

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 wesentlichen 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 selbständigen 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

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 ereignen 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 Vorgedachte 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.ltgj.de
Die nächste Zukunftswerkstatt „Abenteuer Alter“ findet statt vom 9. bis 11. Mai 2008.

Tel.: (035 25) 51 78 20, MariaRitaSchneider@web.de