



## Virtuelle Welten erkunden. Tipps für Senioren-Internet-Initiativen

Auf Berge steigen, im Meer tauchen, nach Japan reisen, den Mond besuchen, eine Runde Minigolf spielen, beim Angeln entspannen und zum Abschluss mitten im Konzertsaal Musik genießen, das alles lässt sich innerhalb weniger Stunden und ohne die eigenen vier Wände zu verlassen erleben. VR-Technologien machen es möglich. VR steht für Virtual Reality (englisch), also Virtuelle Realität, und mehr und mehr ältere Menschen begeistern sich dafür.

Stellen Sie sich eine virtuelle Realität wie ein Rundumkino vor: Schauen wir mit der VR-Brille nach oben, sehen wir vom Sofa aus zum Beispiel einen strahlend blauen Himmel statt der Zimmerdecke, schauen wir nach unten, blicken wir dann auf einen steinigen Wanderweg, drehen wir uns einmal rundherum, genießen wir die Panorama-Aussicht von einem Berggipfel. Ein paar Knopfdrücke später könnten wir im Vergnügungspark Achterbahn fahren oder in einer virtuellen Hotellobby die zuvor gelernten Englisch-Vokabeln üben.

Einen Tag an der frischen Luft ersetzen Ausflüge in virtuelle Welten natürlich nicht. Aber sie können für Abwechslung im Alltag sorgen, virtuelle Reisen oder Konzertbesuche ermöglichen, wenn die Beine nicht so gut mitmachen, oder neugierig auf die Chancen neuerer Technologien machen.

### Wie funktioniert's?

Virtuelle Realitäten sind durch Computer erzeugte Welten. Mal sieht sie aus wie in einem Zeichentrickfilm, mal kommt sie der Wirklichkeit sehr nahe. Wir Menschen betreten diese Welten durch eine VR-Brille (oft auch VR-Headset genannt), können uns darin umsehen und uns häufig sogar bewegen und mit sogenannten Controllern (kleine Bediengeräte) mit virtuellen Gegenständen oder Personen interagieren.

Das Gefühl, sich mittendrin in einer anderen Realität weit weg vom eigenen Wohnzimmer zu befinden, entsteht dadurch,



dass eine VR-Brille aus zwei Bildschirmen besteht, die für jedes Auge leicht unterschiedliche Bilder anzeigen. Das Gehirn setzt die Bilder dann zu einem neuen dreidimensionalen Bild zusammen. Außerdem werden die Bilder den Kopfbewegungen angepasst und das Bild folgt unserem Blick. So können wir uns in einer virtuellen Welt ähnlich wie in der Realität umschauchen.

## Augmented Reality

Außer der virtuellen Realität gibt es auch eine erweiterte Realität bzw. im Englischen „Augmented Reality“ (AR). Hier kommen reale Welt und virtuelle Elemente zusammen, in dem über eine AR-Brille oder das Smartphone Informationen oder Bilder eingeblendet werden. Das können zum Beispiel die Namen von Bergen sein, die Sie sich gerade anschauen, oder Sie lassen sich vor dem Kauf die neuen Möbel erst einmal virtuell in Ihrer Wohnung anzeigen. Wer AR testen möchte und ein entsprechend ausgestattetes Smartphone besitzt, kann sogar einige Suchergebnisse (z.B. Tiere) der [Google-Suchmaschine](#) in der eigenen Wohnung platzieren. Mit AR lässt sich auch Geschichte erzählen, das versucht zum Beispiel die [MauAR App](#) zur Berliner Mauer (nur Iphone).

## VR-Ausflüge in die Vergangenheit

Für diejenigen, die VR erst einmal bei einem Ausflug ausprobieren möchten, gibt es in einigen Städten neben VR-Spielhallen auch [VR-Stadtführungen](#) mit Zeitreisen ins

mittelalterliche München, ins Frankfurt des 19. Jahrhunderts oder ins Berlin der 80er Jahre. Auch Museen setzen VR-Technologien ein.

## Technik für das VR-Erlebnis zuhause

Keine Frage, VR-Technologien sind teuer. Das betrifft Eintrittspreise für VR-Erlebnisse, aber auch die nötige Technik, wenn Sie eine VR-Brille für sich oder Ihre Einrichtung kaufen möchten. Ein erster kostengünstiger Einstieg in virtuelle Welten ist aber bereits mit dem Smartphone möglich. Dafür klemmt man das Smartphone in eine Halterung, oft aus Pappe oder Silikon. So ausgestattet lassen sich dann 360-Grad-Videos abspielen oder einfache VR-Anwendungen nutzen.

Für intensivere Erfahrungen sorgen „Stand-Alone-Headsets“, das heißt, sie kommen ohne zusätzlichen Computer aus. Für diese Geräte benötigen Sie lediglich einen Internetanschluss. Zudem ist ein Kundenkonto nötig, eine entsprechende App wird auf dem Smartphone installiert. Stand-Alone-Geräte sind zwischen 350-450 Euro zu haben. Wer einen leistungsstarken Computer besitzt, kann auf VR-Brillen verschiedener Anbieter zurückgreifen, den Preisen nach oben sind hier wenig Grenzen gesetzt. Für die Spielkonsole Playstation 5 ist ebenfalls ein VR-Headset für ca. 600 Euro erhältlich.

Das Angebot von VR-Anwendungen und -Spielen ist groß und schwer zu überblicken.



Wir haben daher auf [wissensdurstig.de](http://wissensdurstig.de) Tipps zum Einstieg in virtuelle Welten zusammengestellt.

## Tipps für den Einstieg

Das Ausprobieren von VR-Brillen mit digitalen Einsteigerinnen und Einsteigern muss gut vorbereitet werden und bedarf ein wenig Übung. Unsere Tipps:

**Präsentieren üben:** Lernen Sie das Gerät gut kennen, bevor Sie es anderen zeigen. Üben Sie das Aufsetzen des Headsets und auch das Erklären der Technik erst einmal mit technikaffinen Interessierten.

**Hygiene beachten:** Die VR-Brille sitzt eng auf dem Gesicht, achten Sie daher auf die Hygiene und desinfizieren Sie die Brillen und Controller vorsichtig. Abwischbar sind z. B. Silikon-Cover.

**Drehstuhl:** Starten Sie zunächst mit einer VR-Einheit im Sitzen. Hilfreich ist ein Drehstuhl, so können sich die VR-Nutzenden vorsichtig drehen und die Umgebung ansehen, ohne den Kopf verrenken zu müssen.

**Bild auf einen Monitor übertragen:** Übertragen Sie das Bild der VR-Brille auf einen Monitor, das macht es für die weiteren Teilnehmenden interessanter und Sie können beim Steuern der VR-Brille besser helfen.

**Controller:** Übernehmen Sie zu Beginn die Kontrolle, die Bedienung der ungewohnten Geräte lenkt vom VR-Erlebnis ab oder macht unsicher. Nutzen Sie stets die

Sicherheitsbänder der Controller, um sie an den Handgelenken zu befestigen.

**Ruhig starten:** Beginnen Sie zunächst mit einem ruhigen Landschaftsvideo. Fragen Sie vorher nach, ob jemand Höhenangst hat. Aufnahmen von Bergen sollten dann besser vermieden werden.

**Vorsicht, Schwindelgefahr!** Wenn die Bewegungen, die in der virtuellen Welt wahrgenommen werden, nicht mit dem Gleichgewichtssystem im Innenohr übereinstimmen, kann es zu Schwindel und Übelkeit kommen. Dies passiert vor allem dann, wenn man sich in der virtuellen Welt (schnell) bewegt, in der Realität aber nicht. Erste Hilfe: Augen schließen, VR-Brille absetzen und eine Pause einlegen.

**Foren und Gruppen nutzen:** Brauchen Sie Tipps zu bestimmten Anwendungen oder haben Sie eine technische Frage? Schauen Sie sich nach Foren oder Gruppen um, die zu Ihrer VR-Brille passen. Rezensionen zu Spielen und Anleitungsvideos gibt es unter anderem auch bei YouTube.

## VR in Senioreneinrichtungen

Einige Senioreneinrichtungen erproben VR-Technologien. Dabei geht es zum Beispiel um Erinnerungsarbeit wie bei einer [Tagespflege in Magdeburg](#), um Abwechslung vom Alltag einer stationären Einrichtung wie im [Caritas-Altenzentrum St. Maternus](#) oder auch darum Menschen mit Demenz „ein digitales Fenster in die virtuelle Welt“ zu öffnen – wie zum Beispiel bei einem



Projekt der [Seniorenberatung in Hannover](#) oder im [Kultur- und Erzählcafé Pustebblume](#). Auch immer mehr kommerzielle Anbieter richten ihr Angebot auf Einrichtungen für ältere Menschen aus, erstellen bzw. sammeln 360-Grad-Filme, verkaufen entsprechende Software, vermieten VR-Brillen oder bieten eine vereinfachte Steuerung der Technik an.

## Weitere Einsatzfelder von VR-Technologien

Sowohl VR- als auch AR-Technologien werden nicht nur für Spiele und Unterhaltung eingesetzt. So können zum Beispiel in einer virtuellen Umgebung riskante Arbeitsabläufe trainiert werden. Im Gesundheitswesen können VR und AR eingesetzt werden, um Operationen zu planen oder Phobien wie [Höhenangst](#) zu therapieren. In der Architektur kann VR dabei unterstützen, Raumdimensionen abzuschätzen, Änderungen bei der Gebäudeplanung vorzunehmen oder die geplanten Räume schon im Vorfeld virtuell zu betreten. VR-Anwendungen können aber auch jungen Menschen bei der Berufswahl helfen, indem sie Eindrücke in verschiedene Arbeitswelten gewinnen.

## Weitere Informationen

Weitere Informationen finden Sie unter [www.wissensdurstig.de/virtuelle-welten-erkunden](http://www.wissensdurstig.de/virtuelle-welten-erkunden)

### Herausgeber:



### **BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.**

Noeggerathstr. 49  
53111 Bonn  
Telefon 0228 / 24 99 93-0  
[kontakt@bagso.de](mailto:kontakt@bagso.de)  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)  
[facebook.com/bagso.de](https://facebook.com/bagso.de)  
[twitter.com/bagso\\_de](https://twitter.com/bagso_de)

### Die Publikation wurde

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend