

# Scherf: Altwerden ist ein Geschenk

Schwarzwälder-Bote, 22.11.2013



*Auf großes Interesse findet der Vortrag von Henning Scherf über die sinnvollen und sinnstiftenden Möglichkeiten der Zeitnutzung im Alter*

*Foto: HübnerFoto: Schwarzwälder-Bote*

Königsfeld (hü). "Grau ist bunt – was im Alter möglich ist. Über den Eigenzeit-Wohlstand im Alter" war der Titel eines Vortrags im Rahmen der Vortragsreihe "Zeitaspekte". Henning Scherf, Bürgermeister a. D. aus Bremen, beschrieb auf unterhaltsame Weise die Vorzüge einer Wohngemeinschaft und Wege, das Alter zu gestalten.

Der demografische Wandel sei etwas ganz Spannendes. "Noch nie in der Geschichte der Menschheit haben wir so lange leben dürfen wie heute." Er wolle dazu beitragen, dass Menschen das Altwerden als Geschenk und nicht als Last verstehen und dass es eine Chance ist. Zeitwohlstand sei ein Stück Freiheit. Herr seiner Zeit zu sein, sei eine wunderbare Erfahrung.

Er sei begeistert von der im Ort propagierten Entschleunigung, wolle dieses Wort aber mit Inhalt füllen. Er wolle zwar weg vom Gehetztsein, aber seine Zeit nicht verdösen und "gucken, was unter den neuen Bedingungen möglich ist". Wichtig sei, im Alter nicht allein zu bleiben, angeregt und mitgenommen zu werden und Anlässe zu haben, sich zu freuen. Es sei eine wunderbare Erfahrung, dies mit mehreren Generationen zu tun. Scherf beschrieb wöchentliche Besuche in einer Grundschule, wo er mit Kindern spricht. Oder die Erfahrung mit einer durch Demenz verstummten Freundin, die nach drei Jahren begann, mit kleinen Kindern zu reden.

Gleiches habe er mit Singen erlebt. "Wenn ihnen gar nichts mehr einfällt, dann fangen sie an zu singen." Gemeinsames Singen sei etwas sinnstiftendes das raushole aus Verdruss und Einsamkeit.

Wohngemeinschaft funktioniert supergut

Ausführlich berichtete Scherf über die Wohngemeinschaft, in der er zusammen mit seiner Frau seit mehr als 25 Jahren lebt. In der WG bekoche jeder reihum die anderen und zu Weihnachten kämen 20 Kinder und Enkelkinder zu Besuch. Das sei ein wesentlicher Teil des Projekts und gehe supergut.

Die "Nagelprobe" des Hauses nannte Scherf, dass eine Bewohnerin todkrank geworden sei. Das habe alle extrem belastet. Die Frau sei bis zu ihrem Tod zwei Jahre nach der Diagnose nie allein gelassen. Auch das habe er als Chance genommen, denn damit verändere sich das Selbstverständnis. Seitdem habe er selbst nicht mehr so viel Angst vor eigener Gebrechlichkeit.

Scherf ist überzeugt, dass in solchen Wohnformen eine Antwort steckt auf die Frage nach dem Umgang mit der immer älter werdenden Gesellschaft. Es benötige andere Formen von Beisammenbleiben und es sei wichtig, die Zeit anzufüllen mit reizvollen, motivierenden Erfahrungen, bis ins hohe Alter zu lernen und sich neu auszuprobieren.

Eine ganz eigene Sicht hatte Scherf auf Demenz. Diese sei in der großen Mehrheit der Alltagssituationen kein medizinisches, sondern ein Problem des Zusammenlebens. Auch habe er den Eindruck, dass Menschen dadurch lernen, dass nicht alles über die Vernunft gehe, sondern über emotionales Verständnis, eine neue Art von Wahrnehmung und Sensibilität.

Nach dem Vortrag kam die Frage nach den größten Hindernissen, um fröhlich alt zu werden. An erster Stelle nannte Scherf Einsamkeit und die Erfahrung, "dass ich gar nichts mehr zu tun habe". Das schlimmste, das man einem Menschen antun könne, sei, ihm nichts mehr zu tun zu geben. Auch hätten manche eine Vorstellung von Lebenswert, die aus der Werbung komme.

"Was, wenn einer einfach keinen Anschluss findet, nichts woran er sich erfreuen könne?" fragte ein Zuhörer. Man müsse genau hinsehen bei Menschen, die sagen, dass sie keinen Anlass hätten auf den sie sich freuen. Dies könne auf Altersdepression hindeuten und man solle mit diesen Personen "vorsichtig zu einem klugen Fachmann gehen". Auch müsse man sich gründlich mit der Biografie der Alten beschäftigen, um etwas zum "Andocken" zu finden. "Ich glaube, dass wirklich jeder rausgeholt werden kann aus gefährlicher, bedrückender Einsamkeit."

Gefragt wurde auch nach Möglichkeiten, mit gemeinsamem Wohnen zu beginnen, und wie man den Kindern erklärt, dass man sein Geld dafür benötige. Vertrauen wachse nur durch Beispiele und schrittweises Erfahren, so Scherf – beispielsweise durch Probewohnen für einen Tag oder eine Woche. Seine eigenen Kinder seien glücklich, dass die Eltern für sich eine Struktur geschaffen haben. Sie fühlten sich entlastet, denn "eine Garantie, dass die Eltern sich rechtzeitig vom Acker machen, gibt's ja nicht", verwies Scherf auf die Alternative teurer Pflegeheime. Kindern könne gar nichts Besseres passieren, als dass sich die Eltern um eine bezahlbare, stabilisierende, lebendig haltende Altersperspektive kümmern.