

Dirk Mittermeier

„Plötzlich Senior“ oder „Sei lieb zu Deinen Kindern, sie entscheiden, in welches Heim Du gehst“

Manches Ereignis im Jahreslauf überfällt uns unerwartet, wie zum Beispiel Weihnachten oder der erste Schneefall. Für Ersteres verfallen wir in hektische Aktivität, Letzteres führt auf Straße, Schiene und Flughafen regelmäßig zu chaotischen Zuständen. Ersteres ließe sich durch einen frühzeitigen Blick auf den Kalender einplanen, auf Letzteres behaupten alle vorbereitet zu sein und trotzdem gibt es Chaos. Außerdem ist für den Schneefall der Termin unbestimmt, wir wissen nur, dass er irgendwann eintritt.



Abb. 1 Dr. Dirk Mittermeier mit seiner Frau.

(Foto: Hervé Mailliet, Bremen)

Plötzlich alt

Für den Lebensbogen bestehen für die meisten Menschen ähnliche Ereignisse, die sich nicht an einem festen Lebensalter festmachen lassen, die individuell höchst unterschiedlich sind, aber bei den meisten dennoch auftreten: Der Übergang in die Rente, ein Leben ohne Berufstätigkeit, die Notwendigkeit einer Betreuung, eine Pflegenotwendigkeit. Die Statistik schenkt uns jedes Jahr einen Zugewinn an durchschnittlicher Lebenserwartung, ggf. ein Grund, alles, was mit einer Planung des dritten Lebensabschnitts zu tun hat, auf die statistisch immer längere Bank zu schieben.

Erfahrungen und Pläne

Wie wir mit diesem Thema umgehen, ist oftmals geprägt durch die Erfahrungen, die wir im Familien- und Freundeskreis damit gemacht haben. Das Ergebnis der Überlegungen, die bei meiner Frau und mir dazu geführt haben, vor einem Jahr die Weichen für ein „Leben im Alter“ bereits im „frühen Alter“ von 66 Jahren zu stellen, gehen zurück auf eben solche Erfahrungen. Die Eltern haben immer gesagt, sie wollen im Alter ein selbstbestimmtes Leben führen, aber geplant haben sie dieses dann doch nicht. Wenn die Sprache von unserer Seite darauf gebracht wurde, dann hieß es, das sei ja wohl (im

Alter von 79) noch nicht aktuell, später wurde es dann zu einem „Tabuthema“.

Im Freundeskreis wurde und wird viel darüber diskutiert, man wolle sich für ein gemeinsames Wohnprojekt im Alter zusammentun. Das klappt auch manchmal, aber scheitert oft daran, dass eine konkrete Terminplanung und die doch unterschiedlichen Lebensplanungen und Vorstellungen zu einem Leben im Alter sich als nicht koordinierbar erweisen – je mehr Teilnehmer, umso komplizierter. Aufgrund der unterschiedlichsten Lebensläufe, die hier zusammenfinden sollen, sind die individuellen Vorstellungen im Alter besonders schwer unter einen Hut oder ein Dach zu bringen.

Wohnen im Alter

Also sammelt man die Kriterien, die allgemein oder individuell an ein altersgerechtes Wohnen gestellt werden (Was verstehe ich eigentlich darunter?): Lage der Wohnung, Größe der Wohnung, „Wohlfühlkriterien“ für eine Alterswohnung; Wohnkonzept: Wohngemeinschaft („Alters-WG“) oder Hausgemeinschaft mit anderen älteren Menschen oder generationenübergreifend; Umfeld: Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe, wo alles für den täglichen Bedarf erstanden werden kann, soziale und kulturelle Angebote in der Nähe, keine „Alterswüste“ mit Park und Enten (oder doch gerne?), ärztliche Versorgung in der Nähe und Pflegedienst-Anbindung möglich, um nur einige Stichworte zu liefern.

Für uns hieß das konkret nach langen Überlegungen: Wir wollten eine Entscheidung frühzeitig, nämlich jetzt treffen, um in dem neuen Umfeld, in einem neuen Stadtteil heimisch zu werden, die Menschen kennen zu lernen, die hier leben, aber auch uns selbst als neue Mitbewohner des Viertels bekannt zu machen.

So spannend es immer ist, wenn eine neue Wohnung bezogen wird und eine neue Lebens-Umgebung erkundet werden kann, so aufregend ist das Umziehen selbst. Je jünger man ist, umso leichter fällt es. Darüber hinaus sind einige einschneidende Vorbereitungen notwendig, die, wie bei uns, mit einer Reduzierung des Wohnraumes um 30% einhergehen: Wir haben unseren Bücherbestand auf ein Drittel zurückgefahren, Schallplatten, alte Tonbänder, Dias und Videokassetten wurden bereits im Vorfeld in die digitale Welt überführt. Loslassen fällt schwer! Aber der Rucksack ist erheblich leichter geworden.

Ein Verzicht auf Garten, Gartenteich und Gewächshaus und selbstgezoogenes Gemüse geht auf der anderen Seite einher mit Gewinn von Zeit für andere, neue Aktivitäten, und die Lebensqualität einer Balkon-/Terrassen-Oase muss nicht schlechter sein.

Die Umstellung auf den neuen Lebensraum betrifft alle Bereiche des täglichen Lebens: Schnell findet sich der kürzeste Weg zu den nächsten Einkaufsmöglichkeiten für den alltäglichen Bedarf (Supermarkt, Drogeriemarkt, Wochenmarkt, Apotheke, Einzelhandel). Auch die ärztliche Versorgung durch Allgemeinarzt und Fachärzte ist wohnungsnah gewährleistet. Es finden sich überraschenderweise bisher nicht genutzte oder

bisher nicht bekannte Einrichtungen für Freizeitaktivitäten in der Nähe, Theater, Restaurants, Reisebüros, sogar das „Weserstadion“ ist in unmittelbarer Reichweite. Die Anbindung an das öffentliche Verkehrsnetz mit verschiedenen Straßenbahnlinien besteht in weniger als 100m Entfernung, mit Verbindungen zum Hauptbahnhof, zur Innenstadt und zum Flughafen.

Für uns war es aber auch mitentscheidend, dass sich unsere neue Wohnung nicht am Stadtrand auf der grünen Wiese, sondern „mitten drin“ im Leben eines quirligen Stadtteils befindet.

So gibt es eine ganze Menge Kriterien, man muss sich nur einmal die Mühe machen, das alles zusammenzutragen. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen: Nur Mut! Es ist auf jeden Fall ein spannendes – wenn möglich mit dem Lebenspartner – gemeinsames Diskussionsfeld. Das Einzige, was dazu benötigt wird, ist Zeit zum Sammeln der Kriterien („Software“) und Geduld bei der Suche nach geeigneter „Hardware“. Und wenn die Umsetzung auch noch gelingt, dann ist es ein überaus beglückendes Gefühl, die Weichen für das Leben im Alter frühzeitig und selbstbestimmt gestellt zu haben.

Schließlich sind wir Zahnmediziner in unserem Gesundheitssystem ja die Erfolgreichsten in der Vorsorge – nur für unsere Patienten? **SZM**

Autor

Dr. Dirk Mittermeier
Vorsitzender der Kassenzahnärztliche
Vereinigung im Lande Bremen
Universitätsallee 25 • 28359 Bremen
Tel.: +49 (0) 421/22 00 7 - 26
Fax: +49 (0) 421/22 00 7 - 31
E-Mail: dmittermeier@kzv-bremen.de

