

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 82 (2011)  
**Heft:** 6: Die Dirigenten : was gute Heimleiterinnen und Heimleiter auszeichnet

**Artikel:** Vom Recht des Alters auf Eigensinn : "Ich will mindestens einmal am Tag mit Schokolade versorgt werden"  
**Autor:** Schützendorf, Erich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805369>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Vom Recht des Alters auf Eigensinn

# «Ich will mindestens einmal am Tag mit Schokolade versorgt werden»

**Turnen bis zur Urne! Aktiv bis zum Ableben! Die heute gültigen Maximen blenden aus, dass Altwerden von Abbau und Minderungen geprägt ist. Unser Autor tritt ein für das Recht auf Langsamkeit und Wiederholung, auf Rückzug und Verzicht.**

Von Erich Schützendorf

In diesem Jahr werde ich 62 Jahre alt, bin also nicht mehr ganz jung, aber auch noch nicht ganz alt. Ich nehme mir die Freiheit, zu sagen, dass wir mit zunehmendem Alter natürlich nicht anders werden, aber schwieriger, eigensinniger, langsamer, ichbezogener, eigenbrötlerischer, wehleidiger, fordernder, starrsinniger.

Das finde ich nicht schlimm. Ich setze mich ja für das Recht der Alten auf Eigensinn ein und denke, wenn wir in die Jahre kommen, müssen wir nicht mehr reibungslos funktionieren. Blickt vielleicht hinter dem Vorhang, den wir längst zugezogen zu haben glauben, das alte Defizitmodell wieder hervor? Ja! Und auch das finde ich nicht schlimm.

Vor 40 Jahren wurde ein neues Bild propagiert vom vierten, jungen, aktiven Alter: Kompetenzen statt Defizite. Dieses Bild war zwar nicht schlecht. Zurzeit hilft es mir, die gewonnenen Jahre in meinem dritten Lebensalter, 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 meine Entwicklung mehr von Abbau, Minderungen, Defekten geprägt sein wird? Wenn ich nicht mehr autonom leben kann, sondern mich in andere Hände begeben muss?

Nein, ich glaube, dann hilft mir das Bild vom kompetenten Alter nicht mehr weiter. Wahrscheinlich verhindert es vielmehr die Entwicklung von Eigensinnigkeiten. 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 die Geldkarte zieht oder einen Schein hinlegt, sondern umständlich in der Geldbörse kramt.

Oder wenn ich mir das Recht auf Wiederholungen nehme. Wie der ältere Herr, der so gerne Geschichten erzählte und oft im Mittelpunkt stand. Jetzt ist er Anfang 80. Er will immer noch die alten Geschichten erzählen. Aber er merkt, dass ihm niemand mehr zuhören mag.

Wer heute nichts gegen seinen Abbau tut, hat 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.» Sie hält nämlich die Mobilisierung für einen menschenwürdigen Akt.

---

**«Wenn ich mir das Recht auf Langsamkeit nehme und an der Kasse in der Geldbörse krame, werde ich leicht zum Störfall.»**

---

**Ein Glasbau, in dem das Pflegebett Platz hat**  
Schauen wir mit Wohlwollen auf unsere Zukunft. Nutzen wir die Kompetenzen des dritten Lebensalters, um uns die Gestaltung des vierten Lebensalters selbst zu überlegen, uns verantwortlich dafür zu fühlen.

Ich bin fast überzeugt, dass ich irgendwann einen Schlaganfall erleiden werde, weil es meinem Vater auch nicht anders ging. Wenn es so weit ist, möchte ich nicht in einem Pflegebett eines Heims liegen und gegen eine Decke gucken müssen. Deswegen liess ich vor unserer Küche einen kleinen Glasbau anbringen, in den mein Bett genau hineinpasst. Auch nach einem Schlaganfall möchte ich >>





«Es ist an der Zeit, dass wir die Passivitäten des täglichen Lebens wieder entdecken»: Alterspädagoge Erich Schützendorf bei seinem Referat ... in Zürich.

Foto: Thomas Flück

nämlich die Wolken und die Sterne sehen, den Wind und das Wetter beobachten können. Tag und Nacht.

#### Müssen wir gnadenlos Gesundheitsvorsorge betreiben?

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, Achtsamkeit, Behutsamkeit. Oder bekommen wir keine Zeit mehr zum Verweilen und zur Besinnung? Dürfen wir nicht mehr ausruhen, stille stehen, müde werden? Müssen wir uns in jedem Alter zusammenreissen, ausdehnen, Neues beginnen, Versäumtes nachholen, unsere

Produktivität unter Beweis stellen, gnadenlos Gesundheitsvorsorge betreiben?

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 wollen sie die höchste Stufe ihrer Entwicklung, ihrer Produktivität, ihrer Leistungsfähigkeit möglichst lange aufrecht erhalten, um direkt in den Sarg zu rutschen, wenn es am Ende

wirklich nicht mehr geht: Turnen bis zu Urne!? Aktiv bis zum Ableben!? Selbstständig bis zum Wahnsinn!?

Ich denke, wir können die Stufen auch hinuntergehen: behutsam, langsam, selbstbestimmt. Im Buch des holländischen Autors Mida Dekkers, «An allem nagt der Zahn der Zeit: Vom Reiz der Vergänglichkeit», 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.»

#### Endlich Freude über eine Scheibe Wurst

Vor zwei Jahren machte die Frau von Walter Jens, dem berühmten deutschen Rhetorikprofessor und Schriftsteller, der 2004 an Demenz erkrankte, öffentlich, dass sich ihr Mann über eine Scheibe Wurst gefreut hatte. Dies fand sie schrecklich, denn jetzt begann in ihren Augen der Abstieg, das Schattenreich, das Schrecklichste, was einem Menschen passieren könne. Ich dachte: Warum denn das? Es war doch vielmehr so, dass sich Walter Jens endlich über eine Scheibe Wurst freuen konnte und nicht mehr überlegen musste, wie er dieses Erlebnis literarisch verarbeiten sollte. Wenn die Menschen die Stufen hinuntergehen, lernen sie, dass sie gewöhnliche Menschen sind. Gewöhnlich sein zu dürfen – oder

zu müssen – aber bedeutet, dass wir von vielen Grössenideen und übertriebenen Ansprüchen Abschied nehmen dürfen und müssen. Könnte diese Erkenntnis vielleicht der erste Schritt sein auf der Treppe nach unten?

Nicht nur Begriffe wie Achtsamkeit und Stille sind aus der Mode gekommen, sondern auch Begriffe wie «Memento Mori» – die mahnende Erinnerung an den Tod und die Warnung vor der Nichtigkeit. Ja, die Menschen wollen davon nichts mehr wissen.

#### Dem Staunen folgten Sorge und Belehrung

Mit Blick auf mein zukünftiges Alter, auf meine Arthrose, auf meine Kreislafprobleme, auf meine Hüftbeschwerden begann ich, mich zu «entpflic-

ten», kündigte an, dass ich mich hie und da entziehen würde. Und wie schon gesagt: Ich liess vor der Küche den Glasbau errichten. Einige bewunderten meinen Entschluss: Da schien einer wahrzumachen, wovon viele träumten: Den Alltagstrott zu beenden, allzu Vertrautes hinter sich zu lassen und Neues zu beginnen. Als den Freunden und Bekannten aber klar wurde, dass ich keine zweite Karriere starten wollte, sondern mich tatsächlich auf die schon vorhandenen und noch zu erwartenden Minderungen umzustellen begann, schlugen ihre Reaktionen um. Dem Staunen und der Bewunderung folgten Sorge und Belehrung.

Offensichtlich wird derjenige, der sich zum Alterwerden bekennt, als krank angesehen. Aufbruch und Neubeginn werden gefordert, Rückzug und Verzicht sind verboten, Ruhestand wird zum Unwort erklärt, Abstieg gilt als Verlust. Aber was, frage ich, ist eigentlich so schlimm an einem kontrollierten und selbstbestimmten Rückzug? Es bereitet doch ein grosses Vergnügen, sich hie und da zu entziehen, sich entbehrllich zu machen, ja bisweilen auch, sich zu verweigern.

#### «Sterben werde ich sowieso. Ich möchte aber leben. Deshalb trage ich meine Lebensverfügung immer bei mir.»

#### Oben bleiben, so lange es geht

Wie aber wird es in 20 Jahren sein? Wenn mich Minderungen, Defekte, Vergesslichkeit, geistiger Abbau daran hindern werden, noch irgendet-

was selbst zu bestimmen? Beim Frühstück lese ich womöglich in der Zeitung: «Die FDP ist kein Tsunami, sondern nur eine Westerwelle.» Und ich verstehe dieses Sprachbild nicht mehr. Meine Frau aber sagt: «Ach, was die schreiben, versteht doch kein Mensch.» Sie kommt gar nicht auf die Idee, mich eine Stufe nach unten zu begleiten. Stattdessen macht sie mit mir Be-

wegungsübungen und Gedächtnistraining, weil sie möchte, dass ich möglichst lange oben bleiben muss.

Eines Tages kann ich vielleicht gar nicht mehr symbolisch denken. Ich weiss nicht mehr, dass ein Kühlschrank nur für Lebensmittel ist, und lege mein Portemonnaie, meine Schlüssel hinein. Oder ich suche einen Platz für die Butter, weil sie nicht auf dem Frühstückstisch liegen bleiben sollte, finde den Platz im Schlafzimmer, im Kleiderschrank. Im Wäschefach hat meine Frau einen Kasten, in den sie ihren Schmuck legt. Die Butter passt genau hinein.

Langsam werde ich die Dinge verwechseln und ihnen einen eigenen Sinn geben, einen Eigen-Sinn. Ich werde zum Beispiel eine Scheibe Wurst nehmen und damit meine Brille sorgfältig putzen. Ich denke, wenn es Menschen gäbe, die das Werden von Möglichkeiten abwarten könnten, würden sie mir zusehen und könnten erleben, wie ich die verschmierte Brille, in der sich das Licht bricht, auf die Nase setze und sie als Kaleidoskop benutze.

#### Noch leben wir auf dem Festland der Sicherheiten

Das Recht auf Eigensinn hat eine Kehrseite: Es muss Menschen geben, die diesen Eigensinn aushalten. Dies ist nicht einfach. Und wir müssen fragen, was die brauchen, in deren Hände wir uns eines Tages begeben? Was brauchen sie, um uns auszuhalten? Was tut ihnen gut? Diese Fragen führen zum Bild vom Festland und dem Meer – dem Meer der Verrücktheit. Noch leben wir auf dem Festland der funktionierenden Gesellschaft und halten uns fest an unseren Sicherheiten wie Funktionalität, Verständigung, Logik, Planbarkeit, Berechenbarkeit, Ergebnisorientiertheit, Zielgerichtetheit, Vitalität.

Doch wenn wir auf Menschen treffen, die nicht mehr funktionieren wollen oder können, Menschen mit Demenz oder alt gewordene, schwierige Menschen, haben wir schnell das Gefühl, dass die Sicherheit und das Festland versagen und dass wir in einem Meer untergehen können. Natürlich gibt es ein Recht auf Langsamkeit. Aber angenommen, ich nehme mir im Alter von 82 Jahren das Recht auf Langsamkeit, braucht es Menschen – meine Tochter, meine Frau, die Pflegerin –, die beim Essen-Eingeben dabei sitzen und 20 Minuten meine Langsamkeit aushalten. Deshalb müssen wir ihnen zugestehen, dass sie in diesem Meer der Langsamkeit, aber auch des Jammerns und der Verrücktheiten Rettungsboote benutzen und fliehen, um nicht zu ertrinken.

Das Bild vom Festland und dem Meer gibt den Angehörigen und den Pflegenden die Chance, ohne Scham und Schuldgefühle auf sich selbst zu schauen: Ohne Rettungsboote können sie bei diesen Menschen, die so viel Energie abzapfen, gar nicht überleben. Denn wenn wir alt werden, verletzen wir diejenigen, von denen wir abhängig sind, sehr oft. Manchmal kränken und demütigen wir sie auch. Deshalb müssen diese helfenden Personen ihren Ärger und ihre Wut immer wieder entladen können.

Ich probiere mit den Mitarbeitern und Angehörigen in der Altenpflege immer wieder Möglichkeiten der Aggressionsabfuhr aus. Denn ich befürchte, wenn wir ihnen diese Möglichkeiten nicht bieten, entladen sie sich bei den Menschen, die sie pflegen. Und das möchten wir ja nicht.

In diesen sehr schwierigen Beziehungen müssen wir aber auch Kompromisse finden. Alle müssen zurückstecken: Die, die alt >>





Die Erinnerung an die eigene Vergänglichkeit hat einen Platz im Bewusstsein der Menschen verdient.

Foto: Maria Schmid

werden und Energie abzapfen, und natürlich auch die Kinder, die Ehefrauen und -männer sowie die Pflegenden.

#### Immer dabei: Die Lebensverfügung

Meine Zukunft als abhängiger, hilfsbedürftiger Mensch will ich nicht den anderen überlassen. Deswegen liess ich nicht nur einen Glasbau vor meiner Küche bauen, sondern schrieb auch meine Lebensverfügung. Heute ist es zwar gang und gäbe, eine Patientenverfügung zu verfassen. Damit organisieren wir, wie wir sterben wollen. Das finde ich albern, denn sterben werde ich sowieso. Ich möchte aber leben. Deshalb trage ich meine Lebensverfügung immer bei mir. Ich zitiere daraus einige wichtige Punkte:

■ Ich möchte nach draussen gefahren werden, um den Sommerregen zu spüren – die warmen Tropfen, die auf meinen Körper klatschen. Das mochte ich schon als Kind. Und ich möchte es auch im Alter geniessen. Sollte sich herausstellen, dass ich davon eine Lungenentzündung bekomme, ist das nicht weiter schlimm. Auch nicht, wenn der Verlauf tödlich sein sollte. Ich übernehme die Verantwortung.

■ Auf jeden Fall will ich mindestens einmal am Tag mit Süßigkeiten versorgt werden. Die von mir bevorzugten Schokoladenmarken sind: Von Milka die Noisette, wenn es mir gut geht. Und von Lindt die Zartbitter, wenn es mir nicht so gut geht. Ich halte dies schriftlich fest, damit niemand auf die Idee kommt, mir meine tägliche Dosis Schokolade mit dem Hinweis auf meinen erhöhten, ja lebensbedrohlichen Zuckerwert zu verweigern.

■ Ich will zu den Heimspielen des FC Borussia Mönchengladbach gegen den 1. FC Köln gefahren werden, auch dann noch, wenn ich nichts mehr sehe und kaum noch etwas höre.

### «Das Recht auf Eigensinn hat eine Kehrseite: Es muss Menschen geben, die diesen Eigensinn aushalten.»

■ Sollte ich nach einem Schlaganfall meine Arme und Hände nicht mehr bewegen können, will ich, dass mir abends jemand eine Zigarre zum Mund führt und mir die Gelegenheit verschafft, ein paar Züge zu machen. Zwar rauche ich seit vielen Jahren nicht mehr. Doch wenn ich einmal so alt bin, dass mich der Lungenkrebs nicht mehr einholen kann, möchte ich mir diese Züge täglich gönnen. Ich verlasse mich auf meine Kinder, meine Frau, meine Pflegerinnen, dass sie nicht versuchen, mir dieses Vergnügen auszureden. So viel Sensibilität erwarte ich.

■ Ich bestehe auf einem Glas Wein zum Mittagessen, auch für den Fall, dass meine Leberwerte keinen weiteren Tropfen Alkohol zulassen würden. ●

#### Zur Person

Erich Schützendorf ist Diplompädagoge; der stellvertretende Direktor einer Volkshochschule in Nordrhein-Westfalen leitet den Fachbereich «Fragen des Älterwerdens»; er ist in der Lehre tätig an Fachseminaren für Altenpflege; seine Themenschwerpunkte sind hochaltrige Menschen und Menschen mit Demenz; Erich Schützendorf ist Autor von zwei Büchern: «In Ruhe verrückt werden dürfen. Für ein anderes Denken in der Altenpflege» und «Das Recht der Alten auf Eigensinn. Ein notwendiges Lesebuch für Angehörige und Pflegenden».

Dieser Beitrag gibt die gekürzte Version des Referats wieder, das Erich Schützendorf an der Tagung des «Forums Gesundheit und Medizin» im Mai in Zürich hielt. Die Tagung stand unter dem Titel «Vom Sinn des Ärgers und der Kunst, sich richtig zu ärgern».