

Treffpunkt Nordwestzentrum: Besonders »unter der Woche« machen Senioren aus diesem Stadtteil dort ihre Erledigungen und treffen sich mit anderen.



Mobilität und Wohnen im Alter

Wenn das Quartier wichtiger wird

Der Blick der Altersforscher richtet sich auf ganz unterschiedliche Aspekte der Mobilität: Dazu gehören unter anderem körperliche Bewegungsfähigkeit oder altersbedingte Funktionseinbußen, alltägliche Mobilitätsmuster, sportliche Leistungen, genutzte Transportmittel, zurückgelegte Entfernungen und Aktionsradien oder Umzüge im hohen Alter. Es werden Möglichkeiten und Barrieren für Mobilität erforscht oder positive und negative Folgen der Mobilität beispielsweise bei Menschen mit Demenz. Welche technischen Hilfen tragen zur Erhaltung von Mobilität bei – vom Aufzug über das E-Bike bis zum stützenden Exoskelett? Schließlich werden auch Autofahren, Fernmobilität und Tourismus bis ins sehr hohe Alter wissenschaftlich untersucht. Dieses Spektrum macht deutlich, dass daran zahlreiche Disziplinen beteiligt sind, zum Beispiel die Medizin, Sportwissenschaft, Psychologie, Erziehungswissenschaft, Soziologie oder Geographie (Claßen et al., 2014).

Welche Bedeutung hat Mobilität aus der Sicht ältere Menschen? Arbeiten der Heidelberger Gerontologin Heidrun Mollenkopf und anderer haben gezeigt, dass ältere Menschen mit Mobilität auch positive Emotionen und Erlebnisse verbinden, und dass es ihnen ein inneres Bedürfnis ist, sich zu bewegen, um sich wohl zu fühlen. Viele nutzen die Natur als Erlebnisraum, um neben frischer Luft auch neue Eindrücke und Anregungen zu bekommen und andere Menschen zu treffen. Schließlich hat Mobilität sogar etwas mit unserer Identität als Mensch zu tun, denn mobil zu sein und dies bis ins hohe Alter zu bleiben, kann auch bedeuten, die eigene Lebendigkeit und Lebenskraft zu spüren. Als wissenschaftlich gut belegt gilt: Mobilität wirkt

Mobilität ist für ältere Menschen ein hohes Gut und wirkt sich positiv auf ihre Lebensqualität aus. Wer mobil bleibt – und sei es nur im engeren Umkreis seines eigenen Wohnquartiers –, fühlt sich wohler und bleibt gesünder. Altersforscher analysieren individuelle Verhaltensweisen und Bedürfnisse hochbetagter Menschen (80 Jahre und älter), sie schauen aber auch in die Zukunft: Wie sieht das Mobilitätsprofil der »jungen Alten« zwischen 65 und 80 Jahren aus, und wie wird es sich entwickeln, wenn die »Baby Boomer«-Generation, also die heute Fünfzigjährigen, Rentner sind?

sich positiv auf Körper und Geist aus. Wer mehrmals wöchentlich 30 Minuten bis eine Stunde zu Fuß geht, reduziert gesundheitliche Risiken erheblich, wie epidemiologische Studien zeigen.

von Frank Oswald

Automobilität: Ältere Autofahrer sind besser als ihr Ruf

Studien zur Automobilität im Alter bestätigen, dass Vorurteile gegenüber älteren Autofahrern oft nicht berechtigt sind. Denn ältere Autofahrer verursachen seltener als andere Altersgruppen Unfälle. Doch gleichzeitig wurde festgestellt, dass Ältere in unübersichtlichen Verkehrssituationen wie Linksabbiegen an Kreuzungen oder Einfädeln in fließenden Verkehr vermehrt Schwierigkeiten haben. Über technische Hilfen wie Navigationssysteme, Einparkhilfen und Autopiloten wird derzeit kontrovers diskutiert. Denn sie erleichtern zwar den Umgang mit Barrieren und die Orientierung, könnten andererseits aber dazu führen, dass die Fähigkeit, sich im Raum zu orientieren, langfristig abnimmt (Claßen et al., 2014).



Mit dem Fahrrad ist man im Frankfurter Verkehr meist gut unterwegs, auch wenn es im höheren Alter eher selten genutzt wird.

und nur circa 10 Prozent in anderen Heimen wohnten. Etwa 20 Prozent aller Umzüge im Alter sind Wechsel in Alten- und Pflegeheime (Schneekloth & Wahl, 2009).

Nahraummobilität: Zu Fuß unterwegs und verbunden mit dem eigenen Stadtteil

Die Alltagsmobilität, insbesondere als Aktivität außerhalb der eigenen vier Wände, kann als eine wichtige Facette des Wohnens und Lebens im Quartier verstanden werden. Wir haben uns in der Studie »Hier will ich wohnen bleiben« (finanziert von der BHF-Bank-Stiftung) mit der urbanen Mobilität älterer Frankfurter beschäftigt und dabei das nähere Wohnumfeld und die Alltagsaktivitäten von Menschen, die selbstständig in ihrer Wohnung in den Frankfurter Stadtteilen Schwanheim, Bockenheim und Nordweststadt leben, untersucht (Oswald et al., 2013).

Der Großteil der Aktivitäten, die ältere Menschen außer Haus unternehmen, findet im eigenen Stadtteil statt. Dabei ist das Quartier im hohen Alter nicht nur wichtig für die Selbstständigkeit, sondern auch für die Teilhabe am Leben, den sozialen Austausch und das eigene Wohlbefinden. Unser Forschungsteam hat im Gespräch mit knapp 600 Frauen und Männern im Alter von 70 bis 89 Jahren erkundet, wie sie sich ihrem Quartier verbunden fühlen. Von April 2010 bis September 2012 haben wir die älteren Menschen »vis-à-vis« zu ihrer Lebens- und Wohnsituation befragt und sie gebeten, in Tagebücher alle Aktivitäten außer Haus zu notieren. Unser Ansatz von Altersforschung ist partizipativ und praxisnah ausgerichtet und bietet gute Anknüpfungspunkte für alle Akteure in Einrichtungen, Verbänden und der Kommunalpolitik. Im Folgenden einige Ergebnisse unserer Studie.

Wohnmobilität: Einen alten Baum verpflanzt man nicht?

Deutsche jenseits des 65. Lebensjahres ziehen im Vergleich zu anderen Altersgruppen dreimal seltener um. Zwei Drittel ihrer Umzüge finden im Umkreis von 50 Kilometern statt. Auch über die Hälfte der Ruhezit-Wanderer auf den Kanaren oder auf Mallorca haben noch einen Wohnsitz in Deutschland. Auch wenn der normale Privathaushalt auf absehbare Zeit noch die häufigste Wohnform im Alter bleiben wird, finden Umzüge ins Gemeinschaftliche Wohnen oder Betreute Wohnen immer mehr Zuspruch. Zurzeit leben allerdings nur etwa 3 Prozent der über 65-Jährigen in alternativen Wohnformen; bei den kommenden Kohorten der »Baby Boomer« wird mit einem deutlichen Anstieg gerechnet (Oswald, 2012).

Allerdings trägt die intensive öffentliche Diskussion über Wohnalternativen dazu bei, dass nicht nur der Unterstützungs- und Versorgungsaspekt beim Umzug betrachtet wird, sondern auch die Möglichkeiten, das eigene Leben neu zu gestalten. Anders bei Umzügen ins Heim. Eine Repräsentativbefragung zeigte, dass von den 749 000 Menschen, die Ende 2005 in 9100 vollstationären Einrichtungen lebten, vorher etwa 60 Prozent selbstständig allein in ihrer Wohnung zurechtkamen, circa 27 Prozent im privaten Zwei-Personen-Haushalt

Das eigene vertraute Lebensumfeld möglichst lange bewahren zu können – das ist einer der am häufigsten genannten Wünsche älterer Menschen.



Altersforschung in Frankfurt ist auch »Feldforschung«: Das heißt Interviews führen, die Umwelt vermessen und das Ganze sinnvoll interpretieren.



Ältere Menschen sind häufig zu Fuß an zentralen Orten im Stadtteil unterwegs, und das ist unabhängig davon, wie weit sie von diesen Zentren entfernt wohnen. Die Tagebücher geben Auskunft über mehr als 10 000 Wege an über 7 000 Tagen und zeigen, dass 54 Prozent aller Wege zu Fuß zurückgelegt werden, bei den 80- bis 89-Jährigen sind es sogar 58 Prozent. Die Befragten aus Bockenheim sind am meisten zu Fuß unterwegs, am wenigsten die Schwanheimer. Insgesamt dienen 37 Prozent der Wege dem Einkaufen, 26 Prozent der Erholung, 14 Prozent der Gesundheitspflege, 13 Prozent dem sozialen Austausch und 7 Prozent kulturellen Aktivitäten. Daraus lässt sich ableiten, dass Einrichtungen wie kleine Läden und Cafés in den Stadtteilzentren gefahrlos, barrierefrei und zu Fuß erreichbar sein müssen. Dies ist nicht immer der Fall. Besonders viele Hindernisse sind in der Nordweststadt zu überwinden.

Ältere Menschen sind beständige und kritische Nutzer sowie Kenner ihres Quartiers. Sie wohnen im Durchschnitt seit über 45 Jahren im Stadtteil (am längsten in Schwanheim). Veränderungen im Stadtteil bewerten sie sehr differenziert, und keinesfalls war »früher alles nur besser«. Die Mobilitätsinfrastruktur hat sich nach Einschätzung der Befragten besonders in Bockenheim verschlechtert. Während sich in der Nordweststadt positive und negative Urteile über die Versorgungssituation die Waage halten, beklagen die Bockenheimer und Schwanheimer eher eine Verschlechterung. Ältere Menschen wissen und beobachten sehr genau, was im Stadtteil vor sich geht und haben auch eine klare Meinung dazu. Diese Kompetenz gilt es in Zukunft besser zu nutzen, wenn es um die Weiterentwicklung in den Stadtteilen geht.

Stadtteilverbundenheit ist wichtig für das Wohlbefinden im Alter; ältere Menschen mögen ihr Quartier. Die Befragungen zeigen: Sie fühlen sich mit ihrem Quartier tief verbunden und blicken optimistisch in die eigene Zukunft in ihrem Stadtteil. Die Verbundenheit ist in Schwanheim besonders eng, in der Nordweststadt enger als in Bockenheim. Die Älteren nutzen nicht nur zentrale Orte und Plätze ihres Stadtteils für Besorgungen, hier erleben sie auch Verbundenheit mit anderen Menschen und bekannten Orten. Neu ist der Nachweis, dass diese Verbundenheit einen bedeutsamen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden und auf die Erwartung hat, auch in fünf Jahren noch im Stadtteil zu wohnen – und zwar unabhängig vom Gesundheitszustand und von Barrieren in der Umwelt. Es kommt also nicht nur darauf an, dass Ältere sich in ihrem Stadtteil versorgt und sicher fühlen, sondern dass sie sich auch von dem Umfeld anregen lassen, sich aufgehoben und zu Hause fühlen. Die Gestaltung von zentralen Wegen und Plätzen – ähnlich wie Dorfbrunnen



in Südeuropa – bieten die besten Chancen, viele ältere Menschen zu erreichen.

Wer alt ist, muss nicht einsam sein; Teilhabe am Leben im Stadtteil und sozialer Austausch sind wichtig. Mit dem Alter wächst das Einsamkeitsrisiko, insbesondere für Alleinlebende. Überraschend ist aber, dass sich hochbetagte Befragte (80 bis 89 Jahre) in Frankfurt – anders als in vielen Studien andernorts – nicht einsamer fühlen als jüngere Befragte (70 bis 79 Jahre). Wichtig ist es – so zeigt unsere Studie –, dass sich Menschen auch im höheren Alter als Teil der Nachbarschaft fühlen: Es trägt zum Wohlbefinden bei, wenn man mitbekommt, was passiert und man sich selbst aktiv in der Nachbarschaft einbringen kann. Hier unterscheiden sich die drei Stadtteile mit klaren Vorteilen für Schwanheim und die Nordweststadt.

Im derzeit laufenden Nachfolgeprojekt »Gesund Altern in der Stadt: Wissenschaftliche Begleitung ausgewählter stadtteilspezifischer Maßnahmen« werden aus den zuvor diskutierten Maßnahmen, die förderlich sind, um im Quartier wohnen bleiben zu können, einige auf Stadtteilebene gemeinsam mit den älteren Menschen umgesetzt und wissenschaftlich begleitet. Dazu gehört ein »Urban Gardening«-Projekt in Bockenheim, bei dem eine zentrale Fläche im Stadtteil als Raum der Besinnung, Erholung, sozialen Begegnung, Bewegungsförderung und der sinnlich-ästhetischen Erfahrung genutzt und gestaltet werden soll. Geplant sind auch ein Bewegungsparcours in Schwanheim mit gut beleuchteten und leicht begeharen unterschiedlich anspruchsvollen Touren durch den Stadtteil und den Stadtwald sowie eine Anlauf- und Informationsstelle in der Nordweststadt, die im Nordwestzentrum angesiedelt sein und die Aspekte Information, Versorgung und Anregung gut verknüpfen könnte.

Per U-Bahn in die Innenstadt: Die öffentlichen Verkehrsmittel wären im höheren Alter häufiger eine Alternative zum Zufußgehen, wenn sie nicht so teuer wären. Das haben die Frankfurter Altersforscher in vielen Gesprächen in Bockenheim, in der Nordweststadt und in Schwanheim gehört.

Mobilität bei kognitiven Einbußen: Spazieren gehen ist gut für die Stimmung

In dem interdisziplinären und regionsübergreifenden Projekt »SenTra« haben Geographen, Mediziner, Sozialarbeiter, Gerontologen und Psychologen aus Jerusalem, Tel Aviv, Heidelberg und Frankfurt zusammengewirkt, um über einen Zeitraum von vier Wochen außerhäusliche Mobilitätsmuster mit GIS/GPS-Technologie objektiv zu erfassen. Diese Mobilitätsmuster wurden mit Gesundheit und anderen Fak-



toren in Beziehung gesetzt. Deshalb wurden auch medizinische Informationen, Daten zum Alltagserleben und zu psychischen sowie sozialen Aspekten des Alterns erfragt. Einbezogen wurden privat wohnende gesunde, leicht kognitiv beeinträchtigte ältere Menschen sowie Ältere mit einer leichten Demenz und ihre jeweiligen Lebenspartner.

Deutlich wurde, dass außerhäusliche Mobilität vor allem zwischen 8 und 20 Uhr und insbesondere in der näheren Umwelt, also in einem Radius von fünf Kilometern um die Wohnung, stattfindet. Außerhäusliche Mobilität ist zudem insbesondere bei Personen mit leichter Demenz stimmungsabhängig. Dabei schlägt sich das Gehen außer Haus im Nahbereich grundsätzlich positiv auf die Stimmung nieder, weniger gut war die Tagesstimmung der Befragten allerdings, wenn an einem Tag viele Wege oder längere Fahrten zurückgelegt wurden.

Auf den Punkt gebracht

- **Mobilitätserleben:** Mobilität ist Ausdruck von Aktivität, Selbstständigkeit, Wohlbefinden und Identität auch im höheren Lebensalter.
- **Mobilität und Gesundheit:** Wer mehrmals in der Woche mindestens 30 Minuten zu Fuß geht, stärkt Körper und Geist und reduziert so gesundheitliche Risiken.
- **Umzugsmobilität:** Menschen über 65 Jahre ziehen deutlich seltener um als jüngere – und wenn, bleiben sie meist im Umkreis von 50 Kilometern wohnen.
- **Mobilität im Quartier:** Das wichtigste Fortbewegungsmittel im Quartier bleiben bis ins sehr hohe Alter die eigenen Füße.

Mobilität, Klima und Gesundheit im Alter in der Stadt der Zukunft

Ganz aktuell startet derzeit ein von der Fritz und Hildegard Berg-Stiftung gefördertes Projekt mit fünf Doktorandinnen und Doktoranden in einem interdisziplinären Verbund aus Gerontologen und Geriatern, Gesundheitswissenschaftlern, Landschaftsarchitekten und Raum- und Stadtplanern aus Stuttgart, Dortmund und Frankfurt am Main. Die Gruppe untersucht die Wechselwirkungen zwischen Umweltfaktoren (klimatische, lärm- und lufthygienische Faktoren sowie baulich-räumliche Bedingungen), dem Mobilitätsverhalten älterer Menschen und deren Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei wird erforscht, welche Formen von Mobilität in der Stadt stattfinden und wie körperliche Aktivität für Ältere sichergestellt werden kann.

Ziel ist es, Empfehlungen für die Gestaltung einer generationenfreundlichen Stadt zu geben. Diese könnten dann übertragbar sein auf viele urbane Regionen und auf die Lebensbedingungen der nachrückenden Älteren. Denn »Baby Boomer« haben im Laufe des Lebens aufgrund notwendiger beruflicher Mobilität und häufiger Umzüge typische Formen der Freizeitgestaltung wie Fernreisen und Techniknutzung entwickelt und andere Mobilitätserfahrungen gesammelt als heute ältere Menschen. Und sie warten auf neue Antworten von der Altersforschung. ♦

Zur Person



Prof. Dr. Frank Oswald, 49, ist Diplom-Psychologe und hat seit 2009 die Professur für Interdisziplinäre Alterswissenschaft am Fachbereich Erziehungswissenschaften der Goethe-Universität inne, die von der BHF-BANK-Stiftung finanziert wird. Er war zuvor am Deutschen Zentrum für Altersforschung (DZFA) und am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg tätig.

Seine Forschungsschwerpunkte sind Entwicklung im mittleren und höheren Alter, Wohnen, Quartiersbezüge, Umzug und Technik im Alter sowie die Bedeutung von Wechselwirkungen zwischen Personen und der Umwelt für ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität. Einige seiner aktuellen Publikationen: Oswald, F., & Wahl, H.-W. (2013). Creating and sustaining homelike places in own home environments. In G. D. Rowles & M. Bernard (Eds.), *Environmental Gerontology* (pp. 53–77). New York: Springer; Oswald, F., & Kaspar, R. (2012). On the quantitative assessment of perceived housing in later life. *Journal of Housing for the Elderly*, 26, 72–93; Oswald, F., Jopp, D., Rott, C. & Wahl, H.-W. (2011). Is aging in place a resource for or risk to life satisfaction? *The Gerontologist*, 51(2), 238–250.

Frank Oswald

Ein guter Arbeitstag beginnt mit einem guten Frühstück.

Am liebsten bewege ich mich fort mit den eigenen Füßen.

»Entschleunigen« bedeutet für mich Besinnung auf das Wesentliche und den Blick ruhen lassen.

Zuhause ist mein persönlicher Anker und meine Tankstelle für neue Lebenskraft.

Unterwegssein finde ich anregend, bildend und den Horizont öffnend.

Mein Weg führt mich täglich zu neuen Erfahrungen mit anderen Menschen, Orten und Dingen.

oswald@em.uni-frankfurt.de

Weiterführende Informationen und Literatur

Claßen, K., Oswald, F., Doh, M., Kleinemas, U., & Wahl, H.-W. (2014) *Umwelten des Alterns: Wohnen, Mobilität, Technik und Medien* In der Reihe »Grundriss Gerontologie« Stuttgart: Kohlhammer.

Oswald, F. (2012) *Umzug im Alter* In: H.-W. Wahl, C. Tesch-Römer & J. Ziegelmann (Hrsg.) *Angewandte Gerontologie: Interventionen für ein gutes Altern in 100 Schlüsselbegriffen* (S. 569–575). Stuttgart: Kohlhammer.

Oswald, F., Kaspar, R., Frenzel-Erkert, U., & Konopik, N. (2013) *»Hier will ich wohnen bleiben!« Ergebnisse eines Frankfurter Forschungsprojekts zur Bedeutung des Wohnens in der Nachbarschaft für gesundes Altern (BEWOHNT)* Frankfurt am Main: BHF-BANK Stiftung.

[Bericht zur Studie: www.uni-frankfurt.de/fb/fb04/we5/alterswissenschaft]

Schneekloth, U. & Wahl, H.-W. (Hrsg.) (2009) *Möglichkeiten und Grenzen selbständiger Lebensführung in Einrichtungen. Demenz, Angehörige und Freiwillige, Versorgungssituation, Good Practice* Stuttgart: Kohlhammer.