im zweiten Stock bleibt ausgeschlossen, wenn der Aufzug regelmäßig ausfällt; eine Veranstaltung um 19.30 Uhr braucht eine sichere Rückfahrt. Hörakustik, Toiletten, Sitzmöglichkeiten und die Kosten für Getränke, Beiträge oder Fahrten gehören zur ehrlichen Einschätzung. Der erste Besuch fällt vielen leichter mit Begleitung – und diese darf sich später zurückziehen. Frau Neumann geht einmal mit ihrer Tochter zum Lesekreis und stellt fest, dass die Gruppe nicht zu ihr passt. Zwei Wochen später besucht sie allein eine kleine Vorlesestunde in der Bibliothek und kommt mit einer früheren Buchhändlerin ins Gespräch. Der unpassende Versuch war kein Scheitern – er hat ihre Kriterien geschärft.

Gebraucht werden verändert den Blick

Soziale Teilhabe bedeutet mehr als Angebote zu empfangen. Viele Menschen möchten beitragen – ihr Wissen, ihre Zeit oder ihre Aufmerksamkeit einsetzen. Wer jahrzehntelang gearbeitet oder Angehörige versorgt hat, erlebt eine reine Empfängerrolle möglicherweise als eng. Engagement kann eine Aufgabe geben, sofern Umfang und Verantwortung passen: Eine ehemalige Buchhalterin hilft einmal im Monat beim Sortieren von Belegen eines Vereins, ein Hobbygärtner erklärt Kindern, wie Bohnen gesetzt werden, jemand mit eingeschränkter Beweglichkeit führt Telefongespräche mit Menschen, die einen kurzen Kontakt wünschen. Die Aufgabe sollte überschaubar sein, feste Vertretungen verhindern Druck bei Krankheit, und Organisationen tragen Verantwortung für Erklärungen, Ansprechpartner und transparente Auslagen. Herr Osei merkt im Gemeinschaftsgarten, dass seine Kenntnisse über Obstbaumschnitt gefragt sind. Er steigt nicht auf die Leiter, sondern zeigt vom Boden aus, welche Äste später entfernt werden können. Sein Beitrag liegt im Wissen.

Am ersten Samstag sortiert Herr Osei Saatgut in kleine Tüten – nach einer Stunde kennt er zwei Namen und hat eine Verabredung für die folgende Woche.

Digitale Brücken mit einem Ziel

Videotelefonie kann Entfernung überbrücken: Ein Enkel zeigt die neue Wohnung, eine Freundin nimmt vom Krankenbett aus am Geburtstagskaffee teil. Solche Begegnungen sind real, obwohl sie über einen Bildschirm stattfinden. Die Technik sollte einem konkreten Gespräch dienen – klare Symbole, wenige Kontakte und ein fester Platz erleichtern die Nutzung mehr als zahlreiche Funktionen. Probieren Sie den vollständigen Ablauf: Wer ruft wen an? Was geschieht, wenn der Ton fehlt? Eine schriftliche Karte neben dem Gerät zeigt die zwei oder vier tatsächlich nötigen Handgriffe. Digitale Kontakte besitzen Grenzen: Ein Bildschirm trägt keine Einkaufstasche und bemerkt den ungeräumten Hauseingang nur, wenn jemand die Kamera darauf richtet. Gleichzeitig wäre es unfair, Videogespräche als Ersatz zweiter Klasse abzuwerten – für eine entfernte Freundschaft können sie der verlässlichste Zugang sein. Herr Oseis Tochter richtet ihm deshalb keinen dauernden Familienkanal ein, sondern vereinbart einen Probeanruf. Er stellt das Gerät auf den Küchentisch und zeigt ihr die neue Umfeldkarte. Gemeinsam erkennen sie eine Lücke: Wenn er im Winter nicht zum Gemeinschaftsgarten kommt, verliert er einen wichtigen Kontakt. Einer der Gartenfreunde bietet später an, ihn bei Frost gelegentlich abzuholen – der digitale Weg stärkt damit eine örtliche Verbindung.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Ein Bildschirm trägt keine Einkaufstasche. Digitale Brücken ergänzen örtliche Verbindungen – sie ersetzen sie nicht.

Was in fünf Jahren tragen könnte

Die Vorschau auf fünf Jahre verlangt weder Pessimismus noch genaue Prognosen. Sie prüft, wie widerstandsfähig ein Wohnort ist: Bleiben wichtige Ziele erreichbar, wenn das Gehen langsamer wird? Gibt es Alternativen zum eigenen Auto?

Kann Unterstützung die Wohnung erreichen? Nehmen Sie die heutige Karte und verändern Sie jeweils nur eine Bedingung – zuerst sechs Wochen ohne Auto, danach ein Alltag, in dem Sie nach vierhundert Metern eine Pause brauchen, dann den Ausfall einer bisherigen Hilfsperson. So werden Abhängigkeiten sichtbar, ohne alle Schwierigkeiten gleichzeitig heraufzubeschwören. Bei Herrn Osei kippt die Bewertung vor allem im Winter und ohne Auto: Der Supermarkt bleibt theoretisch nah, doch der Rückweg ist schwer; die Arztpraxis erreicht er mit dem Bus, sofern der Anschluss gelingt. Daraus entsteht keine sofortige Umzugsentscheidung. Er prüft konkrete Verbesserungen – einen Lieferdienst, eine verlässlichere Winterlösung, Räumzuständigkeiten der Kommune – und trägt eine barrierearme Wohnung nahe dem Zentrum als spätere Option ein, ohne bereits einen Vertrag zu suchen.

Diese Offenheit verändert das Familiengespräch: Die Tochter muss das Haus nicht schlechtreden, und Herr Osei muss seine Bindung daran nicht verteidigen – beide betrachten Bedingungen. Eine Umgebung kann auch durch Veränderungen gewinnen: Ein neuer Quartierstreff eröffnet, eine Buslinie wird angepasst, ein leerer Laden erhält eine Arztpraxis. Umgekehrt schließen Geschäfte, und vertraute Nachbarn ziehen fort. Deshalb sollte die Umfeldkarte einmal im Jahr überprüft werden, am besten in einer Jahreszeit, die typische Schwierigkeiten sichtbar macht. Ein datierter Bleistifteintrag genügt: Ist der Treff noch geöffnet? Fährt die Linie zur gewohnten Zeit? Hat die Person mit dem Ersatzschlüssel weiterhin zugestimmt?

Ein persönliches Netz ohne heimliche Pflichten

Auf Herrn Oseis Karte stehen am Ende nicht nur Orte. Neben dem Haus findet sich der Name des Nachbarn für den Winterdienst; beim Gemeinschaftsgarten zwei Kontakte und die Samstagszeit; die Tochter ist für geplante größere Einkäufe eingetragen, eine Notfallaufgabe übernimmt sie nur nach klarer Absprache. Diese Zuordnung schützt Beziehungen – ohne sie entsteht leicht ein stilles Geflecht aus Erwartungen: Die Tochter glaubt, der Nachbar sehe täglich nach dem Vater; der Nachbar nimmt an, die Familie kümmere sich; Herr Osei möchte niemanden belasten und sagt deshalb gar nichts. Drei wohlmeinende Seiten ergeben noch keinen Plan. Sprechen Sie mit den Menschen auf Ihrer Karte und fragen Sie, welche Hilfe realistisch ist. Ein klares Nein kann wertvoll sein, weil es eine Lücke sichtbar macht. Und denken Sie an die Richtung zurück: Kleine Beiträge schaffen Beziehung, solange sie freiwillig bleiben – wer Hilfe annimmt, verliert weder Würde noch Selbstständigkeit.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Eine tragfähige Umfeldkarte enthält drei Ebenen: erreichbare Orte, verlässliche Menschen und mögliche Anschlusspunkte.

Einige Wochen später fällt erneut Schnee. Diesmal trägt Herr Osei keine Einkaufstasche den Hang hinauf: Die schweren Dinge wurden geliefert, und sein Nachbar hat die steilste Stelle am Tor gestreut. Am Samstag holt ihn ein Bekannter zum Gemeinschaftsraum des Gartens ab, wo sechs Menschen um einen Tisch das Frühjahr planen. Das Haus am Hang ist dadurch nicht barrierefrei geworden – doch Herr Osei kennt nun die Bedingungen, unter denen er dort gut leben kann, und die Punkte, an denen sein Plan brüchig wird. Soziale Infrastruktur ist ein hartes Wohnkriterium: Sie beeinflusst, ob Nahrung, Behandlung, Bewegung und Begegnung erreichbar bleiben, und entscheidet mit darüber, ob ein ruhiger Tag selbst gewählt ist oder durch fehlende Wege entsteht. Manche Wohnungen bestehen diese Prüfung überzeugend; andere lassen sich durch Fahrmöglichkeiten, neue Kontakte oder einen erreichbaren Treff stärken. Und manchmal zeigt die Karte, dass der bisherige Ort trotz aller Verbundenheit zu wenig trägt – dann lohnt es sich, den Suchradius zu erweitern und verschiedene Wohnformen genauer kennenzulernen.

Sechs Menschen sitzen um einen Tisch und planen das Frühjahr – der Gemeinschaftsgarten hat Herrn Oseis Netz erweitert, ohne sein Winterproblem zu lösen.

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

Zwei Häuser, ein Wort am Eingang – die Leistung steckt erst im Vertrag.

Das erste Angebot, das Familie Roth erhält, verspricht in großer Schrift „Wohnen mit Sicherheit und Komfort“ – zu einem überraschend günstigen monatlichen Grundpreis. Erst auf Seite sieben des Vertragsentwurfs steht, dass der Hausnotruf extra kostet, die Ansprechperson nur dienstags und donnerstags im Haus ist und Unterstützung bei Krankheit über einen externen Dienst organisiert werden muss. Die freundliche Überschrift beschreibt ein Gefühl. Der Vertrag beschreibt die Leistung. Genau zwischen diesen beiden Ebenen entstehen viele Missverständnisse: Begriffe wie Service-Wohnen, Seniorenwohnen oder betreutes Wohnen klingen vertraut, besitzen im Alltag jedoch keine überall identische Bedeutung. Zwei Häuser können dasselbe Wort am Eingang tragen und völlig verschiedene Angebote machen – im einen eine normale Mietwohnung mit Notruf und wöchentlicher Sprechstunde, im anderen täglich besetzter Empfang, Mittagstisch und organisierte Freizeitangebote. Pflege kann in beiden Fällen fehlen oder gesondert vermittelt werden. Der Name einer Wohnform ist deshalb ein erster Hinweis, keine verlässliche Leistungsbeschreibung. Entscheidend bleibt, was hinter der eigenen Wohnungstür, im Haus und im Vertrag tatsächlich vorhanden ist. Familie Roth sucht für Frau Mertens, die 79-jährige Mutter, eine kleinere Wohnung. Frau Mertens führt ihren Haushalt noch selbst, fährt mit dem Bus zum Markt und braucht derzeit keine Pflege. Nach einer Fußverletzung musste sie jedoch sechs Wochen bei ihrer Tochter wohnen – seither weiß sie, wie schnell die Treppe zum bestimmenden Teil des Tages werden kann. Sie möchte eine eigene Haustür, ihre Möbel und Ruhe am Abend, zugleich eine erreichbare Ansprechperson für den Fall, dass etwas ausfällt. Schon beim ersten Gespräch wird klar: Alle suchen ang-

eblich „betreutes Wohnen“ – und meinen damit Verschiedenes.

79 Jahre

Frau Mertens führt ihren Haushalt noch selbst – im zweiten Stock, ohne Aufzug.

aus dem Kapitel

Der Name an der Tür

Das Spektrum beginnt bei einer barrierearmen oder barrierefreien Wohnung ohne besondere Betreuung: eine gewöhnliche Mietwohnung, die durch stufenlosen Zugang, ausreichend Bewegungsfläche und ein geeignetes Bad gut nutzbar ist. Dienstleistungen gehören nur dazu, wenn sie separat beauftragt werden. Wer bereits ein gutes Hilfenetz besitzt – Nähe zur Tochter, ein verlässlicher Hausmeister, ein ambulanter Dienst im Viertel –, benötigt möglicherweise kein festes Servicepaket. Barrierefrei ist allerdings ein anspruchsvoller Begriff: In Anzeigen wird er gelegentlich großzügig verwendet, obwohl am Hauseingang eine Stufe liegt oder das Bad für einen Rollator zu eng ist. „Seniorengerecht“, „altersgerecht“ und „komfortabel“ sagen für sich genommen noch weniger über konkrete Maße aus. Maßgeblich ist, welche baulichen Merkmale nachweisbar vorhanden sind und ob sie zum persönlichen Bedarf passen – eine Person ohne Hilfsmittel bewertet eine schmale Badezimmertür anders als jemand mit Rollstuhl. Beim Service-Wohnen kommt zur eigenen Wohnung ein vereinbartes Angebot hinzu: häufig eine Grundversorgung wie Ansprechstelle, Hausnotruf oder organisatorische Hilfen, dazu wählbare Leistungen von der Wohnungsreinigung bis zum Begleitdienst. Was davon im Grundpreis enthalten ist, unterscheidet sich erheblich. Der Ausdruck „betreutes Wohnen“ wird oft ähnlich diffus verwendet: Manche Anbieter verstehen darunter eine Anlage mit wenigen Grunddiensten, andere umfangreiche Unterstützung mit enger Verbindung zu einem ambulanten Pflegedienst. Das Wort „betreut“ kann Erwartungen wecken, die der Alltag des Hauses gar nicht erfüllt. Eine rund um die Uhr verfügbare Pflegekraft lässt sich daraus ebenso wenig ableiten wie eine Garantie, bei jedem Unterstützungsbedarf bleiben zu können.

Diese Nüchternheit wertet ein gutes Angebot keineswegs ab – eine passende Anlage kann Sicherheit, Begegnung und Entlastung verbinden. Aber je freundlicher und weiter ein Werbebegriff klingt, desto genauer sollte die Antwort auf eine einfache Frage ausfallen: Was geschieht hier an einem gewöhnlichen Mittwoch um 6.30 Uhr, wenn ich Hilfe brauche?

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Der Begriff betreut Sie nicht.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Ein Neubauetikett ersetzt keine Besichtigung.

Die eigene Wohnung bleibt der Mittelpunkt

In vielen Serviceanlagen schließen Bewohner einen Vertrag über ihre Wohnung und eine weitere Vereinbarung über Grundleistungen; ob diese Bestandteile getrennt oder verbunden sind, hängt vom konkreten Vertragsgefüge ab. Ein verpflichtendes Grundpaket wird auch dann bezahlt, wenn einzelne Leistungen nicht genutzt werden. Das kann sinnvoll sein, weil eine erreichbare Ansprechperson, Gemeinschaftsräume oder ein Bereitschaftssystem dauerhaft vorgehalten werden müssen – und unpassend, wenn das Paket überwiegend Angebote enthält, die Frau Mertens weder braucht noch möchte. Ein kostenlos wirkender Kaffeetreff ist nicht kostenlos, falls seine Finanzierung im monatlichen Serviceentgelt steckt. Grundservice und Wahlservice sollten getrennt erkennbar sein. Gerade kleine Formulierungen verdienen Aufmerksamkeit: „Vermittlung pflegerischer Hilfen“ bedeutet möglicherweise nur, dass

eine Telefonnummer genannt wird – etwas völlig anderes als eine verbindlich zugesagte Versorgung zu jeder Tageszeit. Frau Mertens fragt daher nicht nur, ob Pflege verfügbar sei, sondern wer sie erbringt, zu welchen Zeiten und auf welcher vertraglichen Grundlage. Die eigene Wohnung bewahrt Privatheit: Niemand sollte ohne Anlass eintreten, Unterstützungsangebote müssen persönliche Entscheidungen respektieren. Dennoch prägen Hausregeln den Alltag – Haustiere, Übernachtungsbesuch der Enkelin, feste Essenszeiten, Abstellplätze für das Elektromobil. Freiheit zeigt sich an gewöhnlichen Dingen: Frau Mertens frühstückt gern erst um zehn Uhr; ein Haus, dessen Gemeinschaftsleben hauptsächlich zwischen acht und neun stattfindet, passt weniger gut. Sie möchte ihren alten Wohnzimmerschrank mitbringen – der Grundriss entscheidet, ob aus „eigene Möbel willkommen“ eine realistische Möglichkeit wird. Auch die Lage im Gebäude zählt: Ein langer Flur kann bei geringer Ausdauer zur Belastung werden, eine Wohnung nahe dem Aufzug spart Wege, bringt aber vielleicht Geräusche mit sich.

> **Merksatz: Frau Mertens schreibt sich zwei Fragen auf eine Karte**
>
> Diese beiden Fragen begleiten sie zu allen weiteren Terminen. Die Tochter ergänzt die Frage nach wachsendem Pflegebedarf, der Sohn die nach sämtlichen Nebenkosten.

Service ist kein Pflegeversprechen

Frau Mertens kann heute selbst duschen, Medikamente richten und Mahlzeiten zubereiten. Nach ihrer Fußverletzung brauchte sie vorübergehend Hilfe beim Waschen und Anziehen – genau dieser zeitlich begrenzte Bedarf eignet sich als Prüfstein: Würde ein Dienst kurzfristig kommen? Wer organisiert ihn? Kann sie einen Anbieter wählen, den sie bereits kennt? Service unterstützt häufig bei Organisation und Alltag; Pflege betrifft körperbezogene oder medizinisch veranlasste Hilfen, deren Ausgestaltung eigenen fachlichen, vertraglichen und gesetzlichen Regeln folgt. Eine Hausdame, die einen Handwerker bestellt und einen Ausflug plant, ist keine Pflegekraft. Ein Hausmeister, der eine Glühlampe wechselt, darf nicht automatisch beim Duschen helfen. Manche Wohnanlagen arbeiten eng mit einem ambulanten Pflegedienst zusammen – das kann kurze Wege und vertraute Abläufe ermöglichen, aber auch Abhängigkeiten erzeugen, falls Bewohner faktisch an einen bestimmten Dienst gebunden sind. Ebenso wenig garantiert die Nähe eines Pflegeheims eine spätere Aufnahme: Eine Service-Wohnanlage kann neben einer stationären Einrichtung liegen, denselben Namen tragen und trotzdem eine eigene Warteliste führen. Darum braucht jedes Angebot eine Antwort auf zunehmenden Hilfebedarf: Was geschieht, wenn eine Bewohnerin nachts mehrmals Unterstützung benötigt? Gibt es bauliche Grenzen für einen Pflegebettplatz oder einen Rollstuhl? Unter welchen Umständen könnte der Anbieter den Vertrag verändern oder beenden? Die Antwort „Das regeln wir, wenn es so weit ist“ wirkt beruhigend, bleibt jedoch zu offen. Besser ist ein nachvollziehbarer Ablauf mit benannten Zuständigkeiten. Ehrliche Anbieter sprechen über Grenzen, bevor eine Krise entsteht.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Ein Versprechen verdient besondere Skepsis, sobald es unbegrenzt klingt.

Die Seniorenresidenz und das Hotelgefühl

Seniorenresidenzen präsentieren sich häufig mit großzügigem Eingangsbereich, Restaurant und Veranstaltungsprogramm, manche mit Bibliothek, Gästeapartments oder Fahrdienst. Das Modell spricht Menschen an, die Komfort wünschen und dafür ein höheres regelmäßiges Budget einplanen können. Das Hotelgefühl besitzt echte Vorteile: Ein Mittagessen ist erreichbar, ohne bei Regen das Gebäude zu verlassen, Besuch kann unter Umständen im Gästezimmer übernachten, Veranstaltungen finden wenige Schritte von der Wohnung entfernt statt. Doch der Serviceumfang muss präzise gelesen werden: Gehören Reinigung und Mahlzeiten zur monatlichen Pauschale? Wie viele Essen sind enthalten? Wird der Fahrdienst nach Strecke berechnet? Gibt es Personal in der Nacht, und welche Aufgaben darf es übernehmen? Ein umfangreiches Hausangebot kann zudem dazu verleiten, das Viertel kaum noch zu prüfen. Frau

Mertens bemerkt bei einer Besichtigung, dass eine Residenz Restaurant und Friseursalon besitzt, die nächste öffentliche Haltestelle aber zwölf Gehminuten entfernt liegt. Solange alle gewünschten Leistungen im Haus verfügbar sind, stört sie das wenig – sollten Preise steigen oder Angebote entfallen, wäre ihr Bewegungsradius stark eingeschränkt. Die Atmosphäre muss zur Person passen: Manche genießen einen Empfang mit Namensbegrüßung, andere empfinden ihn als Kontrolle. Frau Mertens setzt sich während der Besichtigung zehn Minuten in die Eingangshalle: Zwei Bewohnerinnen holen ihre Post, ein Mann wartet auf ein Taxi, das Personal grüßt freundlich, wirkt aber beschäftigt. Niemand sitzt im großen Salon – erst später erfährt sie, dass sich die meisten Bewohner nachmittags in einem kleineren Raum im Gartengeschoss treffen. Auch Preisentwicklungen gehören auf den Tisch: Vertragsunterlagen sollten erkennen lassen, unter welchen Voraussetzungen Entgelte angepasst werden und welche Leistungen abgewählt werden können. Wo mehrere Verträge zusammenwirken, braucht Frau Mertens eine vollständige Monatsrechnung.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Doch ein Kronleuchter hilft morgens nicht beim Anziehen.

Der schönste Raum des Prospekts ist nicht automatisch der soziale Mittelpunkt des Hauses.

Genossenschaftlich und gemeinschaftlich wohnen

Bei genossenschaftlichen Modellen steht häufig die langfristige Versorgung der Mitglieder mit Wohnraum im Vordergrund. Wer einzieht, erwirbt je nach Satzung Genossenschaftsanteile und erhält ein Nutzungsrecht an einer Wohnung – weder ein gewöhnlicher Immobilienkauf noch in jeder Hinsicht ein klassisches Mietverhältnis. Genossenschaften können stabile Nachbarschaften und Mitwirkung fördern; andere unterscheiden sich im Alltag kaum von einem gewöhnlichen Wohnungsunternehmen. Frau Mertens besucht eine Anlage einer örtlichen Genossenschaft: gut nutzbarer Aufzug, ein von den Bewohnern selbst verwalteter

Gemeinschaftsraum, kein fester Betreuungsdienst. Zweimal im Monat hält eine Quartiersberaterin Sprechstunde – deren Fortbestand hängt jedoch von einem befristeten Projekt ab. Die überschaubaren Kosten und die aktive Hausgemeinschaft gefallen Frau Mertens; bestimmte Hilfen müsste sie selbst organisieren, und die einzuzahlenden Anteile binden Geld. Mitwirkung kann Freude bedeuten – sie kann ebenso Arbeit bedeuten. Wie werden Entscheidungen getroffen, Konflikte gelöst, Gemeinschaftsräume finanziert? Ein Sommerfest auf der Internetseite beweist noch keine tragfähige Nachbarschaft; ein Gespräch mit Bewohnern zeigt oft, wie viel Gemeinschaft zwischen den Veranstaltungen besteht. Mehrgenerationenprojekte, Hausgemeinschaften und Wohngemeinschaften erweitern das Spektrum: Nähe und gegenseitige Unterstützung locken, kleine Hilfen können selbstverständlich werden. Das Ehepaar Sommer, das von einem gemeinschaftlichen Garten träumt, fände bei einer üblichen Serviceanlage einen gepflegten Außenbereich, an dessen Gestaltung es kaum beteiligt ist; ein Wohnprojekt ermöglicht Mitsprache, erwartet dafür jedoch Mitarbeit und Abstimmung. Frau Mertens ist neugierig auf eine Hausgemeinschaft, möchte aber kein wöchentliches Plenum besuchen. Gemeinschaftsmodelle sind weder die gemütlichere Variante des betreuten Wohnens noch automatisch günstiger – sie folgen einer anderen Idee: Bewohner gestalten einen Teil ihres Zusammenlebens selbst und tragen Verantwortung für Absprachen.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Gute Nachbarschaft darf nicht mit unbegrenzter Verfügbarkeit verwechselt werden.

Wo stationäre Pflege beginnt

Eine stationäre Pflegeeinrichtung ist von den bisher beschriebenen Wohnangeboten klar abzugrenzen: Dort steht eine umfassende pflegerische Versorgung im Rahmen der jeweils geltenden Vorgaben im Mittelpunkt. Bewohner leben dauerhaft in der Einrichtung und erhalten Leistungen, die über einen gewöhnlichen Wohn- und Servicevertrag hinausgehen. Die Grenze wird im Sprachgebrauch manchmal verwischt: Eine Anlage nennt sich Seniorenpark und umfasst barrierefreie Wohnungen, einen ambulanten Dienst sowie ein Pflegeheim auf demselben Gelände – von außen wirkt alles wie ein einziges Angebot, vertraglich und organisatorisch können es mehrere getrennte Bereiche sein. Wer eine Servicewohnung besichtigt, sollte daher fragen, welchem Bereich die konkrete Wohnung zugeordnet ist: Besteht ein Mietvertrag? Wird ein verpflichtender Betreuungsvertrag geschlossen? Handelt es sich um einen Platz in einer stationären Einrichtung? Stationäre Pflege kann passend werden, wenn der Hilfebedarf in einer eigenen Wohnung dauerhaft nicht zuverlässig bewältigt werden kann – eine einzelne Diagnose entscheidet das nicht; Versorgung, Wohnumgebung und verfügbares Hilfenetz greifen ineinander. Dennoch sollte niemand aufgrund eines vorübergehenden Engpasses vorschnell annehmen, nur diese Möglichkeit bleibe: Ambulante Hilfen, Tagesangebote oder angepasste Wohnformen können weitere Wege eröffnen. Ebenso problematisch wäre die gegenteilige Vorstellung, jede Versorgung lasse sich unbegrenzt in einer Servicewohnung organisieren: Häufige nächtliche Hilfen, starke Orientierungsschwierigkeiten oder ein sehr komplexer Pflegebedarf können ein anderes Umfeld erfordern. Welche Lösung tragfähig ist, muss individuell und fachkundig beurteilt werden.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Ein Pflegeheim ist auch kein persönliches Scheitern.

Verträge lesen das Haus anders als Prospekte

Familie Roth erhält bei jeder Besichtigung glänzende Unterlagen, auf deren Titelseiten Begriffe wie Geborgenheit, Lebensfreude und Sicherheit stehen. Trotzdem bittet Frau Mertens um sämtliche Vertragsbestandteile, Preisblätter und Hausordnungen. Je stärker Wohnen und Unterstützungsleistungen vertraglich miteinander verbunden sind, desto wichtiger wird die rechtliche Einordnung: Das Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz, häufig als WBVG abgekürzt, kann für bestimmte Vertragsgestaltungen relevant sein – ob

es auf ein konkretes Angebot Anwendung findet, hängt von den tatsächlichen Vereinbarungen ab, nicht vom Namen der Anlage. Besonders aufmerksam wird die Familie, wenn Wohnung und Service nur gemeinsam genommen werden können: Kann Frau Mertens den Notrufanbieter wechseln? Darf sie einen anderen Pflegedienst wählen? Bleibt der Wohnvertrag bestehen, wenn sie einen Service nicht mehr nutzen möchte? Was geschieht, falls der Betreiber wechselt? Auch Kündigungsfristen können voneinander abweichen: Der Wohnungsvertrag läuft möglicherweise weiter, während eine Wahlleistung monatlich kündbar ist – oder ein verpflichtendes Paket ist eng mit der Wohnung verbunden. Mündliche Aussagen gehören schriftlich bestätigt: Sagt eine Mitarbeiterin, ein ambulanter Dienst könne jederzeit kommen, sollte Familie Roth nach der entsprechenden Regelung fragen. Verspricht der Anbieter einen Vorrang für einen späteren Pflegeplatz, braucht es Klarheit, ob das eine verbindliche Zusage, eine Wartelistenposition oder nur bevorzugte Kontaktaufnahme ist. Die Hausordnung verrät weitere Details – Tierhaltung, Ruhezeiten, Schlüsselverwaltung. Frau Mertens entdeckt in einer Anlage, dass Rollatoren aus Brandschutzgründen nicht im Flur stehen dürfen; der vorgesehene Abstellraum liegt im Keller und ist für sie umständlich erreichbar. Rettungswege und Brandschutz dürfen nicht als lästige Formalitäten behandelt werden – ein Rollator, der entfernt werden muss, braucht einen erreichbaren Ersatzplatz.

Merksatz: Redaktioneller Prüfhinweis

Der aktuelle Anwendungsbereich des Wohn- und Betreuungsvertragsgesetzes, Informationspflichten, Entgeltänderungen, Kündigungsregeln und weitere Verbraucherschutzvorgaben sind für den Veröffentlichungszeitpunkt und den konkreten Vertrag zu prüfen. Landesrechtliche Bestimmungen können zusätzlich relevant sein. Bei weitreichenden Bindungen oder unklaren Klauseln sollte unabhängige Verbraucher- oder Rechtsberatung eingeholt werden; dieser Ratgeber ersetzt keine Rechtsberatung.

Merksatz: Kernaussage

Mündliche Aussagen gehören schriftlich bestätigt.

Drei Häuser, drei Rechnungen

Nach vier Wochen hat Familie Roth drei Angebote ausgewählt – alle in der Nähe einer Busverbindung, alle mit der Werbung um selbstständiges Wohnen im Alter. Haus A verlangt eine vergleichsweise niedrige Miete und eine kleine Servicepauschale mit wöchentlicher Sprechstunde und Gemeinschaftsraum; Hausnotruf, Reinigung und Mahlzeiten werden über externe Anbieter gebucht, nachts ist niemand aus dem Hausdienst erreichbar, ambulante Pflege ist frei wählbar, muss aber vollständig selbst organisiert werden. Haus B besitzt einen täglich besetzten Empfang, einen eigenen Mittagstisch und ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm; der Grundpreis liegt deutlich höher, Reinigung zweimal im Monat und ein Hausnotruf sind eingeschlossen, persönliche Pflege erbringt ein kooperierender ambulanter Dienst auf gesonderter Vertragsbasis. Haus C wird von einer Genossenschaft getragen: Frau Mertens müsste Anteile zeichnen und eine Wartezeit einplanen; es gibt keinen festen Servicevertrag, wohl aber eine ehrenamtlich organisierte Nachbarschaftsgruppe und eine Beratungssprechstunde. Der Sohn vergleicht zunächst nur die Grundpreise – Haus A gewinnt. Dann rechnet er ein realistisches Szenario: wöchentliche Reinigung, tägliches Mittagessen an vier Tagen und ein Hausnotruf. Nun wächst der Abstand zu Haus B erheblich weniger stark. Die günstigste Monatsrate führt bei Haus A zu den höchsten externen Zubuchungen – trotzdem bleibt Haus A interessant, weil Frau Mertens nur wenige Leistungen dauerhaft nutzen möchte. Haus B wäre planbarer, bindet aber an ein teureres Grundpaket; Haus C entspricht ihrem Wunsch nach Nachbarschaft, fordert Eigeninitiative und lässt sich wegen der Wartezeit nicht kurzfristig beziehen. Es gibt keinen mathematischen Sieger: Der Vergleich wird erst sinnvoll, als Frau Mertens ihre Prioritäten hinzunimmt – eigene Wohnungstür und Busanbindung besonders hoch, ein täglich besetzter Empfang angenehm, aber kein Muss, beim Hausnotruf ein verlässlicher

Alarmweg. Die Familie ergänzt deshalb neben jedem Preis eine Leistungsbeschreibung: „Enthalten“ wird von „zubuchbar“ getrennt, dahinter steht jeweils, wer die Leistung erbringt und wie schnell sie beginnen kann.

Der Begriffs-Kompass

> **Merksatz: Fünf Wohnformen auf einen Blick**
>
> Wörter wie „typisch“ und „häufig“ sind bewusst gewählt: Sie kennzeichnen eine Richtung, keine Zusage. Das konkrete Haus kann davon abweichen – genau deshalb muss aus dem Kompass ein persönlicher Fragenkatalog werden.

Fragen, Wartelisten und der Dienstag-Test

Ein guter Anbieter beantwortet konkrete Fragen ruhig und nachvollziehbar und muss nicht jede denkbare Entwicklung versprechen. Glaubwürdigkeit zeigt sich oft darin, dass Grenzen benannt werden: Wer sagt, der Empfang sei nachts nicht besetzt, liefert eine klare Information. Beim Grundpreis sollte die Auskunft alle regelmäßig verpflichtenden Beträge erfassen – Miete oder Nutzungsentgelt, Betriebskosten, Servicepauschalen. Beim Unterstützungsbedarf lautet die Frage nicht bloß „Kann ich hier gepflegt werden?“, hilfreicher ist ein Fall: Angenommen, Frau Mertens benötigt nach einem Krankenhausaufenthalt vier Wochen lang morgens und abends Hilfe – wen ruft sie an, wie kurzfristig kann ein Dienst beginnen, wer koordiniert die Rückkehr? Auch dauerhafter Bedarf lässt sich prüfen: Passt ein Pflegebett in die Wohnung, erreicht ein Rollstuhl Bad und Balkon, dürfen Pflegedienste das Haus rund um die Uhr betreten? Wartelisten sind keine Nebensache: Eine angebliche Wartezeit von sechs Monaten kann sich verlängern oder verkürzen – jede Zeitangabe braucht ein Datum und eine Erklärung, wie die Vergabe abläuft. Zeitdruck verändert Entscheidungen: Wer erst nach einem Sturz mit der Suche beginnt, kann eine lange Warteliste kaum aussitzen. Wohnqualität entsteht schließlich an gewöhnlichen Tagen. Frau Mertens stellt sich einen Dienstag vor: Sie kauft Brot, liest am Nachmittag, trifft eine Nachbarin – und abends fällt im Bad das Licht aus. In Haus A müsste sie bis zum nächsten Morgen warten oder selbst einen Dienst rufen. In Haus B könnte der Empfang wahrscheinlich jemanden verständigen, wobei zu klären wäre, ob der Einsatz Kosten verursacht. In Haus C kennt die Nachbarschaftsgruppe möglicherweise jemanden – doch eine freiwillige Hilfe lässt sich nicht verlangen. Keine Antwort ist in jeder Hinsicht besser; eine andere Person mit eingeschränktem Sehen würde denselben Vorfall höher gewichten. Auch das Bauchgefühl darf mitsprechen – der Ton am Empfang, die Geräusche im Flur –, sollte aber anschließend in Worte übersetzt und bei einem zweiten Besuch überprüft werden. Am Ende steht ein brauchbares Suchprofil: eine stufenlos erreichbare eigene Wohnung, gute Busverbindungen, ein Hausnotruf mit klarer Reaktionskette, eine Ansprechperson an mehreren Tagen pro Woche, ambulante Pflege bei Bedarf. Beim letzten Termin bleibt Frau Mertens vor einem Gemeinschaftsgarten stehen: Zwei Bewohner schneiden Kräuter zurück, ein Kind schiebt ein rotes Laufrad über den Weg. „Ist das auch betreutes Wohnen?“, fragt ihr Sohn. Die Bewohnerin am Kräuterbeet lacht: „Betreut werden hier höchstens die Tomaten.“

> **Merksatz: Redaktioneller Prüfhinweis**
>
> Preise, Servicepakete, Wartelisten, Vergabeverfahren und regionale Verfügbarkeit von barrierefreien Wohnungen, Service-Wohnen, betreuten Angeboten und Seniorenresidenzen verändern sich laufend. Angaben sind unmittelbar bei Vermietern oder Trägern zu bestätigen und möglichst mit einem Stand-datum festzuhalten. Auch kommunale Übersichten können veraltet oder unvollständig sein.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Wohnformen passen zu Bedürfnissen, nicht zu Alterszahlen.

Betreut werden hier höchstens die Tomaten: Gemeinschaft statt Dienstleistung.

Kapitel 11: Gemeinsam wohnen: Mehrgenerationenhäuser und Wohngemeinschaften

Vier Bögen, vier Vorstellungen: Erst wenn jede beschreibt, was privat bleiben soll, wird sichtbar, wie viel Gemeinschaft tragfähig ist.

Gemeinschaft ist kein Selbstläufer. Vier Wohnungstüren an einem Flur machen noch keine verlässliche Hausgemeinschaft, ein großer Esstisch verhindert keinen Streit über Geld, Rückzug oder liegen gebliebenes Geschirr. Und der schöne Satz „Wir helfen einander“ trägt nur so lange, wie alle Beteiligten ungefähr dasselbe darunter verstehen. Gemeinschaftliches Wohnen kann Nähe schaffen, Kräfte bündeln und einen Alltag ermöglichen, der allein schwerer geworden wäre. Es verlangt zugleich Absprachen, Geduld und die Bereitschaft, Erwartungen auszusprechen, bevor sie zu Enttäuschungen werden. Renate, Ulla, Marlies und Gisela kennen sich seit vielen Jahren, haben Wanderurlaube verbracht, Geburtstage gefeiert und einander durch Krankheiten begleitet. Als Ulla vorschlägt, eine große Wohnung zu mieten, reagieren alle begeistert: eigene Zimmer, eine Küche für gemeinsame Mahlzeiten, eine teilbare Haushaltshilfe. Beim zweiten Treffen wird es stiller. Renate möchte morgens allein frühstücken. Marlies hört gern bis Mitternacht Radio. Giselas alter Kater löst bei Ulla Allergien aus. Noch schwieriger wird die Frage, was geschehen soll, wenn eine von ihnen dauerhaft Pflege braucht. „Dafür sind wir doch zusammen“, sagt Marlies. Renate fragt zurück: „Heißt das, dass ich dich nachts zur Toilette begleite?“ Der Satz klingt hart. Er rettet möglicherweise die Freundschaft.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Gemeinschaft ist kein Selbstläufer. Sie zeigt sich nicht an der Zahl der Bewohner, sondern an Türen, Verträgen und Erwartungen.

Von der gemeinsamen Küche bis zur eigenen Wohnung

Unter gemeinschaftlichem Wohnen werden sehr verschiedene Modelle verstanden. In einer klassischen Wohngemeinschaft besitzt jede Person ein privates Zimmer, während Küche, Bad oder Wohnzimmer gemeinsam genutzt werden; eine Senioren-WG kann selbstorganisiert sein oder mit einer gemeinsam beauftragten Haushaltshilfe arbeiten. Hausgemeinschaften geben jedem Haushalt eine abgeschlossene Wohnung und teilen nur ausgewählte Räume wie Werkstatt, Gästezimmer oder Gemeinschaftsraum. Generationsübergreifende Projekte bringen Familien, Alleinlebende, Paare und ältere Menschen meist in eigenen Wohnungen unter einem Dach zusammen; das Miteinander entsteht durch gemeinsam genutzte Flächen, verabredete Aufgaben und regelmäßige Treffen – gegenseitige Unterstützung wird erleichtert, aber nicht garantiert. Beim Cluster-Wohnen liegen mehrere kleine private Einheiten, teils mit eigenem Bad und kleiner Kochmöglichkeit, um großzügigere Gemeinschaftsflächen; so lässt sich Rückzug stärker sichern, ohne alltägliche Begegnungen zu verlieren. Baugenossenschaftliche Projekte unterscheiden sich durch ihre Eigentums- und Organisationsform: Bewohner erwerben Anteile, erhalten ein Nutzungsrecht, und Mitbestimmung, Pflichten und Auszug hängen von Satzung, Verträgen und Praxis ab. Auch ambulant unterstützte Wohngemeinschaften für Menschen mit bereits vorhandenem Pflegebedarf gehören zum Spektrum und folgen teilweise landesrechtlichen Vorgaben. Eine erste Klärung lautet daher: Was soll geteilt werden? Wer nur Garten und gelegentliche Mahlzeiten teilen möchte, sucht eine andere Form als jemand, der Küche, Haushaltskosten und tägliche Abläufe teilen will.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Die Menge der Gemeinschaft lässt sich nicht an der Zahl der Bewohner ablesen. Sie zeigt sich an Türen, Verträgen und Erwartungen.

Vier Freundinnen, vier Vorstellungen

Die vier Frauen beginnen mit einer Suchanzeige für eine Wohnung mit fünf Zimmern. Schon die ersten Besichtigungen bremsen den Schwung: Der Altbau bietet prächtige Räume, doch das einzige Bad liegt am Ende eines schmalen Flurs. Der Neubau hat einen Aufzug, dafür zwei zu kleine Zimmer. Die dritte Wohnung wäre geeignet, liegt aber weit weg von vertrauten Ärzten und Bekannten. Die Frauen erkennen, dass sie zuerst ihren Alltag beschreiben müssen. Ulla putzt montags gern früh, Renate stört schon das Staubsaugergeräusch vor neun Uhr. Gisela kocht mit kräftigen Gewürzen, Marlies erwartet eine aufgeräumte Küche. Solche Unterschiede sind weder kleinlich noch unlösbar – sie gehören auf den Tisch, solange jede frei entscheiden kann. An einem Sonntagnachmittag legen sie vier große Papierbögen aus: Was bleibt privat, was wird geteilt? Zwei Bäder wären notwendig, die Küche darf gemeinsam sein, sofern jedes Lebensmittel einen festen Platz bekommt. Beim Wohnzimmer gehen die Wünsche auseinander. Die überraschende Lösung: größere private Zimmer und eine Küche mit einem Esstisch für sechs Personen, dazu ein kleiner Raum für Gäste und ruhige Tätigkeiten. Dann sprechen sie über Geld – gleiche Mietanteile trotz verschiedener Zimmergrößen? Was geschieht bei einem zweimonatigen Krankenhausaufenthalt? Für Lebensmittel entscheiden sie sich gegen eine vollständige Gemeinschaftskasse: Grundnahrungsmittel und Putzmittel gemeinsam, persönliche Einkäufe getrennt. Das klingt bürokratisch. Tatsächlich wirkt es befreiend.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Freundschaft wird nicht kälter, wenn Beträge aufgeschrieben werden. Sie erhält einen Boden.

Das Absprachebuch

Die vier Freundinnen führen schließlich ein Absprachebuch. Es ist kein Regelwerk für jede Tasse, sondern versammelt die Punkte, bei denen falsche Annahmen später schwer wiegen könnten: Kosten, Nutzung gemeinsamer Räume, Besuch, Krankheit und Auszug. Jede Vereinbarung trägt ein Datum und einen Termin zur erneuten Prüfung. Besond-

ers lange beraten sie über Hilfe. Ulla kann sich vorstellen, für eine erkrankte Mitbewohnerin einzukaufen und Essen mitzubringen. Renate würde Termine organisieren und mit Ärzten telefonieren, sofern eine Vollmacht vorliegt. Marlies möchte keine körperbezogene Pflege übernehmen. Gisela weiß es noch nicht und sagt das offen. Die Gruppe schreibt einen klaren Grundsatz auf: Gegenseitige Hilfe bleibt freiwillig und wird für begrenzte Situationen konkret vereinbart; bei regelmäßigem Pflegebedarf sollen professionelle Dienste einbezogen werden. Niemand erhält durch den Einzug einen Anspruch darauf, von den anderen gewaschen, gehoben oder nachts beaufsichtigt zu werden. Auch eine kurze Erkrankung braucht Planung: Wer füttert Giselas Kater? Wer besitzt Kontaktdaten von Angehörigen? Darf im Notfall das private Zimmer betreten werden? Das Absprachebuch enthält außerdem ein Konfliktverfahren: Zuerst sprechen die direkt Beteiligten miteinander; bleibt ein Streit länger als eine Woche ungelöst, kommt er beim Monatstermin auf den Tisch; verhärten sich Fronten, moderiert eine außenstehende, vertraute Person. Schon diese Aussicht verändert den Ton. Regeln ersetzen keine Rücksicht – sie verhindern aber, dass jede Auseinandersetzung zugleich zur Abstimmung über die gesamte Wohnform wird.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Gegenseitige Hilfe bleibt freiwillig und wird für begrenzte Situationen konkret vereinbart. Gerade eine genaue Grenze macht echte Hilfe möglich.

Probealltag vor dem Mietvertrag

Gemeinsames Wohnen beginnt dort, wo der Besuch bleibt, obwohl jemand erschöpft ist, schlechte Laune hat oder die Badezimmertür seit zwanzig Minuten verschlossen ist. Deshalb lädt Renate die anderen für fünf Tage in ein Ferienhaus ein – kleiner als die gesuchte Wohnung, aber mit gemeinsamer Küche und zwei Bädern. Die Reise soll keinen Urlaub simulieren, sondern eine vorsichtige Belastungsprobe sein. Am zweiten Morgen zeigt sich, dass Marlies nachts das Licht im Flur brennen lässt. Ulla löscht es aus Sparsamkeit, Gisela steht später im Dunkeln und stößt gegen einen Stuhl. Am Nachmittag einigen sie sich auf ein schwaches Nachtlicht mit Bewegungsmelder – ein kleiner technischer Gegenstand löst einen Konflikt, dessen Kern Sicherheit und Kosten waren. Schwieriger wird der vierte Tag: Ulla zieht sich zurück, weil sie Ruhe braucht. Marlies deutet die geschlossene Tür als Kränkung. Erst abends erklärt Ulla, dass eine geschlossene Tür ein klares Zeichen sein soll. Fortan gilt: Klopfen ist erlaubt, ein „später“ braucht keine Rechtfertigung. Eine Probe kann künstlich wirken, offenbart aber Gewohnheiten, über die bei einem Planungstreffen niemand spricht. Wer räumt sofort auf? Wer teilt Lebensmittel ungefragt? Selbst ein Wochenende liefert Hinweise, sofern Schwierigkeiten nicht aus Höflichkeit überspielt werden. Für fremde Menschen, die über einen Träger zusammenfinden, ist eine Kennenlernphase noch wertvoller – Sympathie beim ersten Kaffee sagt wenig über die Fähigkeit aus, Grenzen zu achten oder Aufgaben zuverlässig zu erledigen. Wo möglich, sollte der Einzug durch klare Kündigungs- oder Probevereinbarungen abgesichert werden, deren rechtliche Gestaltung fachkundig geprüft wird.

Ein Nachtlicht mit Bewegungsmelder löst im Ferienhaus einen Streit, dessen eigentlicher Kern Sicherheit und Kosten waren.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Regeln ersetzen keine Rücksicht. Sie verhindern aber, dass jede Auseinandersetzung zugleich zur Abstimmung über die gesamte Wohnform wird.

Der Sonnenhof

Ein anderes Modell zeigt das fiktive Projekt Sonnenhof. Auf einem ehemaligen Gärtnereigelände stehen vier Wohnhäuser um einen begrünten Innenhof. In den 31 Wohnungen leben Familien, Paare und Alleinlebende verschiedener Altersgruppen; jede Wohnung besitzt Küche und Bad. Gemeinsam genutzt werden eine große Küche mit angrenzendem Raum, eine Werkstatt und ein Gästezimmer. Der Sonnenhof ist keine Betreuungseinrichtung – es gibt weder Pflegepersonal noch einen Empfang. Die Bewohner organisieren ein wöchentliches Planungstreffen, an dem aus jedem Haushalt regelmäßig jemand teilnimmt; einmal im Monat kümmert sich eine Arbeitsgruppe um den Garten, wobei Aufgaben nach Kraft und Interesse verteilt werden. Frau Damm lebt seit zwei Jahren dort, ist 74 und zog aus einem Reihenhaus ein, dessen obere Etage sie kaum noch nutzte. Dienstags holt sie zwei Kinder aus der Betreuung ab, wenn deren Eltern länger arbeiten; dafür trägt eine Nachbarin schwere Getränkekisten bis in ihre Wohnung. Diese Hilfe beruht auf persönlichen Absprachen und steht in keinem Leistungskatalog. Als Frau Damm nach einer Augenoperation zehn Tage Unterstützung benötigt, erstellen sie mit zwei Nachbarn und ihrer Nichte einen kleinen Plan: Essen und Einkäufe fängt die Gemeinschaft auf, für Augentropfen und medizinische Aufgaben bleibt eine Fachperson zuständig. Gute Nachbarschaft kann einen Alltag stabilisieren, professionelle Versorgung aber nicht beliebig ersetzen. Auch die jüngeren Familien bringen Erwartungen mit – Kinderbetreuung, Gelassenheit beim Spielen im Hof. Ältere Bewohner möchten am Abend Ruhe. Im Sonnenhof gilt deshalb ab 20 Uhr eine leisere Hofnutzung, während Kinder tagsüber ausdrücklich willkommen sind. Eine Bewohnerin

fand 19 Uhr angemessen, ein Vater hielt das im Sommer für unrealistisch; am Ende entstand eine jahreszeitlich angepasste Regel, die nach sechs Monaten überprüft wurde. Solche Gespräche kosten Zeit. Sie sind kein Betriebsfehler des Modells, sondern ein Teil davon.

31Wohnungen

Wohnungen im fiktiven Projekt Sonnenhof, verteilt auf vier Häuser um einen begrünten Innenhof

aus dem Kapitel

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Gute Nachbarschaft kann einen Alltag stabilisieren, professionelle Versorgung aber nicht beliebig ersetzen.

Nähe braucht Rückzug

Gemeinschaft wird häufig mit offenen Türen dargestellt. Das klingt warm, kann aber anstrengend werden. Wer jederzeit angesprochen werden darf, verliert möglicherweise den Schutz, den eine eigene Wohnung bieten soll. Besonders Menschen, die beruflich viel mit anderen gearbeitet oder lange Angehörige versorgt haben, wünschen trotz ihrer Freude an Gemeinschaft feste Rückzugszeiten. Architektur kann diese Balance erleichtern: Eine abgeschlossene Wohnung mit eigener Küche ermöglicht, an einem gemeinsamen Essen nicht teilzunehmen; ein Cluster mit kleiner privater Einheit bietet ebenfalls Distanz, sofern Schallschutz und Zugang gut geplant sind. Auch die Lage der Gemeinschaftsräume beeinflusst den Alltag: Liegt die große Küche direkt neben einem Schlafzimmer, wird jedes späte Treffen hörbar; führt der einzige Weg zum Fahrradraum durch die Gemeinschaftsfläche, entstehen erzwungene Begegnungen. Frau Damm wohnt im Erdgeschoss nahe der gemeinsamen Küche. Anfangs schätzt sie die kurzen Wege, nach einigen Wochen stört sie das Stühlerücken am Freitagabend. Die Gruppe bringt Filzgleiter an, vereinbart ein Ende lauter Treffen und verbessert die Türabdichtung – das Problem verschwindet nicht vollkommen, wird aber tragbar. Rückzug ist auch sozial zu respektieren: Wer drei Einladungen ablehnt, darf weiterhin Teil der Gemeinschaft bleiben. Frau Damm besucht selten Filmabende, übernimmt jedoch zuverlässig die Belegung des Gästezimmers. Problematisch wird es erst, wenn unausgesprochene Anwesenheitspflichten entstehen und Menschen mit geringer Kraft sich schuldig fühlen. Eine tragfähige Struktur kennt unterschiedliche Formen der Beteiligung: ein Protokoll lesen, eine Stunde im Garten helfen oder vorübergehend ganz aussetzen.

Gemeinschaft entsteht durch gemeinsam genutzte Flächen und verabredete Aufgaben – garantiert ist sie so wenig wie in jeder anderen Nachbarschaft.

Merksatz: Kernaussage

Mitarbeit und Geselligkeit sind verschiedene Dinge. Ein Beitrag kann sichtbar sein, ohne dass jemand bei jedem Fest am Tisch sitzt.

Wer entscheidet hier eigentlich?

Merksatz: Kernaussage

Selbstorganisation klingt frei. Sie bedeutet auch, dass Entscheidungen getroffen werden müssen: Wer darf über neue Bewohner mitbestimmen? Wie werden Reparaturkosten verteilt? Kann die Mehrheit den Gemeinschaftsraum umbauen, obwohl eine Minderheit die Ausgabe ablehnt? Die Antworten hängen von Rechtsform und Verträgen ab. Eine lose Wohngemeinschaft mit gemeinsamem Mietvertrag trägt andere Risiken als eine Hausgemeinschaft mit einzelnen Mietverträgen; bei einem Hauptmieter können Untermietverhältnisse entstehen, sind alle gemeinsam Hauptmieter, können sie unter Umständen gemeinsam für Verpflichtungen einstehen. Solche Fragen gehören vor Vertragsabschluss in fachkundige Hände – ein freundliches Gruppenprotokoll ersetzt keinen rechtlich belastbaren Vertrag. Gleichzeitig sollte der Vertrag in Alltagssprache erklärbar sein: Versteht niemand, was beim Auszug einer Person geschieht, ist die Konstruktion nicht entscheidungsreif. Bei Renate und ihren Freundinnen erweist sich der gemeinsame Mietvertrag als heikler Punkt. Die Vermieterin möchte nur einen Vertrag mit allen vier Frauen schließen; zieht eine aus, hängt die Entlassung aus dem Vertrag von der Zustimmung aller ab. Die Gruppe lässt sich beraten und ergänzt ihr Absprachebuch um ein Verfahren für Auszug und Nachbesetzung: mehrere Treffen mit Interessentinnen, dann entscheidet die verbleibende Gruppe nach der vertraglich zulässigen Regel; die ausscheidende Person erhält klare Fristen und Pflichten. Im Sonnenhof laufen Entscheidungen über eine gewählte Bewohnervertretung und Arbeitsgruppen, größere Finanzfragen auf Grundlage der genossenschaftlichen Regeln. Als einige Bewohner eine Sauna vorschlagen, lehnt die Mehrheit wegen Bau- und Betriebskosten ab. Die Antragsteller sind enttäuscht, bleiben aber Teil des Projekts.

Merksatz: Kernaussage

Mitbestimmung bedeutet keine Garantie, sich durchzusetzen. Sie bietet einen nachvollziehbaren Weg, gehört zu werden.

Wenn Krankheit den Alltag verändert

Gespräche über Pflege werden gern vertagt, weil aktuell alle selbstständig sind – gerade dann lassen sie sich ruhig führen. Eine akute Krise verengt dagegen den Spielraum: Zeitdruck, Sorge und Erschöpfung stehen im Raum, während grundlegende Erwartungen ungeklärt bleiben. Für eine Wohngemeinschaft empfiehlt sich ein Stufenbild: Eine vorübergehend erkrankte Person braucht vielleicht Einkäufe und Begleitung zu einem Termin; bei längerem Bedarf können Haushaltshilfe oder ambulante Pflege hinzukommen; wird regelmäßige Hilfe in der Nacht erforderlich, muss geprüft werden, ob Wohnung, Finanzierung und Zusammenleben das tragen. Die Mitbewohner müssen geschützt werden: Betritt ein Pflegedienst morgens um 6.30 Uhr die Wohnung, beeinflusst das auch Menschen, die keine Leistung erhalten – Schlüsselübergabe, Klingeln und Badnutzung brauchen Absprachen, und ein Pflegebett im privaten Zimmer stößt an Grenzen, wenn Türen schmal sind. Ebenso braucht die unterstützungsbedürftige Person Schutz vor Entscheidungen über ihren Kopf hinweg: Medizinische Informationen bleiben privat, soweit keine freiwillige Einwilligung vorliegt. Renate fragt während der Planung, was geschehen würde, wenn sie zunehmend vergesslich wäre und nachts den Herd einschaltete. Die anderen erschrecken über die direkte Frage, sprechen dann aber sachlicher weiter: Technische Sicherungen könnten Risiken mindern, doch bei wachsendem Orientierungsbedarf bräuchte es eine individuelle Einschätzung und möglicherweise mehr Unterstützung, als eine selbstorganisierte WG leisten kann. Das Absprachebuch erhält deshalb keinen Satz wie „Jede darf bis zuletzt bleiben“ – ein solches Versprechen wäre emotional stark und praktisch unsicher. Stattdessen vereinbaren die Frauen, Veränderungen früh zu besprechen, professionelle Beratung einzubeziehen und die Tragfähigkeit der Wohnform regelmäßig zu prüfen. Ein späterer Umzug

bleibt möglich, ohne als Verrat an der Gruppe zu gelten. Auch im Sonnenhof besitzt niemand ein dauerhaftes Versorgungsversprechen; ambulante Dienste arbeiten in den abgeschlossenen Wohnungen, nachbarschaftliche Hilfe ergänzt den Alltag.

20Uhr

Ab 20 Uhr gilt im Sonnenhof eine leisere Hofnutzung – nach langem Streit und einer jahreszeitlich angepassten Regel

aus dem Kapitel

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Gemeinschaft hebt Selbstbestimmung nicht auf. Medizinische Informationen bleiben privat, soweit keine freiwillige Einwilligung vorliegt.

Gemeinschaft kostet

Geteilte Räume können Ausgaben verteilen: eine große Waschmaschine, ein Gästezimmer, eine Haushaltshilfe. Daraus entsteht leicht die Vorstellung, gemeinschaftliches Wohnen sei grundsätzlich günstig. Manche Modelle ermöglichen tatsächlich niedrigere individuelle Wohnflächen und geteilte Anschaffungen; andere verlangen hohe Einlagen, Beiträge oder Kosten für Räume, die zusätzlich zur eigenen Wohnung finanziert werden. Eine Senioren-WG braucht möglicherweise eine größere Wohnung in guter Lage, und große barrierearme Mietobjekte sind nicht überall leicht zu finden; Umbauten können erforderlich sein. Eine Hausgemeinschaft trägt Betrieb und Pflege der Gemeinschaftsflächen, in einem genossenschaftlichen Projekt können Anteile über längere Zeit Kapital binden. Hinzu kommen unsichtbare Kosten: Planungstreffen benötigen Zeit, selbstverwaltete Häuser brauchen Menschen, die Angebote einholen, Belegungsfragen bearbeiten oder Reparaturen begleiten. Übernehmen immer dieselben Personen diese Arbeit, entsteht Unmut; werden Aufgaben an Fachkräfte vergeben, steigt der finanzielle Aufwand. Eine ehrliche Rechnung trennt private Wohnkosten, gemeinsame Pflichtkosten und freiwillige Ausgaben – und berücksichtigt den Auszug: Wann werden Genossenschaftsanteile zurückgezahlt? Wer übernimmt den Anteil für gemeinsam angeschaffte Möbel? Was geschieht mit einer Kaution, wenn Schäden keinem einzelnen Zimmer zugeordnet werden können? Gemeinschaftlich bedeutet weder automatisch billig noch teuer. Maßgeblich sind Gebäude, Rechtsform und Umfang geteilter Leistungen: Ein Projekt mit niedriger Miete kann hohe Eigenarbeit verlangen; eine professionell verwaltete Anlage kostet mehr, entlastet dafür bei Organisation und Konfliktmoderation.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Zu prüfen am Wohnort: Aktuelle Fördermöglichkeiten, Beratungsangebote, Grundstücksvergaben und Programme von Kommunen oder Bundesländern sowie Aufnahmebedingungen, Pflichtanteile, Wartezeiten und Rückzahlungsregeln genossenschaftlicher Projekte. Ein Pressebericht über einen früheren Zuschuss beweist nicht, dass Geld weiterhin verfügbar ist. Verbindlich sind die aktuellen Unterlagen der zuständigen Stellen und des konkreten Trägers.

Die passende Dosis Gemeinschaft

Wer sich für ein solches Modell interessiert, braucht keine besondere Begabung für Gruppenleben – eine ehrliche Selbsteinschätzung hilft jedoch. Manche Menschen blühen auf, wenn täglich jemand in der Küche sitzt; andere genießen eine Begegnung im Hof und möchten danach ihre Tür schließen. Beide können gemeinschaftlich wohnen, wenn das Modell zur gewünschten Nähe passt. Denken Sie an einen gewöhnlichen schlechten Tag: wenig geschlafen, Rückenschmerzen, im Gemeinschaftsraum wird ein Geburtstag vorbereitet. Möchten Sie kurz grüßen und sich zurückziehen? Würden Sie sich verpflichtet fühlen zu helfen? Können die anderen Ihr Nein stehen lassen?

es Sommerfestes. Prüfen Sie auch Ihre Haltung zu Unordnung und Geräuschen – und daran, wie verbindlich Sie teilnehmen möchten: Passt ein wöchentliches Treffen in Ihren Alltag? Können Sie eine Aufgabe abgeben, wenn Ihre Kraft nachlässt? Das Ehepaar Sommer besucht zwei Wohnprojekte: Im ersten wird jeden Mittwoch gemeinsam gekocht, jeder Haushalt übernimmt turnusmäßig den Küchendienst, der Garten wird kollektiv geplant. Im zweiten gibt es nur vier verpflichtende Hausversammlungen pro Jahr, Begegnungen entstehen spontan im Hof. Beide Häuser wirken freundlich, doch nur das erste entspricht dem Wunsch des Paares nach gemeinsamer Gartenarbeit. Bei Frau Mertens ist es umgekehrt: Der Garten hat ihre Neugier geweckt, ein wöchentliches Plenum schreckt sie ab. Für sie könnte eine abgeschlossene Wohnung in einem Haus mit offenem Gemeinschaftsraum passender sein als ein stark organisiertes Mehrgenerationenprojekt.

Giselas eigene Haustür liegt künftig nur zwei Straßen entfernt – Nähe ohne gemeinsamen Flur.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Konflikte sind unvermeidlich. Entscheidend ist ihre Bearbeitung. Wo jeder Widerspruch als mangelnder Gemeinschaftsgeist gilt, wird das Miteinander eng.

Vier Modelle auf einer inneren Karte

Eine klassische Wohngemeinschaft bietet viel Alltagsnähe: Küche und häufig auch Bad werden geteilt, Absprachen reichen bis in tägliche Routinen. Die Wohnkosten können sich günstig verteilen, während Privatheit und Ausfallsicherheit sorgfältig geplant werden müssen – fällt eine Person finanziell aus oder zieht kurzfristig weg, betrifft das oft die gesamte Gruppe. Eine Hausgemeinschaft mit abgeschlossenen Wohnungen schützt den Rückzug stärker; gemeinsame Räume und verabredete Aktivitäten schaffen Kontakt, ohne jeden Tagesablauf zu verbinden. Dafür kann die individuelle Wohnfläche teurer sein, weil jede Wohnung Küche und Bad besitzt – Gemeinschaft entsteht nur, wenn Menschen sie tatsächlich pflegen. Cluster-Wohnen verbindet kleine private Einheiten mit

großzügigen geteilten Flächen; es spricht Menschen an, die mehr Nähe als in einem normalen Mehrfamilienhaus wünschen und zugleich ein eigenes Bad brauchen. Wie gut es funktioniert, hängt stark von Grundriss, Schallschutz und den Regeln für die Gemeinschaftszonen ab. Ein genossenschaftliches Mehrgenerationenprojekt bietet häufig langfristige Strukturen und Mitbestimmung, kann aber Wartezeiten, finanzielle Einlagen und regelmäßige Mitarbeit verlangen; die Gemeinschaft erstreckt sich oft über mehrere Haushalte …

Einziehen …

Eine …

Kapitel 12: Umbau oder Umzug? Die große Abwägung

Zwei Fotos, ein Küchentisch: Die Lindners beginnen ihre Abwägung mit dem, was beiden wichtig ist.

An einem Sonntagabend sitzt das Ehepaar Lindner am Küchentisch und betrachtet zwei Fotos: das Reihenhaus, in dem die Kinder groß geworden sind, und eine helle Dreizimmerwohnung mit Aufzug und Balkon. „Hier kennen wir jede knarrende Stufe", sagt Herr Lindner. Seine Frau legt den Finger auf den Grundriss: „Genau diese Stufen machen mir Sorgen." Beide haben recht – das ist das Schwierige. Eine Wohnentscheidung im Alter lässt sich selten auf die Frage verkürzen, welcher Ort schöner ist. Das vertraute Zuhause trägt Erinnerungen, Gewohnheiten und Beziehungen; zugleich besitzt es Wände, Treppen und Entfernungen, die sich durch Zuneigung nicht verändern. Herr Lindner ist 76, seine Frau 73. Sie bewältigen die drei Etagen ihres Hauses, wenn auch langsamer als früher: Das Bad liegt oben, die Waschmaschine im Keller, zwischen Haustür und Gehweg führen fünf Stufen hinunter. Die Tochter wohnt 28 Kilometer entfernt. Noch drängt keine Krise – doch das Gespräch zu vertagen wäre ein Risiko. Solange beide beweglich sind, können sie Angebote ansehen, Handwerker empfangen und Entscheidungen zurücknehmen; nach einem Krankenhausaufenthalt würden freie Termine, körperliche Kraft und familiäre Sorge den Takt vorgeben.

> **Merksatz: Frühes Abwägen ist eine Form von Bewegungsfreiheit.**
>
> Es verlangt keinen sofortigen Umzug und keinen vorschnellen Auftrag. Eine fundierte Tendenz reicht zunächst aus.

Zwei Möglichkeiten, viele Lebensfragen

Beim Umbau bleibt der vertraute Ort erhalten: bekannte Wege zum Bäcker, die Nachbarin mit dem

Ersatzschlüssel, jeder Lichtschalter dort, wo die Hand ihn erwartet. Wer im Viertel verwurzelt ist, bewahrt ein über Jahrzehnte gewachsenes Netz. Doch ein Umbau kann nur verändern, was Gebäude, Eigentumsverhältnisse und Budget zulassen: Eine Schwelle lässt sich häufig entfernen, eine schmale Treppe nicht beliebig verbreitern. Manchmal beseitigt eine teure Maßnahme ein einzelnes Hindernis und lässt drei weitere bestehen. Der Umzug eröffnet einen anderen Ausgangspunkt: Statt jede Schwachstelle einzeln zu bearbeiten, kann eine Wohnung gewählt werden, deren Grundstruktur bereits passt – Aufzug, Bad auf derselben Ebene wie das Schlafzimmer, erreichbare Haltestelle. Dafür kommt die neue Wohnung selten ohne Kompromisse. Häufig wird der konkrete Umbau mit einem idealisierten Umzug verglichen – oder umgekehrt das eigene Haus zum warmen Ort und der Umzug zu Kartons und Verlust. Beide Vergleiche kippen zwangsläufig. Die Lindners schreiben deshalb für jede Möglichkeit auf, wie ein gewöhnlicher Tag in fünf oder zehn Jahren aussehen könnte: Wer erreicht morgens das Bad? Was geschieht bei einem Rollator? Plötzlich merkt Frau Lindner, dass sie am Haus vor allem den Blick aus der Küche und die Nachbarn liebt. Herr Lindner erkennt, dass sein Widerstand der Sorge gilt, zu viele Entscheidungen auf einmal treffen zu müssen.

28Kilometer

Entfernung zur Tochter

aus dem Kapitel

> **Merksatz: Beide Wege brauchen eine realistische Beschreibung.**
> Der konkrete Umbau darf nicht mit einer idealisierten Wohnung verglichen werden – und das eigene Haus nicht mit einem Umzug, der nur aus Kartons und Verlust besteht.

Was ein Umbau wirklich leisten muss

Die frühere Bestandsaufnahme liefert jetzt ihre stärksten Informationen: Einzelne Mängel ergeben zusammen ein Muster. Fünf Stufen am Eingang, ein enges Bad im Obergeschoss und eine steile Kellertreppe bilden eine bauliche Kette, die den gesamten Alltag betrifft. Die Prüfung beginnt vor der Haustür: Eine Rampe müsste den Höhenunterschied zum Gehweg überwinden, doch der Vorgarten ist kurz. Im Erdgeschoss liegen Küche und Wohnzimmer, aber weder Schlafzimmer noch Bad; ein Bad wäre nur durch den Umbau von Küche oder Flur möglich. Ein Treppenlift könnte einen Teil des Problems lösen – er macht aus dem Keller jedoch keinen zugänglichen Hauswirtschaftsraum, schafft keine Bewegungsfläche im Bad und beseitigt die Stufen vor dem Haus nicht. Deshalb prüfen die Lindners den Umbau an Nutzungsszenarien: Angenommen, Frau Lindner müsse nach einer Operation zwölf Wochen mit einem Rollator gehen, bräuchte sie Zugang zu Schlafplatz, Toilette, Dusche, Küche und Haustür mit möglichst wenigen Höhenwechseln. In einem anspruchsvolleren Szenario mit Pflegebett muss eine Hilfsperson das Bett erreichen und das Bad mit einer zweiten Person nutzen können. Frau Berger kommt bei derselben Prüfung zu einem anderen Ergebnis: Ihre Erdgeschosswohnung hat eine flache Stufe, ein kleines Bad mit angrenzender Abstellkammer und ein Schlafzimmer acht Schritte vom Bad entfernt. Bei ihr greifen die Maßnahmen ineinander – der Umbau muss die günstige Grundstruktur stärken, nicht gegen sie ankämpfen.

Drei Ebenen, fünf Stufen, ein Bad im Obergeschoss: Einzelne Mängel ergeben zusammen eine bauliche Kette.

Merksatz: Eine auffällige Massnahme ist kein Symbol für die gesamte Lösung.

Der Lift beantwortet nur eine klar umgrenzte Frage: Führt er bis zu allen benötigten Ebenen? Bleibt die Treppe sicher begehbar? Was passiert bei einem Ausfall?

12Wochen

Rollator-Szenario der Lindners

aus dem Kapitel

Die Belastung während der Arbeiten

Auf Zeichnungen ist ein Umbau sauber. Im Alltag beginnt er möglicherweise um 7.15 Uhr mit einer Bohrmaschine. Wasser wird stundenweise abgestellt, der Flur mit Schutzvlies ausgelegt, im Badezimmer fehlt mehrere Tage eine nutzbare Dusche. Materiallieferungen verspäten sich; hinter alten Fliesen kann ein Schaden sichtbar werden, den vorher niemand erkennen konnte. Frau Berger muss die Bauphase ihres Badumbaus bewältigen: Eine Freundin bietet das Gästebad an, die Tochter nimmt sie für einige Tage auf. Vom Betrieb möchte sie schriftlich wissen, wann Toilette und Wasser voraussichtlich nicht verfügbar sein werden. Kleine Arbeiten lassen sich nacheinander org-

anisieren; Eingriffe in Bad, Türen oder Leitungen brauchen eine andere Planung, weil mehrere Gewerke ineinandergreifen und Verzögerungen an einer Stelle den restlichen Ablauf betreffen. Ein bewohnter Umbau kostet Kraft: Lärm, Staubschutz und fremde Personen können stärker belasten als erwartet. Andererseits ist auch ein Umzug kein geräuschloser Wechsel – Besichtigungen, Vertragsfragen, Aussortieren und Ummelden verteilen die Belastung lediglich anders. Deshalb fragt Frau Berger nicht, welcher Weg mühelos sei, sondern welche Belastung zeitlich begrenzbar, unterstützbar und für sie steuerbar erscheint.

> **Merksatz: Die Bauphase ist ein eigenes Kriterium.**
>
> Eine technisch gute Lösung verliert an Wert, wenn die Bauphase ohne tragfähige Ausweichmöglichkeit kaum zu bewältigen wäre.

Ein Umzug bewegt mehr als Möbel

Die Lindners besuchen eine Wohnung mit Aufzug: Bad stufenlos erreichbar, breite Türen, alle wichtigen Räume auf einer Ebene, die Haltestelle etwa 180 Meter entfernt. Herr Lindner sieht zuerst, was fehlt: kein Kellerraum für die Werkbank, kein Platz für den großen Esstisch, ein Balkon, der kaum halb so tief ist wie die Terrasse. Frau Lindner erkennt andere Verluste: Das Küchenfenster zeigt auf ein Nachbarhaus, die Freundin Karin wäre eine Busfahrt entfernt, der Weg zum Friedhof länger. Solche Punkte stehen in keiner Baubeschreibung, prägen aber das Gefühl von Zugehörigkeit. Ein Umzug trennt zudem Gegenstände von den Orten, an denen sie Bedeutung erhalten haben: die Kerbe am Türrahmen, Marmeladengläser, ausgediente Fahrräder, Schulhefte, ein Puppenwagen, den seit 30 Jahren niemand benutzt. „Wir nehmen nur das Wichtige mit“ klingt vernünftig, bis festgelegt werden soll, was wichtig ist. Darum braucht das Aussortieren Zeit und eine freundliche Ordnung: Die Lindners beginnen mit defekten Gartengeräten, alten Zeitschriften und doppelten Küchenutensilien; Briefe und Fotoalben bleiben zunächst geschlossen. Manche Dinge werden verschenkt oder verkauft, persönliche Unterlagen geschützt entsorgt, für einzelne Möbel kann eine befristete Zwischenlagerung sinnvoll sein. Zwei Menschen, die seit 32 Jahren in einem Haus leben, räumen keine halbe Lebensgeschichte an drei Wochenenden auf. Eile verschärft Konflikte: Eine Tochter sieht Sperrmüll, ihr Vater das Möbelstück, das er mit seinem Bruder gebaut hat.

Dinge tragen Bedeutung durch Orte: Der Puppenwagen wartet seit 30 Jahren – und trotzdem entsorgt ihn keiner beiläufig.

32Jahre

Lebensgeschichte im Reihenhaus

aus dem Kapitel

> **Merksatz: Wer eine Kommode abgibt, löscht damit keine Erinnerung.**
>
> Die Entscheidung über Dinge wird leicht mit der Entscheidung über das eigene Leben verwechselt. Ein kurzer Satz wie „Erzähl mir, warum er dir wichtig ist“ klärt mehr als jede Diskussion über Quadratmeter.

Der neue Alltag muss schon vor dem Umzug beginnen

Eine Wohnung gewinnt ihren Wert durch das Umfeld. Die Lindners prüfen deshalb die tatsächliche Strecke von der Haustür zur Haltestelle, zum Lebensmittelgeschäft und zur Praxis – denn ein Stadtplan zeigt weder steile Bordsteinkanten noch schlecht beleuchtete Unterführungen noch eine Bank zum Ausruhen. Bei einer Fahrt an einem Dienstagvormittag kommt der Bus pünktlich, ist jedoch voll; der Rückweg vom Supermarkt führt leicht bergauf. Ein Lieferdienst könnte später ergänzen, ersetzt aber nicht den Wunsch, selbst kleine Einkäufe zu erledigen. Am frühen Abend ist das Viertel ruhiger als erwartet; im Innenhof ergibt ein kurzes Gespräch, dass es im Haus gelegentlich gemeinsame Kaffeerunden gibt, aber kein festes Programm. Kontakte am alten Wohnort verschwinden durch einen Umzug nicht sofort, aber sie verändern sich: Spontane Begegnungen werden seltener, geplante Besuche wichtiger. Frau Lindner zeichnet zwei Kreise – Menschen, die sie mindestens einmal im Monat sieht, und ortsge-

aun. Herr Lindner konzentriert sich auf Tätigkeiten: Für seine Werkbank gibt es zwei Straßen weiter eine offene Werkstatt in einem Nachbarschaftshaus; ob dort ein Platz verfügbar ist, müsste er klären. Ein guter Umzug kopiert das alte Leben nicht vollständig. Er rettet das Wesentliche in eine neue Form – dafür muss bekannt sein, was dieses Wesentliche ist.

180Meter

Weg von der Haltestelle

aus dem Kapitel

Acht Kriterien, ein persönliches Gewicht

Merksatz: Kernaussage

Nach Wochen voller Einzelbeobachtungen brauchen die Lindners eine Ordnung. Eine Entscheidungsmatrix nimmt dem Paar die Entscheidung nicht ab, macht aber sichtbar, welche Kriterien schwer wiegen, wo Informationen fehlen und ob ein vermeintlicher Sieger nur durch eine zufällige Bewertung entstanden ist. Die Matrix arbeitet mit acht Kriterien: bauliche Machbarkeit, Gesamtkosten über zehn Jahre, soziales Umfeld, Erreichbarkeit, emotionale Bindung, Zukunftssicherheit bei wachsendem Unterstützungsbedarf, zeitlicher Aufwand und Steuerungsbarkeit. Jedes Kriterium erhält ein persönliches Gewicht von 1 (weniger prägend) bis 5 (persönlicher Schwerpunkt); danach werden Umbau und Umzug getrennt auf einer Skala von 1 bis 5 bewertet, wobei eine hohe Zahl für eine günstige Einschätzung steht. Gewicht und Bewertung werden multipliziert. Die Zahlen brauchen Begründungen – hinter einer 2 bei der baulichen Machbarkeit steht etwa: „Bad und Schlafzimmer nur mit großer Grundrissänderung auf eine Ebene zu bringen.“ Beide füllen die Gewichte zuerst getrennt aus: Frau Lindner gibt der Erreichbarkeit und der Zukunftssicherheit jeweils eine 5, ihr Mann bewertet emotionale Bindung und Steuerungsbarkeit besonders hoch. Beim Vergleich erkennen sie, dass ihr Streit weniger die Fakten betrifft als die Gewichtung. Wo sie verschiedene Werte vergeben haben, tragen sie vorerst beide ein – die Matrix zwingt keinen künstlichen Mittelwert, sondern zeigt, wo ein weiteres Gespräch nötig ist.

> **Merksatz: Eine offene Zelle ist ehrlicher als eine erfundene Gewissheit.**
> Ohne schriftliche Begründung wird eine Zahl schnell zur Stimmung des Tages. Fehlende Informationen dürfen sichtbar bleiben.

Die Zahlen sprechen, aber sie befehlen nicht

Bei der baulichen Machbarkeit erhält der Umbau des Reihenhauses eine niedrige Bewertung: Mehrere Ebenen, der kurze Vorgarten und die schwierige Verlagerung des Badezimmers bleiben erhebliche Hürden; die besichtigte Wohnung schneidet besser ab. Die Gesamtkosten bleiben zunächst offen – ein Umbauangebot liegt noch nicht vor, und der Umzug umfasst mehr als Miete: Maklerkosten, Renovierung, Transport, neue Möbel, mögliche Doppelzahlungen; beim Haus kommen Instandhaltung, Energie, Versicherungen und Gartenarbeiten hinzu. Das soziale Umfeld spricht für das Bleiben, doch die Lindners vergeben keinen Höchstwert für eine der beiden Seiten. Bei der Erreichbarkeit gewinnt die Wohnung klar: Aufzug, Haltestelle und ebener Zugang vereinfachen den Alltag. Die emotionale Bindung gehört dem Haus – wobei sich das Paar fragt, welcher Teil der Bindung an den Mauern hängt und welcher mit Möbeln, Bildern und Ritualen umziehen könnte. Bei wachsendem Unterstützungsbedarf zeigt sich erneut ein Vorteil der Wohnung: Eine ambulante Hilfe könnte alle wichtigen Räume auf einer Ebene erreichen. Der zeitliche Aufwand ist auf beiden Seiten hoch, die Steuerungsbarkeit unterschiedlich: Ein Umbau ließe sich in Abschnitte teilen, bliebe aber von Fachfirmen und baulichen Überraschungen abhängig; beim Umzug kann ein passendes Angebot kurzen Entscheidungsdruck erzeugen. Nach der Multiplikation liegt der Umzug vorn – nicht weit. Frau Lindner empfindet Erleichterung, Herr Lindner Widerstand; beides sind Informationen. Sie beschließen keinen Umzug, sondern zunächst drei Schritte: ein fachlich belastbares Umbaukonzept, eine vollständige Kostenrechnung und zwei weitere Wohnungsbesichtigungen.

Zehn Jahre statt eines einzigen Preisschilds

Die Kostenfrage verführt zu schnellen Rechnungen: Der Umbau kostet eine große Summe, während die monatliche Miete harmloser wirkt – oder das schuldenfreie Haus erscheint kostenlos, weil keine Miete überwiesen wird. Beide Betrachtungen greifen zu kurz. Für einen sinnvollen Vergleich wählen die Lindners einen Zeitraum von zehn Jahren: lang genug, um laufende Unterschiede sichtbar zu machen, kurz genug für nachvollziehbare Annahmen. Da niemand exakt weiß, welche Reparatur im achten Jahr anfällt, entstehen mehrere Szenarien mit kenntlich gemachten Annahmen. Auf der Bleibeseite stehen Umbaukosten, laufende Wohnkosten und wahrscheinliche Instandhaltung; Gartenpflege könnte künftig bezahlt werden müssen, ein zweiter Umbauabschnitt wäre denkbar. Auf der Umzugsseite erscheinen Transport, Renovierung, neue Ausstattung und mögliche Überschneidungen zweier Wohnkosten; bleibt das Haus im Besitz und wird vermietet, kommen Verantwortung, Risiken und Verwaltungsaufwand hinzu. Geld ist dabei eng mit Lebensqualität verbunden: Eine günstigere Lösung kann täglich Kraft kosten, eine teurere Wohnung Wege verkürzen und bezahlte Hilfe später verringern. Frau Berger führt dieselbe Betrachtung durch: Ihr räumlich begrenzter Umbau verbessert mehrere zentrale Wege, ein Umzug im Viertel würde höhere laufende Wohnkosten auslösen und ihr vertrautes Umfeld gefährden – ihre Matrix zeigt daher eine Tendenz zum Umbau. Eine Methode ist dann brauchbar, wenn sie verschiedene Lebenslagen zu verschiedenen Antworten führen lässt.

Zehn Jahre statt eines Preisschilds: Der Vergleich braucht Szenarien mit kenntlich gemachten Annahmen – nicht eine einzige Summe.

Zwischen Bleiben und Gehen liegt mehr Raum als gedacht

Die Wahl lautet nicht immer vollständiger Umbau oder endgültiger Abschied. In einem Mehrfamilienhaus ist vielleicht ein Etagenwechsel möglich: Wer im dritten Stock ohne Aufzug lebt, könnte in eine Erdgeschosswohnung desselben Hauses ziehen und Nachbarschaft, Hausarzt und vertraute Wege behalten; ein Wohnungstausch braucht Zustimmung und klare Verträge. Auch der Wechsel innerhalb des Viertels verändert weniger als ein Umzug in eine andere Stadt – Frau Berger beobachtet den Wohnungsmarkt in einem Radius von wenigen Straßen als Ausweichrichtung. Bei einem Haus kann die Ein-Etagen-Strategie eine Übergangslösung sein: Das Arbeitszimmer wird zum Schlafzimmer, eine erreichbare Toilette wird verbessert, häufig benötigte Dinge wandern aus dem Keller nach oben. Diese Lösung muss fachlich tragen und darf keine provisorischen Engstellen schaffen, die neue Risiken erzeugen. Teilauslagerung ist ebenfalls denkbar: Wäsche kann abgeholt werden, Gartenarbeit vergeben, selten Genutztes in einen gut zugänglichen Lagerraum wandern – der Grundriss wird dadurch nicht passend, aber kraftzehrende Aufgaben verlieren Gewicht. Manche Paare wählen zeitweise zwei Wohnorte, was Teile der Kosten und Organisation verdoppelt. Für die Lindners entsteht eine andere Idee: eine Wohnung im selben Stadtteil, die Werkbank in einer gemieteten Gemeinschaftswerkstatt, der Garten vielleicht teilweise in einer Kleingartenparzelle oder einem Nachbarschaftsgarten. Ob ihnen das genügt, erfahren sie nur durch Besuche und Gespräche.

> **Merksatz: Eine Zwischenlösung ist sinnvoll, wenn sie ein klares Ziel besitzt.**
>
> „Wir machen erst einmal irgendetwas“ verschiebt häufig nur die schwierige Frage. Besser: „Wir richten das Erdgeschoss für zwei Jahre ein und prüfen bis zu einem festen Datum drei Wohnangebote.“

Wenn die Matrix gegen das Herz stimmt

Eine rechnerische Tendenz kann schmerzen. Wer sein Haus liebt, empfindet eine niedrige Bewertung der Zukunftssicherheit leicht als Urteil über das eigene Leben. Doch die Treppe kritisiert keine Vergangenheit – sie beschreibt eine bauliche Eigenschaft. Herr Lindner, der das Haus teilweise selbst renoviert hat, braucht Zeit für diesen Unterschied. Seine Frau findet andere Worte: „Das Haus hat uns lange getragen. Vielleicht muss es nicht jede Aufgabe für immer erfüllen." Auch Bleiben kann gegen familiären Druck verteidigt werden müssen: Frau Bergers Sohn hält einen Umzug in eine Service-Wohnanlage für vernünftiger, doch ihre Erdgeschosswohnung lässt sich gut anpassen, zwei Freundinnen wohnen in Laufweite, eine Bushaltestelle liegt nahe. Der Sohn muss lernen, dass seine Sorge ein Kriterium ist, aber keine zusätzliche Stimme mit doppeltem Gewicht; die Entscheidung bleibt bei seiner Mutter, solange sie diese selbst treffen kann. Manchmal unterscheiden sich Partner grundlegend. Dann hilft keine schnell addierte Gesamtpunktzahl; aufschlussreich ist die Frage, welchen Preis die jeweils bevorzugte Lösung der anderen Person auferlegt. Würde Frau Lindner im Haus bleiben, trüge sie vermutlich einen größeren Anteil der Treppenwege; zöge Herr Lindner gegen seinen Widerstand um, verlöre er Werkstatt, Garten und einen Teil seines Selbstbildes. Dafür vereinbaren sie einen Probemonat: Sie nutzen überwiegend das Erdgeschoss, tragen Wäsche nicht selbst in den Keller und dokumentieren jeden Weg, der nur wegen der Geschosse entsteht – parallel verbringen sie mehrere Nachmittage im Umfeld der möglichen Wohnung.

> **Merksatz: Unterstützung schützt Selbstbestimmung nur dann, wenn sie ein Nein aushält.**
>
> Angehörige können auf Risiken hinweisen, Angebote prüfen und bei der Bauphase helfen. Die Entscheidung bleibt bei der Person, solange sie diese selbst treffen kann.

Der Zeitpunkt gehört zur Entscheidung

Ein guter Plan kann zu spät beginnen. Wer auf den eindeutigen Beweis wartet, dass die Wohnung untragbar geworden ist, verliert möglicherweise genau die Kraft, die für eine selbstbestimmte Veränderung gebraucht wird. Zugleich muss niemand aus bloßer Vorsicht heute ausziehen, wenn geeignete Anpassungen den Alltag auf Jahre sichern. Der passende Zeitpunkt liegt oft zwischen zwei Extremen: Es gibt noch Wahlmöglichkeiten, aber bereits klare Hinweise – eine Treppe wird gemieden, das Bad ist nach einer vorübergehenden Einschränkung kaum nutzbar, der Garten verursacht mehr Pflichtgefühl als Freude, oder eine geeignete Wohnung wird verfügbar. Die Lindners schreiben Warnzeichen auf, die eine erneute Entscheidung auslösen sollen: wiederholte Schwierigkeiten auf der Treppe, ein nicht mehr selbstständig erreichbares Bad, ein Unterstützungsbedarf, der sich im Grundriss schlecht organisieren lässt. Ebenso setzen sie einen festen Termin in sechs Monaten, damit das Thema nicht wieder im Alltag verschwindet. Frau Berger bestimmt andere Auslöser: Kann das Bad nicht wie geplant verändert werden, öffnet sie die Umzugssuche erneut; ist der Umbau möglich und finanzierbar, möchte sie ihn angehen, solange sie die Arbeiten selbst begleiten kann. Eine Entscheidung darf vorläufig sein. Wichtig ist die nächste belastbare Handlung – eine Matrix ohne Termin wird leicht zu einem gut ausgefüllten Blatt in einer Schublade.

Die begründete Tendenz

Nach weiteren Besichtigungen und einer baulichen Einschätzung füllen die Lindners ihre Matrix erneut aus: Der Umbau des Reihenhauses wäre aufwendig und würde wesentliche Hindernisse nur teilweise lösen – besonders der Zugang, die Verteilung über drei Ebenen und die Zukunftssicherheit bleiben schwach. Der Umzug gewinnt deutlicher als beim ersten Durchgang. Herr Lindner ist noch immer traurig, nennt die Tendenz aber nun selbst: Eine geeignete Wohnung im vertrauten Stadtteil wäre wahrscheinlich der verlässlichere Weg. Das Paar beschließt, zwölf Monate lang gezielt zu suchen; in dieser Zeit werden nur kleinere Sicherheitsmaßnahmen am Haus umgesetzt. Die Suchkriterien sind präzise: Alle wichtigen Räume auf einer Ebene, ein Zugang, der mit einer Mobilitätshilfe gut nutzbar ist, eine Haltes-

telle ohne schwierige Steigung, eine Lösung für Werkzeug und Reparaturarbeiten sowie ein Balkon oder ein gemeinschaftlich nutzbarer Garten mit hohem Gewicht. Frau Berger trifft fast zeitgleich ihre Entscheidung: Sie lässt die Planung für Bad und Zugang konkretisieren, klärt die erforderlichen Zustimmungen und bereitet eine Ausweichmöglichkeit während der Bauarbeiten vor; dennoch beobachtet sie zwei Wohnangebote im Viertel. Am Ende der Abwägung sollte kein fremdes Urteil stehen, welches Wohnen vernünftig sei, sondern eine schriftliche Tendenz mit Begründung: Welche Möglichkeit passt derzeit besser, welche Annahmen liegen darunter, welche offenen Fragen können das Ergebnis verändern, wann wird erneut geprüft? Bei den Lindners lautet der Satz: „Wir suchen vorrangig eine gut zugängliche Wohnung im vertrauten Stadtteil, weil das Reihenhaus trotz großer Eingriffe mehrere zentrale Hindernisse behalten würde." Nun wird aus Gefühl eine Richtung – und aus der Richtung muss eine tragfähige Rechnung werden: Kosten, Reserven, Förderprüfung und die richtige Reihenfolge von Antrag, Auftrag und Zahlung.

> **Merksatz: Beide Entscheidungen bleiben offen für neue Informationen.**
>
> Das macht sie nicht schwach. Es macht sie belastbar.

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

Herr Yilmaz muss bremsen: Drei Tage nach der telefonischen Terminzusage erfährt er, dass der Antrag möglicherweise vor der Beauftragung gestellt werden muss.

Der verbreitetste Irrtum über Förderung lautet: Was gefördert wird, ist auch bezahlbar. In Wirklichkeit kann ein Zuschuss an Voraussetzungen gebunden, zeitweise ausgesetzt, auf bestimmte Arbeiten begrenzt oder bereits ausgeschöpft sein. Manchmal wird er erst nach Prüfung ausgezahlt, manchmal darf der Auftrag noch gar nicht erteilt sein. Wer mit Fördergeld rechnet, bevor eine schriftliche Zusage vorliegt, baut sein Budget auf eine Möglichkeit. Das heißt nicht, dass sich die Suche nach Unterstützung nicht lohnen würde. Leistungen der Pflegekasse, Programme einer Förderbank und regionale Hilfen lassen sich unter bestimmten Bedingungen miteinander verbinden. Doch zuerst braucht es eine Rechnung, die auch dann trägt, wenn eine beantragte Hilfe geringer ausfällt oder später fließt als gehofft. Herr Yilmaz unterschätzt diesen Unterschied zunächst. Er möchte den Zugang zu seiner Wohnung verbessern und das Badezimmer anpassen lassen. Ein Handwerker nennt ihm nach einer Besichtigung eine Summe, die aus Rücklagen, einer möglichen Leistung der Pflegekasse und einem Landesprogramm finanziert werden soll. Die Aufteilung scheint aufzugehen, und Herr Yilmaz bittet den Betrieb telefonisch, einen Termin im Frühjahr freizuhalten. Drei Tage später erfährt er bei einer Beratungsstelle, dass für eines der Programme der Antrag möglicherweise vor einer verbindlichen Beauftragung gestellt werden muss. Ob seine telefonische Zusage bereits als Auftrag gilt, ist unklar. Außerdem decken die beiden Hilfen womöglich nicht dieselben Kostenbestandteile ab. Der Fehler liegt nicht im Wunsch, mehrere Wege zu nutzen, sondern in der Reihenfolge: planen, Voraussetzungen prüfen, Angebote einholen, Anträge stellen,

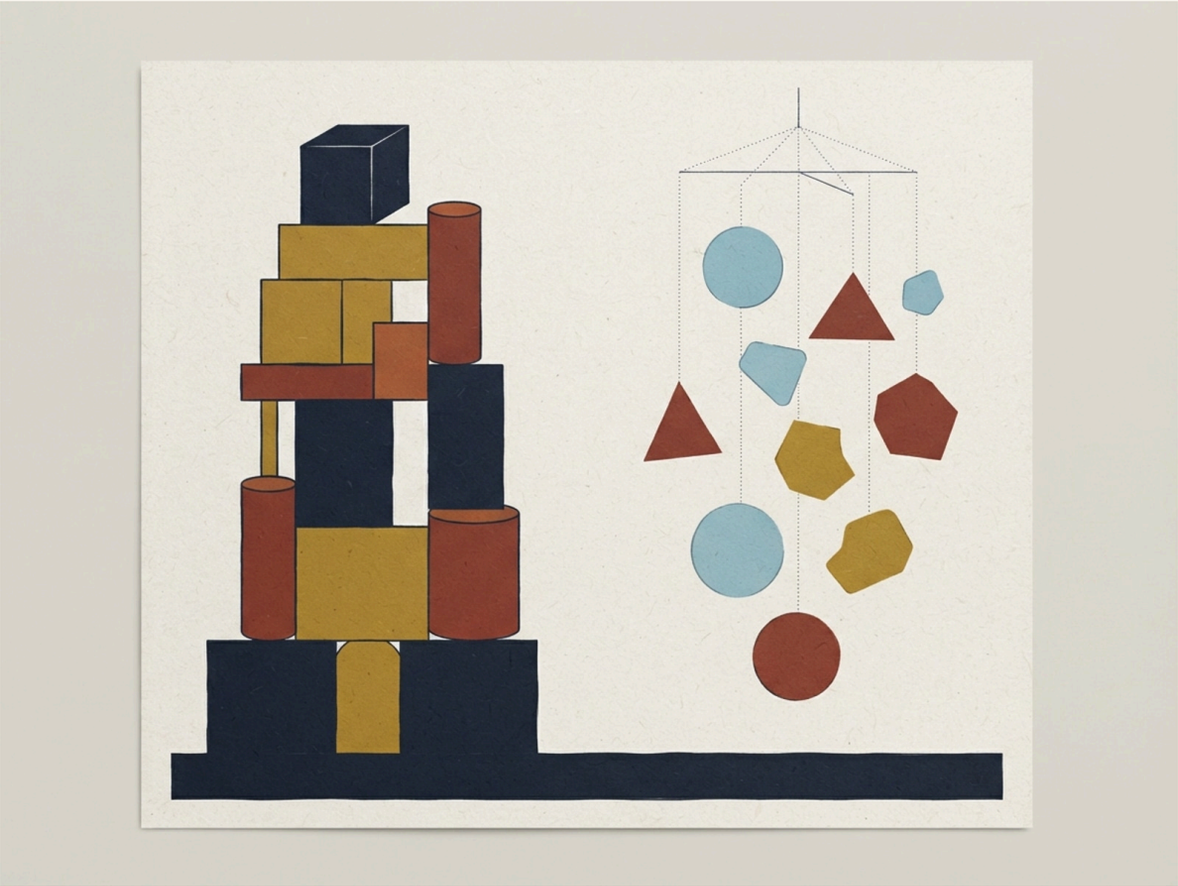
Entscheidungen abwarten und erst dann verbindliche Verpflichtungen eingehen, sofern die Bedingungen genau diese Abfolge verlangen. Schon eine Unterschrift zum falschen Zeitpunkt kann Folgen haben.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Erst prüfen. Förderung ist eine mögliche Entlastung – die Rechnung muss auch ohne sie tragen.

Die Rechnung beginnt vor dem Angebot

Ein Angebot zeigt, was ein Betrieb für bestimmte Arbeiten verlangt – noch nicht, was die gesamte Veränderung kostet. Beim Badezimmer können Planung, Demontage, Entsorgung, Sanitärarbeiten, Elektrik, Fliesen, Abdichtung und Malerarbeiten zusammenkommen. Vielleicht wird beim Rückbau ein feuchter Untergrund sichtbar, vielleicht muss eine Tür angepasst werden. Auch kleine Nebenarbeiten verdienen einen Platz: Wer zwei Wochen nicht duschen kann, braucht eine Ausweichlösung; Möbel müssen abgedeckt oder zwischengelagert werden, nach Abschluss fallen unter Umständen Reinigung oder neue Accessoires an. Jeder Betrag wirkt bescheiden, gemeinsam können diese Posten den Puffer aufzehren. Eine gute Budgetplanung beginnt deshalb mit vier Feldern: dem verfügbaren Geld, den einmaligen Projektkosten, den laufenden Veränderungen und einer Reserve für Unvorhergesehenes. Diese Felder gelten für Umbau und Umzug gleichermaßen. Beim verfügbaren Geld zählt zunächst, was sicher vorhanden ist – frei nutzbare Rücklagen, ein bereits zugesagter Kredit, verbindlich bewilligte Leistungen. Erwartete Zuschüsse erhalten eine eigene Kennzeichnung. Herr Yilmaz zeichnet auf seinem Blatt zwei Spalten: links „gesichert“, rechts „beantragt oder zu prüfen“. Seine Rücklage gehört nach links, die mögliche Pflegekassenleistung und das Landesprogramm nach rechts. So sieht er sofort, welchen Betrag er überbrücken müsste, falls beide Entscheidungen mehrere Wochen dauern oder ungünstiger ausfallen. Diese Trennung schützt vor der unangenehmen Lage, in der der Auftrag läuft, die erste Abschlagsrechnung trifft und das eingeplante Geld noch nicht verfügbar ist. Zum Ist-Budget gehört außerdem der monatliche Spielraum. Frau Berger rechnet in zwei Richtungen: einmalige Ausgaben für den Umbau ihrer Erdgeschosswohnung und zugleich mögliche neue regelmäßige Kosten durch Wartung, Reinigung oder technische Dienste; für eine Service-Wohnung notiert sie Einzugskosten und sämtliche monatlichen Entgelte. Wenn am Ende rechnerisch zwölf Euro übrig bleiben, ist das kein tragfähiger Spielraum. Ein Wohnplan soll das Leben tragen, nicht jeden unerwarteten Betrag zur Krise machen.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Erwartete Zuschüsse sind erst dann verfügbares Geld, wenn Voraussetzungen, Höhe, Auszahlung und Fristen schriftlich geklärt sind.



Zwei Spalten tragen die Rechnung: links „gesichert“, rechts „beantragt oder zu prüfen“ – so wird sichtbar, welcher Betrag notfalls überbrückt werden muss.

Was bei einem Umbau wirklich bezahlt wird

Auf den ersten Blick besteht ein Umbau aus sichtbaren Dingen: einer Dusche, einem Handlauf, einer breiteren Tür oder einem Lift. Bezahlt werden jedoch Leistungen rund um diese Dinge. Eine Fachperson nimmt Maße auf, jemand prüft Leitungen und Untergrund, alte Bauteile werden entfernt, neues Material geliefert, montiert und abgenommen. Bei größeren Eingriffen kann eine Planung erforderlich sein, die verschiedene Gewerke zusammenführt – besonders bei Bädern, Veränderungen am Eingang und Maßnahmen im Treppenhaus. Ohne Koordination steht der Elektriker womöglich vor einer geschlossenen Wand; Verzögerungen lösen zusätzliche Anfahrten, längere Ausweichunterbringung und weitere Arbeitsstunden aus. Ein brauchbarer Kostenplan bildet deshalb das gesamte Vorhaben ab. Für Frau Berger umfasst er die bauliche Prüfung, den Rückbau des bisherigen Bades, die Neuinstallation, Oberflächenarbeiten, die Wiederherstellung des angrenzenden Bereichs, Schutzmaßnahmen für die Wohnung und eine Reinigung nach Bauende. Besonders tückisch sind Arbeiten, die im Angebot nur als Möglichkeit erwähnt werden – etwa zusätzliche Leistungen nach Aufwand. Frau Berger fragt deshalb, welche Befunde zu Mehrkosten führen könnten, wie der Betrieb sie dokumentiert und ob vor zusätzlichen Arbeiten ihre Zustimmung eingeholt wird. Kleine Maßnahmen brauchen ebenfalls eine vollständige Rechnung: Ein Haltegriff kostet nicht nur seinen Ladenpreis, sondern verlangt Untergrund, passende Befestigung und fachgerechte Montage. Der Kostenplan sollte zudem unterscheiden, welche Maßnahme ein akutes Problem löst und welche lediglich Komfort bringt. Frau Berger priorisiert deshalb erst die Nutzbarkeit des Bades und den Hauseingang; neue Schrankfronten bleiben vorläufig optional. Diese Priorisierung ist keine Absage an Wohnlichkeit – doch bei begrenztem Budget muss erkennbar bleiben, welche Ausgabe Sicherheit schafft, welche den Alltag erl-

eichtert und welche vor allem einem persönlichen Wunsch dient.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Ein Festpreis schützt nur, wenn der Leistungsumfang genau beschrieben ist. Das Wort allein reicht nicht.

Der Umzug hat sein eigenes Preisschild

Wer einen Umbau mit einem Umzug vergleicht, darf nicht nur auf die künftige Miete schauen. Schon vor der ersten Nacht am neuen Ort entstehen Ausgaben: Kaution, Renovierungsarbeiten, Transport, Verpackungsmaterial und die Anpassung vorhandener Möbel. Gelegentlich überschneiden sich alter und neuer Vertrag. Diese Zeit kann hilfreich sein, kostet jedoch doppelte Wohnkosten; auch Strom, Versicherungen oder Serviceentgelte können während des Übergangs parallel anfallen. Bei einem Hausverkauf kommen vorbereitende Reparaturen, Unterlagen, Bewertung und Räumung hinzu. Der erwartete Verkaufserlös bleibt eine Annahme, solange kein verbindlicher Vertrag vorliegt und sämtliche Nebenkosten ungeklärt sind. Ein kleinerer Wohnraum verlangt manchmal neue Möbel: Der große Esstisch der Lindners besitzt hohen persönlichen Wert, würde aber in einer geeigneten Wohnung den Weg zwischen Küche und Balkon verengen – ein kleinerer Tisch wäre keine Luxusanschaffung, sondern Teil der Nutzbarkeit. Bei einer Service-Wohnung können Grundmiete, Betriebskosten und eine verpflichtende Servicepauschale getrennt ausgewiesen sein; Mahlzeiten, Reinigung, Begleitung oder ein Notrufdienst werden möglicherweise einzeln berechnet. Familie Roth hat bei ihren Besichtigungen gelernt, Monatsbeträge auseinanderzunehmen. Eine Anlage wirbt mit einer niedrigeren Grundmiete, findet jedoch im Kleingedruckten mehrere verpflichtende Entgelte, während wichtige Hilfen nur gegen Aufpreis erhältlich sind. Eine zweite Wohnung wirkt zunächst teurer, enthält aber Leistungen, die Familie Roth voraussichtlich ohnehin nutzen würde. Ein Umzug kann zugleich Kosten senken: Ein kleinerer Wohnraum verbraucht womöglich weniger Energie, Gartenpflege und Reparaturen entfallen, Wege verkürzen sich. Solche Entlastungen gehören in dieselbe Rechnung wie neue Belastungen.

Zwei Preisschilder: Beim Umzug zählen nicht nur die künftige Miete, sondern Kaution, Transport, Servicepauschalen – und entfallende Lasten des alten Zuhauses.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Monatsbeträge werden erst vergleichbar, wenn dieselben Bedürfnisse zugrunde gelegt werden. Verpflichtende Pauschalen bleiben Teil der Rechnung – auch wenn sie kaum genutzt werden.

Angebote lesen, bis sie vergleichbar werden

Ein niedriger Endbetrag zieht den Blick an. Herr Yilmaz erhält drei Angebote für sein Badezimmer. Das günstigste liegt deutlich unter den beiden anderen, umfasst jedoch nur wenige Zeilen: „Bad altersgerecht umbauen, Material und Montage inklusive." Maße, genaue Produkte, Abdichtung und Entsorgung fehlen. Das zweite Angebot beschreibt einzelne Arbeitsschritte, lässt aber offen, wer die Elektroarbeiten übernimmt. Im dritten stehen Ausführungszeitraum, Materialqualitäten, Zahlungsplan und der Umgang mit zusätzlichen Leistungen. Es ist zunächst am teuersten – nach Rückfragen zeigt sich, dass mehrere dort enthaltene Positionen bei den anderen Angeboten noch hinzukämen. Vergleichbarkeit entsteht erst durch denselben Leistungsumfang. Herr Yilmaz bittet alle Betriebe, offene Punkte schriftlich zu ergänzen: Wer entfernt und entsorgt die alte Ausstattung? Welche Vorarbeiten werden angenommen? Sind Anfahrt, Schutzmaßnahmen und Endreinigung enthalten? Wie lange bleiben Toilette und Dusche voraussichtlich unbenutzbar? Auch Mengen und Einheiten zählen: Bei einer Abrechnung nach Stunden sollte erkennbar sein, welche Stundenzahl angenommen wurde; Materialbeschreibungen müssen so genau sein, dass später nicht ein wesentlich anderes Produkt geliefert wird. Vorsicht ist bei hohen Vorauszahlungen geboten, besonders wenn Material und Ausführung noch unklar sind; ein Zahlungsplan sollte zu überprüfbaren Arbeitsschritten passen. Herr Yilmaz fragt außerdem nach der Gültigkeitsdauer der Angebote, denn Materialpreise und freie Termine könn-

en sich verändern. Mündliche Zusagen schreibt er nach Gesprächen kurz auf und bittet um Bestätigung – eine knappe E-Mail schafft mehr Klarheit als eine freundliche Erinnerung an ein Telefonat.

Merksatz: Merksatz

Der Preis allein beweist weder Qualität noch deren Fehlen. Entscheidend ist, ob die Leistung vollständig, fachlich plausibel und nachvollziehbar beschrieben ist.

Die Förderlandschaft als Weg mit mehreren Türen

Merksatz: Kernaussage

Förderung ist kein einzelner Topf. Je nach Vorhaben, persönlicher Situation und Wohnort sind unterschiedliche Stellen zuständig: Bundesweite Programme einer Förderbank verfolgen andere Ziele als Leistungen der Pflegeversicherung; Länder und Kommunen setzen eigene Schwerpunkte; hinzu kommen mögliche Entlastungen über Wohngeld oder steuerliche Regelungen. KfW-Angebote für altersgerechte Umbauten können je nach aktuellem Programm als Kredit oder Zuschuss ausgestaltet sein. Förderfähige Maßnahmen, technische Mindestanforderungen, Antragswege und verfügbare Mittel können sich ändern – ein früher genutzter Programmname oder eine Broschüre aus dem Vorjahr ist keine verlässliche Grundlage für einen heutigen Auftrag. Eine Leistung der Pflegekasse zur Anpassung des Wohnumfelds folgt einer anderen Logik: Sie setzt grundsätzlich einen Bezug zur individuellen Pflegesituation voraus; eine schöne Modernisierung genügt nicht. Höhe, Voraussetzungen, das Zusammenfassen mehrerer Maßnahmen und Regelungen für mehrere Anspruchsberechtigte in einem Haushalt müssen aktuell geprüft werden. Eine Nachbarin kann vor zwei Jahren einen bestimmten Betrag erhalten haben, ohne dass daraus ein gleicher Anspruch für Herrn Yilmaz entsteht. Landesprogramme können Barriereabbau, Wohnraummodernisierung oder bestimmte Eigentums- und Mietmodelle unterstützen; manche Hilfen richten sich an Eigentümer, andere an Mieter, Vermieter oder Haushalte innerhalb bestimmter Einkommensgrenzen. Herr Yilmaz entdeckt ein Landesprogramm über einen älteren Zeitungsartikel – die Antragsrunde des genannten Jahres ist längst beendet, und erst eine aktuelle Auskunft zeigt, ob sein Vorhaben und sein Wohnort erfasst sind. Wohngeld betrifft die laufende Wohnkostenbelastung und folgt gesetzlichen Voraussetzungen; eine allgemeine Beispielrechnung ersetzt keinen aktuellen Bescheid. Steuerliche Entlastungen für Handwerkerleistungen oder haushaltsnahe Dienstleistungen können

ebenfalls in Betracht kommen; Bargeldzahlungen können problematisch sein. Dieses Buch ersetzt keine Steuerberatung: Wer größere Beträge investiert, mehrere Förderungen kombiniert oder Eigentum verkauft, sollte die persönliche Situation mit einer qualifizierten Fachperson klären.

Förderung ist kein einzelner Topf: Förderbank, Pflegekasse, Land, Kommune, Wohngeld und Steuern folgen jeweils eigenen Regeln und Zuständigkeiten.

Merksatz: Merksatz

Programme altern. Antragsfenster, technische Anforderungen und verfügbare Haushaltsmittel sind vor jeder Planung direkt bei der zuständigen Stelle zu prüfen.

Antrag vor Auftrag

Merksatz: Kernaussage

Bei Herrn Yilmaz wird dieser Satz zum Wendepunkt. Er hatte geglaubt, ein später eingereichter Antrag könne sich auf bereits vereinbarte Arbeiten beziehen. Nun erkennt er, dass verschiedene Stellen den Beginn eines Vorhabens unterschiedlich definieren können – eine Bestellung, ein unterschriebener Vertrag oder sogar eine verbindliche Beauftragung kann je nach Programm relevant sein. Er ruft den Handwerksbetrieb an und erklärt die Situation. Der reservierte Zeitraum war noch nicht vertraglich bestätigt; beide vereinbaren schriftlich, dass zunächst kein Auftrag zustande kommt. Der Betrieb hält sein Angebot für eine begrenzte Zeit aufrecht, ohne den Termin fest zu garantieren. So gewinnt Herr Yilmaz Raum für die Anträge. Nun ordnet er die Unterlagen: eine Beschreibung des Vorhabens, nachvollziehbare Angebote und je nach Stelle weitere Nachweise. Für die Pflegekasse soll der Bezug zu seinem Alltag klar werden; für das Landesprogramm gelten womöglich andere technische und finanzielle Kriterien. Besonders sorgfältig prüft er die Kombination der Hilfen. Zwei Stellen können dieselbe Maßnahme fördern und trotzdem Regeln gegen eine doppelte Finanzierung derselben Kosten anwenden; möglich ist auch, dass eine Leistung als Eigenmittel zählt oder die förderfähige Summe bei einer anderen Stelle vermindert wird. Herr Yilmaz bittet deshalb um schriftliche Auskunft, wie die Programme zusammenspielen. Seine Finanzierungsübersicht enthält für jede mögliche Hilfe fünf Angaben: zuständige Stelle, förderfähige Maßnahme, notwendige Unterlagen, frühester zulässiger Auftragszeitpunkt und erwarteter Entscheidungsweg. Der Weg lautet: Bedarf beschreiben, aktuelle Programme finden, Voraussetzungen prüfen, Angebote einholen, Antrag einreichen, schriftliche Entscheidung abwarten und danach den Auftrag im zulässigen Rahmen erteilen. Und daneben stets: den Stand prüfen. Denn selbst ein sauber gezeichneter Weg altert.

Der Weg in der richtigen Reihenfolge: Bedarf beschreiben, Programme finden, Voraussetzungen prüfen, Angebote einholen, Antrag stellen, Entscheidung abwarten – und jederzeit den Stand prüfen.

Der Puffer ist kein Luxus

Frau Berger setzt für ihren Umbau eine Reserve von zwölf Prozent an. Dieser Wert ist keine allgemeingültige Vorschrift, sondern liegt innerhalb des von ihr gewählten Rahmens von zehn bis fünfzehn Prozent und passt zu ihrer Einschätzung, dass im älteren Bad trotz Vorprüfung Überraschungen möglich sind. Bei einem klar begrenzten Projekt könnte ein anderer Puffer genügen, bei schwer einsehbarer Bausubstanz wäre womöglich mehr Vorsicht angemessen. Der Puffer gehört nicht in den Topf für zusätzliche Wünsche: Wird während der Arbeiten eine schönere Armatur angeboten, bleibt die Reserve unangetastet. Sie ist für unvorhergesehene, notwendige Ausgaben bestimmt; Gestaltungswünsche besitzen eine eigene Position, die bei Bedarf gestrichen werden kann. Auf die Frage ihrer Tochter, ob der große Sicherheitsspielraum das Vorhaben unnötig verteuere, antwortet Frau Berger: Der Puffer ist keine Ausgabe, sondern zurückgehaltenes Geld. Bleibt die Baustelle im Plan, bleibt die Reserve erhalten. Fehlt sie dagegen, kann schon ein beschädigter Untergrund die gesamte Finanzierung ins Wanken bringen. Beim Umzug erfüllt der Puffer eine ähnliche Aufgabe – etwa bei einer unerwarteten Doppelzahlung, zusätzlicher Transportleistung oder einem nicht mehr passenden Möbelstück –, ergänzt um eine zweite Reserve auf monatlicher Ebene für steigende Betriebskosten oder zusätzliche Hilfe. Ein Puffer darf allerdings keine unklare Kalkulation verdecken: Wenn ein Angebot wesentliche Arbeiten offenlässt, lässt sich das Problem nicht durch pauschal fünfzehn Prozent lösen. Erst muss der Leistungsumfang so weit wie möglich geklärt werden, dann fängt die Reserve das verbleibende Risiko auf.

Zehn Jahre in einer Tabelle

Die Lindners übertragen ihre Wohnentscheidung aus dem vorherigen Kapitel nun in diese Vergleichsrechnung. Der Zeitraum zwingt sie, einmalige und regelmäßige Kosten gemeinsam zu bet-

rachten; sie erstellen drei Szenarien: vorsichtig, mittig und ungünstig. Auf der Seite des Hauses stehen der begrenzte Sicherheitsumbau, Instandhaltung, laufende Nebenkosten, Gartenhilfe und mögliche weitere Anpassungen. Auf der Seite der Wohnung erfassen sie Umzug, neue Ausstattung, monatliche Wohnkosten, Serviceentgelte und voraussichtliche Kostensteigerungen als offen ausgewiesene Annahmen; den möglichen Hausverkauf behandeln sie getrennt, weil Erlös, Zeitpunkt und Nebenkosten noch ungeklärt sind. So entstehen keine eleganten Endzahlen, sondern Bereiche: Das günstige Szenario kann eintreten, wenn wenig repariert werden muss und Förderungen bewilligt werden; das ungünstige berücksichtigt höhere laufende Kosten und zusätzliche Hilfe. Zwischen beiden liegt der Korridor, den die Lindners finanziell aushalten müssten. Der Vergleich verändert ihren Blick: Das schuldenfreie Haus erscheint nun mit Versicherung, Energie, Wartung und Gartenarbeit als laufende Belastung; die Wohnung, zunächst mit einer einzigen Monatsmiete verbunden, wird mit Einzug, Service und möglichen Zusatzleistungen sichtbar. Nicht alles passt in Euro: Die Wohnung verkürzt Wege und erleichtert eine spätere Unterstützung, das Haus bietet Garten, Werkstatt und vertraute Nachbarschaft. Diese Wirkungen schreiben die Lindners neben die Zahlen. Bei Frau Berger sieht die Zehnjahressicht anders aus: Ihr begrenzter Umbau verursacht eine hohe einmalige Ausgabe, während die laufenden Wohnkosten voraussichtlich wenig verändert werden. Solange die bauliche Lösung trägt, bleibt der Umbau für sie finanziell und persönlich plausibel.

Wenn das Budget zu eng wird

Manchmal zeigt die Rechnung, dass die gewünschte Lösung derzeit nicht finanzierbar ist. Das ist bitter, aber wertvoll: Eine erkennbare Lücke lässt sich bearbeiten. Der erste Schritt besteht darin, Umfang und Reihenfolge zu prüfen: Muss das gesamte Bad gleichzeitig verändert werden, oder lassen sich sichere Teilmaßnahmen vorziehen? Herr Yilmaz erwägt zunächst, auf eine belastbare Duschlösung zu verzichten und nur die sichtbare Ausstattung zu erneuern – und verwirft diesen Gedanken nach Beratung: Die günstigere Variante würde sein zentrales Problem kaum lösen. Er verschiebt lieber die Erneuerung der Badezimmertür und behält das Geld für die sichere Nutzung der Dusche. Auch der Zeitplan kann verändert werden; zusätzliche Monate ermöglichen weitere Rücklagen oder eine neue Förderrunde, sofern die aktuelle Situation das Warten erlaubt. Bei einem unmittelbaren Sicherheitsproblem darf das Sparen jedoch nicht zur endlosen Verzögerung werden. Ein Kredit kann Handlungsspielraum schaffen, erzeugt aber regelmäßige Verpflichtungen; entscheidend ist, ob die Belastung auch bei höheren Alltagskosten tragbar bleibt. Angehörige bieten manchmal Geld an – das kann helfen und zugleich Beziehungen verändern. Ob Geschenk oder Darlehen, ob eine Rückzahlung erwartet wird: Eine kurze schriftliche Vereinbarung schützt beide Seiten. Bei Eigentum erscheinen zusätzlich Modelle, mit denen Kapital aus der Immobilie verfügbar gemacht werden soll; solche Angebote können langfristige Kosten und komplexe Vertragsfolgen enthalten. Vor einer Bindung braucht es unabhängige Beratung.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Eine erkennbare Lücke lässt sich bearbeiten. Eine versteckte erscheint später als unbezahlte Rechnung oder dauerhafte Überforderung.

Ein Plan, den jemand anderes verstehen kann

Frau Bergers Plan am Esstisch: Jedes Blatt hat einen Platz – ihre Tochter kann den Plan innerhalb weniger Minuten nachvollziehen.

Frau Berger legt ihre Unterlagen schließlich so auf dem Esstisch aus, dass jemand anderes sie verstehen kann. Früher bestanden sie aus Prospekten, losen Notizen und zwei Angeboten; jetzt besitzt jedes Blatt einen Platz. Ganz oben liegt eine Seite mit Projektumfang, gesichertem Budget und den noch offenen Entscheidungen. Darunter folgen die Angebote mit markierten fehlenden Positionen und ergänzten Antworten der Betriebe, ein weiteres Blatt zeigt mögliche Förderwege mit Antragsstatus, ganz unten liegt die Zehnjahresrechnung mit der Service-Wohnung als Vergleichsoption. Ihre Tochter erkennt innerhalb weniger Minuten, welche Summe Frau Berger selbst tragen kann, welche Hilfe nur beantragt ist und wann ein Auftrag frühestens erteilt werden darf. Herr Yilmaz ergänzt seine Unterlagen um ein Entscheidungsprotokoll, darin notiert er, warum er ein bestimmtes Angebot bevorzugt und welche Risiken offenbleiben. Ein klarer Satz genügt: „Auftrag erst nach schriftlicher Rückmeldung beider Stellen; Kombination der Leistungen noch ungeklärt." Sein ursprünglicher Zeitplan verschiebt sich, das ärgert ihn. Zugleich verhindert die Pause möglicherweise, dass er einen Teil der Förderung verliert oder einen unvollständigen Auftrag unterschreibt. Schließlich erhält er die nötigen Rückmeldungen: Eine der erhofften Hilfen lässt sich unter den aktuellen Bedingungen nicht so einsetzen, wie er gedacht hatte; die andere kommt grundsätzlich infrage, muss aber formal beantragt und entschieden werden. Herr Yilmaz verkleinert den optionalen Teil des Umbaus und hält seine Reserve aufrecht. Seine Rechnung ist weniger erfreulich als die erste. Dafür ist sie wahrer.

Geld braucht Grenzen und Termine

Merksatz: Kernaussage

Ein Budgetplan bleibt lebendig. Angebote laufen ab, Programme verändern sich, und der tatsächliche Unterstützungsbedarf kann wachsen – deshalb erhalten offene Punkte einen Termin. Frau Berger prüft ihre Kalkulation erneut, sobald die bauliche Planung abgeschlossen ist; die Lindners aktualisieren ihre Monatskosten, wenn eine konkrete Wohnung zur Auswahl steht. Auch nach Abschluss eines Umbaus lohnt eine kurze Nachrechnung: Welche Mehrkosten sind entstanden, wurde die Reserve benötigt, verursacht eine technische Lösung Wartung oder ein laufendes Entgelt? Beim Umzug sollte die erste Jahresabrechnung aufmerksam gelesen werden. Die Zehnjahresrechnung wird einmal jährlich überprüft – ein fester Nachmittag genügt. Frau Berger wählt den ersten Montag im Februar. Für die Lindners setzt die Rechnung einen Rahmen für die Wohnungssuche: Angebote oberhalb ihrer dauerhaft tragbaren Monatsbelastung werden nicht durch die Hoffnung gerechtfertigt, man werde sich „schon irgendwie einschränken“. Am Ende halten alle drei Beispielhaushalte etwas Konkretes in der Hand: Herr Yilmaz kennt die Reihenfolge seiner Anträge und den Betrag, den er ohne unbestätigte Hilfe tragen kann. Frau Berger besitzt einen Kostenplan mit Reserve und einer zehnjährigen Vergleichsoption. Die Lindners sehen, welche …

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

41Jahre

kennt Frau Conrad ihre Wohnung bereits – seit der Übertragung auf die Tochter gilt ein grundbuchlich gesichertes Wohnrecht

aus dem Kapitel

Papier kann Türen öffnen – und sie ebenso fest verschließen. Ein Mietvertrag, eine Teilungserklärung oder ein im Grundbuch eingetragenes Wohnrecht wirkt im Alltag lange unsichtbar. Erst wenn eine Rampe gebaut, eine Wohnung übertragen oder ein Treppenlift im gemeinschaftlichen Flur montiert werden soll, zeigt sich, wie stark solche Dokumente den Handlungsspielraum prägen. Die technisch beste Lösung genügt dann nicht: Es muss auch geklärt sein, wer sie erlauben darf, wer bezahlt und was nach einem Auszug damit geschieht. Frau Conrad kennt ihre Wohnung seit 41 Jahren; vor einigen Jahren übertrug sie die Eigentumswohnung auf ihre Tochter und ließ sich im Gegenzug ein lebenslanges Wohnrecht im Grundbuch absichern. Nun ist das Bad zu eng geworden, eine bodengleiche Dusche soll her – und plötzlich fragen mehrere Seiten mit: die Tochter nach den Kosten, die Hausverwaltung nach betroffenen Leitungen, Frau Conrad selbst, was mit dem Wohnrecht geschieht, sollte sie in eine Service-Wohnung ziehen. Ein einziger Satz aus einem alten Vertrag reicht selten als Antwort. Das Beispiel zeigt, warum die Bezeichnungen Mieterin und Eigentümerin allein wenig erklären: Ein Mieter kann unter bestimmten Voraussetzungen einen Anspruch auf Erlaubnis einer baulichen Veränderung haben, eine Eigentümerin stößt an Grenzen, sobald Gemeinschaftseigentum berührt wird, und ein Wohnrecht erlaubt Nutzung ohne Eigentum. Rechte liegen manchmal übereinander wie transparente Folien – erst zusammen ergeben sie das vollständige Bild.

Mieten heißt wohnen mit einem Vertragspartner

Herr Krüger lebt im zweiten Stock eines Hauses aus den 1960er-Jahren. Nach einer Hüftoperation möchte er im Bad Haltegriffe montieren und die hohe Schwelle zum Balkon verändern lassen; der Handwerker könnte in zwei Wochen beginnen. Doch die Bezahlung entscheidet nicht darüber, ob er bauen darf. Eine feste Montage greift möglicherweise in die Bausubstanz ein: Bohrungen können Leitungen, Abdichtungen oder Fliesen betreffen, und die Balkonschwelle gehört eventuell zu einem Bauteil, dessen Veränderung Wärmeschutz, Feuchtigkeitsschutz oder Fassade berührt. Nicht jede Veränderung wiegt gleich schwer. Eine frei stehende Toilettensitzerhöhung, ein mobiler Duschhocker oder eine umgestellte Kommode lassen sich gewöhnlich wieder entfernen; ein verschraubter Haltegriff, eine verbreiterte Tür oder eine neue Dusche greift tiefer ein – wobei die Grenze zwischen Ausstattung und baulicher Veränderung im Einzelfall weniger eindeutig sein kann, als sie auf den ersten Blick wirkt. Herr Krüger schreibt deshalb keine vage Nachricht mit der Bitte, „das Bad altersgerecht machen zu dürfen“, sondern beschreibt die Arbeiten genau: Wo sollen Griffe angebracht werden, wer führt die Montage aus, welche Fliesen werden angebohrt, ist eine Veränderung der Abdichtung vorgesehen? Ein beigefügtes Angebot oder eine Skizze erlaubt der Vermieterin eine sachliche Prüfung. Eine Zustimmung sollte ebenfalls präzise sein: Ein freundliches Telefongespräch schafft Vertrauen, lässt aber Einzelheiten zu Rückbau, Haftung und Betriebsauswahl offen. Vermieterinnen dürfen Rückfragen zu Haftung, Fachbetrieb, Brandschutz oder Schallschutz stellen – das ist nicht zwangsläufig Ablehnung, sondern kann helfen, eine tragfähige Vereinbarung zu entwickeln. Der gesetzliche Rahmen kann unter bestimmten Voraussetzungen ein-

en Anspruch auf Erlaubnis bestimmter baulicher Veränderungen geben; daraus folgt jedoch weder automatisch jede gewünschte Ausführung noch eine Kostenübernahme durch die Vermieterseite.

Ein verschraubter Haltegriff greift tiefer in die Bausubstanz ein als ein mobiler Duschhocker – für Herrn Krüger der erste Prüfstein.

Merksatz: Merksatz

Wer bezahlt, entscheidet nicht automatisch, wer bauen darf. Vor der verbindlichen Beauftragung ist zu klären, ob die Zustimmung der Vermieterin erforderlich ist.

Merksatz: Zu prüfen

Vor Planung und Auftrag sind der aktuelle Wortlaut der einschlägigen Vorschriften des Bürgerlichen Gesetzbuchs, insbesondere die Regelungen zu baulichen Veränderungen zugunsten von Menschen mit Behinderungen, sowie die aktuelle Rechtsprechung zu Zustimmung, Zumutbarkeit, Sicherheitsleistung und Rückbau zu prüfen. Rechtslage und Bewertung hängen vom Einzelfall ab; eine Beratung durch Mieterverein, Verbraucherberatung oder eine im Mietrecht qualifizierte Rechtsanwältin beziehungsweise einen Rechtsanwalt kann erforderlich sein.

Zustimmung ist mehr als ein Ja

Eine gute Vereinbarung beantwortet auch die unangenehmen Fragen: Was geschieht, wenn Herr Krüger in vier Jahren auszieht? Müssen die Griffe

entfernt und die angebohrten Fliesen ersetzt werden? Darf die bodengleiche Dusche bleiben? Rückbaupflichten werden leicht unterschätzt. Eine Anpassung kann für den Mieter unverzichtbar sein und die Wohnung aus Sicht der nächsten Mietpartei aufwerten – trotzdem kann bei Vertragsende die Wiederherstellung des früheren Zustands verlangt werden, sofern dies wirksam vereinbart wurde. Der Rückbau kostet dann möglicherweise mehrere Tausend Euro und muss im Budget von Anfang an erscheinen. Bei einem Haltegriff bleibt der Aufwand oft überschaubar; eine verbreiterte Tür, eine geänderte Sanitärinstallation oder ein Plattformlift lässt sich nicht beiläufig rückbauen. Wer nur die Baukosten betrachtet, sieht bloß die Hälfte des finanziellen Rahmens. Ein Verzicht auf den Rückbau sollte schriftlich und bezogen auf die konkrete Maßnahme geschehen – eine Formulierung wie „kann wahrscheinlich bleiben“ bietet wenig Sicherheit. Auch eine Sicherheitsleistung kann Thema werden, denn gebundenes Geld bleibt während der Mietzeit nicht frei verfügbar. Frau Neumann erlebt einen anderen Fall: Ihre Vermieterin stimmt der neuen Dusche zu, möchte aber die Bauherrschaft selbst übernehmen, wählt den Betrieb aus und kündigt an, einen Teil der Kosten später über die Miete abzurechnen. Damit treffen zwei rechtliche Themen aufeinander: die gewünschte Anpassung und eine mögliche Modernisierung. Frau Neumann bittet um eine getrennte Darstellung – welche Arbeiten ohnehin erforderlich sind, welche ihrer Anpassung dienen, welche Kosten einmalig von ihr getragen werden und welche sich dauerhaft auf die Miete auswirken könnten. Eine kurzfristige Lösung darf die langfristige Wohnsicherheit nicht gefährden: Deshalb nimmt sie ihre Zehnjahresrechnung wieder hervor und trägt eine mögliche Mieterhöhung als noch ungeklärte monatliche Belastung ein.

Eine Zustimmung sollte präzise sein: schriftlich, auf die konkrete Maßnahme bezogen, mit klarer Regelung zu Rückbau, Haftung und Rückgabezustand.

Merksatz: Merksatz

Eine Zustimmung ist erst vollständig, wenn sie schriftlich festhält: welche Maßnahme erlaubt ist, wer sie bezahlt und in welchem Zustand die Wohnung später zurückgegeben wird.

Merksatz: Zu prüfen

Bei einer angekündigten Mieterhöhung sind die zum jeweiligen Zeitpunkt geltenden Vorschriften zu Modernisierungsmaßnahmen, Kostenumlage, Abzügen für Instandhaltung, Kappungsgrenzen, Härtefällen und Fristen direkt zu prüfen. Maßgeblich sind das aktuelle BGB, die konkrete Ankündigung und die tatsächliche Ausführung. Vor Zustimmung oder Zahlung sollte bei Unsicherheit unabhängiger mietrechtlicher Rat eingeholt werden.

Gemeinschaftliche Flächen gehören nicht zur Wohnung allein

Ein Treppenhaus wird täglich benutzt und gehört dennoch keiner einzelnen Bewohnerin. Frau Sand besitzt eine Eigentumswohnung im dritten Stock: Innerhalb ihrer Räume kann sie Möbel umstellen, Wände streichen und viele Ausstattungsdetails selbst bestimmen – für den geplanten Plattformlift entlang der gemeinschaftlichen Treppe reicht ihre Unterschrift jedoch nicht. Wohnungseigentum besteht aus mehreren Ebenen: Bestimmte Bereiche können dem Sondereigentum zugeordnet sein, andere gehören zwingend oder nach den maßgeblichen Unterlagen zum Gemeinschaftseigentum. Die genaue Zuordnung ergibt sich nicht allein daraus, wer eine Fläche benutzt; Teilungserklärung, Aufteilungsplan, Gemeinschaftsordnung und gesetzliche Regeln müssen zusammen gelesen werden. Fenster, Fassade, Dach, Leitungsstränge oder das Treppenhaus können die Gemeinschaft betreffen, auch wenn sie unmittelbar an eine einzelne Wohnung grenzen. Frau Sand legt der Verwaltung zunächst nur einen Prospekt des Liftanbieters vor, auf dem ein großzügiges Neubau-Treppenhaus zu sehen ist – ihrem eigenen Haus mit enger Kurve und zu prüfendem Rettungsweg hilft das nicht. Ein Eigentümerbeschluss sollte so bestimmt sein, dass alle Beteiligten wissen, was gestattet wird: welches Modell, an welcher Stelle, unter welchen Bedingungen. Dazu gehören praktische Zuständigkeiten: Wer schließt den Wartungsvertrag, wer nimmt Störungsmeldungen entgegen, wer bezahlt Reparaturen, und was geschieht bei Verkauf oder dauerhaftem Auszug? Das Wohnungseigentumsrecht hat sich in den vergangenen Jahren verändert; für bestimmte Maßnahmen zur Barrierereduzierung können besondere Ansprüche auf eine angemessene bauliche Veränderung bestehen. Daraus folgt nicht ohne Weiteres, dass die Gemeinschaft jede Ausführung oder sämtliche Kosten übernimmt – Genehmigung, Ausgestaltung, Kostenverteilung und Nutzung bleiben getrennte Fragen. Auf der Versammlung erkennt Frau Sand, dass Fragen nach Möbeltransport, Hauswert oder Handlauf kein Misstrauen sind, sondern für eine dauerhafte Lösung beantwortet werden müssen.

Für den Lift im Gemeinschaftseigentum reicht Frau Sands Unterschrift allein nicht – Maße, Rettungsweg und Wartung müssen vorab geklärt sein.

Merksatz: Merksatz

Ein Beschluss, der das Vorhaben erlaubt, ist noch kein Bauauftrag. Wer vor dem erforderlichen Beschluss verbindlich bestellt, trägt ein vermeidbares Risiko.

Merksatz: Zu prüfen

Vor Maßnahmen am Gemeinschaftseigentum sind der aktuelle Stand des Wohnungseigentumsgesetzes, insbesondere die Vorschriften zu privilegierten baulichen Veränderungen, Beschlussfassung, Durchführung, Kostentragung und Nutzungsrechten, sowie die Gemeinschaftsordnung zu prüfen. Bei Lift, Rampe, Automatiktür oder Eingriffen in Rettungswege können zusätzlich Bauordnungsrecht, Brandschutz und technische Vorschriften relevant sein; Zuständigkeiten unterscheiden sich nach Bundesland und Gebäude.

Eigentum schafft Freiheit und Verantwortung

Das freistehende Haus wirkt auf den ersten Blick einfacher: keine Vermieterin, keine Eigentümerversammlung. Herr Bender kann über sein Bad, den Hauseingang und den Grundriss weitgehend

selbst bestimmen. Dennoch endet auch seine Freiheit an Grundstücksgrenzen, baurechtlichen Anforderungen und den Rechten anderer. Eine Rampe kann Abstandsflächen, Entwässerung oder den öffentlichen Gehweg berühren; ein Außenlift verändert möglicherweise die Fassade und benötigt je nach Ausführung eine Genehmigung; tragende Bauteile dürfen nur fachgerecht verändert werden, und bei einem denkmalgeschützten Gebäude gelten zusätzliche Anforderungen. Eigentum bedeutet also nicht, dass jede bauliche Idee ohne Prüfung umgesetzt werden darf. Hinzu kommt die volle Kostenverantwortung: In der Mietwohnung ist zu klären, wer für welche Maßnahme aufkommt – im eigenen Haus landen Planung, Bau, Wartung und Reparaturen häufig bei derselben Person. Ein Treppenlift braucht Strom und regelmäßige Pflege, eine Rampe muss im Winter sicher nutzbar bleiben, eine Automatiktür kann ausfallen und einen Kundendienst benötigen. Herr Bender berücksichtigt zunächst nur den Kaufpreis des Lifts; erst die Frage seiner Schwester nach Wartung, Störungsdienst und möglichem Ausbau macht aus dem Gerät eine langfristige Verpflichtung. Eigentümer tragen auch das Risiko einer halbfertigen Lösung: Wer den Hauseingang verbessert, das einzige Bad aber im Obergeschoss belässt, investiert womöglich viel Geld in einen unvollständigen Weg. Rechtliche Freiheit ersetzt keine gute Planung – sie macht es lediglich leichter, eine sinnvolle Gesamtplanung ohne fremde Zustimmung umzusetzen. Bei gemeinsamem Eigentum innerhalb der Familie wird es komplizierter: Gehört ein Haus zwei Geschwistern, entscheidet der dort lebende Bruder nicht automatisch allein; sind Kinder als Eigentümer eingetragen, müssen ihre Rechte berücksichtigt werden. Ein Grundbuchauszug schafft hier mehr Klarheit als familiäre Erinnerung.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Rechtliche Freiheit ersetzt keine gute Planung. Sie macht es nur leichter, eine sinnvolle Gesamtplanung ohne fremde Zustimmung umzusetzen.

Wenn das Haus schon den Kindern gehört

Frau Conrad hatte ihre Wohnung aus familiären und finanziellen Überlegungen auf die Tochter übertragen; die damalige notarielle Vereinbarung enthält ein Wohnrecht. Nun merkt sie, dass „Ich darf hier wohnen“ nur die erste Ebene beschreibt. Für den Umbau sind Eigentum, Nutzung und Kosten getrennt zu betrachten: Die Tochter ist Eigentümerin und muss bei bestimmten Maßnahmen mitentscheiden; ob Frau Conrad bauliche Veränderungen ohne Zustimmung vornehmen darf, ergibt sich aus der Vertragsgestaltung und dem geltenden Recht. Beim Gespräch taucht ein alter Konflikt auf – die Tochter erinnert sich, die Übertragung habe ihr langfristige Sicherheit geben sollen; Frau Conrad erinnert sich vor allem an das Versprechen, niemals um Erlaubnis bitten zu müssen. Beide haben über Jahre mit verschiedenen inneren Fassungen derselben Vereinbarung gelebt. Sie holen die notarielle Urkunde aus dem Ordner; dass einige Formulierungen nur teilweise verständlich sind, ist kein persönliches Versagen, denn Verträge über Immobilien und Nutzungsrechte enthalten Begriffe, deren Folgen sich erst in konkreten Situationen zeigen. Eine Notarin, ein Notar oder eine fachkundige Rechtsberatung kann erläutern, welche Regelung tatsächlich vereinbart wurde. Besonders heikel wird die Lage durch die mögliche Service-Wohnung: Ein Wohnrecht kann je nach Ausgestaltung persönlich gebunden sein und eine Vermietung an Dritte ausschließen – zieht Frau Conrad dauerhaft aus, lässt sich die Wohnung womöglich nicht zu ihren Gunsten vermieten, obwohl das Recht weiter im Grundbuch steht. Ein Nießbrauch kann weiter reichen als ein bloßes Wohnrecht und der berechtigten Person je nach Gestaltung ermöglichen, die Immobilie selbst zu nutzen oder Erträge daraus zu ziehen; zugleich entstehen Pflichten und Kostenfragen. Familien besprechen solche Szenarien oft ungern, weil sie fern und unangenehm wirken – gerade deshalb gehören sie vor eine Unterschrift. Nach der Beratung entscheidet sich Frau Conrad, den Badumbau gemeinsam mit ihrer Tochter zu planen; für den möglichen Umzug lassen beide prüfen, welche Folgen das Wohnrecht hätte. Der Familienfrieden entsteht nicht durch Übereinstimmung in jedem Punkt, sondern durch Klarheit.

Ein Grundbuchauszug schafft mehr Klarheit als familiäre Erinnerung: Eigentumsanteile, Wohnrechte und Belastungen stehen schriftlich fest.

Merksatz: Zu prüfen

Bei Wohnrecht, Nießbrauch, Übertragung, Löschung oder Änderung grundbuchlich gesicherter Rechte sind die konkrete notarielle Vereinbarung, der Grundbucheintrag und der aktuelle Rechtsstand maßgeblich. Fragen zu Vermietung, Kostentragung, Wertersatz, Sozialleistungsfolgen, Schenkungsteuer oder späterem Pflegebedarf erfordern je nach Fall notarielle, rechtliche und steuerliche Beratung. Allgemeine Begriffe erlauben keine verlässliche Einzelfallprognose.

Eine Etage abgeben, im Haus bleiben

Eigentum kann geteilt genutzt werden. Frau und Herr Peters wohnen in einem Zweifamilienhaus, dessen obere Wohnung seit dem Auszug des Sohnes leer steht. Sie erwägen, das Erdgeschoss vollständig für sich herzurichten und die obere Etage zu vermieten – die Mieteinnahmen könnten Gartenhilfe und kleinere Anpassungen finanzieren, außerdem wäre regelmäßig jemand im Haus. Die Idee klingt einfach, verändert aber mehrere Bereiche gleichzeitig: Ist die obere Einheit baurechtlich und technisch als eigenständige Wohnung geeignet? Sind Zugänge, Zähler und Brandschutz geklärt? Wer nutzt Garten, Keller und Stellplätze? Wie wird verhindert, dass die neue Mietpartei ständig durch den privaten Bereich der Peters gehen muss? Mit der Vermietung verändert sich auch die Rolle der Eigentümer: Aus einem bislang allein genutzten Haus wird ein Mietobjekt, dessen Betriebskosten nachvollziehbar abgerechnet, dessen Reparaturen organisiert und dessen mietrechtliche Pflichten erfüllt werden müssen. Die Nähe kann angenehm sein – sie kann ebenso zu Konflikten führen, wenn Geräusche, Besuch oder Gartennutzung unterschiedlich bewertet werden. Herr Peters stellt sich eine junge Familie vor, die gelegentlich schwere Einkaufstaschen trägt; seine Frau hofft auf eine ruhige Einzelperson. Beides sind Erwartungen, keine vertraglich bestellbaren

Nachbarschaftsdienste. Wer Wohnraum vermietet, sollte Hilfe und Mietverhältnis sauber trennen, denn „ab und zu nach dem Rechten sehen“ bedeutet für eine Person einen Anruf im Monat, für eine andere tägliche Erreichbarkeit; Unterstützung sollte freiwillig, konkret und kündbar bleiben. Bauliche Investitionen verdienen eine längerfristige Betrachtung: Eine neue Außentreppe muss genehmigungsfähig und sicher sein, und die Aufteilung darf den Zugang für ambulante Dienste später nicht erschweren. Vor dem Umbau brauchen die Peters eine bauliche Einschätzung, eine Steuerprüfung und mietrechtliche Beratung.

Eine Etage abgeben: Aus dem allein genutzten Haus wird ein Mietobjekt – mit neuen Pflichten und neuer Nähe.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Hilfe und Mietverhältnis gehören sauber getrennt. Eine niedrigere Miete gegen unbestimmte Unterstützung schafft leicht Missverständnisse und Abhängigkeiten.

Geld aus der Immobilie lösen

Viele ältere Eigentümer besitzen einen beträchtlichen Immobilienwert und vergleichsweise wenig frei verfügbares Einkommen. Daraus entsteht ein verständlicher Wunsch: Ein Teil des gebundenen Vermögens soll nutzbar werden, ohne sofort ausziehen zu müssen. Der klassische Verkauf mit anschließendem Umzug ist nur eine Möglichkeit; denkbar sind auch Verkauf mit vereinbartem Nutzungsrecht, Darlehensmodelle, Leibrenten, Umkehrhypotheken oder Teilverkaufsangebote. Die Begriffe klingen ähnlich, verteilen Eigentum, Kosten und Risiken jedoch sehr unterschiedlich; manche Modelle sind in Deutschland nur begrenzt verfügbar oder werden unter wechselnden Bezeichnungen angeboten. Beim Teilverkauf erwirbt ein Unternehmen oder Investor einen Anteil an der Immobilie; die bisherige Eigentümerin darf das Haus gewöhnlich weiter nutzen und zahlt dafür häufig ein laufendes Nutzungsentgelt auf den verkauften Anteil. Ein hoher ausgezahlter Betrag kann den Blick auf die monatliche Belastung verengen: Steigt das Nutzungsentgelt nach vertraglichen Regeln, wird aus der heutigen Entlastung

möglicherweise eine spätere Belastung. Umkehrhypotheken verfolgen eine andere Grundidee: Die Immobilie dient als Grundlage für ein Darlehen, dessen Rückzahlung häufig erst bei Verkauf oder nach dem Tod vorgesehen ist – Zinsen und Gebühren können sich über eine lange Laufzeit erheblich summieren. Eine Leibrente verbindet den Verkauf häufig mit wiederkehrenden Zahlungen und einem Nutzungsrecht; wie sicher die Zahlungen sind und was bei einem frühen Tod geschieht, gehört in die Prüfung. Frau Conrad erhält einen Werbebrief, der ihr „sofortige Freiheit aus der eigenen Immobilie“ verspricht – doch seit der Übertragung gehört die Wohnung ihrer Tochter. Frau Conrad kann keinen Anteil verkaufen, den sie nicht besitzt; ihr Wohnrecht hat einen Wert und begrenzt zugleich die Verwertbarkeit der Wohnung. Die Kernfrage lautet: Welches Problem soll das Modell lösen? Wer am Vertrag verdient, kann sachlich informieren, vertritt aber eigene wirtschaftliche Interessen – eine zweite Rechnung von einer Stelle ohne Verkaufsinteresse ist bei einer lebenslangen Bindung besonders wertvoll. Manchmal ergibt die Prüfung, dass ein vollständiger Verkauf mit Umzug verständlicher und wirtschaftlich günstiger wäre; keine dieser Richtungen ist moralisch höherwertig.

Merksatz: Zu prüfen

Rechtsformen, Marktangebote und Verbraucherschutz bei Immobilien-Teilverkauf, Leibrente und Umkehrhypothek sind zum Zeitpunkt der Entscheidung aktuell zu prüfen. Zu klären sind Eigentumsverhältnisse, Nutzungsentgelt, Anpassungsklauseln, Instandhaltung, Mitspracherechte, Kosten bei Rückkauf oder Gesamtverkauf, Insolvenzrisiken, Grundbuchsicherung sowie Folgen für Erben. Verträge sollten vor Unterzeichnung unabhängig rechtlich, wirtschaftlich und gegebenenfalls steuerlich geprüft werden.

Wenn ein Recht praktisch wenig hilft

Ein Anspruch auf Zustimmung nützt wenig, wenn die Finanzierung fehlt. Eine bezahlte Rampe hilft nicht, wenn der erforderliche Beschluss unwirksam ist. Ein lebenslanges Wohnrecht schützt den Aufenthalt, kann aber bei einem Umzug die finanzielle Beweglichkeit begrenzen. Recht, Geld und Alltag müssen deshalb auf derselben Seite der Planung zusammenfinden. Herr Krüger bekommt schließlich die schriftliche Zustimmung für seine Haltegriffe – die Vermieterin verlangt fachgerechte Montage und eine Dokumentation der Befestigung, über den späteren Rückbau treffen beide eine klare Vereinbarung. Die Balkonschwelle bleibt vorerst offen, weil ihre Veränderung technisch aufwendiger ist und weitere Gebäudeteile betrifft. Frau Sand erreicht einen Beschluss für den Lift, nachdem Maße, Rettungsweg und Wartung geklärt wurden; sie trägt nach der getroffenen Regelung die vorgesehenen Kosten, und für den Fall eines Verkaufs wird festgehalten, wie Nutzung und Verantwortung behandelt werden. Die Peters verschieben ihre Vermietung um sechs Monate, weil eine bauliche Prüfung zeigt, dass der geplante separate Zugang teurer wird als erwartet – sie verbessern zunächst das Erdgeschoss und klären dann, ob eine Vermietung wirtschaftlich noch sinnvoll ist. Sie verlieren Zeit, vermeiden aber einen Umbau, dessen Zweck nicht mehr sicher trägt. Bei Frau Conrad führt die Prüfung zu einer überraschenden Einsicht: Der mögliche Umzug in die Service-Wohnung ist attraktiver geworden, doch ihr Wohnrecht lässt sich nicht einfach in monatliches Einkommen verwandeln. Solche Fälle zeigen, warum ein Dokument nie isoliert gelesen werden sollte: Der Mietvertrag gehört neben die Umbauplanung, die Teilungserklärung neben die Liftskizze, der Grundbuchauszug neben den Finanzierungsplan. Erst dann werden Widersprüche früh sichtbar.

Der Weg durch einen Konflikt

Ablehnung löst häufig sofort Ärger aus: Ein Vermieter schreibt nur „Umbau nicht gestattet“, eine Eigentümerversammlung verschiebt den Antrag, ein erwachsenes Kind als Eigentümerin hält eine Investition für zu teuer. Wer sich im Alltag bereits eingeschränkt fühlt, erlebt jede Verzögerung als Angriff auf die eigene Selbstständigkeit. Trotzdem lohnt eine genaue Nachfrage: Welche Information fehlt? Geht es um Kosten, Haftung, Optik oder technische Zweifel? Würde eine andere Ausführung akzeptiert? Ist die ablehnende Person überhaupt zuständig? Eine pauschale Antwort wird

durch konkrete Rückfragen überprüfbar. Herr Krüger könnte nach einer Ablehnung zunächst um eine schriftliche Begründung bitten und danach prüfen, ob die Interessen der Vermieterin durch eine andere Montage, einen Fachbetrieb oder eine Rückbauvereinbarung berücksichtigt werden können. Bleibt der Konflikt bestehen, helfen Mieterverein oder rechtliche Beratung, Anspruch und Risiko einzuordnen. In einer Eigentümergemeinschaft sollte ein Antrag ausreichend vorbereitet und fristgerecht eingebracht werden; wird er abgelehnt, können Beschlussmängel und mögliche Ansprüche zu prüfen sein – dafür können kurze rechtliche Fristen gelten. Wer wochenlang auf eine versöhnliche Stimmung hofft, könnte Handlungsmöglichkeiten verlieren. Nicht jeder Streit gehört jedoch sofort vor Gericht: Eine Wohnberatungsstelle kann technische Alternativen zeigen, ein Mieterverein ordnet die mietrechtliche Lage ein, Schlichtungsstelle oder Mediation helfen, wenn Beziehungen fortbestehen sollen und mehrere Lösungen denkbar sind. Die Auswahl der Hilfe hängt von der Frage ab: Ein Handwerker beurteilt die Montage, aber nicht abschließend die Wirksamkeit einer Vertragsklausel; eine Rechtsanwältin klärt Rechte, plant jedoch keine sichere Rampe; eine Steuerberatung bewertet steuerliche Folgen, ersetzt aber keine Immobilienbewertung. Gute Entscheidungen entstehen häufig dadurch, dass jede Fachperson eine klar umrissene Frage erhält.

Merksatz: Zu prüfen

Bei mietrechtlichen Erklärungen, Beschlüssen einer Wohnungseigentümergemeinschaft und gerichtlichen Schritten können Form- und Ausschlussfristen gelten. Nach einer Ablehnung oder einem strittigen Beschluss sind aktuelle Fristen unverzüglich fachkundig zu prüfen. Dieses Kapitel ersetzt keine Rechtsberatung und kann weder Vertragsklauseln noch einen Einzelfall verbindlich bewerten.

Fünf Fragen für den nächsten Beratungstermin

Eine kurze Vorbereitung verhindert, dass ein Beratungsgespräch in allgemeinen Erläuterungen stecken bleibt. Die fünf Fragen passen auf eine Seite und lassen sich mit den eigenen Unterlagen ergänzen. Hinter jede Frage gehören Platz für eine Antwort, der Name der Auskunftsperson und das Datum; wo eine Aussage nur vorläufig gilt, sollte das kenntlich sein – eine mündliche Einschätzung kann den nächsten Schritt weisen, für eine große finanzielle Verpflichtung braucht es häufig eine belastbarere Grundlage. Zusätzlich lohnt ein Blatt mit der eigenen Ausgangslage: Wohne ich zur Miete, im Alleineigentum oder in einer Eigentümergemeinschaft? Bestehen Wohnrecht, Nießbrauch, Grundschuld oder Miteigentum? Welche Fläche soll verändert werden, und wer nutzt sie außer mir? Die Unterlagen müssen nicht vollständig sein, bevor der erste Termin stattfindet – oft zeigt gerade das Gespräch, welche Dokumente fehlen. Trotzdem spart es Zeit, Mietvertrag, Nachträge, Teilungserklärung, Gemeinschaftsordnung, Grundbuchinformationen oder notarielle Vereinbarungen …

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

7.10 Uhr

Uhrzeit, zu der Herr Nowak vor der Kaffeetasse im oberen Schrank steht

aus dem Kapitel

Um 7.10 Uhr steht Herr Nowak in der Küche und betrachtet die Kaffeetasse im oberen Schrank. Seit der Knieoperation darf er das rechte Bein nur vorsichtig belasten. Der Griff nach oben wäre möglich, doch dabei müsste er sich strecken und das Gewicht verlagern. Also lässt er die Tasse stehen und nimmt ein Wasserglas aus der Spülmaschine. Seine Nachbarin bringt später Brot und Milch mit. Zweimal pro Woche kommt eine Haushaltshilfe, saugt die Wohnung, bezieht das Bett und trägt den Müll hinunter. Herr Nowak wäscht sich allein, zieht sich ohne Unterstützung an und richtet seine Medikamente selbst. Für einige Wochen braucht er praktische Entlastung – pflegebedürftig fühlt er sich deshalb nicht.

Der Griff nach oben wäre möglich – doch Herr Nowak lässt die Tasse stehen und greift zum Wasserglas.

Dieses Gefühl zählt. Begriffe wie Hilfe, Betreuung und Pflege beschreiben Leistungen, doch sie berühren zugleich das Selbstbild. Wer seit Jahrzehnten für sich und andere gesorgt hat, erlebt die erste fremde Hand im Haushalt manchmal als Kränkung. Eine Tochter sieht den vollen Wäschekorb und denkt: „Das geht so nicht weiter." Ihr Vater sieht denselben Korb und denkt: „Morgen

schaffe ich das.“ Beide können aus ihrer Perspektive recht haben. Unterstützung beginnt selten mit einem großen Einschnitt. Häufig sind es kleine Verschiebungen: Der Einkauf wird schwerer, die Dusche kostet mehr Kraft, ein Facharzttermin ist ohne Begleitung kaum zu bewältigen. Noch funktioniert der Alltag, doch er benötigt mehr Vorbereitung und hinterlässt weniger Energie für Freunde, Zeitung oder einen Spaziergang. Genau dort lohnt der nüchterne Blick: Welche Tätigkeit gelingt? Wobei entsteht Unsicherheit? Was kann ein Hilfsmittel erleichtern, was eine andere Wohnungsorganisation – und an welcher Stelle braucht es einen Menschen?

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Eine gute Lösung setzt an der konkreten Verrichtung an – und bewahrt möglichst viel von dem, was jemand selbst tun kann.

Hilfe hat viele Gesichter

Alltagshilfe umfasst Tätigkeiten, die das tägliche Leben ermöglichen, ohne zwingend pflegerische Versorgung zu sein: Einkaufen, Kochen, Reinigen, Wäschepflege und Begleitung zu Terminen. Auch das Sortieren der Post, der Wechsel einer Glühbirne oder die Organisation eines Fahrdienstes können dazugehören. Die Grenzen sind im wirklichen Leben weniger ordentlich als auf einem Formular. Frau Eilers kann ihre Wohnung weiterhin sauber halten, schafft aber den Weg zum Supermarkt mit zwei gefüllten Taschen kaum noch. Ein Lieferdienst löst einen Teil des Problems. Was er nicht ersetzt, ist ihr wöchentlicher Gang durch die kleine Einkaufsstraße, bei dem sie Bekannte trifft und anschließend im Café sitzt. Ihre Nichte begleitet sie deshalb alle zwei Wochen persönlich; für die übrigen Einkäufe nutzt Frau Eilers eine Lieferung. Diese Kombination schützt eine Gewohnheit, die Freude macht, und nimmt die körperliche Belastung aus den übrigen Tagen. Hilfe wird passend, sobald sie sich an der Bedeutung einer Tätigkeit orientiert – Einkaufen kann Versorgung sein, Bewegung, Kontakt oder ein Stück Tagesstruktur.

Frau Eilers’ Nichte begleitet sie alle zwei Wochen persönlich – für die übrigen Einkäufe kommt eine Lieferung.

Bei Herrn Nowak liegt der Schwerpunkt zunächst auf der Erholung nach der Operation. Er braucht einen Fahrer zur Physiotherapie und jemanden für schwere Hausarbeit; seine Körperpflege bewältigt er selbst. Die Unterstützung ist zeitlich begrenzt geplant, mit einem Prüftermin nach sechs Wochen – offen, ob sie beendet, reduziert oder verändert wird. Pflegerische Hilfe beginnt dort, wo Unterstützung bei körperbezogenen Verrichtungen, gesundheitlich bedingten Anforderungen oder einer dauerhaft beeinträchtigten Selbstständigkeit nötig wird. Ein ambulanter Pflegedienst kann zum Beispiel beim Waschen, Ankleiden oder Lagern helfen. Bestimmte medizinisch verordnete Maßnahmen, etwa die Versorgung einer Wunde oder die Gabe bestimmter Medikamente, folgen eigenen Voraussetzungen und werden häufig als häusliche Krankenpflege bezeichnet. Für Betroffene wirken diese Unterscheidungen gelegentlich künstlich: Morgens kommt eine Mitarbeiterin, hilft beim Anziehen und versorgt anschließend die Wunde – im Alltag ist das eine Person in einem Besuch. Für Antrag, Verordnung, Kostenträger und Abrechnung können jedoch unterschiedliche Leistungsbereiche berührt sein. Deshalb lohnt es, bei jedem Angebot genau zu fragen, welche Tätigkeit unter welcher Grundlage erbracht wird.

Auch Betreuung besitzt mehrere Bedeutungen. Eine Betreuungskraft kann Gesellschaft leisten, Spaziergänge begleiten oder bei der Tagesstruktur helfen. Eine rechtliche Betreuung betrifft dagegen bestimmte rechtliche Angelegenheiten und ist keine Haushaltshilfe. Der gleiche Wortstamm führt leicht zu Missverständnisse. Wer Unterstützung sucht, sollte die gewünschte Tätigkeit beschreiben, bevor über den passenden Fachbegriff gesprochen wird. „Einmal pro Woche muss jemand mit mir Briefe sortieren“ führt zu einer anderen Lösung als der allgemeine Wunsch nach Betreuung.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Konkrete Sätze sparen Umwege. Sie machen sichtbar, welche Fähigkeiten erhalten sind.

Vom schlechten Tag zum verlässlichen Bild

Ein einzelner mühsamer Morgen beweist noch keinen dauerhaften Hilfebedarf. Umgekehrt kann ein besonders guter Tag verbergen, wie anstrengend der Rest der Woche geworden ist. Eine brauchbare Einschätzung entsteht über mehrere Tage und in verschiedenen Situationen; dabei sollten körperliche Kräfte, Orientierung, psychische Belastung und die Fähigkeit, den Alltag eigenständig zu organisieren, gemeinsam betrachtet werden. Herr Nowak führt zwei Wochen lang ein knappes Protokoll und notiert, wann er Hilfe benötigt und wie lange ihn eine Tätigkeit erschöpft. Dabei entdeckt er ein Muster: Das Duschen gelingt, wenn er vorher gefrühstückt und die Schmerzmedikation nach ärztlicher Vorgabe genommen hat. Am Abend fühlt er sich unsicher; der Wocheneinkauf überfordert ihn, kleine Besorgungen funktionieren mit dem Rollator. Das Protokoll enthält keine Bewertung seiner Persönlichkeit. Es beschreibt Handlungen. Das ist hilfreich, weil Scham gern aus einer schwierigen Tätigkeit ein Urteil über den ganzen Menschen macht. Wer den Müll nicht mehr tragen kann, hat nicht seine Selbstständigkeit verloren – er hat eine Aufgabe, für die eine andere Lösung gebraucht wird.

Zwei Wochen lang notiert Herr Nowak, wann er Hilfe braucht und wie lange ihn eine Tätigkeit erschöpft.

Angehörige sehen häufig andere Ausschnitte. Die Tochter besucht sonntags und erlebt eine aufgeräumte Wohnung. Der Sohn ruft jeden Abend an und bemerkt, dass sein Vater dieselbe Frage mehrfach stellt. Eine Nachbarin sieht, dass die Rollläden seit Tagen geschlossen bleiben. Jede Beobachtung kann bedeutsam sein, doch keine reicht allein für ein vollständiges Bild. Ein Gespräch wird leichter, wenn Beobachtung und Deutung getrennt bleiben. Ebenso darf der ältere Mensch benennen, was Angehörige übersehen. Manche Schwierigkeiten entstehen außerdem durch behandelbare oder vorübergehende Ursachen: Schmerzen, Infekte, Sehprobleme, ungeeignete Medikamente oder eine depressive Phase können den Alltag stark verändern und gehören ärztlich abgeklärt. Ein Wohnratgeber kann Hinweise zum Beobachten und Organisieren geben, aber keine medizinische Ursache bestimmen.

Merksatz: Kernaussage

Beobachtung und Deutung trennen: Nur die Beobachtung ist überprüfbar.

Auch die Wohnung beeinflusst das Bild. Wer in einer engen Badewanne kaum sicher stehen kann, benötigt möglicherweise Hilfe beim Duschen, obwohl eine bodengleiche Dusche selbstständig nutzbar wäre. Liegt das Schlafzimmer im Obergeschoss, wird der Weg zur Toilette nachts zum Kraftakt. Unterstützung sollte nie losgelöst von den räumlichen Bedingungen geplant werden. Herr Nowak erlebt genau diese Wechselwirkung. Nach einigen Monaten kann er wieder einkaufen, doch das Knie bleibt empfindlich. Er räumt häufig benutzte Dinge in die Greifzone, nutzt einen leichten Einkaufswagen und lässt Getränkekisten liefern. Die Haushaltshilfe kommt nur noch alle zwei Wochen – sein Bedarf sinkt, weil Körper, Hilfsmittel und Wohnung besser zusammenspielen. Ein Jahr später verändert sich die Lage erneut: Herr Nowak braucht morgens länger, um aus dem

Bett aufzustehen. Beim Anziehen der Strümpfe wird ihm schwindelig, das Waschen der Beine gelingt nicht sicher. Die Haushaltshilfe kann diese Aufgaben nicht einfach übernehmen, denn ihr vereinbarter Leistungsbereich umfasst Reinigung und Besorgungen. Nun braucht er eine neue Einschätzung. Das ist kein Scheitern.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Ein Stufenplan darf sich bewegen.

Pflegegrade und Begutachtung verstehen

Das deutsche System der Pflegeversicherung ordnet länger anhaltende Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder Fähigkeiten in Pflegegrade ein. Maßgeblich ist eine Begutachtung nach den jeweils geltenden Regeln. Dabei geht es breiter um den Alltag als um die Frage, wie viele Minuten eine einzelne Verrichtung dauert; unter anderem können Mobilität, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Selbstversorgung sowie der Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen betrachtet werden. Die genaue Ausgestaltung des Verfahrens verändert sich möglicherweise durch neue Richtlinien oder gesetzliche Anpassungen. Auch Zuständigkeiten unterscheiden sich danach, wie jemand versichert ist. Der Antrag wird gewöhnlich bei der eigenen Pflegeversicherung angestoßen; der aktuelle Ablauf sollte dort erfragt werden.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Die aktuellen Pflegegrad-Kriterien, Begutachtungsrichtlinien, Zuständigkeiten, Fristen und Rechtsbehelfswege sind direkt bei der Pflegekasse beziehungsweise dem zuständigen privaten Versicherungsunternehmen zu prüfen. Offizielle Beratungsangebote und aktuelle Formulare können sich ändern.

Viele Menschen bereiten sich auf die Begutachtung vor, indem sie die Wohnung besonders ordentlich machen und sich an diesem Tag zusammenreißen. Das ist verständlich, kann aber wichtige Schwierigkeiten verdecken. Frau Kunert sagt beim Termin, sie könne sich allein anziehen. Das stimmt an manchen Tagen. Verschlüsse bereiten ihr jedoch große Mühe, und zweimal pro Woche bleibt sie bis mittags im Schlafanzug, weil ihre Hände schmerzen. Erst ihre Schwester ergänzt diese Information. Frau Kunert empfindet den Hinweis zunächst als Bloßstellung, erkennt dann aber, dass die Begutachtung den gewöhnlichen Alltag erfassen soll. Eine gute Vorbereitung besteht weder im Dramatisieren noch im tapferen Verkleinern. Sinnvoll sind konkrete Beispiele aus den vergangenen Tagen: Welche Tätigkeit gelingt ohne Hilfe? Wo braucht es Erinnerung, Anleitung, Beaufsichtigung oder körperliche Unterstützung? Wie häufig tritt die Schwierigkeit auf? Welche Hilfsmittel werden bereits verwendet? Herr Nowak legt sein kurzes Alltagsprotokoll bereit und notiert Diagnosen und Medikamente nach den vorhandenen ärztlichen Unterlagen, ohne selbst medizinische Schlussfolgerungen zu ziehen. Seine Tochter ist mit seinem Einverständnis dabei; beide haben vereinbart, dass sie ergänzen darf, wenn er eine regelmäßig auftretende Schwierigkeit herunterspielt.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Der Begutachtungsbescheid sollte nach Erhalt in Ruhe gelesen werden: Passen die beschriebenen Fähigkeiten zum tatsächlichen Alltag? Wurden relevante Einschränkungen berücksichtigt? Falls etwas unklar oder aus Sicht der betroffenen Person falsch bewertet wurde, können Beratung und gegebenenfalls ein fristgerechter Widerspruch infrage kommen; welche Fristen und Anforderungen gelten, ist aktuell zu prüfen. Ein Pflegegrad löst nicht automatisch ein vollständiges Versorgungspaket aus. Er eröffnet je nach Einstufung und Voraussetzungen Zugang zu bestimmten Leistungen oder Budgets. Welche davon sinnvoll sind, hängt vom Alltag, der Wohnform und dem vorhandenen Hilfenetz ab – zwei Menschen mit demselben Pflegegrad können daher sehr unterschiedliche Unterstützung organisieren.

Pflegegeld, Pflegedienst und Kombination

Merksatz: Kernaussage

Bei häuslicher Pflege kann die Versorgung auf verschiedene Weise gestaltet werden. Pflegegeld kommt grundsätzlich für Konstellationen infrage, in denen die Pflege in geeigneter Weise selbst sichergestellt wird, häufig durch Angehörige oder andere nahestehende Personen. Pflegesachleistungen beziehen sich auf Leistungen eines zugelassenen ambulanten Pflegedienstes; eine Kombination kann beide Wege nach den geltenden Regeln verbinden. Die Begriffe verführen zu einer zu einfachen Rechnung. Pflegegeld ist kein Gehalt, das sämtliche Pflegearbeit angemessen bezahlt: Es ersetzt weder freie Zeit noch Schlaf und schützt Angehörige nicht vor Überlastung. Pflegesachleistung bedeutet wiederum nicht, dass ein Dienst jederzeit jede gewünschte Aufgabe übernimmt – vereinbarter Umfang, Tourenplanung, Fachkräfteverfügbarkeit und zugelassene Leistungen setzen Grenzen.

Merksatz: Kernaussage

Leistungshöhen, Anspruchsvoraussetzungen, Kombinationsregeln, Beratungsbesuche, Umwandlungsmöglichkeiten und Abrechnungsverfahren der Pflegeversicherung müssen zum aktuellen Zeitpunkt bei der Pflegekasse geprüft werden. Beträge und gesetzliche Regelungen können sich ändern; frühere Bescheide oder Beispiele aus dem Bekanntenkreis sind keine verlässliche Grundlage.

Merksatz: Kernaussage

Herr Nowak entscheidet sich nach Beratung für einen morgendlichen Einsatz des Pflegedienstes: Die Pflegekraft unterstützt ihn bei der Körperpflege und beim Anziehen. Seine Tochter übernimmt weiterhin den gemeinsamen Großeinkauf, weil beide diese Zeit mögen. Eine Nachbarin besitzt den Wohnungsschlüssel für den Notfall, übernimmt aber keine fest eingeplante Pflege. Diese Aufteilung ist wichtig. Freundliche Hilfe aus der Nachbarschaft kann ein wertvoller Teil des Netzes sein, sollte jedoch nicht stillschweigend zur dauerhaften Verpflichtung werden. Wer montags ein Brot mitbringt, hat damit keine Bereitschaft für tägliche Medikamentenkontrolle erklärt. Beim ersten Gespräch mit dem Pflegedienst fragt Herr Nowak nach dem konkreten Ablauf:

Merksatz: Kernaussage

Auch die Wohnung wird erneut geprüft: Passt im Bad eine zweite Person neben Herrn Nowak? Gibt es einen sicheren Platz für benötigte Pflegeutensilien? Lässt sich die Haustür öffnen, wenn er nicht schnell genug aufstehen kann? Ein Schlüsseltresor oder ein digitaler Zugang kann hilfreich sein, benötigt aber eine klare Regelung zu Sicherheit, Berechtigung und Datenschutz. Ambulante Pflege kann einen Verbleib zu Hause lange ermöglichen. Sie beseitigt jedoch keine Treppen, schafft keine nächtliche Aufsicht und füllt keine personellen Lücken zwischen zwei Besuchen. Wer morgens und abends Unterstützung erhält, verbringt die Stunden dazwischen weiterhin allein oder mit den vorhandenen Kontakten – diese Zeit muss in der Planung sichtbar bleiben.

Der morgendliche Einsatz des Pflegedienstes: Unterstützung bei der Körperpflege und beim Anziehen.

Merksatz: Kernaussage

Erwartungen brauchen Worte.

Entlastung ist Teil der Versorgung

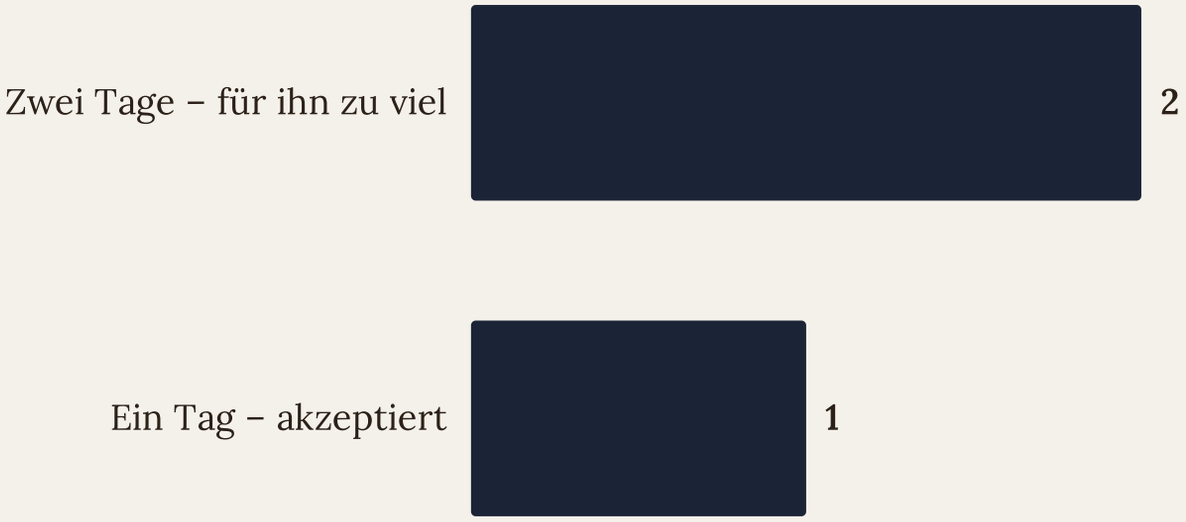
Merksatz: Kernaussage

Frau Keller hilft ihrem Mann beim Waschen, richtet Medikamente nach ärztlicher Vorgabe, kocht und begleitet ihn zu Terminen. Anfangs bezeichnet sie das als selbstverständlichen Teil ihrer Ehe. Nach zwei Jahren wacht sie nachts bei jedem Geräusch auf; tagsüber sagt sie Verabredungen ab, weil sie ihren Mann ungern allein lässt. Herr Keller bemerkt ihre Erschöpfung, deutet sie aber als Ungeduld. Frau Keller wiederum schämt sich dafür, manchmal fünf Minuten im Treppenhaus stehen zu bleiben, bevor sie die Wohnung betritt. Beide lieben einander – trotzdem ist ihre Versorgung zu eng um eine einzige Person gebaut. Pflegende Angehörige benötigen verlässliche freie Zeiten. Ein Nachmittag, der jederzeit durch einen Anruf beendet werden kann, erholt wenig. Entlastung sollte planbar sein und möglichst von jemandem übernommen werden, der die notwendigen Aufgaben kennt: ein ambulanter Dienst, ein Betreuungsangebot oder eine zeitweise andere Versorgungsform.

Merksatz: Kernaussage

Tagespflege bietet je nach persönlicher Situation die Möglichkeit, einen oder mehrere Tage außerhalb der Wohnung begleitet und versorgt zu verbringen. Sie kann Mahlzeiten, Aktivitäten und pflegerische Unterstützung verbinden. Für Angehörige entstehen feste Zeitfenster; für die pflegebedürftige Person kann sie Gesellschaft und Tagesstruktur bieten, sofern das Angebot, die Anfahrt und die Atmosphäre passen. Der erste Besuch verläuft bei Herrn Keller holprig. Er will nicht „abgegeben“ werden und erwartet einen Raum voller Menschen, die schweigend vor dem Fernseher sitzen. Frau Keller drängt nicht auf eine sofortige Wochenbuchung; beide vereinbaren einen Kennenlerntag. Dort entdeckt er eine kleine Werkgruppe und trifft einen früheren Kollegen aus einem Nachbarbetrieb. Seine Zustimmung wächst langsam: Zwei Tage pro Woche wären ihm zu viel, einen Tag akzeptiert er. Frau Keller nutzt die Zeit zunächst für Arzttermine und Einkäufe, bis ihre Tochter sie darauf hinweist, dass freie Zeit nicht nur zum Abarbeiten liegen gebliebener Pflichten gedacht ist. Am vierten Dienstag setzt sie sich mit einem Buch in den Stadtpark.

Herr Kellers Tagespflege: Tage pro Woche



Quelle: aus dem Kapitel

Beim Kennenlerntag entdeckt Herr Keller die kleine Werkgruppe – und trifft einen früheren Kollegen.

Merksatz: Kernaussage

Kurzzeitpflege kann für eine begrenzte Phase relevant werden, etwa wenn die Versorgung zu Hause nach einem Krankenhausaufenthalt noch nicht möglich ist. Verhinderungspflege kann unter bestimmten Voraussetzungen greifen, wenn die übliche Pflegeperson zeitweise ausfällt oder Erholung braucht. Beide Begriffe folgen aktuellen gesetzlichen Bedingungen, Zeiträumen und Abrechnungsregeln. Ein vorhandener Anspruch schafft noch keinen freien Platz: In manchen Regionen sind Kurzzeitpflegeplätze knapp, besonders zu Ferienzeiten oder unmittelbar nach einer Krankenhausentlassung. Wer planbare Entlastung benötigt, sollte früh recherchieren und mehrere Möglichkeiten kennen; für akute Situationen braucht es zusätzlich eine Telefonnummer, bei der tatsächlich jemand erreichbar ist. Frau Keller hatte lange geglaubt, sie dürfe Hilfe erst annehmen, wenn sie ihre Grenze erreicht habe. Diese Vorstellung ist gefährlich. Entlastung wirkt besser, bevor Erschöpfung zur Krankheit, Gereiztheit zum Dauerzustand oder die Beziehung vollständig zur Pflegesituation geworden ist. Ein freier Vormittag kann keine strukturelle Überforderung lösen, doch er kann Teil eines tragfähigen Plans sein.

Merksatz: Kernaussage

Voraussetzungen, Leistungsbeträge, Bezugsdauer, mögliche gemeinsame Budgets, Anrechnungsvorschriften und Antragspraxis bei Kurzzeit- und Verhinderungspflege sowie Tagespflege sind im aktuellen Leistungsrecht zu prüfen. Ebenso müssen regionale Verfügbarkeit, Eigenanteile, Transportregelungen und Wartezeiten unmittelbar beim Anbieter und bei der Pflegekasse geklärt werden.

Merksatz: Kernaussage

Entlastung wirkt besser, bevor Erschöpfung zur Krankheit wird.

Die Wohnform muss mithelfen

Pflege findet nie im luftleeren Raum statt. Sie braucht einen Eingang, durch den Mitarbeitende zuverlässig gelangen, Platz für Handgriffe und einen Alltag, der zwischen den Einsätzen funktioniert. Eine geeignete Wohnung kann Unterstützung erleichtern; eine ungünstige verbraucht Kraft bei allen Beteiligten. Herr Nowaks Erdgeschosswohnung besitzt breite Wege und ein angepasstes Bad. Der Pflegedienst erreicht ihn ohne Treppe; eine Bushaltestelle liegt zwei Straßen entfernt, sodass er an guten Tagen selbst zum Seniorentreff fahren kann. Diese Bedingungen machen den morgendlichen Einsatz wirksamer, weil die übrigen Stunden nicht durch vermeidbare Hindernisse geprägt sind. Anders bei Frau Brandt: Sie wohnt allein im Obergeschoss eines Hauses ohne Aufzug. Innerhalb der Wohnung bewegt sie sich sicher, doch die Treppe kann sie nur in Begleitung nutzen. Ein Pflegedienst könnte sie zu Hause versorgen – für Arzttermine, soziale Kontakte und jede spontane Fahrt bliebe der Treppenweg trotzdem ein Hindernis. Ihre Familie diskutiert zunächst ausschließlich über mehr Pflege. Doch zusätzliche Minuten im Bad lösen das Zugangsproblem nicht. Frau Brandt prüft deshalb eine barrierearme Wohnung im selben Viertel. Der Umzug wäre belastend, könnte ihren Alltag aber wieder öffnen. Pflegeplanung und Wohnentscheidung lassen sich hier nicht voneinander trennen.

Zusätzliche Minuten im Bad lösen kein Zugangsproblem: Bei Frau Brandt bleibt die Treppe das Hindernis.

In einer Wohnanlage mit Serviceangeboten muss genau geklärt werden, welche Unterstützung zum Grundangebot gehört. Ein Hausmeister, ein Notruf und gelegentliche Veranstaltungen sind keine ambulante Pflege. Manche Anlagen kooperieren mit bestimmten Diensten, andere lassen freie Wahl; wieder andere besitzen zusätzliche Angebote, die einzeln vereinbart werden können. Wer bereits Unterstützung braucht, sollte vor einem Einzug nach dem praktischen Ablauf fragen. Eine ambulant betreute Wohngemeinschaft kann Gemeinschaft, Unterstützung und einen eigenen privaten Bereich verbinden. Je nach Modell organisieren Bewohner oder Angehörige wesentliche Teile selbst, während Pflege- und Betreuungsdienste hinzugezogen werden; andere Angebote werden stärker von einem Träger geprägt. Bezeichnung, Mitbestimmung, Personalpräsenz und rechtlicher Rahmen müssen im Einzelfall geprüft werden. Für Menschen mit kognitiven Veränderungen können überschaubare Räume und vertraute Abläufe hilfreich sein. Gleichzeitig braucht es Schutz vor Überforderung, Weglaufen oder gefährlichen Situationen. Technische Überwachung ist keine beiläufige Lösung: Einwilligung, Würde, Verhältnismäßigkeit und aktuelle rechtliche Anforderungen gehören in jede Abwägung.

Stationäre Pflege kann passend werden, wenn der Unterstützungsbedarf rund um die Uhr verlässlich abgedeckt werden muss und häusliche Lösungen nicht mehr tragen. Der Anlass ist selten eine einzelne Zahl; häufig treffen mehrere Faktoren zusammen: nächtlicher Hilfebedarf, wiederholte Krisen, eine ungeeignete Wohnung oder Angehörige, deren Kräfte erschöpft sind. Das Wort „Heim“ löst bei vielen Menschen Angst aus. Einrichtungen unterscheiden sich jedoch erheblich in Größe, Alltag, Personalorganisation und Möglichkeiten zur Mitgestaltung; eine faire Prüfung braucht konkrete Besuche und Gespräche. Ebenso ehrlich muss benannt werden, dass auch eine gute Einrichtung Grenzen, feste Abläufe und gemeinschaftliche Regeln besitzt. Ein Umzug bedeutet nicht, dass Angehörige aufhören zu helfen. Ihre Rolle verändert sich: Sie gewinnen Zeit für Gespräche, Spazier-

egende Versorgung professionell organisiert wird – manchmal verbessert das eine Beziehung, die zuvor fast nur noch aus Waschen, Heben und Terminen bestand. Doch auch der gegenteilige Fall kommt vor: Eine häusliche Versorgung bleibt trotz hohen Bedarfs tragfähig, weil die Wohnung geeignet ist, Dienste verfügbar sind und mehrere Personen Verantwortung teilen. Entscheidend ist die Verlässlichkeit des ganzen Systems. Ein Plan, der nur funktioniert, solange niemand krank wird …

Warnzeichen …

40 Kilometer

Entfernung, in der die Tochter wohnt, die nachts regelmäßig angerufen wird

aus dem Kapitel

Ein …

Beratung …

Wünsche …

Zwei Tassen – diesmal auf der unteren Ablage: Nun beginnt eine andere Art von Vorsorge.

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

Drei innere Fassungen desselben Satzes – keine wurde ausgesprochen.

Viele Familien können sofort sagen, welchen Kuchen die Mutter zum Geburtstag backt oder an welchem Platz der Vater beim Abendessen sitzt. Schwieriger wird es bei Fragen, die weiter reichen: Wer soll helfen, wenn Treppen zum Hindernis werden? Wer darf Unterlagen einsehen, wenn ein Krankenhausaufenthalt die gewohnte Ordnung unterbricht? Herr Yilmaz möchte in seinem Viertel bleiben, solange er Bäcker, Moschee und kleinen Park selbst erreichen kann; für den Fall, dass das Treppensteigen dauerhaft zu schwer wird, könnte er sich eine Wohnung mit Aufzug vorstellen. Seine Kinder kennen nur den ersten Teil. Die Tochter deutet seinen Satz wörtlich und sucht heimlich nach Treppenliften; der Sohn hält ihn für momentane Zufriedenheit und verschiebt jedes Gespräch. Drei innere Fassungen liegen nebeneinander, keine wurde ausgesprochen. Als der Aufzug im Ärztehaus zwei Tage ausfällt und Herr Yilmaz einen Termin verpasst, erwähnt er beim Abendessen beiläufig seine Sorge. Das „musst“ in der Antwort der Tochter beendet das Gespräch, bevor es begonnen hat.

Der richtige Moment ist selten vollkommen

Über das Wohnen im Alter wird häufig entweder zu früh oder zu spät gesprochen: „Dafür bin ich noch viel zu fit“ auf der einen Seite, ein Krankenhausbett im Wohnzimmer auf der anderen. Dazwischen liegt ein breiter Zeitraum, in dem Entscheidungen ohne akuten Druck vorbereitet werden können. Ein Anlass muss keine Krise sein – die Verlängerung eines Mietvertrags, ein geplanter Badumbau, der Auszug eines Nachbarn, ein runder Geburtstag oder eine Heizungsrechnung können eine Tür öffnen. Entscheidend ist der Rahmen: genug Zeit, ein ruhiger Ort und die Möglichkeit,

ohne fertiges Ergebnis auseinanderzugehen. Der erste Versuch der Familie Yilmaz an einem Sonntagnachmittag scheitert an Enkeln, Spülmaschine und Bahnhofstermin; am Ende sind alle gereizt. Der zweite Versuch wird bewusst anders vorbereitet: Herr Yilmaz schlägt selbst den Mittwochabend vor, als Gastgeberin und Moderatorin dient Leyla, die Tochter der langjährigen Nachbarin. Sie kennt die Familie, hat aber kein eigenes Ziel für die Wohnentscheidung; sie verteilt Redezeit, gibt unklare Begriffe zurück und hält Ergebnisse fest. Jedes Familienmitglied schreibt vorab zwei konkrete, offene Fragen auf. Eine Stunde wird vereinbart, damit nicht alles bis Mitternacht verhandelt wird. Es wird kein harmonischer Abend – doch er bleibt arbeitsfähig.

Ein Gespräch beginnt vor dem ersten Satz

Wer ein schwieriges Thema anspricht, trägt häufig schon eine lange innere Rede mit sich. Die Tochter hat monatelang über Sturzgefahr nachgedacht, der Vater ebenso lange gefürchtet, dass die Kinder über seinen Kopf hinweg planen. Am Tisch reagieren sie nicht nur auf den aktuellen Satz, sie hören alle früheren Bemerkungen mit. Deshalb hilft es, den Zweck gleich zu benennen: „Ich möchte heute verstehen, was dir beim Wohnen wichtig ist“ öffnet einen Arbeitsraum; „Wir müssen endlich über deine Wohnung reden“ trägt Ungeduld und ein verborgenes Urteil in sich. Auch der ältere Mensch darf den Rahmen setzen: „Heute treffe ich noch keine Entscheidung“ schützt vor dem Gefühl, eine Einladung sei bereits Zustimmung zum Umzug – eine Grenze kann Vertrauen schaffen. Herr Yilmaz räumt ein, dass sein früherer Satz härter gemeint war, als er ihn meinte; die konkrete Wohnung sei verhandelbar, die Gegend nicht. Die Tochter atmet hörbar aus. Dann kommt ihre Grenze: ein fester Nachmittag pro Woche, Hilfe bei Verträgen und Anträgen – tägliche Besuche kann sie wegen Arbeit und Entfernung nicht versprechen. Herr Yilmaz wirkt verletzt, obwohl er diese Hilfe nie ausdrücklich verlangt hat. Zuhören auf Augenhöhe heißt, die Gründe des anderen ernst zu nehmen: Die Nähe zur Moschee bedeutet für ihn Tagesstruktur, Begegnung und Zugehörigkeit. Umgekehrt ist die Sorge der Tochter kein Kontrollversuch, sondern eine reale Rahmenbedingung.

32Kilometer

Entfernung zwischen der Tochter und ihrem Vater – eine reale Rahmenbedingung neben unregelmäßigen Arbeitszeiten und zwei Kindern im Schulalter.

aus dem Kapitel

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Eine unausgesprochene Erwartung lässt sich weder erfüllen noch fair ablehnen. Erst sobald sie ausgesprochen ist, kann die Familie prüfen, welche Aufgaben Angehörige übernehmen und wo professionelle oder nachbarschaftliche Hilfe gebraucht würde.

Von Vorwürfen zu brauchbaren Sätzen

„Du hörst nie zu“ beschreibt keine überprüfbare Situation; „Als ich am Montag den Handwerkertermin erwähnte, hast du das Thema gewechselt“ lässt sich besprechen. Je allgemeiner ein Vorwurf formuliert wird, desto wahrscheinlicher verteidigt die andere Person ihren Charakter. Ich-Botschaften helfen nur, wenn sie ehrlich gebaut sind: „Ich finde, du bist unverantwortlich“ bleibt ein Angriff; brauchbar wird der Satz, wenn er Wahrnehmung, Wirkung und Wunsch verbindet. Herr Yilmaz reagiert empfindlich auf das Wort „Sicherheit“ – für ihn klingt es nach Überwachung und Verboten. Leyla fragt daher, was er selbst gewinnen möchte: kurze Wege, weniger anstrengende Treppen, einen Platz für seine Bücher. Plötzlich kann über eine geeignete Wohnung gesprochen werden, ohne dass er sich als Gefahrenquelle erlebt. Ein Gesprächsstil muss zur Familie passen; er sollte nur zwei Dinge leisten: Jeder versteht, worüber gesprochen wird, und niemand verliert allein durch die Formulierung sein Recht auf eine eigene Posit-

ion. Humor kann entlasten, darf aber nicht auf Kosten der Person gehen, deren Kräfte oder Gedächtnis sich verändern. Pausen sind erlaubt: Nach vierzig Minuten öffnet Leyla das Fenster, niemand sucht auf dem Flur Verbündete, und nach fünf Minuten kehrt das Gespräch ruhiger zurück.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Solche Formulierungen sind keine Zauberwörter. Sie bremsen jedoch die schnelle Bewegung von der Beobachtung zum Urteil – und schaffen damit Sekunden, in denen eine Rückfrage möglich wird.

Rollen brauchen Namen und Grenzen

„Wir kümmern uns gemeinsam“ klingt warm; im Alltag bleibt oft eine Person übrig, die anruft, Formulare liest und Termine koordiniert. Bei Familie Yilmaz übernimmt die Tochter gern den Kontakt zu Beratungsstellen, der näher wohnende Sohn könnte bei kurzfristigen Problemen vorbeifahren, und Herr Yilmaz möchte seine Bankangelegenheiten selbst führen. Leyla gehört nicht automatisch zum Hilfenetz, nur weil sie moderiert hat. Für jede Aufgabe helfen vier Fragen: Wer übernimmt sie? Was genau gehört dazu? Wann wird sie gebraucht? Wer springt bei Ausfall ein? So zerfällt „Mein Sohn kümmert sich um die Wohnung“ in konkrete Zuständigkeiten: Schlüssel für Notfälle, kleinere Reparaturen, Absprachen mit der Hausverwaltung – über einen Umbau entscheidet weiterhin Herr Yilmaz. Vollmachten ersetzen keine Rollengespräche: Eine bevollmächtigte Tochter kann rechtlich weitreichende Befugnisse haben und sich menschlich trotzdem überfordert fühlen; ein Sohn ohne Vollmacht hilft täglich, erhält aber bestimmte Auskünfte womöglich nicht. Grenzen verdienen dieselbe Genauigkeit wie Hilfsangebote – sie schützen beide Seiten. Auch Partnerinnen und Partner brauchen klare Absprachen, denn Vertrautheit ersetzt keine geordnete Vorsorge. Eine Aufgabe darf abgelehnt werden: Der Sohn prüft die Notruftechnik, möchte aber keine Kontovollmacht übernehmen; der Vater akzeptiert diese Grenze und will für die Finanzen eine gesonderte Beratung einholen.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Praktische Nähe und rechtliche Vertretungsmacht sind verschiedene Ebenen. Eine Vollmacht ersetzt kein Gespräch über Rollen – und ein Gespräch über Rollen ersetzt keine Vollmacht.

> **Merksatz: Zur Prüfung**
>
> Welche gesetzlichen Vertretungsbefugnisse Ehegatten oder eingetragene Lebenspartner in gesundheitlichen Angelegenheiten aktuell besitzen, wie weit diese reichen und welche zeitlichen oder inhaltlichen Grenzen gelten, muss nach dem jeweils geltenden Recht geprüft werden. Für andere Lebensbereiche kann weiterhin eine ausdrückliche Vollmacht erforderlich sein.

Uneinigkeit darf auf dem Papier stehen

Merksatz: Kernaussage

Am Ende des Abends verfasst Leyla ein einseitiges Protokoll: Datum, Anwesende, geklärte Punkte, nächster Termin – und einen Abschnitt mit offenen Fragen. Dort steht, dass Herr Yilmaz einen Umzug nur im vertrauten Viertel prüfen möchte, während seine Tochter den Suchradius gern erweitern würde. Dieser Dissens wird nicht weich formuliert; niemand schreibt, man sei „im Wesentlichen einig". Eine sauber festgehaltene Uneinigkeit verhindert, dass später jemand eine Zustimmung behauptet, die nie gegeben wurde. Das Protokoll ist kein Vertrag: Herr Yilmaz unterschreibt keine Verpflichtung, das Blatt gehört ihm, und er entscheidet, wer eine Kopie bekommt. Beim Folgetermin vier Wochen später bringt die Tochter zwei Wohnungsangebote mit, der Sohn hat den Hausnotruf geprüft – weil die vorige Unterhaltung dokumentiert wurde, beginnt die Familie nicht wieder bei der Grundsatzfrage. Mehrere Termine sind häufig ein Zeichen von Sorgfalt; eine Person darf ihre Meinung ändern, ohne dass ihr Unzuverlässigkeit vorgeworfen wird. Wenn Gespräche regelmäßig eskalieren, kann eine externe Moderation sinnvoll sein – Wohnberatungsstelle, Familienberatungsstelle oder Mediation, je nach Konflikt. Die moderierende Person entscheidet nicht, wo jemand wohnen soll.

Ein einseitiges Protokoll hält fest, was geklärt ist – und was offen bleibt.

Merksatz: Merksatz

Vertrauen darf niemals durch Zeitdruck erzwungen werden. Bei Anzeichen von Druck, finanzieller Ausnutzung oder Gewalt – auch wenn jemand zu einer Vollmacht, Übertragung oder Unterschrift gedrängt wird – reicht eine gewöhnliche Familienrunde nicht aus; dann braucht es geschützte, unabhängige Beratung.

Vorsorge gibt einer Vertrauensperson einen rechtlichen Rahmen

Merksatz: Kernaussage

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung erfüllen unterschiedliche Aufgaben. Mit einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigt eine Person eine andere, in festgelegten Angelegenheiten zu handeln – etwa Gesundheitsfragen, Aufenthalt, Behörden, Vermögen oder Wohnungsfragen. Eine weit gefasste Vollmacht gibt beträchtliche Handlungsmacht; deshalb zählt vor allem die Auswahl der bevollmächtigten Person: Wohnt sie erreichbar? Versteht sie den Willen? Kann sie mit Ärzten, Banken und Behörden sachlich kommunizieren? Ist sie bereit? Eine Vollmacht, von der die bevollmächtigte Person nichts weiß, wird im Ernstfall zur Überforderung. Beide Kinder gemeinsam einzusetzen fühlt sich gerecht an, kann aber dringende Entscheidungen erschweren; Einzelvertretung ist handlicher, verleiht aber mehr Macht – auch getrennte Zuständigkeitsbereiche sind denkbar. Kontrolle ist kein Misstrauensvotum: Dokumentation von Ausgaben oder eine zweite Vertrauensperson können schützen, dürfen die Handlungsfähigkeit aber nicht lähmen. Die Betreuungsverfügung richtet sich auf den Fall einer rechtlichen Betreuung; sie ersetzt keine Vorsorgevollmacht, und das Gericht bleibt beteiligt. Die Patientenverfügung betrifft medizinische Situationen, in denen der eigene Wille nicht mehr geäußert werden kann; allgemeine Sätze können zu unbestimmt sein, medizinische Beratung hilft. Eine bevollmächtigte Person entscheidet nicht nach eigenem Geschmack, sondern soll den Willen der vollmachtgebenden Person zur Geltung bringen – deshalb gehören Dokument und Gespräch zusammen. Formulare aus unbekannten Internetquellen können veraltet sein; eine aktuelle Version braucht Datum, bekannten Aufbewahrungsort und eine Regel zu früheren Exemplaren. Wer keine geeignete Vertrauensperson hat, sollte das ehrlich anerkennen und Beratung zu enger begrenzten Regelungen suchen.

Merksatz: Merksatz

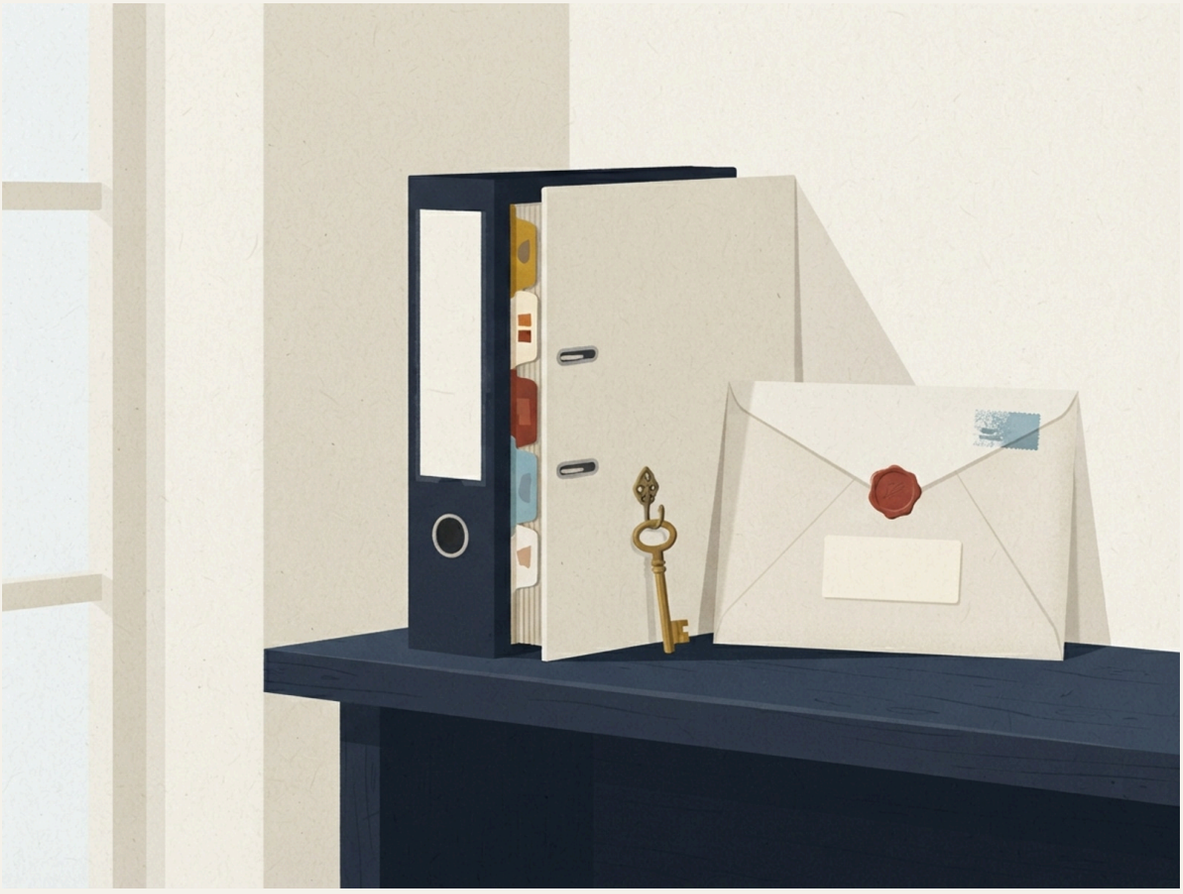
Dokument und Gespräch gehören zusammen: Herr Yilmaz kann schriftlich etwas festlegen und seinen Kindern zugleich erklären, welche Erfahrungen und Werte dahinterstehen.

Merksatz: Zur Prüfung

Aktuelle Formanforderungen, Reichweite, Registrierungsmöglichkeiten, Widerruf, Beglaubigung oder notarielle Beurkundung von Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung sind anhand offizieller Informationen und bei Bedarf durch Rechtsberatung oder Notariat zu prüfen. Besondere Formerfordernisse können etwa bei Immobiliengeschäften, Darlehen oder bestimmten medizinischen Maßnahmen relevant sein. Aktuelle Broschüren und Formulare des Bundesministeriums der Justiz sollten direkt aus offizieller Quelle bezogen werden.

Die Notfallmappe muss auffindbar sein

Herr Nowak hat seinen Ordner auf ein gut erreichbares Regal gestellt; seine Tochter weiß davon, und auf der ersten Seite steht, wen sie bei einem Krankenhausaufenthalt informieren soll und wo die Originale liegen. Eine Notfallmappe ist kein Archiv des gesamten Lebens, sondern Orientierung unter Zeitdruck. Der erste Abschnitt enthält persönliche Basisdaten und Kontakte – bei jeder Person mit Rolle: Tochter, Nachbar mit Schlüssel, bevollmächtigte Person, Ansprechpartnerin für ein Haustier. Rollen sind hilfreicher als bloße Telefonnummern. Die Medikamentenliste sollte aus einer verlässlichen medizinischen Quelle stammen und bei Änderungen durch Arztpraxis oder Apotheke geprüft werden; eigenmächtige Ergänzungen aus Erinnerung können Dosierungen oder Einnahmezeiten verfälschen. Kurze Ausfälle verdienen einen eigenen Abschnitt: Wer gießt die Pflanzen, füttert die Katze, leert das Briefkasten, sagt ambulante Dienste ab, wo liegt der Ersatzschlüssel? Herr Yilmaz merkt, dass sein Sohn zwar einen Schlüssel besitzt, die obere Zusatzsicherung der Tür aber von außen nicht öffnen kann – nun vereinbaren sie, dass die Sicherung nur genutzt wird, wenn geklärt ist, wie Hilfe Zugang erhält. Bei Verträgen genügt häufig eine Übersicht mit Nummer, Kontakt und Aufbewahrungsort. Bankinformationen gehören in einen versiegelten Umschlag mit Name der berechtigten Person und Öffnungsbedingung – PINs stehen nicht daneben. Digitale Zugänge brauchen eine sichere, getrennte Lösung; ein Zettel am Computer bietet kaum Schutz. Auch Wohnwünsche gehören in die Mappe: Rückkehr in die eigene Wohnung bei vorübergehendem Hilfebedarf, bei dauerhafter Einschränkung eine Wohnung mit Aufzug im Viertel – keine Garantie, aber eine Richtung für die Kinder.



Erreichbar für Hilfe, geschützt vor unbefugten Blicken – jede Wohnung braucht ihre eigene Lösung.

Original, Kopie und Hinweiszettel

Nicht jedes Dokument gehört im Original in denselben Ordner: Manche Originale liegen sicherer in einer feuerfesten Kassette, beim Notariat oder an einem anderen geschützten Ort – dann muss die Notfallmappe eindeutig darauf verweisen, denn „Vollmacht vorhanden“ genügt nicht, wenn niemand weiß, wo sie liegt. Kopien sollten als solche erkennbar sein; ob eine Kopie ausreicht oder das Original beziehungsweise eine besondere Form verlangt wird, muss aktuell geprüft werden – eine pauschale Annahme scheitert gern, wenn Zeit knapp ist. Ein Hinweis im Portemonnaie trägt keine sensiblen Einzelheiten, sondern nur einen Notfallkontakt und den Vermerk, dass eine Vorsorgemappe existiert. Zugriffsrechte lassen sich nach Rollen aufteilen: Die Nachbarin braucht vielleicht die Telefonnummer der Tochter und eine Information zum Schlüssel, aber keinen Einblick in Konten, Patientenverfügung oder Bestattungswünsche. Eine rote Mappe im Flur ist leicht zu finden – für Hilfe wie für Einbrecher; ein tief versteckter Ordner schützt Daten, scheitert aber im Einsatz. Herr Nowak wählt zwei Ebenen: Kontakte, Versicherungsangaben und Medikamentenliste vorn, sensiblere Finanzinformationen versiegelt weiter hinten, die Originalvollmacht an einem gesonderten, auf dem Deckblatt benannten Ort.

> **Merksatz: Merksatz**
>
> Sichtbarkeit und Datenschutz müssen zueinander passen: Mindestens eine verlässliche Person sollte den Ort der Mappe kennen und im Bedarfsfall Zugang erhalten – ohne dass sämtliche privaten Informationen offenliegen.

Aktualität ist eine kleine Gewohnheit

Eine Notfallmappe altert leise: Eine Arztpraxis schließt, ein Medikament wird geändert, die Tochter erhält eine neue Nummer – nach zwei Jahren kann ein sorgfältiger Ordner gefährlich veraltet sein. Deshalb braucht er einen festen Prüftermin. Herr Yilmaz wählt den ersten Samstag im Oktob-

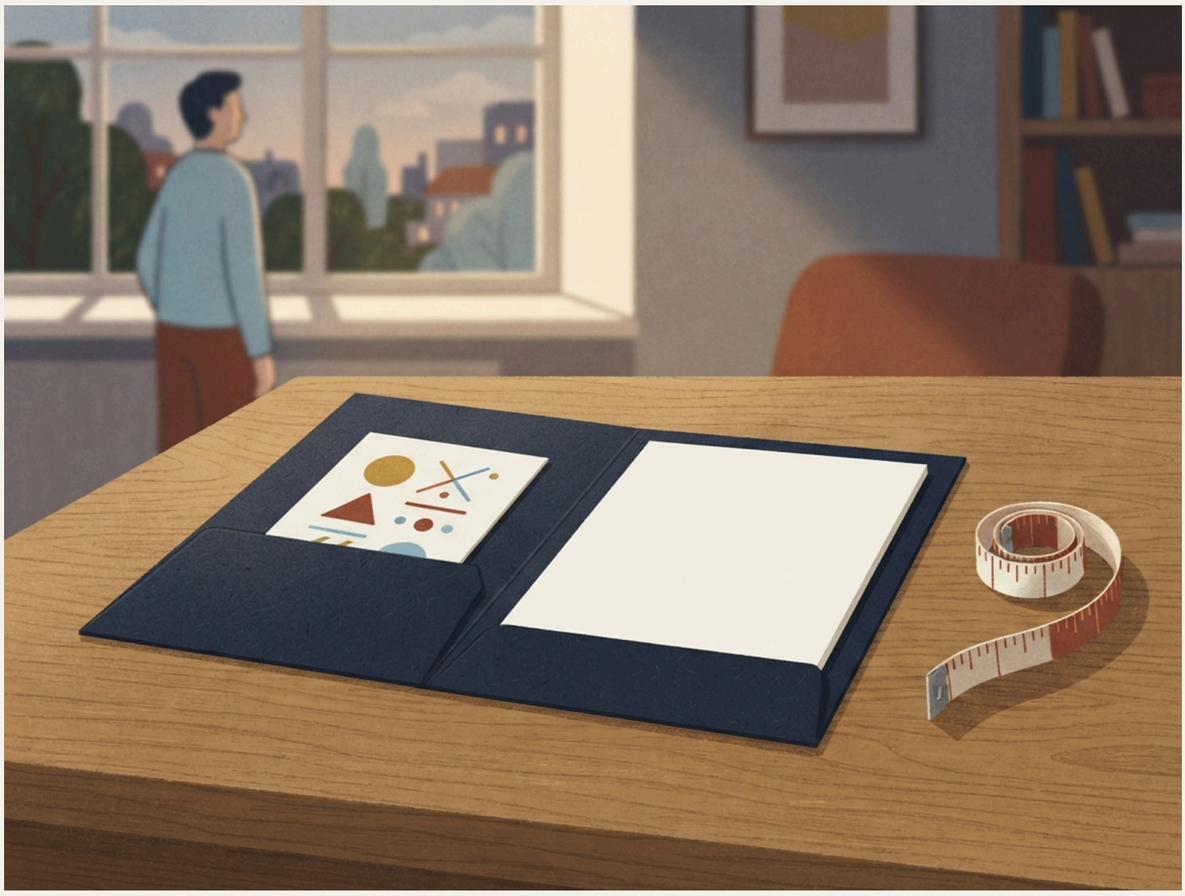
er, an dem ohnehin Batterien kontrolliert und die Winterkleidung geholt wird; gemeinsam mit seinem Sohn prüft er Kontakte, Verträge und technische Zugänge, medizinische Angaben lässt er bei Bedarf fachlich aktualisieren. Jede geprüfte Seite erhält ein Datum; wo keine Änderung nötig war, genügt ein kurzer Vermerk. So sieht eine helfende Person später, ob eine Information seit drei Wochen oder seit vier Jahren ungeprüft ist. Veraltete Blätter werden entfernt oder eindeutig als ungültig gekennzeichnet. Auch persönliche Wünsche dürfen sich ändern: Nach dem Tod eines Freundes denkt Herr Yilmaz anders über eine vorübergehende Kurzzeitpflege, und eine besichtigte Wohnanlage gefällt ihm besser als erwartet – er ergänzt seine Notiz, ohne daraus sofort eine feste Entscheidung zu machen. Die bevollmächtigten Personen sollten einbezogen werden: Wer eine neue Vollmacht erhält, muss wissen, wo sie liegt und welche Erwartungen damit verbunden sind; wer ausscheidet, braucht Klarheit. Unausgesprochene Änderungen produzieren im Ernstfall konkurrierende Fassungen und verletzte Beziehungen.

Wenn die Person selbst nicht sprechen kann

Kurze Hilflosigkeit und dauerhafte Entscheidungsunfähigkeit stellen verschiedene Anforderungen. Nach einer Operation kann Herr Yilmaz zwei Tage erschöpft sein und dennoch bald wieder selbst entscheiden; bei einer schweren Erkrankung könnte er länger nicht ansprechbar bleiben. Für den kurzen Ausfall braucht es vor allem erreichbare Kontakte, Zugang zur Wohnung und eine aktuelle Übersicht: Wer informiert die Familie, wer versorgt den Haushalt, welche Termine müssen abgesagt werden, was benötigt die Klinik an Angaben. Bei länger andauernder Hilflosigkeit treten die rechtlichen Dokumente stärker hervor: Wer darf in Gesundheitsfragen handeln? Wer regelt Zahlungen, Post und Wohnung? Welche medizinischen Wünsche wurden festgehalten? Solche Entscheidungen belasten Bevollmächtigte; ein schriftlicher Wille nimmt ihnen nicht jede Unsicherheit, bietet aber Halt – noch wertvoller sind frühere Gespräche über die eigenen Prioritäten. Die Angehörigen dürfen ihre Gefühle benennen: Die Tochter fürchtet, in einer Krise die falsche Entscheidung zu treffen; ihr Vater kann ihr keine Fehlerfreiheit zusichern, aber dass sie seinen dokumentierten Willen nach bestem Wissen vertreten und fachlichen Rat einholen darf. Ärztliche, rechtliche und pflegerische Fragen gehören zu den jeweiligen Fachpersonen. Die Aufgabe der Familie ist es, vorhandene Wünsche sichtbar zu machen, Informationen bereitzustellen und die richtigen Stellen einzubeziehen.

Das Gespräch bleibt offen

Nach drei Treffen hat Familie Yilmaz noch immer keine endgültige Wohnentscheidung getroffen. Dafür kennt jeder die wichtigsten Kriterien des Vaters, die Kinder haben ihre Hilfsmöglichkeiten begrenzt und konkret beschrieben, eine erste Wohnungsbesichtigung ist vereinbart, und der Notfallordner besitzt bereits fünf beschriftete Register. Herr Yilmaz empfindet das überraschend als Entlastung: Er hat keine Kontrolle abgegeben – im Gegenteil, seine Kinder kennen nun seine Bedingungen, und eine Vertrauensperson kann im Ernstfall handeln. Auf dem einseitigen Protokoll steht weiterhin ein offener Punkt: Vater und Tochter bewerten den möglichen Suchradius unterschiedlich. Leyla hat daneben geschrieben: „Bei Besichtigungen prüfen, was die größere Entfernung praktisch verändert." Damit wird aus einem familiären Gegensatz eine überprüfbare Frage. Genau hier beginnt der nächste Arbeitsschritt, denn ein ansprechender Prospekt beantwortet nicht, ob der Weg zum Aufzug breit genug ist, welche Leistungen im Grundpreis enthalten sind oder wie das Haus an einem gewöhnlichen Dienstagabend wirkt. Herr Yilmaz steckt seine Wertekarte in die Besichtigungsmappe, seine Tochter ergänzt einen leeren Kostenbogen, sein Sohn legt ein Maßband dazu.



Wertekarte, Kostenbogen und Maßband: Werkzeuge für genaueres Hinsehen.

Merksatz: Leitsatz der Familie Yilmaz

Wir sehen genau hin und entscheiden später.

Kapitel 17: Angebote prüfen: Besichtigungen und Checklisten

Drei einfache Dinge – Maßband, Kostenbogen, Bleistift – verändern die Haltung, mit der eine Familie eine Wohnung betritt.

Das Maßband liegt oben in der Besichtigungsmappe, daneben ein leerer Kostenbogen, die Wertekarte von Herrn Yilmaz und ein Bleistift, dessen Spitze die Tochter am Morgen nachgezogen hat. Drei einfache Dinge – doch sie verändern die Haltung: Aus Besuchern, die sich von hellen Räumen und freundlichen Worten beeindrucken lassen, werden aufmerksame Prüfer der eigenen Zukunft. Beim ersten Termin begrüßt eine Mitarbeiterin die Familie mit festem Händedruck im Foyer. Herr Yilmaz gefällt die Atmosphäre sofort, die Tochter bemerkt die schwere Eingangstür, der Sohn die niedrige Stufe zwischen Gehweg und Klingel, die auf keinem Prospektfoto zu erkennen war. Alle nehmen dasselbe Haus wahr und bewerten es verschieden. Genau deshalb lohnt es sich, Eindrücke festzuhalten, Fragen vorher aufzuschreiben und Beobachtungen später gemeinsam zu ordnen. Eine Besichtigung ist kein Test, den man fehlerfrei bestehen muss. Sie ist eine Gelegenheit, ein Angebot mit dem eigenen Alltag in Berührung zu bringen.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Der erste Eindruck zählt. Er darf nur nicht allein entscheiden.

Vor dem Termin beginnt die Prüfung

Eine gute Besichtigung beginnt am Telefon oder mit einer schriftlichen Anfrage. Viele ungeeignete Angebote lassen sich früh erkennen, und schon der Umgang mit einer Anfrage zeigt, wie ein Vermieter oder Träger kommuniziert. Die Frage nach dem Preis klingt eindeutig, kann aber unterschiedliche Antworten hervorbringen: Genannt wird vielleicht nur die Kaltmiete oder eine Monatsrate

en Betriebskosten, Betreuungspauschalen, Verpflegung, Notruf, Stellplatz oder Reinigung. Beim ersten Telefonat für Frau Roth erfährt die Tochter lediglich, die Wohnanlage koste „ab 1.280 Euro“. Auf Nachfrage wird klar: Strom und Mahlzeiten sind nicht enthalten, der Hausnotruf kommt hinzu, für die regelmäßige Reinigung wäre ein gesonderter Vertrag nötig. Das macht das Angebot weder gut noch schlecht – es macht den Preis vergleichbar. Auch bei der Verfügbarkeit hilft Genauigkeit: Bei Angebot A ist von einer Wartezeit „ungefähr bis zum Frühjahr“ die Rede, doch kein Termin ist zugesichert. Die Familie notiert: mögliche Verfügbarkeit, kein zugesicherter Zeitpunkt.

1.280 Euro

Einstiegspreis der Wohnanlage im ersten Telefonat – genannt als „ab“, ohne Strom, Mahlzeiten und Hausnotruf

aus dem Kapitel

Merksatz: Kernaussage

Jede genannte Summe braucht einen vollständigen Namen.

Merksatz: Kernaussage

Schriftliche Notizen halten die Unsicherheit sichtbar.

Die ersten Anfragen sollten außerdem den Zugang betreffen: Gibt es Stufen bis zur Wohnung, verbindet der Aufzug die richtigen Etagen, lassen sich Türen leicht öffnen, wie breit sind wichtige Durchgänge? Wer einen Rollator oder Rollstuhl nutzt, sollte das ausdrücklich erwähnen. Das Etikett „barrierearm“ genügt kaum, auch „seniorengerecht“ beschreibt keinen verlässlichen Ausstattungsumfang – die Wörter klingen beruhigend, können aber von Anbieter zu Anbieter etwas anderes bedeuten. Besser sind Fragen nach sichtbaren Eigenschaften: Hat die Dusche eine Kante? Gibt es Haltemöglichkeiten? Liegt der Müllraum stufenlos erreichbar? Passt eine Mobilitätshilfe in den Aufzug, ohne zusammengeklappt zu werden? Neben der Wohnung zählt der Service: Ein Hausmeisterdienst ist etwas anderes als eine rund um die Uhr besetzte Ansprechstelle, ein Notrufknopf hilft nur im Rahmen des vereinbarten Ablaufs, ein Veranstaltungsprogramm garantiert noch keine Begleitung dorthin. Jede Leistung sollte daher als konkrete Handlung beschrieben werden: Wer tut was, zu welcher Zeit und zu welchem Preis?

Die Prüfung beginnt am Telefon: Wörtliche Antworten machen Preise vergleichbar und Verfügbarkeiten ehrlich.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Besser nach sichtbaren Eigenschaften fragen als nach beruhigenden Etiketten.

Für das erste Telefonat reicht eine kurze Prüfkarte mit Platz für wörtliche Antworten: Welche Wohnung ist wann tatsächlich verfügbar? Wie hoch sind Grundpreis, Nebenkosten und verpflichtende Pauschalen? Welche Leistungen sind enthalten, welche einzeln buchbar? Wie führen die Wege von der Straße bis in die Wohnung? Welche Unterlagen erhalten wir vor dem Besichtigungstermin? Die letzte Frage ist besonders nützlich: Grundriss, Preisblatt, Mustervertrag und Leistungsbeschreibung lassen sich zu Hause ruhiger lesen als im Stehen neben einer offenen Wohnungstür. Werden Unterlagen grundsätzlich erst bei Vertragsabschluss gezeigt, ist Vorsicht angebracht. Zeitdruck passt schlecht zu einer Entscheidung, die den täglichen Lebensraum betrifft.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Zeitdruck passt schlecht zu einer Entscheidung, die den täglichen Lebensraum betrifft.

Eine Besichtigung braucht Rollen

Familie Roth vereinbart an einem Montag drei Termine für die folgenden zwei Wochen. Frau Roth möchte bei allen Besichtigungen dabei sein. Die Tochter übernimmt die Fragen zu Preisen und Verträgen, der Sohn achtet auf Wege, Türen und Aufzug. Frau Roth selbst führt am Ende jedes Besuchs eine kleine Aufgabe aus: Sie geht vom Eingang bis zur Wohnung, setzt sich im Bad auf einen bereitgestellten Stuhl und prüft, ob sie vom Wohnraum aus den Balkon erreicht. Diese Rollenverteilung verhindert, dass alle gleichzeitig reden und dennoch Wesentliches übersehen wird. Angehörige dürfen beobachten, messen und nachfragen – doch sie sollten die künftige Bewohnerin nicht wie einen Gegenstand durch die Räume führen. Vor dem Termin legt die Familie ihre drei

wichtigsten Kriterien fest: den Supermarkt ohne Umsteigen erreichen, einen Aufzug, ein eigenes Schlafzimmer mit Platz für den vertrauten Schrank. Gemeinschaftsraum und gepflegter Garten bleiben nachgeordnet. Prioritäten geben flüchtigen Eindrücken ein angemessenes Gewicht – eine sonnige Loggia kann einen ungeeigneten Grundriss für Minuten vergessen lassen, ein abgenutzter Teppich eine brauchbare Wohnung schlechter erscheinen lassen, obwohl er erneuert würde.

Alle nehmen dasselbe Haus wahr – und bewerten es verschieden.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Die Person, die möglicherweise einzieht, bleibt im Mittelpunkt.

Zur Mappe gehören ein Schreibblock, die vorbereiteten Fragen und bei Bedarf das Maßband. Wer fotografieren möchte, fragt vorher um Erlaubnis; persönliche Gegenstände und Menschen werden nur mit ausdrücklicher Zustimmung aufgenommen. Fotos sollten einen Zweck haben: Familie Roth fotografiert die Duschkante, den Blick von der Wohnungstür zum Aufzug und die Breite neben dem Bett – vor jedes Detail hält der Sohn einen Zettel mit dem Buchstaben des Angebots. So landen abends keine 47 Bilder auf dem Telefon, die niemand mehr zuordnen kann. Auch Messungen brauchen Auswahl: Wichtig sind Türdurchgänge, Bewegungsfläche im Bad, der Stellplatz für einen Rollator, der Abstand neben dem Bett. Für bauliche und vertragliche Entscheidungen bleiben professionelle Prüfung und belastbare Unterlagen erforderlich. Und ein Termin sollte genügend Zeit bieten: Wer nach zwanzig Minuten hinauskomplimentiert wird, obwohl viele Fragen offen sind, erhält ebenfalls eine Information über das Angebot. Sie gehört in die Notizen.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Unter Zeitdruck werden Räume kleiner, Wege kürzer und Bedingungen harmloser.

Vom Gehweg bis zum Lieblingssessel

Die Prüfung beginnt nicht hinter der Wohnungstür. Bei Angebot B steigt Frau Roth eine Haltestelle zu früh aus, weil zwei Straßen ähnlich heißen; der zusätzliche Weg dauert zwölf Minuten. Dabei zeigt sich: Der letzte Abschnitt steigt leicht an, und an einer Baustelle wird der Gehweg so schmal, dass sie mit dem Rollator auf die Fahrbahn ausweichen müsste. Die Baustelle verschwindet vermutlich – der Anstieg bleibt. Deshalb gehört die Anreise zur Besichtigung. Vor dem Haus wartet die erste Aufgabe: die Tür. Die Mitarbeiterin hält sie freundlich auf, doch das verdeckt die Frage, ob Frau Roth später allein hineinkäme. Also probiert sie es erneut: Sie schafft es, aber die Tür fällt schnell zurück und berührt den Rollator. Der Sohn notiert: Eingang allein schwierig, automatische Öffnung erfragen. Im Aufzug fährt sie mit dem Rollator in den zweiten Stock, muss beim Aussteigen aber rückwärts rangieren, weil eine Drehung kaum möglich ist. Und die dicke Fußmatte vor der Wohnungstür, die an einer Ecke eine Welle wirft, entpuppt sich nach dem Anheben als veränderbarer Gegenstand auf ebenem Boden.

Freundliche Hilfe verdeckt die Frage: Kommt Frau Roth später auch allein hinein?

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Gute Prüfung unterscheidet zwischen einer Eigenschaft des Gebäudes und einem veränderbaren Gegenstand.

In der Wohnung folgt man am besten den gewöhnlichen Wegen: von der Eingangstür zur Garderobe, vom Sessel zur Toilette, vom Bett ins Bad. Wer lediglich Zimmer für Zimmer anschaut, übersieht, dass zwei gut nutzbare Räume durch eine enge Kurve verbunden sein können. Auch Licht zeigt sich auf Wegen: Wo liegen Schalter, entstehen starke Helligkeitswechsel, spiegelt der Boden? Eine leere Wohnung wirkt oft heller als eine eingerichtete, weil keine Schränke und Vorhänge Licht schlucken. Im Bad öffnet die Tür nach innen und könnte im Fall eines Sturzes den Zugang blockieren. Die Dusche hat eine niedrige Kante, die

für die Mitarbeiterin nahezu bodengleich ist – Frau Roth bleibt mit der Schuhspitze daran hängen. Beim zweiten Versuch, langsam und mit einer Hand an der Wand, fehlt ein Griff. Entscheidend sind die Bewegungen: hinsetzen, aufstehen, drehen, waschen, Handtuch greifen und im Notfall Hilfe hereinlassen. Die Tragfähigkeit möglicher Befestigungsflächen für einen belastbaren Haltegriff sollte später fachlich geprüft werden – eine dünne Trennwand trägt ihn nicht automatisch.

Eine niedrige Kante, eine nach innen öffnende Tür, ein fehlender Griff – im Bad entscheiden die Bewegungen.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Entscheidend sind die Bewegungen – nicht die Quadratmeter.

Die Küche wird nicht allein nach Schrankzahl bewertet: Frau Roth öffnet einen Unterschrank, zieht eine Schublade, testet die oberen Fächer, die sie nur mit ausgestrecktem Arm erreicht, und den freien Standplatz vor dem Kühlschrank, den die geöffnete Tür fast vollständig versperrt. Im Schlafzimmer markiert der Sohn mit seiner Jacke ungefähr die Länge des vertrauten Schranks – daneben bleibt neben dem Bett nur ein schmaler Durchgang. Die Wohnung ist offiziell für eine Person ausreichend, doch Quadratmeter sagen wenig über die Verteilung der Fläche. Auch Balkon und Terrasse werden am Übergang geprüft: Schwelle, Türkraft, Schutz vor Regen und starker Sonne. Die zweite Prüfkarte bleibt bewusst knapp: Eingang, Aufzug und Nebenräume selbstständig ausprobieren; Alltagswege mit Mobilitätshilfe vollständig abgehen; Bad, Küche, Bettplatz und Balkon anhand echter Bewegungen prüfen; Licht, Schwellen, Türkräfte und erreichbare Bedienelemente festhalten; Rettungsweg und Zugang für Hilfe erklären lassen. Beim Rettungsweg genügt kein Pfeil auf einem Plan – unklare Aussagen werden schriftlich nachgefragt.

Nicht die Schrankzahl zählt, sondern der freie Standplatz vor dem Kühlschrank.

Das Unsichtbare hinter den schönen Räumen

Angebot B gefällt der Familie zunächst am besten: große Fenster, ein Wintergarten, Blick auf alte Kastanien, frische Blumen im Gemeinschaftsraum, eine Leiterin, die mehrere Bewohner beim Namen kennt. Trotzdem bleibt Frau Roth nach dem Rundgang still. Erst im Café sagt sie, dass sie sich gehetzt gefühlt habe. Zweimal beantwortete die Leiterin eine an Frau Roth gerichtete Frage, indem sie zur Tochter blickte; die Frage nach ruhigen Nachmittagen blieb nach einer langen Erklärung über das Veranstaltungsprogramm unbeantwortet. Solche Eindrücke sind dennoch prüfbar. Die Familie schreibt nicht „unfreundliche Leitung“ – das wäre ein weitreichendes Urteil nach einem einzigen Treffen. Sie notiert: Antworten häufig an Tochter gerichtet; Frage nach Rückzug offen; Rundgang eilig. Auch Gerüche und Geräusche gehören zu einem Haus: Ein vorübergehender Essensgeruch um zwölf Uhr sagt wenig über Sauberkeit, muffiger Geruch an einer einzelnen Wand verdient eine Frage nach Feuchtigkeit. Wer empfindlich auf Lärm reagiert, steht einige Minuten schweigend im Wohnraum und hört bei geöffnetem sowie geschlossenem Fenster.

Zwei Szenen im Flur – noch kein Gesamtbild, doch genug Stoff für weitere Fragen.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Notiert wird die Beobachtung, nicht das Urteil.

Personal lässt sich nicht nach Freundlichkeit allein beurteilen. Interessant ist, wie Mitarbeitende auf unerwartete Fragen reagieren und ob sie Grenzen offen benennen. Ein ehrliches „Das weiß ich gerade nicht, ich reiche es schriftlich nach“ kann verlässlicher sein als eine schnelle Zusicherung zu jedem Wunsch. Frau Roth beobachtet im Flur, wie eine Mitarbeiterin einen Bewohner nach dem Weg zum Speiseraum einige Schritte begleitet – und später eine Beschäftigte, die an einer wartenden Bewohnerin vorbeieilt. Zwei Szenen, noch kein Gesamtbild. Bewohnerinnen und Bewohner sind keine Ausstellungsstücke; ein stiller Gemeinschaftsraum kann auf geringe Beteiligung hindeuten oder schlicht darauf, dass gerade schönes Wetter ist. Ein freiwilliges Gespräch kann aufschlussreich sein: „Was hätten Sie vor dem Einzug gern gewusst?“ öffnet mehr als „Sind Sie zufrieden?“. Bei Angebot A lobt eine Bewohnerin Garten und Nachbarin – und erwähnt, dass der Aufzug im vergangenen Winter zweimal länger ausgefallen sei. Die Familie fragt bei der Verwaltung nach Wartung, Ausfallzeiten und Unterstützung. Auch Regeln prägen den Alltag: eigene Möbel, Abendbesuch, Haustiere, Ruhe- und Essenszeiten, die Reservierbarkeit des Gemeinschaftsraums für das Sonntagsessen mit den Enkeln.

Das Umfeld zu Fuß erleben

Nach der Besichtigung fahren viele Menschen direkt nach Hause – damit bleibt die Hälfte des Angebots ungeprüft. Familie Roth plant nach jedem Termin noch 45 Minuten für das Umfeld ein. Frau Roth geht in ihrem üblichen Tempo zur nächsten Haltestelle und setzt sich dort auf die Bank; der Sohn achtet auf Bordsteine und Querungen, die Tochter auf Fahrpläne und Sitzmöglichkeiten. Bei Angebot C liegt der Supermarkt laut Karte nur 450 Meter entfernt – doch der Weg führt über eine breite Kreuzung, deren Grünphase Frau Roth

als knapp erlebt, der Gehweg fällt vor dem Markt seitlich ab, und auf dem Rückweg gibt es keine Bank. Angebot B liegt weiter vom Zentrum, dafür gibt es einen kleinen Laden im Nachbarhaus und einmal pro Woche einen mobilen Marktstand; die Öffnungszeiten werden als zu bestätigende Information notiert. Zur Umgebung zählen auch persönlich bedeutsame Orte: Herr Yilmaz misst eine mögliche Wohnung an seinem Weg zum Freitagsgebet – das Freizeitprogramm einer Anlage ersetzt diese Verbindung nicht. Das Viertel sollte zu mehr als einer Tageszeit betrachtet werden. Die dritte Prüfkarte richtet den Blick nach draußen, bis zur Frage, wie der Weg bei Regen, Dunkelheit oder weniger Kraft wäre.

450 Meter

Entfernung zum Supermarkt bei Angebot C laut Karte – kurz, aber anstrengend wegen Kreuzung und fehlender Bank

aus dem Kapitel

45 Minuten

Zeit, die Familie Roth nach jedem Termin für das Umfeld einplant

aus dem Kapitel

450 Meter laut Karte – und trotzdem anstrengend, wenn die Grünphase knapp ist und auf dem Rückweg keine Bank steht.

Merksatz: Kernaussage

Ein Weg, der ständig Überwindung kostet, kann soziale Teilhabe leise verringern.

Verträge erzählen vom späteren Alltag

Die Wohnung fühlt sich passend an, der Weg zum Laden gelingt, die Mitarbeiter wirken zugewandt – nun folgt der trockenste Teil, und er schützt vor den teuersten Überraschungen. Vertrag, Hausordnung, Leistungsbeschreibung und Preisblatt zeigen, welche freundlichen Aussagen tatsächlich vereinbart werden können. Familie Roth liest Unterlagen nie während der Besichtigung vollständig, sondern nimmt sie mit, markiert unklare Stellen und bittet bei Bedarf um eine unabhängige Prüfung. Wird eine sofortige Unterschrift verlangt, obwohl keine besondere Dringlichkeit belegt ist, zieht sich die Familie zurück. Zuerst werden die Vertragspartner identifiziert: Wer vermietet die Wohnung, wer erbringt Serviceleistungen, sind Wohnen und Betreuung getrennt, kann ein Dienst gewechselt werden? Dann folgt die Laufzeit: Wie kann Frau Roth kündigen, wenn sie später zur Tochter wechselt, welche Fristen gelten, unter welchen Bedingungen darf die andere Seite kündigen? Besonders aufmerksam werden Passagen zu wachsendem Unterstützungsbedarf gelesen: Darf Frau Roth wohnen bleiben, wenn sie einen höheren Pflegebedarf entwickelt? Eine pauschale Zusage, man könne „bis zuletzt“ bleiben, braucht Erläuterung – sie kann vieles bedeuten.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Mündliche Aussagen sind angenehm, ersetzen aber keine klare Regelung.

Kostenentwicklungen gehören ebenfalls auf den Tisch: Welche Bestandteile können erhöht werden, nach welchem Verfahren, wie werden Preisänderungen angekündigt? Bei Angebot B ist der monatliche Grundpreis günstiger als bei Angebot A – dafür sind Hausnotruf, wöchentliche Reinigung und die Nutzung des Speiseraums zusätzlich zu bezahlen. Frau Roth würde den Notruf sicher wählen und voraussichtlich zweimal pro Woche dort essen. Rechnet man diese realistische Nutzung ein, liegen beide Angebote fast gleichauf. Auch Kautionen, Einmalzahlungen und Aufnahmegebühren verdienen Beachtung: Manche Zahlungen werden bei Auszug anteilig erstattet, andere nicht; für Renovierung, Schönheitsreparaturen oder Rückbau können weitere Pflichten bestehen. Die vierte Prüfkarte ordnet den Papierstapel: Vertragspartner, Laufzeit und Kündigungsregeln eindeutig benennen; Grundpreis, Pflichtkosten und realistische Zusatzkosten zusammenrechnen; Leistungsumfang und Wahlfreiheit schriftlich zuordnen; Folgen wachsenden Pflegebedarfs konkret klären; Preisänderungen, Einmalzahlungen und Auszugsfolgen prüfen. Rechtlich unklare Vertragsstellen gehören zu einer geeigneten Beratungsstelle – Angehörige müssen keine komplizierten Klauseln aus dem Bauch heraus deuten.

Vertrag, Hausordnung, Leistungsbeschreibung: Sie zeigen, welche freundlichen Aussagen tatsächlich vereinbart werden können.

Drei Angebote, drei Versuchungen

Nach der dritten Besichtigung legt Familie Roth alle Unterlagen auf dem Esstisch aus. Angebot A wirkt sachlich und etwas altmodisch, besitzt aber breite Wege, einen verlässlichen Aufzug und einen Supermarkt in erreichbarer Nähe. Angebot B hat den schönsten Gemeinschaftsraum, große Fenster und einen lebendigen Garten. Angebot C ist die preisgünstigste Wohnung und liegt nahe bei der Tochter. Jedes Angebot verführt auf andere Weise: Bei A lockt die praktische Vernunft, B weckt das Bild eines geselligen neuen Lebens, C verspricht familiäre Nähe und finanzielle Entlastung. Zuerst prüft die Familie die unverzichtbaren Kriterien.

Bei B zeigen Fotos und Maße, dass die enge Kurve zwischen Eingang und Aufzug mit dem Rollator schwierig ist; im Bad fehlt seitlich Platz, falls später eine zweite Person helfen muss. Der Wintergarten bleibt wunderschön – die Wohnung passt trotzdem nicht zum voraussichtlichen Alltag. Das überrascht Frau Roth, die B während der Besichtigung innerlich bereits gewählt hatte. Angebot C verliert ebenfalls Punkte, weil Frau Roth das Wohngebiet der Tochter ohne Umsteigen kaum erreicht, der Bus abends selten fährt und das Schlafzimmer zur stark befahrenen Straße liegt. A bleibt übrig – und genau das macht Frau Roth misstrauisch. Sie vereinbart einen zweiten Besuch am späten Nachmittag.

Drei Angebote, drei Versuchungen: praktische Vernunft, geselliges Leben, familiäre Nähe.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Niemand soll eine Wohnung allein durch Ausschluss wählen.

Der zweite Besuch prüft den ersten Eindruck

Beim erneuten Termin wirkt Angebot A weniger kühl: Im Gemeinschaftsraum spielt eine kleine Gruppe Karten, eine Bewohnerin liest am Fenster und grüßt nur kurz – niemand erwartet sofortige Teilnahme. Dafür hört Frau Roth im Wohnzimmer das Rollen der Lieferwagen auf dem Hof, etwa zwanzig Minuten; die Verwaltung erklärt, dass montags und donnerstags am Nachmittag geliefert wird. Sie empfindet den Lärm als erträglich, möchte aber prüfen, ob sie bei geschlossenem Fenster noch gut lüften kann. Erneut geht sie den Weg zum Supermarkt – diesmal bei Regen. Unter einem Vordach stellt sie den Rollator kurz ab, der abgesenkte Bordstein sammelt Wasser, lässt sich aber vorsichtig passieren; auf halber Strecke entdeckt sie eine Bäckerei mit Sitzplätzen, die am Montag zuvor geschlossen war. Ein Probewohnen kann aufschlussreich sein, sofern das Angebot es vorsieht und die Bedingungen klar sind; sonst hilft eine Alltagssimulation: Frau Roth setzt sich zehn Minuten in den leeren Wohnraum und beschreibt ihren gewöhnlichen Morgen. Dabei entdeckt sie, dass der Esstisch an der einzig sinnvollen Position eine Steckdose verdecken würde – lösbar. Wesentlicher ist die Erkenntnis, dass sie vom geplanten Sitzplatz aus den Hauseingang sehen kann, was ihr ein Gefühl von Verbindung gibt.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Der zweite Besuch widerlegt den ersten nicht. Er ergänzt ihn.

Bauchgefühl mit Untertiteln

Checklisten haben Grenzen. Sie erfassen eine niedrige Schwelle, aber kaum, warum sich ein Flur bedrückend anfühlt; sie halten Kündigungsfristen fest, doch sie messen keine Vorfreude. Wer auss-

chließlich Punkte addiert, kann bei einem rechnerisch guten Angebot landen, das sich fremd anfühlt. Umgekehrt schützt ein starkes Wohlgefühl nicht vor einer zu engen Badezimmertür. Das Bauchgefühl meldet oft etwas, bevor der Verstand den Anlass erkannt hat – die Aufgabe besteht darin, diesem Signal Worte zu geben. Frau Roth schreibt nach jeder Besichtigung drei Sätze: „Hier konnte ich mir meinen Morgen vorstellen." „Ich fühlte mich von der Leiterin übergangen." „Der Weg zur Bushaltestelle machte mich müde." Manchmal bleibt das Unbehagen unklar; nicht jedes schlechte Gefühl richtet sich gegen das besichtigte Angebot – Abschied kann selbst einen guten neuen Ort zunächst falsch erscheinen lassen. Angehörige sollten unterschiedliche Empfindungen aushalten. Hilfreich ist eine getrennte Bewertung vor dem gemeinsamen Gespräch, damit die unsichere Stimme nicht sofort das Urteil des schnellsten Familienmitglieds übernimmt. Bei Familie Roth halten am Ende alle Angebot A für praktisch geeignet; die offenen Punkte haben Namen.

Drei Sätze nach jeder Besichtigung verbinden Eindruck und Situation.

> **Merksatz: Kernaussage**
> Gefühl und Prüfung brauchen einander.

Die Besichtigungsmappe wird zum Arbeitsmittel

Nach den Terminen enthält Frau Roths Mappe vier getrennte Bereiche: vorne die unverzichtbaren Wohnkriterien, dahinter die Telefonnotizen je Angebot auf einem eigenen Blatt, im dritten Bereich Grundrisse, Fotos mit Erlaubnis, Maße und Umfeldbeobachtungen, am Ende Preisblätter, Vertragsunterlagen und offene Rückfragen. Jedes Angebot erhält dasselbe Schema – so bekommt das charmanteste Haus keine kürzere Prüfung und das unscheinbarste keine strengere. Die Bewertung erfolgt in zwei Runden: zuerst die unverzichtbaren Bedingungen, danach veränderbare Schwächen, laufende Kosten und persönliche Vorzüge. Eine fehlende Deckenleuchte wiegt anders als ein unzugänglicher Aufzug; ein hässlicher Wandans-

trich lässt sich leichter ändern als die Entfernung zur Haltestelle. Offene Angaben werden nicht mit Vermutungen gefüllt: Bleibt eine Angabe unbekannt, wird das Feld offen gelassen und schriftlich nachgefragt. Frau Roth setzt sich eine Frist von zehn Tagen für die Antworten der Verwaltung, die Vertragsprüfung und ein weiteres Gespräch mit einer Bewohnerin; danach trifft sie eine vorläufige Entscheidung. Auch abgelehnte Angebote bleiben kurz dokumentiert – ein Satz wie „Bad zu eng“ verhindert, dass ein geprüftes Haus Monate später aus Erinnerung wieder ideal erscheint.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Eine leere Stelle ist ehrlicher als eine beruhigende Annahme.

Herr Yilmaz übernimmt dieses Verfahren für seine erste Besichtigung. Er fotografiert keine hübschen Blumenarrangements, sondern den Weg zur Haltestelle, die Aufzugtasten und den Platz, an dem sein Bücherregal stehen könnte; die Tochter notiert Vertragsfragen, der Sohn prüft, ob ein Notrufdienst frei gewählt werden kann. Als die Mitarbeiterin am Ende fragt, ob die Familie gleich eine Reservierung vornehmen wolle, lächelt Herr Yilmaz, schließt seine Mappe und sagt, er werde zuerst seine Notizen prüfen und sich zu einem vereinbarten Datum melden. Noch vor wenigen Monaten hätte er jedes Gespräch über einen Umzug abgewehrt – jetzt prüft er selbst. Darin liegt der Wert einer guten Besichtigung: Sie drängt niemanden in eine Richtung, sondern verwandelt vage Hoffnungen und Befürchtungen in beobachtbare Bedingungen. Frau Roth entscheidet sich schließlich für einen weiteren Schritt mit Angebot A. Sie hat noch nichts unterschrieben, kennt aber den Gesamtpreis ihrer wahrscheinlich genutzten Leistungen, hat die Wege bei Regen erprobt und weiß, wie die Verwaltung mit einem Aufzugsausfall umgeht. Den Wintergarten von Angebot B erwähnt sie trotzdem noch mehrmals – er bleibt ein Bild für Licht, Pflanzen und einen Ort für Besuch. Also fragt sie bei Angebot A nach Pflanzkästen auf dem geschützten Balkon und nach der Reservierbarkeit des Gemeinschaftsraums für Familienessen. Eine abgelehnte Wohnung hat ihr geholfen, einen Wunsch genauer zu benennen. Auf dem Esstisch liegen nun geprüfte Unterlagen statt glänzender Prospekte, und auf einem neuen Blatt notiert sie ein Datum und den ersten Schritt ihres persönlichen Aktionsplans.

Noch vor wenigen Monaten hätte er jedes Gespräch abgewehrt – jetzt prüft er selbst.

Merksatz: Kernaussage

Eine gute Besichtigung verwandelt vage Hoffnungen und Befürchtungen in beobachtbare Bedingungen.

Ihr persönlicher Aktionsplan: Schritt für Schritt zur Entscheidung

Aus einem Stapel wird ein Plan: ein Blatt, ein Name, ein heutiges Datum.

> **Merksatz: Kernaussage**
> Ein Plan ohne Datum bleibt ein Wunsch.

Frau Roth hat das neue Blatt bereits vor sich. Frau Berger braucht dafür länger. Seit Monaten liegen bei ihr Notizen in verschiedenen Schubladen: eine Wertekarte im Schreibtisch, Maße des Badezimmers neben der Telefonrechnung, zwei Wohnungsanzeigen auf dem Küchentisch und ein Kostenvoranschlag, den sie noch einmal prüfen lassen möchte. Jede einzelne Information ist brauchbar – gemeinsam ergeben sie bislang nur einen Stapel. Genau an dieser Stelle geraten viele Wohnentscheidungen ins Stocken. Es wurde nachgedacht, gemessen, gerechnet und gesprochen, vielleicht fand schon eine Besichtigung statt. Trotzdem fehlt der verbindliche Schritt, bis eine defekte Heizung, ein Sturz oder eine überraschende Kündigung plötzlich das Tempo vorgibt. Ein persönlicher Aktionsplan verbindet Erkenntnisse mit Terminen, Zuständigkeiten und sichtbaren Ergebnissen. Er muss weder schön aussehen noch jede Entwicklung vorwegnehmen – nur so konkret sein, dass Sie an einem gewöhnlichen Dienstagmorgen erkennen können, was als Nächstes zu tun ist. Der Anfang ist einfach: ein großes Blatt, ein Kalender oder ein schmaler Ordner, oben Ihr Name und das heutige Datum, darunter ein Satz, der die Richtung beschreibt. Frau Berger notiert: „Ich möchte in meinem Viertel selbstständig wohnen und eine Lösung finden, die auch bei weniger Kraft verlässlich funktioniert." Dieser Satz enthält bewusst noch keine fertige Entscheidung. Wer zu Beginn „Umbau" oder „Umzug" darüber schreibt, prüft später womöglich nur noch, was die bevorzugte

Lösung bestätigt. Die Richtung darf klar sein, während das Ergebnis offenbleibt.

Station 1 bis 3: Vom persönlichen Maßstab zur machbaren Veränderung

Die erste Station führt zurück zu Ihren Wohnkriterien: ein ruhiger Nachmittag innerhalb der kommenden sieben Tage, als Ergebnis eine gewichtete Wertekarte, auf der unverzichtbare Bedingungen deutlich von Wünschen und angenehmen Zugaben getrennt sind. Frau Berger holt ihre frühere Liste hervor. Vertrautheit stand damals ganz oben, gefolgt von Selbstständigkeit und der Nähe zu Geschäften. Nun ergänzt sie eine erreichbare Wohnungstür ohne anstrengende Zwischenstufen – ihr Knie schmerzt seit einigen Monaten häufiger. Aus einer allgemeinen Sorge ist eine beobachtbare Anforderung geworden. Die Gewichtung darf sich verändern; genau dafür wird sie noch einmal vorgenommen. Prüfen Sie jeden Punkt mit einer einfachen Frage: Würde ich eine ansonsten passende Lösung ablehnen, wenn diese Bedingung fehlt? Bei einem Ja bekommt das Kriterium einen Stern. Formulieren Sie überprüfbar: „Ich möchte mich wohlfühlen“ lässt sich bei einer Besichtigung schwer greifen; „Ich möchte morgens Tageslicht am Esstisch haben und zweimal pro Woche ohne fremde Hilfe einkaufen können“ beschreibt konkrete Lebenssituationen. Aus einem Gefühl wird keine kalte Messgröße – es erhält nur Konturen. Frau Berger setzt ihre Sterne bei Viertelbindung, stufenarmem Zugang und erreichbarer Nahversorgung. Den Balkon stuft sie auf wünschenswert zurück; dafür wünscht sie sich künftig einen Park oder begrünten Hof in höchstens zehn Gehminuten. Am Ende des Nachmittags steht ihre persönliche Rangfolge fest, mit Datum und einem freien Feld für spätere Änderungen.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Drei Sterne genügen als enger Kompass – auch wenn weitere Wünsche auf dem Blatt bleiben dürfen.

Station 2 beginnt innerhalb der darauffolgenden zwei Wochen: der aktualisierte Wohnungsbefund. Zuständig bleibt die Person, die dort lebt; eine zweite darf bei Messungen und schwer zugänglichen Bereichen unterstützen. Gehen Sie zu einer Tageszeit durch die Wohnung, in der typische Schwierigkeiten tatsächlich auftreten. Wer nachts unsicher zum Bad geht, erkennt um elf Uhr vormittags nur einen Teil des Problems. Frau Berger beginnt um 19.30 Uhr. Im dunklen Flur erzeugt die Deckenleuchte einen harten Schatten an der Garderobe, die Fußmatte verrutscht, der Lichtschalter liegt hinter der geöffneten Tür. Ihre Freundin Sabine misst derweil die Höhe des Wanneneinstiegs und den freien Platz neben dem WC. Der Befund wird in drei Dringlichkeiten sortiert: Lose Teppichkanten, schlecht verlegte Kabel oder ein fehlendes Nachtlicht lassen sich rasch prüfen und beheben. Eine schwergängige Balkontür oder eine ungünstige Ablage braucht Planung. Ein Badezimmerumbau verlangt Fachwissen, Angebote, möglicherweise Genehmigungen oder Förderanträge. Die zeitliche Reihenfolge folgt dem Risiko, der Wirkung und den notwendigen Vorläufen. Frau Berger zählt am Ende elf Befunde – zwei davon will sie binnen einer Woche bearbeiten, fünf innerhalb von drei Monaten prüfen, vier betreffen größere Veränderungen.

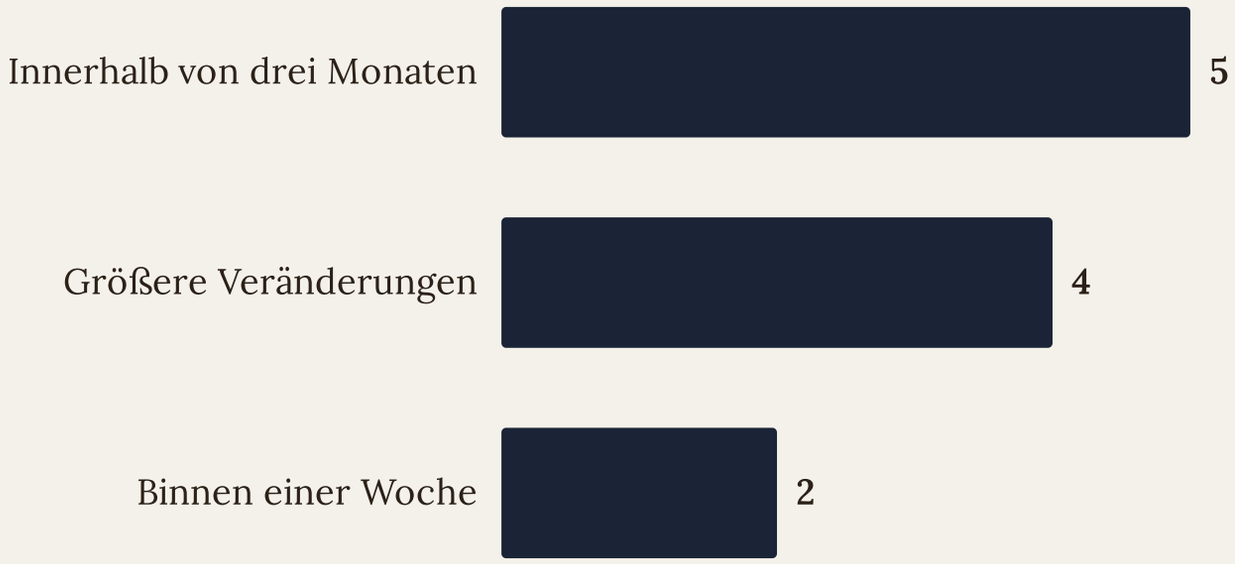
> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Verwechseln Sie Dringlichkeit nicht mit Umfang.

19.30Uhr

Beginn von Frau Bergers Wohnungsrundgang – nachts zeigen sich die Schwierigkeiten, die der Vormittag verbirgt.

aus dem Kapitel

Frau Bergers elf Befunde nach Dringlichkeit



Quelle: aus dem Kapitel

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Der Alltag ist der strengere Prüfer.

Station 3 reserviert zwei bis vier Wochen, je nachdem, ob Fachleute einbezogen werden müssen. Die Verantwortung kann nun verteilt werden: Sie entscheiden über Ziele und Zumutbarkeit, eine Wohnberatung ordnet Möglichkeiten ein, Handwerksbetriebe prüfen die Ausführung. Erfolgskriterium ist eine Maßnahmenfolge, bei der jede Veränderung einen Grund, einen groben Zeitpunkt und eine zuständige Person besitzt. Dabei sollten Maßnahmen aus Bad, Küche, Wohnbereich, Schlafzimmer, Beleuchtung und Technik zusammen gedacht werden: Ein neuer Duschplatz hilft wenig, wenn der Weg dorthin nachts dunkel bleibt; eine leicht bedienbare Küche bringt nur begrenzte Entlastung, wenn häufig benötigte Vorräte im Keller lagern. Bei Frau Berger ergibt sich eine überraschende Reihenfolge. Statt mit dem Bad zu beginnen, schaffen Bewegungsmelder, eine befestigte Matte und ein stabiler Stuhl mit Armlehnen sofort mehr Sicherheit – während der Badumbau sorgfältig vorbereitet werden kann. Für jede geplante Maßnahme schreibt sie einen Prüfsatz. Beim Nachtlicht lautet er: „Der Weg vom Bett bis zum Bad ist vollständig erkennbar, ohne dass ich einen Schalter suchen muss." Für die Dusche: „Ich kann einsteigen, mich waschen und wieder herauskommen, auch wenn das rechte Knie weniger belastbar ist." Solche Sätze verhindern, dass später allein Ausstattung oder Aussehen bewertet werden.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Ein Häkchen wird erst gesetzt, wenn die Wirkung im Alltag erprobt wurde.

Station 4 bis 6: Der Blick vor die Haustür und auf die große Richtung

Station 4 gehört dem Umfeld: zwei Rundgänge zu unterschiedlichen Zeiten innerhalb des nächsten Monats, jeweils im üblichen Tempo. Am Ende steht eine Umfeldkarte mit erreichbaren Orten, schwierigen Abschnitten und mindestens einer Verbindung zu anderen Menschen. Frau Berger

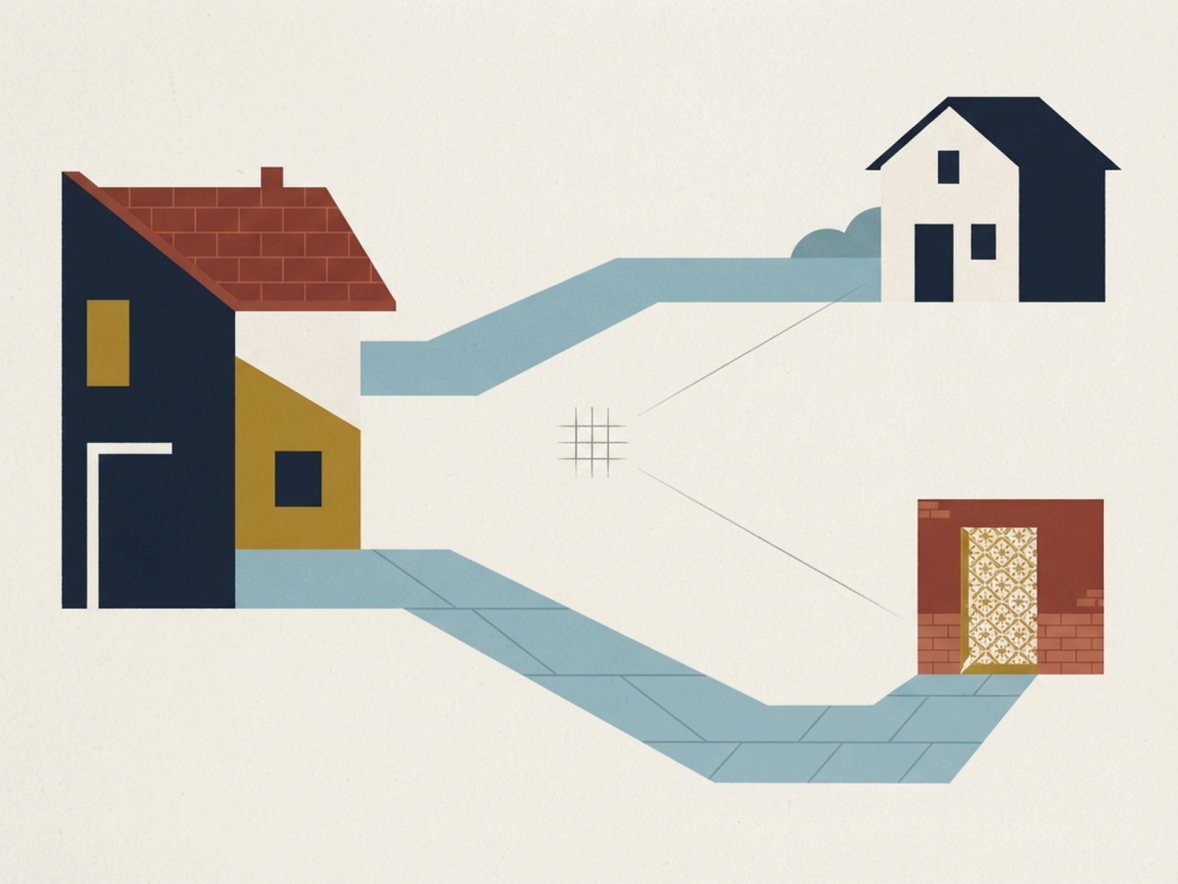
zeichnet keinen maßstabsgerechten Stadtplan, sondern legt ihre Wohnung in die Mitte eines Blattes und trägt Bäcker, Apotheke, Hausarztpraxis, Bushaltestelle und Park ein – neben jeden Weg die benötigte Zeit, dazu eine Bank zum Ausruhen und die Wohnung ihrer Freundin Sabine. An einem regnerischen Vormittag läuft sie die Runde erneut: Der Weg zur Apotheke dauert nun vier Minuten länger, weil das Pflaster glatt ist und sie vorsichtiger geht; vor dem Bäcker gibt es keine Sitzgelegenheit; der kleine Lebensmittelladen liefert Bestellungen gegen Gebühr – eine Information, die sie als zu prüfende festhält. Soziale Nähe lässt sich nicht vollständig in Metern ausdrücken, doch eine konkrete Bestandsaufnahme lohnt: Wen könnten Sie anrufen, wenn die Wohnungstür klemmt? Wo begegnen Sie Menschen, ohne vorher einen Termin zu vereinbaren? Welche gewohnte Verbindung würde bei einem Umzug abbrechen? Frau Berger erkennt, dass ihre Bindung an das Viertel stärker an fünf Personen und vier Wegen hängt als an der Wohnung selbst. Eine andere Wohnung im Umkreis von knapp zwei Kilometern könnte vieles erhalten, was ihr wichtig ist. Der Gedanke „Hierbleiben oder alles verlieren“ verliert seine Macht.

Station 4: Die Wohnung in der Mitte, erreichbare Orte, schwierige Abschnitte und Ruheplätze drumherum.

Station 5 beschäftigt sich mit Wohnformen. Geben Sie sich zwei bis sechs Wochen, um aus dem breiten Spektrum höchstens zwei oder drei ernsthafte Optionen zu wählen – zunächst gern auf Modellebene: die angepasste eigene Wohnung, eine barrierearme Mietwohnung im Quartier, Service-Wohnen, ein genossenschaftliches Projekt oder eine Wohngemeinschaft, wobei dort auch Regeln, Rückzugsmöglichkeiten und organisatorische Pflichten zu betrachten sind. Frau Berger besucht einen offenen Nachmittag in einer Wohnanlage mit Serviceangebot. Der helle Gemeinschaftsraum gefällt ihr, doch die verpflichtende Pauschale enthält Leistungen, die sie derzeit kaum nutzen würde. Eine selbstorganisierte Hausgemeinschaft wirkt lebendig, verlangt aber regelmäßige Mitarbeit. Beides lehnt sie nicht ab; sie ordnet es als mögliche spätere Alternative ein. Für die kommenden Jahre wählt sie zwei Hauptoptionen: den Umbau der Eigentumswohnung oder den Umzug

in eine stufenarme Wohnung innerhalb des Viertels. Service-Wohnen bleibt als Perspektive für einen späteren Lebensabschnitt auf dem Blatt. Damit wird aus einer Vielzahl von Angeboten eine überschaubare Auswahl.

Station 6 ist die Umbau-Umzug-Abwägung: ein fester Termin innerhalb der nächsten zwei Wochen, am besten mit einer Pause zwischen erster Bewertung und endgültiger Gewichtung. Die Entscheidung gehört der Person, deren Zuhause betroffen ist; Angehörige, Fachleute und Freunde liefern Informationen und benennen eigene Grenzen. Frau Berger trägt acht Felder in ihre Matrix ein: bauliche Machbarkeit, Belastung während der Veränderung, Kosten über einen längeren Zeitraum, Erreichbarkeit, soziales Umfeld, emotionale Bindung, Zukunftssicherheit und eigener Steuerungsaufwand. Jedes Feld erhält ein Gewicht – die Nähe zum vertrauten Umfeld zählt doppelt. Beim ersten Durchgang gewinnt der Umbau deutlich. Sabine fragt, ob die Folgen eines mehrwöchigen Badumbaus berücksichtigt sind: Staub, Lärm, fehlende Dusche, die Koordination mehrerer Gewerke. Der Abstand zum Umzug wird kleiner. Eine Woche später verschiebt sich die Rechnung wieder: Frau Berger könnte während der wichtigsten Bauphase bei ihrer Schwester wohnen, und die besichtigte Wohnung in derselben Straße hat einen Aufzug, der nur über fünf Eingangsstufen erreichbar ist. Am Ende schreibt sie mit Bleistift unter ihre Tabelle: „Tendenz Umbau, sofern Bad technisch sinnvoll anpassbar und Finanzierung tragbar. Parallel eine spätere Service-Wohnoption beobachten.“ Das Wort „sofern“ benennt die offenen Bedingungen – und der Bleistift erlaubt Veränderung.



Station 6: Zwei Hauptwege, acht gewichtete Felder, eine Bleistift-Tendenz mit offenem „sofern“.

Merksatz: Kernaussage

Die Matrix entscheidet nicht automatisch. Sie zwingt unterschiedliche Arten von Gründen an denselben Tisch.

Station 7 bis 9: Geld, Rechte und wachsende Hilfe

Merksatz: Kernaussage

Station 7 übersetzt die Tendenz in ein Budget. Vier bis acht Wochen sind realistisch, weil Angebote eingeholt und Förderwege geprüft werden müssen. Frau Berger beginnt mit ihrem verfügbaren Betrag. Optimistische Förderannahmen trägt sie nicht als sichere Einnahme ein; mögliche Zuschüsse stehen in einer eigenen Spalte mit Prüfdatum, zuständiger Stelle und dem Hinweis, ob ein Antrag vor Auftrag oder Baubeginn gestellt werden muss. Erst nach schriftlicher Bestätigung fließt ein Betrag in die verbindliche Rechnung. Bei den Angeboten schaut sie über die Endsumme hinaus: Sind Demontage, Entsorgung und Abdichtung enthalten? Wer schützt Flur und Möbel vor Staub? Welche Arbeiten könnten entstehen, wenn hinter der Wanne Schäden sichtbar werden? Der Puffer ist kein frei verfügbares Extra, sondern Reserve für Unvorhergesehenes. Die Zehn-Jahres-Betrachtung verändert den Blick: Ein Umzug könnte zunächst günstiger wirken, bringt aber eine höhere monatliche Belastung mit sich; die Eigentumswohnung verursacht künftige Kosten der Gemeinschaft, die noch nicht genau feststehen. Frau Berger verlangt keine Scheingenauigkeit – sie rechnet mit begründeten Annahmen und kennzeichnet Unsicherheit. Ihr Erfolgskriterium lautet: „Ich kann den geplanten Umbau einschließlich Reserve bezahlen, ohne meine laufenden Ausgaben und meinen persönlichen Sicherheitsbetrag anzutasten." Erfüllt es sich nicht, wird der Umfang angepasst oder die Umzugsoption erneut geöffnet.

Merksatz: Kernaussage

Ein Budget setzt eine Grenze, bevor Zeitdruck oder Begeisterung sie verwischen.

Merksatz: Kernaussage

Station 8 widmet sich den rechtlichen Fragen – frühzeitig geplant, mit Beratungstermin und ausreichend Zeit für Unterlagen. Bei Mietwohnungen sind Vermieter oder Verwaltung einzubeziehen; im Eigentum können Teilungserklärung, Gemeinschaftseigentum und Beschlüsse der Eigentümergemeinschaft relevant werden. Frau Berger besitzt ihre Wohnung, doch Haustür und Zugangsbereich gehören nicht ihr allein: Eine elektrische Türöffnung betrifft Gemeinschaftseigentum, der Badumbau liegt überwiegend innerhalb ihrer Wohnung, kann jedoch Leitungen und Abdichtung berühren. Sie sammelt Pläne, Teilungserklärung und Beschlussunterlagen, bevor verbindliche Aufträge erteilt werden. In einer Mietwohnung wäre der Weg ein anderer: die bauliche Maßnahme genau beschreiben, die Zustimmung schriftlich klären, Fragen zu Rückbau, Kostenübernahme und späterer Mieterhöhung auf den Tisch legen. Ein familiärer Satz wie „später hast du die Wohnung sowieso" ist weder Übertragung noch geregeltes Wohnrecht. Weil nun größere Ausgaben anstehen, bespricht Frau Berger ihre Eigentumsplanung mit einer geeigneten Fachperson. Ein sauberer Rechtsstatus fühlt sich langsamer an als sofortiges Handeln – tatsächlich verhindert er Rückwege. Telefonische Auskünfte notiert sie mit Datum und Ansprechpartner, verbindliche Entscheidungen bewahrt sie schriftlich auf.

Station 9 richtet den Blick auf Unterstützung: ein Vormittag innerhalb eines Monats, an dem ein gewöhnlicher Tagesablauf von früh bis spät durchgegangen wird. Einkaufen, Kochen, Körperpflege und Papierkram gelingen Frau Berger heute; schwere Getränkekisten lässt sie bereits liefern. Für die erste Belastungsstufe – Unterstützung nach einer Operation oder während einer vorübergehenden Erkrankung – schreibt sie auf: Sabine könnte zweimal pro Woche vorbeikommen, die Tochter Anträge oder Telefonate übernehmen, eine bezahlte Haushaltshilfe müsste zusätzlich organisiert werden. Die zweite Stufe beschreibt eine

länger anhaltende Einschränkung: Wenn Frau Berger morgens Hilfe bei der Körperpflege braucht oder nicht mehr allein einkaufen kann, möchte sie ambulante Unterstützung in der Wohnung prüfen – vorausgesetzt, Bad, Zugang und Bewegungsflächen lassen dies zu. Sollte regelmäßige nächtliche Hilfe nötig werden, müsste die Wohnlösung erneut bewertet werden. Ein solcher Stufenplan nimmt der Gegenwart nichts weg; er verhindert nur, dass jede Veränderung sofort als vollständiger Verlust der Selbstständigkeit erscheint. Schreiben Sie auch auf, was Angehörige nicht übernehmen können. Die Tochter lebt 70 Kilometer entfernt und kann keine tägliche Versorgung versprechen; Sabine möchte keine Körperpflege leisten. Diese Grenzen schmerzen weniger, wenn sie vor einer Krise ehrlich ausgesprochen werden.

70Kilometer

Entfernung zwischen Frau Berger und ihrer Tochter – tägliche Versorgung aus der Ferne ist keine Option.

aus dem Kapitel

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Zwischen völliger Unabhängigkeit und stationärer Versorgung liegen viele mögliche Hilfen.

Station 10 bis 12: Vereinbaren, prüfen und beginnen

Station 10 verbindet Wohnplan, Familie und Vorsorge: ein Gespräch von höchstens neunzig Minuten innerhalb der nächsten vier Wochen. Die wohnende Person bestimmt, wer teilnimmt und welches Ziel der Termin hat. Frau Berger lädt ihre Tochter und Sabine an einem Samstagvormittag ein, zeigt die Umbau-Tendenz und die spätere Service-Wohnoption. Die Tochter soll bei Vertragsunterlagen helfen, Sabine übernimmt während der Bauphase den wöchentlichen Blick in die Wohnung – niemand erhält das Recht, die Grundentscheidung an Frau Bergers Stelle zu treffen. Das Gespräch wird auf einer Seite protokolliert: Zuständigkeiten, Fristen und zwei offene Fragen, eine zum Aufenthalt während der Bauarbeiten, eine zum Zugang für Handwerksbetriebe. Nach 75 Minuten ist Schluss; die Erbschaftsfrage wird auf einen gesonderten Termin verschoben, weil sie sonst alle praktischen Absprachen überlagern würde. Anschließend prüft Frau Berger ihre Notfallmappe: Medikamentenübersicht, Ersatzschlüssel, Kontaktdaten; Vorsorgevollmacht und andere Verfügungen lässt sie anhand aktueller offizieller Informationen prüfen. Station 11 führt aus dem Papier zurück in die Wirklichkeit – sechs bis zwölf Wochen, jede Option mit derselben Sorgfalt. Auch wer zum Umbau tendiert, besichtigt ein oder zwei alternative Wohnungen. Die erste liegt hervorragend, hat aber einen Aufzug mit engem Zugang; die zweite ist stufenlos und ruhig, befindet sich jedoch außerhalb des vertrauten Viertels. Parallel lässt Frau Berger das Bad von zwei Fachbetrieben prüfen: Der erste schlägt schnell ein Komplettpaket vor und misst kaum; die zweite Fachperson fragt, wie die Dusche benutzt wird, prüft den Untergrund und beschreibt zwei Ausführungsvarianten. Das ausführlichere Angebot ist höher, enthält aber Abdichtung, Staubschutz und klare Zuständigkeiten. Nach neun Monaten entscheidet sich Frau Berger für den Umbau: bodengleiche Dusche, geeignete Haltemöglichkeiten, bessere Beleuchtung und eine leichter bedienbare Wohnungstür, soweit Zustimmung und technische Umsetzung dies erlauben.

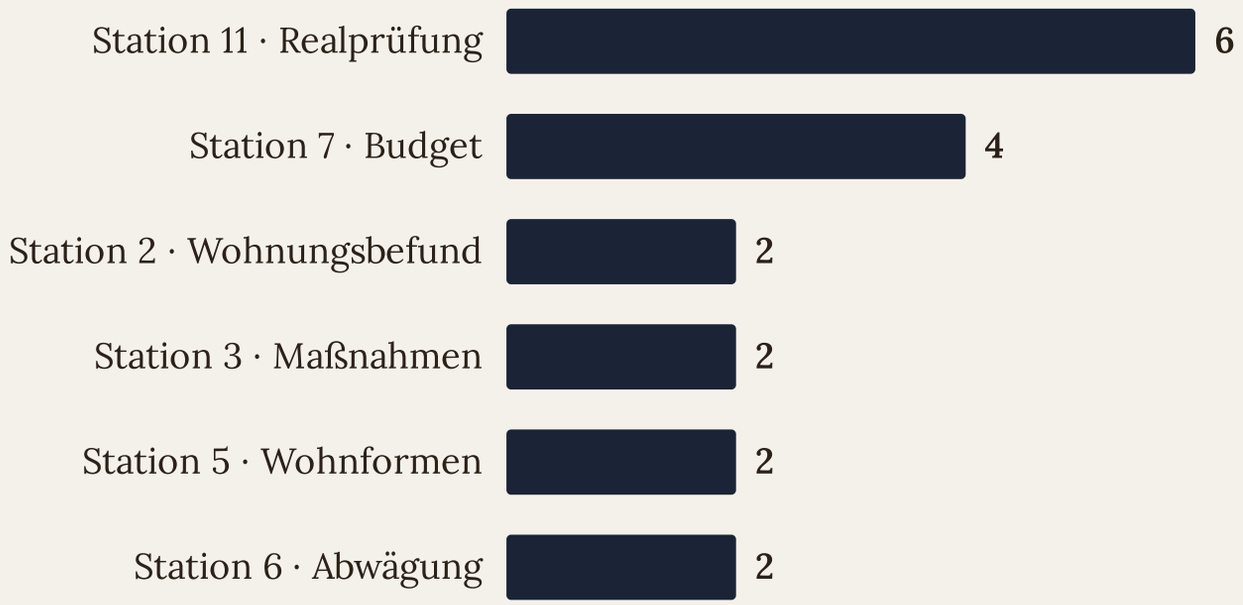
75Minuten

Dauer des Familiengesprächs – die Erbschaftsfrage bekommt einen eigenen Termin.

aus dem Kapitel

Station 12 macht aus der Entscheidung einen Kalender. Jeder offene Vorgang erhält einen Termin, daneben Name, Frist und ein sichtbarer Abschlussnachweis. Fertig ist der Aktionsplan, wenn es keinen wichtigen Punkt mehr gibt, der lediglich „demnächst“ geschehen soll. Frau Berger setzt zuerst den Termin zur abschließenden Angebotsprüfung, danach folgen Antragsschritte, Zustimmung, Auftrag, Vorbereitung der Ausweichunterkunft und Baubeginn. Ihre Tochter prüft bis zum 14. des Monats die Vertragsunterlagen, Sabine erhält eine Woche vor Baubeginn den Ersatzschlüssel, und Frau Berger selbst entscheidet spätestens drei Tage nach Eingang der letzten schriftlichen Antwort. Elf Monate nach ihrem ersten neuen Blick auf die Wohnfrage beginnt der Umbau. Die Zeit war keine Verzögerung: Sie wurde gebraucht, um Kriterien zu schärfen, Wege zu prüfen, Angebote zu vergleichen und eine tragfähige Finanzierung aufzustellen. Einige Wochen vergingen dennoch ohne Fortschritt, weil Unterlagen liegen blieben – auch das gehört zur Geschichte. Der vollständige Plan passt auf zwei Seiten: Auf der ersten stehen die zwölf Stationen mit Startdatum und Ergebnis, auf der zweiten die nächsten fünf Termine. Eine Aufgabe wie „Bad klären“ ist zu groß; „Zweites schriftliches Angebot bis 18. Mai einholen und Abdichtung, Bauzeit sowie Nebenarbeiten vergleichen“ lässt sich beginnen und abschließen. Scheitert der Termin, wird ein neuer gesetzt oder die Aufgabe verändert.

Im Kapitel genannte Zeiträume je Station (Wochen)



Quelle: aus dem Kapitel

Wenn der Plan ins Rutschen gerät

Kein Wohnprojekt verläuft genau wie vorgesehen. Ein Betrieb sagt ab, eine Förderung ist nicht verfügbar, die Wunschwohnung geht an jemand anderen – oder die Gesundheit verändert sich schneller als erwartet. Dann wird der Plan überarbeitet. Das ist kein Versagen: Ein guter Plan reagiert auf Wirklichkeit, ohne bei jeder Schwierigkeit seine Richtung zu verlieren. Dafür braucht es den Unterschied zwischen Ziel und Weg. Frau Berger möchte selbstständig im vertrauten Umfeld leben; der Badumbau ist ein Weg dorthin. Wird er technisch unmöglich oder finanziell untragbar, bleibt das Ziel bestehen und verlangt eine andere Lösung. Manchmal wurde schlicht zu viel auf einmal vorgenommen – zwölf Stationen bed-

euten nicht zwölf parallele Baustellen. Beginnen Sie mit dem nächsten überprüfbaren Schritt: Solange eine Zustimmung fehlt, müssen Fliesenfarben keine Aufmerksamkeit binden. Auch Erschöpfung gehört in den Kalender; Frau Berger legt nach jedem größeren Termin mindestens einen freien Tag ein, und ihre Tochter erhält Unterlagen gebündelt an einem vereinbarten Abend. Wer mehrere Wochen feststeckt, benennt die Blockade: Fehlt eine Information? Macht eine Entscheidung Angst? Ist die Aufgabe zu groß formuliert? Aus „Ich komme nicht weiter“ kann dann etwa „Ich brauche Hilfe beim Vergleich der beiden Angebote“ werden. Pläne dürfen außerdem kleiner werden – etwa eine sichere Zwischenlösung, während die langfristige Wohnsuche weiterläuft – oder größer, wenn neue Möglichkeiten auftauchen: Frau Berger erfährt bei einer Besichtigung von einer geplanten Service-Wohnanlage im Viertel und lässt sich unverbindlich über den Zeitplan informieren.

> **Merksatz: Kernaussage**
>
> Ein rotes Feld im Plan kennzeichnet Hindernisse, kein persönliches Urteil.

Das Jahresgespräch mit der eigenen Wohnung

Ein Aktionsplan endet nicht mit der letzten Handwerkerrechnung oder dem Umzugskarton. Wohnung, Kräfte, Beziehungen und Angebote verändern sich – deshalb bekommt der Kalender einen wiederkehrenden Termin: einmal im Jahr, möglichst im selben Monat. Frau Berger wählt den ersten Sonntag im November. Sie kocht Kaffee, legt Wertekarte und Aktionsplan auf den Tisch; ihre Tochter nimmt per Videoanruf am ersten Teil teil, der Rundgang gehört Frau Berger und Sabine. Das Jahresgespräch dauert höchstens zwei Stunden und folgt einer festen Reihenfolge (siehe Checkliste). Auffälligkeiten bei Kraft, Beweglichkeit, Sehen, Hören oder Orientierung bespricht Frau Berger mit den jeweils zuständigen Fachpersonen, ohne selbst medizinische Diagnosen zu stellen. Nach ihrem ersten Jahresgespräch stellt sie fest, dass der Badumbau gut funktioniert. Nur die neue Wohnungstür benötigt mehr Kraft als erwartet, weil der eingestellte Schließmechanismus zu straff ist; ein Fachbetrieb korrigiert ihn wenige Tage später. Ohne den bewussten Rundgang wäre der kleine Mangel monatelang als persönliche Schwäche hingenommen worden. Ihre Service-Wohnoption bleibt ebenfalls im Plan: keinen Umzugstermin, aber eine jährliche Prüfung des Angebots – und eine frühere Neuentscheidung, falls der Unterstützungsbedarf deutlich steigt.

Einmal im Jahr, am ersten Sonntag im November: Wertekarte, Aktionsplan und ein Rundgang durch die Wohnung.

Ein Arbeitsglossar für Ihre Unterlagen

Quellenverweise als Teil des Plans

Die Quellenseite Ihrer persönlichen Mappe darf schlicht sein: Für jede zeitabhängige Angabe notieren Sie Quelle, Abrufdatum, Ansprechpartner und die konkrete Aussage, auf die Sie sich stützen. Ein gespeicherter Link ohne Datum hilft wenig, wenn sich Programme, Leistungen oder Zuständigkeiten ändern. Bei rechtlichen Regeln, Förderungen und Vorsorgeformularen gehören die jeweils zuständigen offiziellen Stellen an den Anfang – Bundes- und Landesbehörden, Kommunen, Pflegekassen, Förderinstitute oder offizielle Beratungsangebote. Für technische Arbeiten zählen aktuelle Fachunterlagen, schriftliche Angebote und die Prüfung durch qualifizierte Betriebe; medizinische Fragen gehören in ärztliche oder therapeutische Hände. Kennzeichnen Sie jede veränderliche Angabe als …

Elf Monate nach dem ersten Blatt: Der Plan ist Wirklichkeit geworden – und bleibt im Ordner offen für Veränderung.

Impressum & Kontakt

Maximilian Löser
Mail hello@book-gpt.app

Innenillustrationen unter Einsatz von Google Gemini, Modell gemini-3.1-flash-lite-image, erzeugt. Redaktionelle Verantwortung: Maximilian Löser. Bildquellen: KI-generierte Innenillustrationen.