

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift

**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

**Band:** 86 (2015)

**Heft:** 3: Herausforderung Alter : demografische Entwicklung verlangt Wandel in der Pflege

**Artikel:** Das Alter erproben - mit dem Simulationsanzug "Age Man" : so fühlt es sich an, alt zu sein

**Autor:** Nicole, Anne-Marie

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804556>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Das Alter erproben – mit dem Simulationsanzug «Age Man»

# So fühlt es sich an, alt zu sein

Muss man selbst achtzig sein, um zu verstehen, welche Schwierigkeiten ein alter Mensch im Leben hat? Nein. Der Alterssimulationsanzug «Age Man» lässt junge Pflegende erfahren, mit welchen funktionellen und sensorischen Schwierigkeiten Menschen im Alter täglich konfrontiert sind.

Von Anne-Marie Nicole

«Auf einen Schlag fühle ich mich fünfzig Jahre älter!», sagt Danièle. «Ich will nicht alt werden», seufzt Rosette. «Das sind nicht gerade rosige Aussichten», bestätigt Clara. «Das Schlimmste ist, die Sinne zu verlieren: den Tastsinn, das Gehör, das Sehvermögen», stellt Benoît fest.

Die vier jungen Menschen gehören zum Pflegepersonal der Altersresidenz «Jardins de la Plaine», zu der ein Pflegeheim sowie altersgerechte Wohnungen in Yverdon VD gehören. Zusammen

mit Kolleginnen und Kollegen probieren sie gerade einen Altersimulator aus, um die funktionellen und sensorischen Defizite und Einschränkungen besser verstehen zu lernen, die mit dem Älterwerden einhergehen.

«Zu wissen, dass die Bewohnerinnen und Bewohner, die wir bei uns aufnehmen, verschiedene Umstellungen in Kauf nehmen müssen, mit Einschränkungen und Behinderungen zu kämpfen haben, ist das eine. Etwas anderes ist es, diese Umstellungen und Behinderungen am eigenen Leib zu erfahren!», erklärt Sandrine Heuls, die Leiterin der Altersresidenz «Jardins de la Plaine». «Aufstehen, sich anziehen, zuhören, etwas anschauen – mit welchen Anstre-

**«Sie kümmern sich um alte Menschen. Es ist Zeit, dass Sie erfahren, was es heißt, alt zu sein.»**



Ein junger Pfleger zieht sich den Age-Man-Anzug an: Das Gewicht der

Jahre soll erfahrbar werden.

Fotos: Thierry Porchet

gungen sind diese Handlungen ab einem gewissen Alter verbunden!» Um dafür ein Bewusstsein zu schaffen, hat Sandrine Heuls beschlossen, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aller Abteilungen, inklusive der Nachtwache, die Möglichkeit zu geben, sich in hochbetagte Menschen, die sie in ihrem Berufsalltag begleiten, hineinzuversetzen. Bis Ende März können die rund 150 Angestellten in kleinen Gruppen von 6 bis 8 Personen den von Curaviva zur Verfügung gestellten Alterssimulationsanzug testen. Ein zuvor dafür geschultes Kadermitglied leitet sie dabei an. «Ziel ist es, das gesamte Personal zu sensibilisieren und Anstoß zu geben zu Überlegungen über unser berufliches Verhalten und über die Art und Weise, wie wir mit Menschen in einer Abhängigkeitssituation umgehen», präzisiert Sandrine Heuls.

### Das Ergebnis wissenschaftlicher Erkenntnisse

Der Simulationsanzug wurde vom Meyer-Hentschel-Institut in Saarbrücken konzipiert, das seine Forschungsarbeiten seit dreißig Jahren auf die demografische Alterung fokussiert, insbesondere auf die Ansprüche und Bedürfnisse der alternden Babyboomer-Generation. Der vom Institut entwickelte Anzug mit

dem Namen Age Man hat in zwei grossen, schweren Koffern Platz. Das Konzept beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Alterungsprozess. Der Age-Man-Anzug wurde bereits in mehreren Altersinstitutionen in Deutschland, Österreich und der Deutschschweiz ausprobier, kam aber auch schon in

Unternehmen des öffentlichen Verkehrs, bei der Feuerwehr und Polizei, in Ausbildungszentren, Schulen und Universitätskliniken zum Einsatz. In der Westschweiz ist die Altersresidenz «Jardins de la Plaine» die erste Institution, die damit arbeitet.

«In Ihrem Berufsalltag kümmern Sie sich um betagte Menschen. Es ist deshalb höchste Zeit, dass Sie erfahren, was es bedeutet, alt zu

sein», kündigt die Leiterin der kleinen Gruppe von Pflegemitarbeitenden die Schulung an, für die sie an diesem Nachmittag zusammengekommen sind. Sie vergisst auch nicht, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an die Regeln der Sorgfalt zu erinnern, die sie im Umgang mit dem Material einzuhalten haben. Denn neben dem spielerischen Aspekt hat der Anzug auch einen Preis: 4500 Franken.

In einem Bereich, der dem Wohnraum der Bewohnerinnen und Bewohner nachempfunden ist, beginnen sie nun mit dem Experiment. An Ellbogen, Knien und schliesslich auch am Nacken werden Orthesen angebracht. Diese simulieren die ersten Beschwerden bei Arthrose und die Steifheit der Gelenke, die sich langsam einstellt. Zudem schränken sie die Beweglichkeit ein. Auf Höhe der Nieren wird sodann ein breiter Gürtel umgeschnallt, der den unteren Teil des Rückens blockiert. Jetzt ist es aus mit Hula-Hoop und Treppensteinen in Windeseile. Die Stimmung unter den Pflegenden ist locker, sie scherzen, lachen und witzeln mit ihrem Kollegen, dem 28-jährigen Pflegefachmann Benoît, während er in die verschiedenen Teile des Anzugs schlüpft und dabei einen raschen Alterungsprozess durchläuft.

### Das Gewicht der Jahre

Ein zentraler Teil von «Age Man» ist die zehn Kilogramm schwere Weste, die wie das Gewicht der Jahre auf den Schultern des Trägers lastet und bald einmal auf die Brust drückt. Sie soll das Gefühl von Müdigkeit, Erschöpfung und Schwäche vermitteln, das Menschen im Alter zu spüren bekommen. Nicht in erster Linie weil sie an Gewicht zulegen, sondern weil die Muskeln schwächer werden und den Körper nicht mehr optimal stützen können. Jetzt zieht Benoît die Handschuhe aus weißer Baumwolle an, die den Fingern jede Sensibilität entziehen. Über diese Handschuhe kommen noch Halbhandschuhe aus Leder, die fest an den Handgelenken angebracht sind und die Geschicklichkeit der Hand einschränken.

Nun treten die ersten Schwierigkeiten auf: Taille und Beine verfügen nicht mehr über die Biegsamkeit, die für ein problemloses Anziehen der weiteren Teile von Age Man nötig sind, etwa

>>

Altersinstitutionen, die sich für eine interne Schulung mit dem Age-Man-Anzug interessieren, wenden sich an Markus Leser, Fachbereichsleiter Menschen im Alter bei Curaviva Schweiz: m.leser@curaviva.ch.



## PERSONALBERATUNG

WEIL GUTES PERSONAL ZÄHLT

**Wir bieten Experten auf Abruf.  
Flexibel. Professionell.**

Die Personalberatung von CURAVIVA Schweiz bietet Ihnen kurzfristig abrufbare und massgeschneiderte Unterstützung für schwierige Personal- und Fachfragen. Dies kann Management auf Zeit, Ausbildungsverantwortung oder Sicherung der Qualität umfassen. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wir informieren Sie gerne (e.tel@curaviva.ch / Tel. 031 385 33 63).

[www.curaviva.ch/personalberatung](http://www.curaviva.ch/personalberatung)



### Online einkaufen mit Genuss.

Planen, organisieren, bestellen und verwalten mit Scana INTEGRALE.



## Weiterbildung auf Hochschulniveau

Für Fach- und Führungspersönlichkeiten im Gesundheitswesen | [www.fhsg.ch/wb-gesundheit](http://www.fhsg.ch/wb-gesundheit)

**Nächster Infoanlass: 27. Mai 2015**

Weiterbildungszentrum FHS St.Gallen –  
den eigenen Weg finden  
**weiterbildung@fhsg.ch** | +41 71 226 12 50



Dr. Stefan Christen, Absolvent  
MAS in Health Service Management

des ebenfalls mit Gewicht beschwerten Overalls. Außerdem macht das Gewicht der Weste den Träger kurzatmig. Um in die Hose zu schlüpfen, muss sich Benoît deshalb hinsetzen und mit einer Hand zunächst das eine, dann das andere Bein stützen – oder einfach jemanden um Hilfe bitten. Die Finger haben Geschicklichkeit und Feinmotorik verloren, um das schwere Oberteil des Overalls richtig zuzuknöpfen. «Ach so! Jetzt verstehe ich, warum die Bewohnerinnen und Bewohner die oberen und unteren Knöpfe meistens offenlassen!», sagt Benoît. «Man müsste den Angehörigen sagen, sie sollten keine Kleider mit zu vielen Knöpfen kaufen», fügt eine seiner Kolleginnen hinzu. Während sich der Pflegefachmann mit den Knöpfen seines Oberteils herumschlägt, drängen ihn seine Kolleginnen und Kollegen in freundlichem Ton: «Schnell, schnell, Herr Benoît! Es ist Zeit fürs Mittagessen. Wir müssen jetzt in den Esssaal runtergehen!» – Genau so, wie sie es manchmal mit den Bewohnerinnen und Bewohnern tun. Der Anzug wird schliesslich mit Kopfhörern, die die Geräusche dämpfen und die hohen Frequenzen filtern, sowie mit einem Visier ergänzt, das das Blickfeld einschränkt, die Sicht trübt und die Farben schwächt. Dadurch taucht Benoît in eine Art sensorische Isolation.

#### **Übungen, die Alltagssituationen simulieren**

Der Reihe nach ziehen alle Teilnehmenden den Anzug an und machen verschiedene Übungen, die Alltagssituationen simulieren: eine Tasse Tee einschenken, mit den Fingern nach der gelben – und nicht nach der weissen! – Pille zuunterst in einem kleinen Behälter greifen, die Seiten eines Buchs umblättern, die Treppe rauf- und runtergehen, ein auf den Boden gefallenes Geldstück suchen und aufheben, sich schlafen legen und das Bett verlassen. «Helft mir!», ruft Clara, die im Bett liegt und Schwierigkeiten beim Aufstehen hat. «Nein!», erwidern ihre Kolleginnen und Kollegen im Chor – ganz im Sinn des Prinzips, möglichst viel Autonomie zu erhalten, das die Einrichtung in Yverdon praktiziert. Allerdings verhindern die Gebrechen des Alters in vielerlei Hinsicht ein autonomes Leben: Einfache Handlungen und viele Alltagsaktivitäten werden zu regelrechten Herausforderungen.

#### **Mehr Einfühlungsvermögen und Toleranz**

Das Lachen, das zu Beginn der internen Weiterbildung zu hören war, ist einem Wetteifer und einem ernsthafteren Gedanken-austausch gewichen. «Die Erfahrung, die wir mit dem Age Man gemacht haben, stellt unser Verhalten in Frage», erklärt Michela Sirica, die Pflegedienstleiterin des Heims, die den Schulungsnachmittag leitete. «Sie löst Diskussionen über ethische Fragen in konkreten Situationen aus, die wir im Alltag antreffen: Wann tun wir das Richtige? Wenn wir die Bewohnerin, den Bewohner selbst machen lassen oder wenn wir an seiner, ihrer Stelle handeln?» Darüberhinaus geben die Übungen mit dem Age-Man-Anzug wertvolle Hinweise auf Sturzrisiken und für die Klärung von Klagen der Bewohnerinnen und Bewohner.

Die einen der Gruppe, die an der Schulung teilnahmen, fühlen sich in ihrem Verhalten bestärkt, nachdem sie am eigenen Leib erfahren hatten, wie sich das Alter anfühlt. Benoît beispiels-



Sich ins Bett legen im Age-Man-Anzug: Die Biegsamkeit der Glieder hat spürbar abgenommen.

weise meinte, er werde die Bewohnerinnen und Bewohnern weiterhin direkt anschauen, wenn er mit ihnen spricht, um so die Hördefizite zu kompensieren. Andere liessen sich dazu ermutigen, ihr Verhalten anzupassen: Den Rhythmus der Bewohner mehr zu respektieren, sich eines angemesseneren Kommunikationsstils zu befleissen und schneller auf die Klingel zu reagieren.

«Aber Vorsicht!», warnt Sandrine Heuls und weist auf die Grenzen des Experiments hin. «Übereifrig dürfen wir nicht handeln, nur weil wir jetzt sozusagen wissen, was es bedeutet, alt zu sein.» Vielmehr soll die eben gemachte Erfahrung das Bewusstsein schärfen, das Einfühlungsvermögen und die Toleranz fördern. Man müsse, so Heuls, das Experiment insofern auch etwas relativieren, als man in Wirklichkeit ja nicht auf einen Schlag alt werde. «Mit dem Age Man wird ein beschleunigtes Älterwerden spürbar gemacht, während die Defizite in der Realität meist die Folge eines Prozesses sind, der sich über Jahre hinzieht.» Manchmal seien sich die betagten Menschen der erlittenen Verluste selbst gar nicht bewusst. Außerdem leiden zum Glück nicht alle Betagten an allen Beschwerden, die der Age-Man-Anzug simuliere. Ob viele oder wenige Einschränkungen: Ausziehen können die betagten Menschen ihren Altersanzug im richtigen Leben nicht mehr – anders als die Schulungsteilnehmer, die den Age Man nach ein paar Minuten Ausprobieren wieder los sind. ●

---

**Ist es richtig, die Bewohnerinnen und Bewohner machen zu lassen? Oder an ihrer Stelle zu handeln?**

---

alle Betagten an allen Beschwerden, die der Age-Man-Anzug simuliere. Ob viele oder wenige Einschränkungen: Ausziehen können die betagten Menschen ihren Altersanzug im richtigen Leben nicht mehr – anders als die Schulungsteilnehmer, die den Age Man nach ein paar Minuten Ausprobieren wieder los sind. ●