

Die überwachte Selbstständigkeit

Eine Tagung in Rudersberg beschäftigt sich damit, wie Menschen durch Technik im Alter selbstbestimmt leben können

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
REINHOLD MANZ

Rudersberg.
Ach, das lerne ich in meinem Alter sowieso nicht mehr – ein oft gehörter Spruch, wenn es um technische Neuerungen wie Computer und Internet geht. Aber: Das Wagnis und die Anstrengung, sich technisch auf Neuland zu begeben, kann sich sehr viel mehr lohnen, als mancher denkt. Denn sinnvoll eingesetzte moderne Technik kann im Alter das Leben erleichtern und Lebensqualität verschaffen.

Wenn es derzeit um moderne Kommunikationsmittel, um Smartphone, Soziale Netzwerke oder das Internet geht, dann geht es immer auch um das böse Wort Überwachung. Es geht um den Großen Bruder, der alles mithört und mitliest, was wir über Datenleitungen schicken. Doch Überwachung, wohl dosiert und richtig eingesetzt, kann in manchen Feldern des Lebens auch für etwas Positives stehen. So sieht es zumindest Norbert Sommer vom Rudersberger Arbeitskreis Senioren ins Netz. Denn wenn Opa ein Smartphone besitzt, dann kann nicht nur die NSA verfolgen, was er tut, sondern auch, mit dem entsprechenden Programm, der richtigen App, die Enkel, wo er sich gerade aufhält. In Notsituationen kann das von großem Wert sein.

„Länger selbstständig leben mit hilfreicher Technologie“, so der Titel der Tagung im Rudersberger Rathaus, zu der die interaffinen Senioren geladen haben. Nachmittags konnten dort gestern Interessierte alle möglichen Geräte in die Hand nehmen und sich erklären lassen, vom Tablet-PC bis zum Bewegungssensor für das Schlafzimmer. Zuvor gab es am Vormittag eine Reihe von Vorträgen.

Aus der Forschung in die Praxis: Die überwachte Wohnung

Was im Vortrag von Herbert Sommer ein wenig wie eine Zukunftsvision klang, erwies sich gleich danach bei René Stephan vom Karlsruher Forschungszentrum Informatik (FZI) als ganz realistisch. Stephan stellte ein System vor, dass nach der Erprobung in der Forschung gerade auf den Markt kommt. „easierLife“ heißt es (zu

Netz-Senioren

■ Kontakt zum Rudersberger Arbeitskreis Senioren ins Netz gibt es unter www.senioren-ins-netz-rudersberg.de. Treffen finden im Alten Rathaus statt, wo die Senioren einen Computerraum eingerichtet haben: Dienstag von 9.30 bis 11.30 Uhr und Donnerstag von 14 bis 16 Uhr.



Mit dem Tablet kann man heute sein ganzes Haus steuern – aber auch Zeitung lesen: ZVW-Mitarbeiterin Sabrina Ghazali erklärt Rudersberger Senioren das E-Paper des Zeitungsverlags. Bild: Büttner

Deutsch in etwa „einfacheres Leben“) und besteht aus drei Hauptkomponenten: einem (oder mehreren) Bewegungssensoren, einem Kontaktsensor für die Wohnungstür und einem Mini-PC, der von diesen Signale empfängt und auswertet.

In einer Wohnung, die damit ausgestattet ist, so das Versprechen, kann zum Beispiel ein älterer, gebrechlicher Mensch selbstständig leben und ist dabei immer überwacht. Stürzt er und registriert der Bewegungssensor für eine bestimmte Zeit kein Lebenszeichen, geht ein Alarm los, der dann auf dem Handy eines Angehörigen eingeht. Genauso, wenn der Bewohner nicht zu einer bestimmten Zeit das Bett verlässt. In der Testphase, so Herbert Sommer vom FZI, sei das System bei den Probanden gut angekommen. Sie hätten kein Gefühl des Beobachtetseins verspürt, sondern sich vielmehr sicherer gefühlt.

Dem gleichen Zweck, Sicherheit zu geben und selbstständiges Leben zu ermöglichen, dienen auch andere Gerätschaften, die Sommer in Rudersberg vorführte. Zum Beispiel einen Sensor, der erkennt, wenn je-

mand nachts aufsteht, und dann automatisch den Weg zur Toilette beleuchtet; oder einen elektronischen Tablettenspendler, der an die Einnahme erinnert.

Es gibt vieles auf dem Markt, nur ist das meiste kaum bekannt. Die Technik bekannter zu machen, dazu sollte die Tagung in Rudersberg auch dienen. Der Arbeitskreis Senioren ins Netz arbeitet daran, der Gruppe der älteren Mitbürger Technik und Internet näherzubringen. Es geht auch darum, Hemmschwellen abzubauen. Was soziale Netzwerke bringen und dass man dazu nicht gleich bei Facebook eintreten muss, das zeigte Markus Marquard vom Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung der Uni Ulm bei der Tagung (siehe „Nützliche Tipps und Links“).

Eine wichtige Botschaft in seinem Vortrag: Technik wie Sensoren oder Handys, die Rollläden steuern, Herd und Türen überwachen ist hilfreich. Aber alles bringt nichts, wenn man sich als Senior erst dann damit beschäftigt, wenn es eigentlich schon zu spät ist. Wer sich auf Technik und auch das Internet einlassen will, der sollte damit

Nützliche Adressen

■ Technische Hilfsmittel fürs Alter und Anwendungsmöglichkeiten gibt es auf www.wegweiseralterundtechnik.de. Die Seite wird vom Forschungsinstitut Informatik Karlsruhe betrieben und vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

■ Die Welt der sozialen Netzwerke im Internet besteht nicht nur aus Facebook. Markus Marquard von der Uni Ulm hat vier Tipps für Alternativen, die speziell auf die Bedürfnisse von älteren Menschen zugeschnitten sind. Der Vorteil von allen vier ist, dass es deutsche Angebote sind und sie sich deswegen zum Beispiel beim Datenschutz auch an deutschem Recht orientieren müssen.

■ **Feierabend.de**: Hat laut Markus Maquard rund 200 000 Mitglieder und ist die größte Community für ältere Menschen. Das Besondere dort sind die Regionalgruppen, in denen sich Leute aus einer bestimmten Region versammeln können.

■ **Seniorentreff.de**: Mit weniger Werbung als Feierabend.de und eher spezialisiert auf Chats, Unterhaltungen in Echtzeit also. Auch hier gibt es Regionalgruppen. Das Angebot wird laut Marquard von einer ehrenamtlichen Initiative getragen.

■ **Seniorbook.com**: Professionell gemacht, für eine Zielgruppe zwischen 45 und 65 Jahren. Slogan: „Wir verbinden Menschen mit Erfahrung“.

■ **Vile** (www.vile-netzwerk.de): Heißt ausgesprochen „Virtuelles und reales Lern- und Kompetenz-Netzwerk Älterer Erwachsener“. Der Fokus liegt auf der Verbindung von Realität und virtueller Welt im sozialen Netzwerk. So gibt es etwa ein Projekt, bei dem Nutzer jüdische Friedhöfe in ihrer Umgebung dokumentieren.

■ Alle diese Netzwerke ermöglichen älteren Menschen, Kontakt zu Gleichgesinnten mit gleichen Interessen zu halten. Und Menschen, die nicht mehr so mobil sind, trotzdem am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und ihren Hobbys weiter nachzugehen.

anfangen, solange er es geistig noch bewältigt. Dem pflichtet Herbert Sommer bei. Er hat aber auch eine andere Botschaft für seine Altersgenossen: „Man sollte nicht meinen: Da bin ich zu alt dafür.“ Andersrum gesagt: Man ist nie zu alt, um Neues zu lernen.

Das etwas andere himmlische Gefühl

In der profanierten Kirche St. Maria klettern derzeit Kinder und Jugendliche an mehreren Hochseilelementen in die Höhe

Berglen (lil).
Schon witzig, über dem Altar zu schweben und von oben auf den Raum zu blicken, in dem sonst Leute den Gottesdienst besuchen, finden die Jugendlichen, die die Hochseilübungen in der Oppelsbohrer Kirche St. Maria ausprobieren. Nachdem diese profaniert wurde und bevor sie abgerissen wird, können Gruppen sich hier nicht Gott anvertrauen, sondern ihren Mitmenschen, die sie mit Seilen sichern.

Schon ein paar Meter vor der Tür hört man aus der Kirche heraus junge Leute, die lachen, juchzen und Anfeuerungsrufe brüllen. Nicht das, was man erwartet, wenn man auf eine Kirche zugeht. Aber hier ist jetzt sowieso alles anders. Im Innenraum der katholischen Kirche St. Maria sind Löcher in die Decke gesägt, von den tragenden Balken hängen Seile, Karabiner sind in Wände geschlagen, die Slaglines halten, und wo mal Orgel, Sitzbänke und Andacht waren, herrscht jetzt ein munteres Gewusel von kletterfreudigen Jugendlichen.

Einander die Hand reichen

Die Kirchenklettern ist möglich, weil die Kirche vor kurzem profaniert, also entweiht, worden ist und in Kürze abgerissen werden soll. Also haben sich das Seilgarten-trainerteam der katholischen Jugendarbeit Jukks und das Pastoralteam entschlossen, Menschen in dieser Kirche in etwas andere himmlische Höhen aufsteigen zu lassen. Klettern darf hier jede Gruppe, die sich bei Jukks anmeldet (siehe Kasten). Als Erstes haben sich einige Ministranten und verschiedene Gruppenleiter ausprobiert. Sieht gar nicht so einfach aus, wie die



Knifflig: Auf gegenüberliegenden Slaglines laufen.

beiden 16-jährigen Mädels versuchen, sich an der Jakobsleiter hochzuhangeln. Weil die Abstände zwischen den hölzernen Sprossen so groß sind, müssen Sonja und Luisa zusammenarbeiten. Einander gegenüber klettern sie hoch. Luisa hockt auf der Sprosse, Sonja steigt auf ihre Oberschenkel, von da auf die nächste Sprosse und reicht dann Luisa die Hand, um sie hochzuziehen. Beide werden von jeweils drei Leuten am Boden mit einem Seil gesichert. „Es ist irgendwie witzig, in der Kirche zu klettern. Lustig, die Vorstellung, dass hier sonst Got-

tesdienst war“, findet Sonja. Luisa ist schon oft bei Jukks geklettert. Sie findet es cool, alles von oben zu sehen, die anderen Leute so klein da unten, und in der Luft über dem Altar zu schweben. „Es ist ein spannendes Gefühl, wenn man runterschaut und weiß, es wäre eigentlich lebensgefährlich zu fallen, und dabei zu wissen, da ist jemand, der sichert einen, und wenn ich falle, hänge ich in der Luft und werde gehalten.“

„Die Übungen haben ganz viel mit Teamwork und Vertrauen zu tun“, sagt Simone Münzing, Jugendreferentin bei Jukks. „Man muss sich auf etwas Neues einlassen und es erfordert ziemlich viel Mut, sich in ein Seil zu hängen und darauf zu vertrauen, dass die drei da unter einen sichern.“ Für viele mache es die Höhe besonders schwierig, aber auch bei den niedrigen Elementen müsse man immer den anderen im Blick haben, auch dazu sei viel Kooperation nötig.

So zum Beispiel bei der „Stoß mich, zieh mich-Übung“. Dabei laufen sich zwei Teilnehmer auf einer Slagline seitlich entgegen. Beide halten sich je an einem Ende eines Seils fest, das durch einen Karabiner auf der gegenüberliegenden Wand läuft. Das richtige Maß zwischen Zug und Lockerlassen zu finden, damit auch derjenige am anderen Ende des Seils nicht hinunterfällt, ist schwerer als es aussieht, so etwa 50 Zentimeter über dem Boden. Aber vor allem, wenn sich beide in der Mitte treffen und auf dem schmalen Band aneinander vorbeimühen, sieht man, wie viel Geschick und Zu-

Klettern noch mindestens bis Samstag, 5. Juli

■ Wer mindestens acht Jahre alt ist und sich gesichert in die kirchliche Höhe wagen möchte, kann sich als Gruppe anmelden bei simone.muenzing@jukks.de; ☎ 0 71 95-97 92 20 vom „Verein zur Förderung der katholischen Jugendarbeit in der Seelsorgeeinheit Winnenden-Schwaik-

heim-Leutenbach“ - kurz JUKK|S. ■ Die professionellen Hochseilkletterer Heiko Münzing und Philipp Heizmann haben die Kletterssysteme einige Tage vor der Aktion aufgebaut, Probe begangen und vorgedehnt. Auch für sie ist es besonders, in der Kirche zu klettern.

sammenarbeit man dafür braucht. Kein Problem für die zehnjährige Anastasia und die neunjährige Marie. Die beiden schlängeln sich geschickt aneinander vorbei, greifen umeinander, ohne von dem wackeligen Band zu fallen, auf dem sie balancieren. Genauso souverän meistern die beiden die Jakobsleiter und auch die Übung, bei der sie, sich an den Händen festhaltend, auf zwei gegenüberliegenden Slaglines laufen müssen, die immer weiter auseinandergehen. „Es ist cool, echt lustig und macht auf jeden Fall Spaß“, finden beide.

Auch das zweite hohe Element ist heiß begehrt bei den Teilnehmern. Eine in fünf Meter Höhe gespannte Slagline führt quer

über den Kirchenraum. Wackelig sieht der Gang über den Kirchensaal bei meisten aus. Doppelt gesichert an zwei darüber laufenden Seilen, braucht niemand Angst vorm Fall zu haben. Simone Münzing hat alle katholischen Jugendgruppen der Umgebung über das Angebot informiert, auch Jungentreff und Jugendfeuerwehr in Oppelsbohm. Zwei Schulklassen klettern auch schon, sogar Kirchengemeinderäte wagen es. Münzing findet, „dass es am Anfang ein mulmiges Gefühl war, weil wir in einer Kirche klettern, aber irgendwie ist es mittlerweile auch nur noch ein leerer Raum.“

@ Video vom Klettern unter www.zvw.de



Von oben sieht die Kirchenwelt ganz anders aus.

Bilder: Schneider