

Das Recht auf Eigensinn, Langsamkeit und Passivität = Le droit à l'obstination, à la lenteur et à la passivité

Autor(en): **Schützendorf, Erich**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **48 (2012)**

Heft 1

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928622>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Das Recht auf Eigensinn, Langsamkeit und Passivität

Le droit à l'obstination, à la lenteur et à la passivité

ERICH SCHÜTZENDORF

Turnen bis zur Urne! Aktiv bis zum Ableben! Die heute gültigen Maximen blenden aus, dass Altwerden von Abbau und Minderungen geprägt ist.¹

Ich bin 62 Jahre alt, bin also nicht mehr ganz jung, aber auch noch nicht ganz alt und nehme mir die Freiheit, zu sagen, dass wir mit zunehmendem Alter nicht anders werden, aber schwieriger, eigensinniger, langsamer, ichbezogener, eigenbrötlicher, wehleidiger, fordernder, starrsinniger. Schlimm ist das nicht, denn wir müssen nicht mehr reibungslos funktionieren, wenn wir in die Jahre kommen.

Vor etwa 40 Jahren wurde ein neues Bild vom Alter propagiert. Alter, so hiess es fortan, bedeute nicht Abbau und Verlust. Man könne seine Leistungsfähigkeit aufrecht erhalten, wenn man aktiv bleibe. Nur wer raste, der roste. Anstelle der Altersdefizite traten die Alterskompetenzen. Diese Vorstellung vom Alter ist nicht schlecht. Zurzeit hilft sie mir, die gewonnenen Jahre des dritten Lebensalters zwischen 55 und 75 Jahren auszukosten.

Die Frage ist nur: Hilft mir dieses Bild auch noch in 20 Jahren, wenn ich über 80 sein werde, wenn ich mich im vierten Lebensalter befinde und meine Entwicklung mehr von Abbau, Minderungen und Defekten geprägt sein wird? Nein, ich glaube, dann hilft mir das Bild vom kompetenten Alter nicht mehr weiter. Vielmehr wird es die Entwicklung von Eigensinnigkeiten verhindern. Wenn ich mir beispielsweise das Recht auf Langsamkeit nehme, werde ich leicht zum Störfall. Wie etwa die alte Dame, die an der Kasse eines Supermarkts steht und nicht sofort einen Schein hinlegt, sondern umständlich in der Geldbörse kramt. Schon fragen sich die Wartenden, ob die Langsame nicht Rücksicht auf diejenigen nehmen sollte, die es eilig haben.

Müssen wir gnadenlos Gesundheitsvorsorge betreiben?

Offenbar sind wir für unser Älterwerden verantwortlich. Wir sollen alles dafür tun, um gesund zu sterben. Wer nichts ge-

Faire du sport jusqu'à la mort! Rester actif jusqu'à la fin de la vie! Les maximes à la mode aujourd'hui mettent l'accent sur le fait que le vieillissement est caractérisé par la dégradation et l'incapacité¹.

J'ai 62 ans. Je ne suis donc plus tout à fait jeune, ni tout à fait vieux, et je prends la liberté de dire que nous ne devenons pas différents en vieillissant, mais plus difficiles, plus obstinés, plus lents, plus refermés sur nous-mêmes, plus égoïstes, plus geignards, plus exigeants, plus opiniâtres. Cela n'est pas grave, parce que nous ne devons plus fonctionner parfaitement lorsque nous vieillissons.



Warum dürfen wir nicht ruhen, stille stehen, müde werden? | Pourquoi ne devrions-nous pas avoir le droit de nous reposer, de rester tranquilles, d'être fatigués? Foto/photo: © Gina Sanders – Fotolia.com

¹ Gekürzter und vom Autor redigierter Wiederabdruck aus Curaviva 6/11, S. 35ff.: «Vom Recht des Alters auf Eigensinn: Ich will mindestens einmal pro Tag mit Schokolade versorgt werden.»

¹ Extrait abrégé et rédigé par l'auteur: «Du droit de la vieillesse à l'obstination: je veux recevoir du chocolat au moins une fois par jour.» (Curaviva 6/11, p. 35 ss.)

gen seinen Abbau tut, hat beispielsweise das Recht verloren, das Lied des Alters zu singen und zu klagen. Eine alte Dame, die unter Schmerzen leidet, bekommt am Morgen von der Pflegerin zu hören: «Das Frühstück wartet schon auf Sie. Sie müssen nur aufstehen.» Die Pflegerin hält nämlich die Mobilisierung für einen menschenwürdigen Akt.

Es ist an der Zeit, dass wir die Passivitäten des täglichen Lebens wieder entdecken und die Aktivitäten ablösen durch Langsamkeit, Ruhe, Stille, Bedächtigkeit, Warten, Innehalten, Verweilen, Achtsamkeit, Behutsamkeit. Warum dürfen wir nicht ruhen, stille stehen, müde werden? Müssen wir uns ständig und sogar noch im hohen Alter zusammenreißen, Neues beginnen, Versäumtes nachholen, unsere Produktivität unter Beweis stellen, gnadenlos Gesundheitsvorsorge betreiben?

Die Lebenstreppe

Viele Künstler haben sich bis ins 17. Jahrhundert mit dem Bild vom Lebenslauf als Treppe beschäftigt. Die Menschen gingen fünf Stufen hinauf und wieder fünf Stufen hinab. Doch das moderne, kompetente Alter kennt den Abstieg nicht mehr. Dieser wird nur noch als Verlust gedeutet.

Deshalb wollen die Menschen heute nur noch die Treppe hinaufgehen. Oben angekommen, wollen sie die höchste Stufe ihrer Entwicklung, ihrer Produktivität, ihrer Leistungsfähigkeit möglichst lange aufrechterhalten, um dann, wenn es nicht mehr geht, direkt in den Sarg zu rutschen. Turnen bis zu Urne!? Aktiv bis zum Ableben!? Selbständig bis zum Wahnsinn!?

Ich denke, wir können die Stufen auch hinuntergehen: behutsam, langsam, selbstbestimmt. Im Buch des holländischen Autors Midas Dekkers, «An allem nagt der Zahn der Zeit: Vom Reiz der Vergänglichkeit» [1], heisst es: «Menschen, die jung bleiben wollen, verlängern ihr Leben nicht. Sie verkürzen es. Sie verpassen die zweite Hälfte ihrer Lebenstreppe. Weil das Panorama auf dem Weg nach oben so schön war, trauen sie sich nicht, während des Abstiegs nach unten zu schauen. Es ist, als wollten sie nach der Pause nicht mehr in den Theatersaal zurück, weil sie befürchten, das Stück könnte zu Ende gehen. Aber das Zu-Ende-Gehen ist nun einmal das Wesentliche an einem Theaterstück, Film oder Roman. Was ist spannender, als zu erfahren, wie es mit einem selbst weitergeht?» «Ich», so schreibt Dekkers, «kann ein alter Mann werden. Das scheint mir spannend, denn ein alter Mann bin ich noch nie gewesen.»

Von übertriebenen Ansprüchen Abschied nehmen

Wie steigt man jedoch die Treppe wieder runter? Verena Kast schreibt: «Die hochfliegenden Pläne der jungen Jahre, die dem Leben Richtung, Anreiz und Herausforderung gege-

Une nouvelle image de la vieillesse s'est propagée il y a environ 40 ans. On a alors commencé à penser que vieillesse n'était pas synonyme de dégradation et incapacité et qu'il était possible de conserver ses performances si l'on restait actif. Ne se dégrade que celui qui reste en rade. Au lieu des déficits liés à l'âge, on parlait de compétences dans la vieillesse. Cette représentation de la vieillesse n'est pas mauvaise. En ce moment, elle m'aide à savourer les années gagnées dans le troisième âge (entre 55 et 75 ans).

La question qui se pose est celle de savoir si cette représentation m'aidera encore dans 20 ans, lorsque j'aurai dépassé 80 ans, que je serai dans le quatrième âge et que mon évolution sera caractérisée par la dégradation, l'incapacité et des dysfonctionnements? Non, je crois qu'à ce moment-là, la représentation de la compétence dans la vieillesse ne m'aidera plus. Elle empêchera plutôt le développement de l'obstination. Lorsque je prends par exemple le droit à la lenteur, je comprends que je serai rapidement gênant. Comme la vieille dame qui se tient à la caisse d'un supermarché et, au lieu de déposer immédiatement un billet, fouille minutieusement son porte-monnaie. Ceux qui attendent derrière elle se demandent alors si la mémé ne devrait pas avoir un peu de considération pour ceux qui sont pressés.

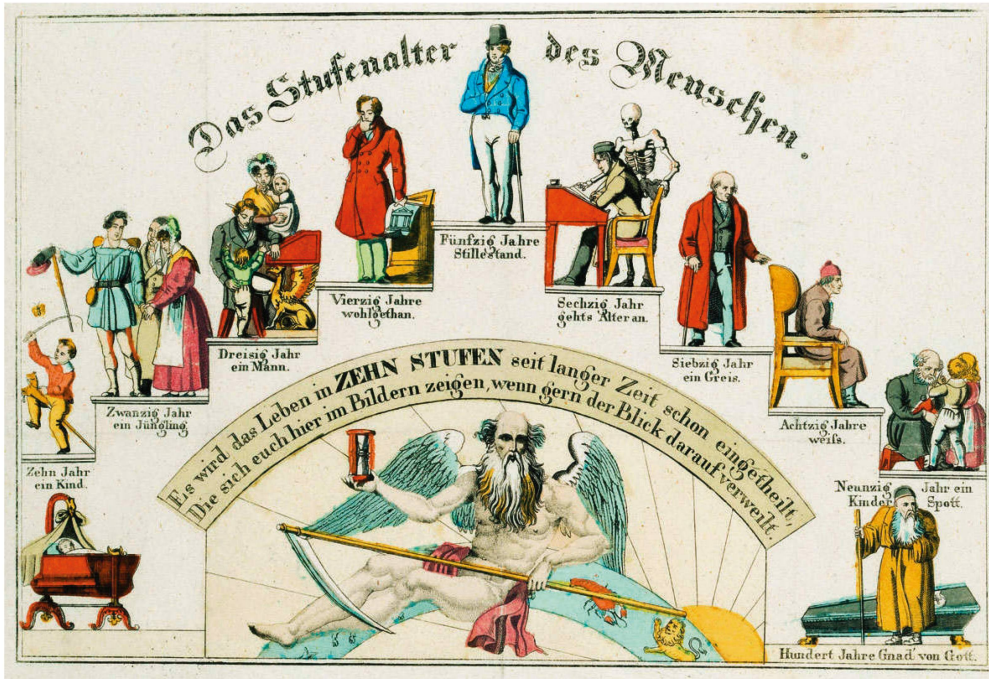
Notre priorité absolue doit-elle être la prévention?

Manifestement, nous sommes responsables des conditions de notre vieillissement. Nous devons tout faire pour mourir en bonne santé. Ceux qui ne font rien pour prévenir la dégradation de leur corps perdent le droit de chanter l'hymne de la vieillesse et de se plaindre. Une vieille dame qui souffre de douleurs s'entend dire par l'infirmière le matin: «Le petit déjeuner vous attend. Il ne vous reste plus qu'à vous lever.» En fait, l'infirmière considère la mobilisation comme un acte humain.

Il est temps que nous redécouvriions la passivité de la vie quotidienne et remplaçons les activités par la lenteur, la paix, le calme, la circonspection, l'attente, l'arrêt, la simple présence, l'attention, le ménagement. Pourquoi ne devrions-nous pas avoir le droit de nous reposer, de rester tranquilles, d'être fatigués? Devons-nous toujours, surtout dans la vieillesse, nous ressaisir, commencer de nouveaux projets, rattraper le temps perdu, accroître notre productivité, faire de la prévention notre priorité absolue?

L'escalier de la vie

Jusqu'au dans le 17^e siècle, de nombreux artistes ont travaillé sur la représentation de la vie comme un escalier. Dans leur représentation, les hommes montaient cinq marches, puis redescendaient cinq marches. Mais la vieillesse moderne et compétente ne connaît plus la descente, celle-ci n'étant plus considérée que comme perte.



Das moderne, kompetente Alter kennt den Abstieg auf der Lebenstreppe nicht mehr. Lebenstreppe aus dem 19. Jahrhundert. | L'escalier de la vie, représentation du 19^{ème} siècle: «La vieillesse moderne et compétente ne connaît plus la descente». Foto/photo: commons.wikimedia.org

ben haben, sind eingelöst oder eben nicht eingelöst. [...] Der Mensch lernt, dass er ein gewöhnlicher Mensch sein muss. Gewöhnlich sein zu dürfen und zu müssen aber bedeutet, dass wir von vielen Größenideen und übertriebenen Ansprüchen Abschied nehmen dürfen und müssen.» [2] Könnte die Erkenntnis des Gewöhnlichseins vielleicht der erste Schritt sein auf der Treppe nach unten? Und könnte die Erinnerung an Begriffe wie «Memento Mori» und «Vanitas» – die mahnende Erinnerung an den Tod und die Warnung vor der Nichtigkeit, nicht auch hilfreich sein für das Leben im Alter?

Die Stufen hinunterbegleiten

Wird es in 20 Jahren, wenn ich über 80 Jahre alt sein werde, Menschen geben, die mich bei dem Abstieg begleiten? Wie wird es sein, wenn mich Minderungen, Defekte, Vergesslichkeit, geistiger Abbau daran hindern werden, meine Wünsche zu artikulieren? Beim Frühstück lese ich womöglich in der Zeitung: «Die FDP ist kein Tsunami, sondern nur eine Westerwelle.²» Ich verstehe dieses Sprachbild nicht mehr, bin besorgt und will mit meiner Frau darüber reden, dass mit mir etwas nicht in Ordnung ist.

Meine Frau aber sagt: «Ach, was die schreiben, versteht doch kein Mensch.» Sie kommt gar nicht auf die Idee, dass ich auf dem Wege bin, die Stufen der kognitiven Entwicklung hinabzusteigen und deshalb stellt sich ihr auch nicht die Fra-

² Guido Westerwelle: deutscher Politiker der Freien Demokratischen Partei FDP.

C'est pourquoi, aujourd'hui, les gens ne veulent plus que monter les marches. Une fois arrivés en haut, ils veulent, autant que possible, maintenir la plus haute marche de leur développement, de leur productivité et de leurs performances pour pouvoir tomber directement dans le cercueil quand cela ne sera plus possible. Faire du sport jusqu'à sa mort!? Rester actif jusqu'à la fin de sa vie!? Rester autonome jusqu'à la folie!?

Je pense que nous pouvons aussi descendre les marches: prudemment, lentement, avec assurance. Dans son ouvrage «An allem nagt der Zahn der Zeit: Vom Reiz der Vergänglichkeit» [1], l'auteur hollandais Midas Dekkers écrit: «Les hommes qui veulent rester jeunes ne prolongent pas leur vie. Ils la raccourcissent. Ils perdent la deuxième moitié de l'escalier de leur vie. Le panorama était si beau pendant leur ascension, qu'ils n'osent pas regarder en bas pendant la descente. Ils donnent l'impression de ne pas vouloir retourner sur scène après l'entracte, parce qu'ils craignent que la pièce ne se termine. Mais la fin constitue l'essentiel de chaque pièce de théâtre, film ou roman. Qu'y a-t-il de plus passionnant que d'apprendre le dénouement de sa propre vie?» Dekkers écrit: «Je peux devenir un vieil homme. Je trouve cela passionnant, parce que je n'ai encore jamais été un vieil homme.»

Abandonner les attentes exagérées

Comment redescendre les marches de l'escalier? Verena Kast écrit: «Les plans ambitieux de la jeunesse qui devaient donner un sens à la vie, la rendre intéressante et passionnante, ont été réalisés, ou ne l'ont pas été. L'homme apprend qu'il

ge, ob sie mich bei diesem Weg begleiten könnte. Stattdessen macht sie mit mir Bewegungsübungen und Gedächtnis-training, weil sie möchte, dass ich weiterhin funktioniere. Ich glaube nicht, dass mir ihre Bemühungen gut tun werden. Aber das Recht auf Eigen-Sinn hat eine Kehrseite: Es muss Menschen geben, die diesen Eigensinn aushalten. |

Literatur | Bibliographie

1. Midas Dekkers (1999): An allem nagt der Zahn der Zeit. Vom Reiz der Vergänglichkeit. Blessing, München.
2. Verena Kast (2004): Sisypfos: Vom Festhalten und Loslassen. Kreuz-Verlag, Freiburg.

Vertiefende Literatur | Bibliographie pour aller plus loin

- Erich Schützendorf (2006): In Ruhe alt werden können. Mabuse Verlag, Frankfurt.
- Erich Schützendorf (2008): Das Recht der Alten auf Eigensinn. Reinhardt Verlag, München.
- Erich Schützendorf (2011): Das Alter als Nachspeise. Iris Kater Verlag, Viersen.



Erich Schützendorf

Erich Schützendorf, Diplompädagoge, leitet seit 35 Jahren an der Volkshochschule Nordrhein-Westfalen den Fachbereich «Fragen des Älterwerdens», er ist heute dort stellvertretender Direktor und in der Lehre tätig an Fachseminaren für Altenpflege. Schützendorf hat mehrere Bücher zum Thema Alter verfasst.

Erich Schützendorf, pädagoge diplômé, dirige depuis 35 ans le département «Questions sur le vieillissement» à l'université populaire de Rhénanie du Nord-Westphalie; il y est aujourd'hui directeur adjoint et enseignant dans des séminaires spécialisés sur les soins aux personnes âgées. Eric Schützendorf est auteur de plusieurs ouvrages sur le thème de la vieillesse.

doit devenir un individu ordinaire. Mais avoir le privilège et l'obligation d'être ordinaire signifie abandonner les grands rêves et les attentes exagérées.» [2] Le premier pas sur les marches descendantes serait-il de reconnaître que l'on est une personne ordinaire? Et des concepts tels que «Memento Mori» et «Vanitas», qui rappellent gravement la mort et mettent en garde contre la nullité, ne seraient-ils pas utiles pour la vie dans la vieillesse?

L'accompagnement des personnes âgées dans la descente

Aurai-je dans 20 ans, lorsque j'aurai 80 ans, des personnes pour m'accompagner pendant la descente? Que se passera-t-il lorsque l'incapacité, des dysfonctionnements, des pertes de mémoire et la dégradation intellectuelle m'empêcheront d'articuler mes souhaits? Au petit déjeuner, je lirai peut-être dans le journal: «Le FDP² n'est pas un tsunami, mais juste une petite vague d'ouest (Westerwelle³).» Je ne comprendrai plus ce langage, je me ferai du souci et voudrai discuter avec ma femme de ce qui ne va pas en moi.

Mais ma femme me répondra: «Laisse tomber! Personne ne comprend ce qu'ils écrivent.» Elle n'imaginera pas un seul instant que je suis en train de descendre les marches du développement cognitif. C'est pourquoi elle ne se posera pas la question de savoir si elle ne pourrait pas m'accompagner dans cette descente. Elle m'embarquera plutôt dans des exercices physiques et des exercices de mémoire parce qu'elle voudra que je continue à fonctionner. Je ne crois pas que ses efforts me feront du bien. Mais le droit à l'obstination a un revers: il faut qu'il y ait des gens qui puissent le supporter. |

² FDP: Freie Demokratische Partei, parti des libéraux en Allemagne.

³ Guido Westerwelle: politicien allemand du parti libéral.



Sitzkeile



Lendenstützen

**bei uns besonders
günstig !**



TOBLER & CO. AG

Strickerei/Näherei

9038 Rehetobel

Tel. 071 877 13 32

Fax 071 877 36 32

www.tobler-coag.ch