

Schon bevor Marita Schneider 2005 in die Lebens(t)raumgemeinschaft Jahnishausen zog, befasste sie sich über viele Jahre hinweg in Seminaren und im umfassenden Austausch mit Menschen aus unterschiedlichsten Zusammenhängen mit dem Thema „Abenteuer Alter“. In Jahnishausen ist für sie nun ein Ort zur Realisierung eines konkreten Alters-Lebensmodells entstanden. Die ehemalige Soziologin und Architektin findet, dass das Thema Altern und das damit verbundene „Institut für kreative Lebensgestaltung“ an diesem Ort besonders gut aufgehoben sind.

Die Lebens(t)raum Gemeinschaft Jahnishausen ist ein Ort, von dem sich ältere Menschen besonders angezogen fühlen. Vermutlich hängt das damit zusammen, dass dieses Projekt von Menschen über 50 ins Leben gerufen wurde, um es mit allen Generationen zu teilen und selbst aktiv und offensiv mit der dritten Lebensphase umzugehen. Das kann natürlich nicht einfach bedeuten, dass sich die Älteren darauf verlassen, von den jüngeren Menschen versorgt zu werden, wenn ihre Kräfte nachlassen; es bedeutet aber auch nicht, dass die Voraussetzungen dafür nicht geschaffen werden können. Wie jeder Lebensabschnitt kann auch dieser geplant und gestaltet werden. Gemeinsam gibt es viel zu entdecken und zu erforschen. Neue Selbstbilder können entstehen.

Einige der älteren Menschen der Gemeinschaft haben sich schon seit längerer Zeit konzeptionell und auch visionär mit diesem Thema auseinandergesetzt. In diesem Jahr haben wir begonnen, Zukunftswerkstätten zum Thema „Abenteuer Alter“ durchzuführen, an denen Menschen aus dem gesamten Bundesgebiet teilgenommen haben.

Seminarthemen, die in der Zukunftswerkstatt formuliert wurden, wie z. B. „Körperlichkeit und Sinnlichkeit im Alter“, „Neue Freundschaften und Partnerschaften“ oder „Welches Bild vom Alter wollen wir erschaffen?“ werden von uns aufgegriffen, vorgestellt und im entstehenden Netzwerk verbreitet. Auf diese Weise entsteht ein neues Wissensfeld.

Im Unterschied zu den üblichen „Seniorenprojekten“ mit Rundumversorgung ist es unser Anliegen, möglichst alle vorhandenen Fähigkeiten der Menschen zu aktivieren und im Projekt einzubinden.

Durch die Beteiligung an den gesamten Diskussions- und Entscheidungsstrukturen innerhalb der Gemeinschaft und dem Bedarf an Aufgaben in den verschiedensten Tätigkeitsbereichen gibt es viele Entfaltungsmöglichkeiten. Auch ist die Zusammenarbeit mit den jüngeren Gemeinschaftsmitgliedern in Arbeitsgruppen sehr inspirierend. Auf diese Weise können einerseits Werte und Kompetenzen an die nachfolgende Generation weitergegeben werden, und man kann Wertschätzung erfahren. Gleichzeitig werden die Ideen der jüngeren Generation einbezogen und integriert. Gemeinschaftsbildende Prozesse fördern persönliches Wachstum und sorgen dafür, dass sich das Bewusstsein ausweiten kann.

Drei Phasen des Alterns haben wir definiert. Hierbei greifen wir auch die lockeren Bezeichnungen der Amerikaner aus dem Buch von Herrad Schenk, „Der Altersangst-Komplex“ auf, weil sie uns gefallen haben.

Integriertes Leben und Wohnen für die „jungen Alten“ (Go-gos)

Das ist die Situation, in der sich die älteren Menschen hier in Jahnishausen gerade befinden. Sie sind zwischen 60 und 72 Jahre alt und mit ihren Potenzialen in allen gemeinschaftlichen Lebensprozessen in das Projekt integriert. Wir können sogar sagen, dass sie eine tragende Kraft im Gesamtprojekt darstellen und materiell wie ideell einen we-



sentlichen Beitrag liefern. Da diese Gemeinschaftsmitglieder nicht mehr im Erwerbsleben stehen, haben sie Zeit und Muße, sich vor allem dort einzubringen, wo ihre Fähigkeiten und Interessen liegen.

Auch der Erwerb von neuen Kompetenzen ist erwünscht. Viele Gemeinschaftsmitglieder besuchen Fort- und Weiterbildungsseminare oder lernen mit- und voneinander. Diesen Lebensabschnitt können wir bereits erforschen und unsere Erfahrungen miteinander teilen: So unterstützen wir uns zum Beispiel in der Gesundheitsfürsorge, engagieren uns für gesunde Ernährung, wenden Heil- und Bewegungsmethoden an, reflektieren unsere geistige Ausrichtung. Über psychische Befindlichkeiten, unsere Freuden und Bedürfnisse teilen wir uns mit.

Unser Leben läuft nicht automatisch ab, Veränderungen werden wahrgenommen und kommuniziert. Wir sorgen für unser Wohlbefinden und unterstützen uns bei der Bewältigung von größeren Herausforderungen.

Doch auch die folgenden Lebensabschnitte werden wir nicht unvorbereitet beschreiten. Bereits im Vorfeld können wir erfahren, wie es ist, wenn alles langsamer läuft und schließlich die körperliche Existenz im großen Ganzen aufgehen wird.

Begleitetes/Betreutes Wohnen für alte Menschen im Übergang (Slow-gos)

Für diesen Abschnitt, während dem Kraft und Energie nachlassen, sollen kleinere Wohneinheiten entstehen, in denen die Menschen in der selbstständigen Bewältigung ihres Alltags begleitet und unterstützt werden. Dafür werden überschaubare Strukturen aufgebaut, Kompetenzen genutzt und die Zeitdimension berücksichtigt. Es geht nicht darum, Aufgaben möglichst schnell zu erledigen, sondern den Menschen die Möglichkeit zu geben, etwas beizutragen und dafür Wertschätzung zu erfahren. Bei Bedarf ist nachbarschaftliche Unterstützung aus der Gemeinschaft verfügbar. Doch auch – oder gerade – die gegenseitige Hilfe bei der Alltagsbewältigung ist ein wesentlicher Faktor, der nicht zuletzt auch eine Intimität herstellt, wo sie nicht ohne weiteres erwartet wird.

Wenn wir mit Interesse und Neugier auf diese Lebensphase zugehen und Verluste nicht nur bedauern, bewegen

Abenteuer Alter

Marita Schneider lebt und erforscht Gemeinschaft im Alter

wir uns auch hierbei auf ein Abenteuer zu, das es wert ist, untersucht und mitgeteilt zu werden.

Pflegebedarf für Hochaltrige (No-gos)

Was es in dieser Phase des Alters zu lernen gilt, ist, die Unterstützung durch andere Menschen in Würde annehmen zu können. Es ist die Zeit, mit den Themen in unserem Leben aufzuräumen, die Vergangenheit mit den Augen der Gegenwart zu betrachten und die Präsenz des Augenblicks zu erfahren. Was sich in dieser Phase alles ereignet wird, wissen wir noch nicht. Wir wollen ihr einfach mit Neugier und Achtsamkeit begegnen und darüber miteinander in Kontakt bleiben.

Bei Pflegebedarf kann ambulanter Pflegedienst in Anspruch genommen werden, wenn die Kapazitäten der Gemeinschaft nicht ausreichen. Das Pflegekonzept nach dem Validationsprinzip (= Wertschätzung) ist dabei angedacht und kann integriert werden.

Sterben, Tod, Hospiz

Auch über Sterben und Tod haben wir reflektiert und bereiten die notwendigen Schritte vor. Kontakt mit Ärzten, die bei Bedarf auch Methoden der palliativen Medizin anwenden, und zu Hospizbegleitern, die uns in dieser Situation unterstützen, sind bereits geknüpft. Um das Sterben aus dem Tabu und der Verschwiegenheit zu erlösen, kann ein „offenes Sterbezimmer“ entstehen. Ja, sogar an einen Friedwald auf dem eigenen Gelände ist gedacht.

Wir wollen alles bereits Vorgelegte und Erfahrene an interessierte Menschen und andere Projekte weitergeben. Wir bieten Seminare, Beratung, Coaching und Zukunftswerkstätten an, und wir bauen ein Netzwerk auf, um den Zugang zu den Themen und ihre Verbreitung zu erleichtern. Wir sind interessiert an anderen Konzepten, um im Austausch zu bleiben und Neues zu integrieren.

Das Institut für kreative Lebensgestaltung, das bereits seit 2000 besteht, erforscht vor allem persönliches Erfahrungswissen und strebt vergleichende Studien zwischen traditionellen und alternativen Lebensformen an, die Aufschluss über deren Auswirkungen auf die Lebensqualität im Alter, insbesondere auf demenzielle Syndrome, geben. Hinweise auf den Zusammenhang von nicht-entfremdeten Lebensformen und der Vermeidung von Alzheimer und Demenz, die sich durch Untersuchungen der Universität Freiburg ergaben, regen uns dazu an, ein konkretes Forschungsprojekt ins Leben zu rufen.

Gleichzeitig bereiten wir die baulichen Möglichkeiten für die Wohnbedingungen vor. Das denkmalgeschützte Fachwerkhaus im Westen unseres Geländes zum Schlosspark hin (mit rund 900 m² Nutzfläche) soll nach den Bedürfnissen der künftigen Bewohner barrierefrei ausgebaut werden. Dazu suchen wir noch Menschen, die sich aktiv – konzeptionell und finanziell – einbringen wollen.

Jahnishausen liegt in Sachsen nahe bei Riesa. Ein ehemaliges Rittergut mit mehreren denkmalgeschützten Gebäudeeinheiten wird gemeinschaftlich genutzt und bewohnbar gemacht. Der biologisch bewirtschaftete Gartenbereich ermöglicht eine Versorgung mit hochwertigen Lebensmitteln. Insgesamt umfasst das Gelände 3,5 Hektar. ♡

Weiterführende Informationen

Lebens(t)raum Gemeinschaft im Internet: www.ltjg.de
Die nächste Zukunftswerkstatt „Abenteuer Alter“ findet statt vom 9. bis 11. Mai 2008.
Tel.: (03525) 517820, MaritaRitaSchneider@web.de

„Die Anna ist nicht alt“

Mit der Ältesten aus dem Ökodorf Sieben Linden sprach Philipp Jusim.

Dass Anna „gar nicht alt“ sei, behaupten einige Kinder der der Gemeinschaft. In Zahlen ausgedrückt, ist Anna Schicht jedoch schon 86 Jahre alt. Dass sie mit über 80 in ein Ökodorf ziehen würde, hätte sie sich vorher auch nicht gedacht. Ausgelöst wurde ihre Wandlung zur „neuen Anna“ durch die Trennung von ihrem Mann. In diesem Frühjahr hatte Anna einen schweren Unfall und lag im Krankenhaus im Sterben. Auf eigenen Wunsch kam sie nach Hause und wurde von der Gemeinschaft rund um die Uhr gepflegt. Jetzt ist sie wieder wohl auf und gab dem Rundfunkredakteur Philipp Jusim gerne ein Interview.

Philipp Jusim: Was ist in deinem Leben passiert, seit du ins Ökodorf kamst?

Anna Schicht: Ich hab mich den Menschen geöffnet. Hier hab ich wirklich das gefunden, was für mich das Wichtigste ist: ein anderes Leben zu führen als das, was ich vorher kannte.

● *Wie bist du aufgewachsen?*

Ich bin in München geboren. Das war die Zeit, bevor Hitler an die Macht kam. Meine Eltern sind damals geflüchtet und haben mich als elfjähriges Mädchen mit meinen Brüdern alleingelassen. Und dann hab ich sehr früh angefangen zu arbeiten. Später war ich Lehrlingsheimleiterin, und dann war ich bis 60 als Erziehungshelferin für schwierige Kinder an der Volksschule.

● *Was ist dir besonders wichtig am Gemeinschaftsleben?*

Dass man gemeinschaftlich arbeitet. Dass bewusst gekocht und gegessen wird. Dass man sich doch mit all den Dingen befasst, die schließlich und endlich ja die Umwelt zerstören. Hier lernt man eben, bewusster damit umzugehen.

● *Wie kam es, dass du ausgerechnet hierher kamst?*

Einmal hab ich meine Tochter gefragt: „Weißt du, wo es eine Gemeinschaft gibt?“ Ich suchte Menschen, die eben anders leben, und sie sagte, ja, warte, am Wochenende war in der „taz“ eine Anzeige vom Ökodorf. Ich bin dann hierher mit einem Enkel von mir, um erst mal zu schauen. Aber ich bin hier gleich so hereingefallen, ich gehörte richtig dazu irgendwo – es war einfach so und noch heute ist es so. Ich hab mir das Ökodorf dann noch öfter angesehen, aber ich wusste beim ersten Mal schon, dass ich hierher geh’.

● *Wo hast du dann am Anfang gewohnt?*

Ich habe mich sofort für einen Bauwagen entschieden – mit meinen 81 Jahren (*lacht*), obwohl ich von Bauwagen eigentlich nicht viel wusste. Das habe ich einfach spontan entschieden. Da hab ich fünf Jahre gelebt, und das war einfach ein Geschenk für mich. Ich machte mein Holz selber, ich sägte, ich hakte, und das passte so richtig zu mir.

● *Wie siehst du die Trennung von deinem Mann im Nachhinein? Bist du verbittert?*

Ich sehe natürlich auch meine Schuld. Und zwar insofern, dass ich das so mit mir machen ließ. Wenn ich von der Schule von Hamburg kam, da hat er mich abgeholt, ich saß in der Bahn und dachte, das muss ja nicht jedes Mal so sein, dass er so aggressiv zu mir ist, und er kam und sah mich – und Wumm! – da explodierte er schon. Dann hat er sich nach 40 Jahren dieses Ehelebens in eine junge Frau verliebt: Die hieß auch Anna, und er war ihr verfallen. Ich hab immer wieder zu ihm gemeint, mach ein Ende – aber er konnte



mit dieser 18-Jährigen nicht Schluss machen. Und es war ein Geschenk für mich. Seh’ ich heute so. Ja, ist doch klar: Ich hätte nie Sieben Linden kennengelernt! Ich hätte mich auch selber nicht so kennengelernt, denn bei ihm war ich ja doch unter Druck.

Ja, als alle meinten, ich würde sterben, da ist er auch gekommen. Und hat erzählt, wie schön es mit mir gewesen ist. Naja, das hab ich so mit angehört (*lacht*).

● *Hast du Angebote der Gemeinschaft genutzt?*

Seminare hab ich kaum mitgemacht. Ich bin nur zur Arbeit gegangen. Eh’ die ihren Kreis zur Einstimmung gemacht haben, war ich schon in der Arbeit. Ich bin im Grunde kein Gemeinschaftsmensch, gar nicht. Aber trotzdem fühle ich mich hier einfach zu Hause. Ja, vor allen Dingen, wenn man sieht, was es heißt: Die Gemeinschaft ist für mich da.

Ich bin bei vielem sehr berührt. Bei uns gibt es ja, wenn wir so beisammen sitzen, viele dieser Gespräche. Ich kann die Not der Menschen eigentlich nicht ertragen. Es war mal so, dass ich mir dachte, jetzt geh ich hin und sag, ich kann das nicht ertragen. Und da habe ich es rausgeschrien und geweint. Es war so eine Art, dass man mal zeigt, wie’s in einem ist. Wir haben ja auch unsere Probleme – auch miteinander.

● *Dann hast du dich hier auch neu verliebt ...*

Hooo! Das war etwas ganz Verrücktes. Das war gleich ziemlich am Anfang. Da kam ein junger Mann – wau, wenn ich da dran denke – und der sagte einfach: „Ich möchte mit dir Sex machen.“ Da hab ich gesagt, ich bin 81 Jahre, und hab ihn stehen gelassen. Aber der hat nicht nachgelassen. Naja, wir haben es dann so gemacht, dass wir händchenhaltend spazierengegangen sind oder uns im Wald hingesetzt haben oder in meinem Bauwagen saßen, aber – das war eben liebevoll – wie eine Mutter zu ihrem Sohn. Ja, und in der Zeit, als das mit dem jungen Mann abließ, waren noch zwei Männer da, die ein Auge auf mich geworfen hatten. Das waren beides Gäste, und da hab ich halt das erlebt, was man gar nicht begreifen kann. Die beiden Männer haben heute noch Beziehung zu mir – einer ist dann aber weggegangen. Und der andere hat sich hier in der Nähe ein Grundstück mit Haus gekauft und hat es renoviert, da hab ich noch mitgeholfen. Es war halt ... ein unfassbares Erlebnis. Unfassbar. Es war so, dass es meine Augen waren, die die Männer ver-

führten. Wenn Männer da waren, hab ich dann nur noch auf den Boden geguckt.

● *Ist Sexualität im Alter wichtig?*

Also, ich war selbst fast erschrocken. Aber ich musste das kapiere, was da mit mir geschah. Ich hatte hier vielleicht ein ganz befreiendes Gefühl, und das gab es ja vorher in meinem Leben als junge Frau nicht. Also konnte ich damals auch nichts ausstrahlen.

● *Wie ist hier das Verhältnis zwischen den Generationen?*

Hier gibt es eben Menschen verschiedenen Alters. Das ist das Schöne. Mein persönliches Verhältnis ist nach wie vor gut zu jungen Menschen.

Ich war einmal im Bauwagen, und die Kinder kamen und eines sagte: „Hier wohnt die alte Anna.“ Und da war so’n kleiner Junge, der sagte: „Die Anna ist nicht alt!“ (*lacht*)

● *Wie ist das für dich, dass da auch kleinere Kinder sind?*

Für mich ist das schön. Absolut! Wobei, wenn sie zu doll toben, dann hätte ich schon Schwierigkeiten. Ich hab ein einziges Mal so ein Stopp gemacht. Wenn sie hier zu doll hin- und herlaufen und (*lacht*) ihre Freude rausschreien.

Ja, und ich hab natürlich viel mit jungen Menschen gearbeitet; ich war Herbergsmutter und Lehrlingsheimleiterin, und später hab ich in der Schule gearbeitet. Ich hatte eben mit jungen Menschen und Kindern einen ganz guten Draht. Deshalb ist es mir wichtig, nicht nur Alte um mich herum zu haben. Und dass man mich nicht zur Seite schiebt.

● *Wie ist es für die, die sich um dich kümmern, sie kriegen kein Geld dafür, dass sie dir helfen. Wie gehen sie damit um?*

Ja, ich kann nur sagen, liebevoll. Einfach liebevoll. Dass ich manchmal Tränen in den Augen hab. So ist es.

Zum Beispiel waren neulich alle anderen aus unserer Frauen-WG hier weg, und da kümmerte sich ein Mädchen von oben aus dem Haus um mich. Die hat mir gesagt, dass sie mich ganz gern baden würde oder so, eben für mich da sein. Baden ist das Einzige, was ich alleine wirklich nicht mehr kann (*lacht*). Ja, ansonsten pflegen mich die BewohnerInnen. Ein junger Mann ist auch hier, der geht mit mir jeden Tag nachmittags spazieren.

● *Manche Alte werden regelrecht in Heime weggesperrt ...*

Also, wenn ich da an einen Besuch zurückdenke: Ich gehe in ein Zimmer, wo sechs alte Leute drin sind und nehme meine Kinder mit. Und die sehen die Kinder und schreien „Aahh!“ – alle sechs, die da drin waren. So ein Geschenk war das für die, dass sie Kinder sahen. Das kann ich mir gar nicht vorstellen. Wie arm müssen die sein!

● *Findest du das wichtig, dass die Älteren mit den Jüngeren zusammen sein dürfen?*

Das ist doch das Leben! Das Alter wird so viel einfach verdrängt – man will das gar nicht mehr haben, doch das kann nicht gut sein. Deshalb ist eine Ökogemeinschaft ein positives Gegenbeispiel. Weil hier weniger verdrängt wird. Wer hierher kommt, muss früher oder später in sich aufräumen. Und das ist das, was an dem Leben hier so wesentlich ist, meines Erachtens. Man kann nicht im Leben stehen und alles, was war, verdrängen und immer nur zur Seite schieben, die Alten die Jungen und umgekehrt. Man muss das durcharbeiten.

● *Du hast viel körperlich gearbeitet und auch Yoga gemacht.*

Ja, das hab ich einige Jahre gemacht. Morgens um sieben Uhr bin ich aufgestanden. Und der Yoga-Mensch, der hat gesagt: „Als du kamst, da war dann ordentlich Bewegung. Vorher lief gar nicht viel.“ Denn wie die hörten, die Alte, die macht das, da kamen einige Jüngere auch. (*lacht*) Um sieben Uhr morgens. ♡

Weiterführende Informationen

Anna Schicht hat ihre Lebensgeschichte aufgeschrieben: „Die alte und die neue Anna – Mein Weg ins Leben und in die Gemeinschaft“. Bestellung direkt bei: Dieter Halbach, Ökodorf Sieben Linden, 38486 Poppau, E-Mail: d.halbach@siebenlinden.de. 15,- Euro inkl. Versand