



Harm-Peer Zimmermann, Andreas Kruse,
Thomas Rentsch (Hg.)

KULTUREN DES ALTERNS

Plädoyers für ein gutes Leben bis ins hohe Alter



campus

Harm-Peer Zimmermann, Dr. phil., ist Professor am Institut für Sozialanthropologie und Empirische Kulturwissenschaft der Universität Zürich. *Andreas Kruse*, Dr. phil. Dr. h.c., ist Professor und Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg. *Thomas Rentsch*, Dr. phil., ist Professor für Praktische Philosophie und Ethik an der TU Dresden.

Harm-Peer Zimmermann, Andreas Kruse,
Thomas Rentsch (Hg.)

Kulturen des Alterns

Plädoyers für ein gutes Leben bis ins hohe Alter

Campus Verlag
Frankfurt/New York

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-593-50553-4 Print

ISBN 978-3-593-43411-7 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-593-43427-8 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2016 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Umschlaggestaltung: Fabian Iseli, Grafikdesign, Zürich

Umschlagmotiv: Baumstamm mit Jahresringen © istock.com/Abbielimages

Satz: Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Druck und Bindung: CPI buchbücher.de, Birkach

Gedruckt auf Papier aus zertifizierten Rohstoffen (FSC/PEFC).

Printed in Germany

www.campus.de

Inhalt

Vorwort.	9
---------------	---

I. VIELFALT DES ALTER(N)S IN DER WELT

Im Fluss der Zeit wandern am Anfang der Welt – Zumutungen und Potenzial der Lebensstufe Alter in der chinesischen Philosophie	17
---	----

Gudula Linck

Altern in der Gemengelage von Demografie und Wirtschaftlichkeit. . . .	29
--	----

Angelika C. Messner

Die Familie als Garant sozialer Absicherung? Demografischer Wandel und soziale Herausforderungen in China.	41
---	----

Franziska Kampf

Vom Mythos der Altentötung – Verallgemeinerungen aus Südamerika . .	49
---	----

Mark Münzel

Alter, Altern und ältere Menschen in Kamerun: Alerität – kollektives Gedächtnis.	63
---	----

Antony Ahounfack

Der Online-Pfleger? Care und Mobiltelefonie am Beispiel Tansania . . .	71
--	----

Jana Gerold

Zwischen Ehre und Exil – Kolonialveteranen des Zweiten Weltkriegs in Frankreich und den USA	79
--	----

Barbara Laubenthal

Alter/hohes Alter und islamische Vorschriftlichkeit	95
---	----

Otfried Weintritt

II. MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN DES ALTER(N)S IN DER MITTE EUROPAS

Alter(n)swirklichkeiten und Medienwandel – Warum die Rede von den <i>Digitalen Immigranten</i> in die Irre führt	113
---	-----

Anja Hartung

Rollatorenzugänge oder iPad-Nutzung? Die Konstruktion von Alter in musealen Seniorenprogrammen.	133
--	-----

Esther Gajek

Zur Wahrnehmung von Alter und Arbeit in alternden Belegschaften – Das Beispiel saarländischer Industrieunternehmen	147
---	-----

Antje Schönwald

Patienten, Kunden, Auftraggeber? Die Rolle älterer Menschen mit Pflegebedürftigkeit gegenüber ambulanten Pflegediensten	159
--	-----

Lydia-Maria Quart

Zur Amalgamierung, Fest- und Fortschreibung von stereotypen Alters- und Frauenbildern	171
--	-----

Ute Holfelder

Alte im Märchen – Mittler zwischen den Welten	187
---	-----

Welf-Gerrit Otto

Die Manifestation unbewusster Altersbilder in der Karikatur – Bericht von der ersten empirischen Studie über Altersbilder in Karikaturen im deutschen Sprachraum	197
--	-----

Franziska Polanski

Von Irritationen und Resonanzen – Zur Bedeutung der Sinne bei Demenz	209
---	-----

Heinrich Grebe

Die gelöste Verbindung – Das Leben hochbetagter Menschen mit Demenz in ländlichen Regionen am Beispiel der Uckermark	231
---	-----

Evelyn Niemeier

Pflegekulturen im Wandel – Über Handlungsstrategien in der stationären Pflege von Menschen mit Demenz	239
--	-----

Andrea Newerla

Edith Sparmann – Lebensstationen einer Ravensbrücker KZ-Häftlingsfrau	249
--	-----

Sigrid Jacobeit

III. FÜR EINE KULTUR HUMANEN ALTERNS

Kultur humanen Alterns – Ethische Perspektiven	257
--	-----

Thomas Rentsch

Caring Community – Auf dem Weg in eine sorgende Gemeinschaft? . .	269
---	-----

Thomas Klie

Zur Entwicklung (post-)moderner Altersbilder – Leitvorstellungen und Realität	287
--	-----

François Höpflinger

Lebenschancen im Alter – Anlaufversuche im Schatten soziologischer Klassiker	303
<i>Klaus R. Schroeter</i>	
Junger Gott für alte Leute – Spiritualität in der späten Lebensphase . . .	323
<i>Ralph Kunz</i>	
Die Psyche im Alter – Was uns Biografie und Spätwerk Johann Sebastian Bachs lehren	335
<i>Andreas Kruse</i>	
Neue Wohnformen für ein neues Alter(n)? – Kulturelle Verhandlungen von Alter(n) am Beispiel der Wohngemeinschaft.	363
<i>Rebecca Niederhauser</i>	
Funktionale Lebensqualität im Alter	375
<i>Mike Martin</i>	
Altern als Balanceakt – Ein kulturwissenschaftlicher Ansatz zwischen Frustration und Freude	387
<i>Harm-Peer Zimmermann</i>	
Kulturen des Alter(n)s	401
<i>Oskar Negt</i>	
Autorinnen und Autoren	415

Vorwort

Anlässlich seines 80. Geburtstages gab der Schweizer Schriftsteller Adolf Muschg im Mai 2014 ein Interview zum Thema Altern.¹ Keine Spur von Altersmüdigkeit ließ Adolf Muschg erkennen, im Gegenteil: Er zeigte sich mit Hoffnung unterwegs, Ernst Bloch im Tornister. Gerade weil es eine kritische Lebensphase sei, werde das Alter zur Instanz der Kritik – der Kritik an einer sozusagen überdrehten Zivilisation: »Mehr Geld, mehr Quote, mehr Erfolg« – mehr, mehr, mehr. Was will man *mehr* oder *anderes*?

Im Alter spüren wir zunehmend unsere Grenzen. Wir können oft nicht mehr mithalten, staunen etwa über die Geschwindigkeit, in der junge Leute mit ihren flinken Daumen simsen und twittern – diese ›Däumlinge der digitalen Welt‹, wie ein anderer großer Schriftsteller, Günter Grass, die jugendlichen Dauernutzer von neuen Medien genannt hat.² Mehr und mehr wird mit dem Alter das Mehr-Mehr-Mehr obsolet und kritisch. Warum sollten wir stets und überall mithalten? Nicht einmal die Jugend schafft das, wenigstens nicht auf allen Gebieten, und schon gar nicht auf allen Gebieten gleichzeitig. *Wo* wollen wir mithalten und *wo nicht*? Und überhaupt: Liegt nicht »der Schlüssel zum guten Leben« ganz woanders? Wäre es nicht an der Zeit, uns auf einen anderen Lebensmodus zu besinnen und zu verständigen, um »unser Glück zu finden«, fragt Adolf Muschg.³

Das Alter verkörpert einen alternativen Lebensmodus. Nicht nur, dass es die Dynamik des Mehr-Mehr-Mehr infrage stellt, sondern auch und vor allem, dass es eine andere Art und Weise der Lebensführung verlangt, macht es zum lebendigen Plädoyer für eine *andere* Kultur und Gesellschaft, eine lang-

1 Vgl. o.A., »Was mich reut, sind Versäumnisse an Courage«, in: Tages-Anzeiger Online, 13.05.2014

2 Vgl. Lintzel, Stänkern gegen den FacebookTwitterGoogle-Komplex, in: Tageszeitung Online, 08.10.2013

3 O.A., »Was mich reut, sind Versäumnisse an Courage«, in: Tages-Anzeiger Online, 13.05.2014

same, ruhige, besonnene – womöglich menschwürdigere? »Das Nichtmehr-müssen ist die gute Seite des Nichtmehrkönnens«, sagt Adolf Muschg. Indem es vieles nicht mehr *kann*, zeigt das Alter auch der Jugend, dass man vieles gar nicht *muss*. Damit wird das Alter zum lebendigen »Ausdruck der Freiheit«, nämlich der Freiheit, einer zivilisatorischen Dynamik zu widerstehen, von der unsere Kultur und Gesellschaft »zwanghaft fortgetrieben wird«, als sei sie von der Tarantel gestochen.

Indem es Grenzen spürt und erkennt, ruft das Alter die Bedeutung von Grenzen in Erinnerung. Das sind zunächst Grenzen des Wachstums. Das Alter lehrt, so Muschg, »unser Glück zu finden in dem, was wir lassen können« – im Unterlassen, Ablassen, Loslassen. Das sind sodann Grenzen, derer das Leben selber bedarf. Das Alter lehrt, »dass wir unsere Grenzen als verbindlich betrachten«, aber nicht wie Grenzbeamte, sondern ganz anders – wie Künstler: »wie bei einem Kunstwerk die Form«, so sind Grenzen, Maß und Gestaltung »der Schlüssel zu einem guten Leben« im Alter (wie übrigens in allen Lebensphasen). Wohingegen unter der Dynamik des Mehr-Mehr-Mehr sich das Leben in einer furiosen Halt-, Maß- und Ziellosigkeit erschöpft.

Das Alter, das gemeinhin mit Morbidität und Mortalität in Verbindung gebracht wird – Adolf Muschg kürt es zur Avantgarde des Lebens und der Lebenskunst. Und was kulturwissenschaftlich besonders reizvoll ist: Adolf Muschg veranschaulicht seine Überlegungen an kulturellen Beispielen aus fern und nah – an afrikanischen Meistern der Lebenskunst ebenso wie an chinesischen Tuschmeistern: »Ich denke [auch] an einige japanische Meister, wunderbare alte Narren, aber auch an den einen oder andern Handwerker oder Gärtner in meiner Nähe.« Heute schauen wir auf andere Kulturen immer auch, um von ihnen zu lernen. Und wir schauen, welche Ressourcen unsere eigene Kultur bereithält, damit unser Leben nicht bloß »zwanghaft fortgetrieben wird«, sondern um es bewusst zu gestalten, eine Lebenskunst zu entwickeln – gerade im Alter. Als kulturwissenschaftliche Altersforscherinnen und Altersforscher interessieren wir uns besonders für kulturelle Formen, in denen das Alter nicht bloß als eine Belastung, eine Last oder gar als ein »Massaker« erscheint – um das harte Wort eines weiteren großen alten Schriftstellers, Philip Roth, aufzugreifen.⁴ Wir interessieren uns für eine Kultur *humanen* Alterns.

Der Band *Kulturen des Alter(n)s* dokumentiert 29 Beiträge von Gerontologinnen und Gerontologen aus unterschiedlichen Disziplinen: Kulturwissen-

4 Mejias, Wann ist es genug?, in: Frankfurter Allgemeine Zeitung Online, 13.06.2006

schaft, Philosophie, Theologie, Soziologie, Medienwissenschaft, Ethnologie, Sinologie, Islamwissenschaft, Politikwissenschaft, Rechtswissenschaft, Geografie und Theaterwissenschaft. Bei aller Disparatheit der Ansätze haben sich alle Beiträgerinnen und Beiträger darauf eingelassen, aus der Warte ihrer Disziplin zugleich einen kulturwissenschaftlichen Fokus zu entwickeln, sodass jeweils vor allem kulturelle Fragen thematisiert werden. Die Beiträge sind als Referate auf dem I. Kongress Kulturwissenschaftliche Altersforschung gehalten und diskutiert worden, der vom 24. bis 27. Mai 2014 vom Institut für Sozialanthropologie und Empirische Kulturwissenschaft der Universität Zürich ausgerichtet wurde. Damit wird die fruchtbare interdisziplinäre Zusammenarbeit fortgesetzt, die die drei Herausgeber des Bandes im Rahmen des von der Volkswagen Stiftung geförderten Forschungsprojektes »Gutes Leben im hohen Alter angesichts von Verletzlichkeit und Endlichkeit« (2009–2013) entwickelt und in zwei Vorgängertagungen dokumentiert haben.⁵ In dem Band *Kulturen des Altern(n)s* geht es unter drei Perspektiven um kulturwissenschaftliche Fragen:

Erstens geht es um kulturelle Vielfalt des Alterns in der Welt. Das geschieht mit dem Schwerpunkt China in den Beiträgen von Gudula Linck: *Im Fluss der Zeit wandern am Anfang der Welt. Zumutungen und Potenzial der Lebensstufe Alter in der chinesischen Philosophie*; Angelika C. Messner: *Altern in der Gemengelage von Demografie und Wirtschaftlichkeit in China*; Franziska Kampf: *Die Familie als Garant sozialer Absicherung? Demografischer Wandel und soziale Herausforderungen in China*. Das geschieht im Hinblick auf Südamerika, Afrika und die arabische Welt in den Beiträgen von Mark Münzel: *Vom Mythos der Altentötung – Verallgemeinerungen aus Südamerika*; Antony Ahounfack: *Alter, Altern und ältere Menschen in Kamerun: Alterität – kollektives Gedächtnis*, Jana Gerold: *Der Online-Pfleger? Care und Mobiltelefonie am Beispiel Tansania*; Barbara Laubenthal: *Zwischen Ehre und Exil. Kolonialveteranen des Zweiten Weltkriegs in Frankreich und den USA*; Otfried Weintritt: *Alter/hohes Alter und islamische Vorschriftlichkeit*.

Zweitens geht es um Möglichkeiten und Grenzen des Alter(n)s in der Mitte Europas. Das geschieht zunächst im Hinblick auf Medien, Arbeit und Pflege in den Beiträgen von Anja Hartung: *Alter(n)swirklichkeiten und Medienwandel oder: Warum die Rede von den Digitalen Immigranten in die Irre führt*; Esther Gajek: *Rollatorenzugänge oder iPad-Nutzung? Die Kon-*

⁵ Vgl. Kruse/Rentsch/Zimmermann, Gutes Leben im hohen Alter; Rentsch/Zimmermann/Kruse, Altern in unserer Zeit.

struktion von Alter in musealen Seniorenprogrammen; Antje Schönwald: *Zur Wahrnehmung von Alter und Arbeit in alternenden Belegschaften. Das Beispiel saarländischer Industrieunternehmen*; Lydia-Maria Ouart: *Patienten, Kunden, Auftraggeber? Die Rolle älterer Menschen mit Pflegebedürftigkeit gegenüber ambulanten Pflegediensten*. Das geschieht sodann am Beispiel von Altersbildern und Altersstereotypen in den Beiträgen von Ute Holfelder: ›Die böse Schwiegermutter‹. *Zur Amalgamierung, Fest- und Fortschreibung von stereotypen Alters- und Frauenbildern*; Welf-Gerit Otto: *Alte im Märchen – Mittler zwischen den Welten*; Franziska Polanski: *Die Manifestation unbewusster Altersbilder in der Karikatur. Bericht von der ersten empirischen Studie über Altersbilder in Karikaturen im deutschen Sprachraum*. Das geschieht schließlich mit dem Schwerpunkt Demenz in den Beiträgen von Heinrich Grebe: *Von Irritationen und Resonanzen. Zur Bedeutung der Sinne bei Demenz*; Evelyn Niemeier: *Die gelöste Verbindung. Das Leben hochbetagter Menschen mit Demenz in ländlichen Regionen am Beispiel der Uckermark*; Andrea Newerla: *Pflegekulturen im Wandel? Über Handlungsstrategien in der stationären Pflege von Menschen mit Demenz*; Sigrid Jacobeit: *Edith Sparmann – Lebensstationen einer Ravensbrücker KZ-Häftlingsfrau*.

Drittens geht es um Möglichkeiten und Ansätze für eine *Kultur humanen Alterns*. Das geschieht unter ethischen, theologischen, psychologischen, sozial- und kulturwissenschaftlichen Gesichtspunkten in den Beiträgen von: Thomas Rentsch: *Kultur humanen Alterns. Ethische Perspektiven*; Thomas Klie: *Caring Community – auf dem Weg in eine sorgende Gemeinschaft?*; François Höpflinger: *Zur Entwicklung (post-)moderner Altersbilder – Leitvorstellungen und Realität*; Klaus R. Schroeter: *Lebenschancen im Alter. Anlaufversuche im Schatten soziologischer Klassiker*; Ralph Kunz: *Junger Gott für alte Leute. Spiritualität in der späten Lebensphase*; Andreas Kruse: *Die Psyche im Alter. Was uns Biografie und Spätwerk Johann Sebastian Bachs lehren*; Rebecca Niederhauser: *Neue Wohnformen für ein neues Alter(n)? Kulturelle Verhandlungen von Alter(n) am Beispiel der Wohngemeinschaft*; Mike Martin: *Funktionale Lebensqualität im Alter*; Harm-Peer Zimmermann: *Altern als Balanceakt. Ein kulturwissenschaftlicher Ansatz zwischen Frustration und Freude*. – Der große alte Mann der deutschen Soziologie und engagierte Streiter für Gerechtigkeit und gutes Leben, Oskar Negt, beschließt den Band mit biografischen Notizen zu *Kulturen des Alter(n)s*.

Mit diesem Band soll nicht zuletzt gängigen Schlagworten widersprochen werden, die in der derzeitigen Debatte zum demografischen Wandel vorherrschen: ›Altenlast‹, ›Rentnerberg‹, ›die Alten beuten die Jungen aus‹, ›ver-

greisende Gesellschaft«.⁶ Das sind verbale Schlagetots, die vor allem eines bewirken: Sie machen Angst. Sie tragen zur Verunsicherung und nicht zur Ermutigung alter Menschen bei. Wie wollen wir im Alter leben? – Um noch einmal mit Adolf Muschg zu sprechen: Worin liegt »der Schlüssel zu einem guten Leben« bis ins hohe Alter?⁷

Für Hilfe und Unterstützung bei der Ausrichtung des Kongresses und beim Lektorat dieses Bandes danke ich Yelena Wysling, Nina Wolf, Vera Tramer und Maximilian Jablonowski. Ein besonderer Dank gilt Frau Paula Lanfranchi, die den Kongress mit ihrer Ausstellung »Schöne Aussichten! Über Lebenskunst im hohen Alter« bereichert hat. Großer Dank gebührt nicht zuletzt Frau Inge Ginsberg, die in einem Podiumsgespräch zusammen mit Frau Lanfranchi entschieden zur Lebendigkeit und Intensität des Kongresses beigetragen hat.

Zürich, im Frühjahr 2016

Harm-Peer Zimmermann

Literatur

Grebe, Heinrich/Otto, Welf-Gerrit/Zimmermann, Harm-Peer, »The Journey into the Land of Forgetfulness«. Metaphors of Aging and Dementia in Media«, in: Ulla Kribernegg/Roberta Maierhofer (Hg.), *The Ages of Life. Living and Aging in Conflict?*, Aging Studies in Europe, Nr. 3, Münster, S. 89–106.

Kruse, Andreas/Rentsch, Thomas/Zimmermann, Harm-Peer, *Gutes Leben im hohen Alter: Das Altern in seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen verstehen*, Heidelberg 2009.

Lintzel, Aram, Stänkern gegen den FacebookTwitterGoogle-Komplex, in: tageszeitung Online, 08.10.2013, <http://www.taz.de/1/archiv/digitaz/artikel/?ressort=-ku&dig=2013%2F10%2F08%2Fa0112&cHash=d23a157c277a330d7ce676f9b895ee59>

O.A., »Was mich reut, sind Versäumnisse an Courage«, in: Tages-Anzeiger Online, 13.05.2014, <http://www.tagesanzeiger.ch/kultur/buecher/Was-mich-reut-sind-Versaemnisse-an-Courage/story/26561556?track>

⁶ Vgl. Grebe/Otto/Zimmerman, »The Journey into the Land of Forgetfulness«.

⁷ O.A., »Was mich reut, sind Versäumnisse an Courage«, in: Tages-Anzeiger Online, 13.05.2014

Mejias, Jordan, Wann ist es genug?, in: Frankfurter Allgemeine Zeitung Online, 13.06.2006, <http://www.faz.net/aktuell/feuilleton/buecher/literatur-wann-ist-genug-genug-1329822.html>

Rentsch, Thomas/Zimmermann, Harm-Peer/Kruse, Andreas, *Altern in unserer Zeit. Späte Lebensphasen zwischen Vitalität und Endlichkeit*, Frankfurt/M. 2013.

I. Vielfalt des Alter(n)s in der Welt

Im Fluss der Zeit wandern am Anfang der Welt

Zumutungen und Potenzial der Lebensstufe Alter in der chinesischen Philosophie

Gudula Linck

Sinnvollerweise beschränke ich mich auf ein einziges, für die chinesische Philosophie allerdings grundlegendes Werk: das *Zhuangzi* – Kultbuch der vormodernen chinesischen Gelehrtenkultur und einer der beiden Klassiker des philosophischen Daoismus, die erstmals zwischen dem 4. und 2. Jahrhundert vor Christus kompiliert wurden.¹ Um ›alt‹ zu sein, hat man diesem Text zufolge die 60 überschritten. Wenn es hoch kommt, lebt man 100 Jahr: Konfuzius gilt mit 51 Jahren nicht als alt, aber als fortgeschritten im Alter, denn unterstellt ist in der betreffenden Textpassage, dass es für ihn an der Zeit wäre, etwas vom *Dào* zu erfahren.² Der Wagenmacher Bian in Kapitel 13 sowie ein der Lebenspflege zugeneigter Eremit in Kapitel 19 zählen beide 70 Jahre, während der in Kapitel 22 erwähnte Schmied des Marschalls 80 Jahre alt ist. In Kapitel 29 belehrt der Räuber Zhi den Konfuzius über die gewöhnlichen Bedürfnisse der Menschen, die sich neben Sinnesgenüssen vor allem ein langes Leben (壽 *shòu*) wünschen. Danach gelten 60 Jahre als Minimum, 80 Jahre als mittleres Maß und 100 Jahre als Gipfel eines hohen Alters. Die Alten, von denen im Buch ausführlicher die Rede ist, sind durchweg Männer und haben es in der Regel auf 70 oder 80 Jahre gebracht.

Etwa ein Dutzend Wortzeichen stehen im *Zhuangzi* für hohes Alter. Am häufigsten findet sich das Wortzeichen 老 *lǎo*³, nicht zuletzt im Namen des

1 Die überlieferte Fassung des *Zhuangzi* wurde im 3. Jh. n. Chr. von Guo Xiang (253–312) auf eine Weise redigiert und kommentiert, dass es schwierig ist, seinen Text von den anfänglichen Texten zu unterscheiden. Dem vorliegenden Aufsatz liegt die von Huang Jinhong kommentierte Ausgabe des *Zhuangzi* zugrunde (Abk. ZZDB). Gleichzeitig wird bei jedem Zitat auf die jeweilige Übersetzung von Richard Wilhelm (Abk. W.) verwiesen.

2 Vgl. Kap. 14.5 »Tianyun«, ZZDB 182 beziehungsweise W. 173.

3 Vgl. Kap. 13.10 »Tiandao«, ZZDB 174 beziehungsweise W. 165 sowie Kap. 24.2 »Xuwu-gui«, ZZDB 280 beziehungsweise W. 259 und Kap. 26.10 »Waiwu«, ZZDB 312 beziehungsweise W. 289.

Lǎozǐ (老子) beziehungsweise Lǎodān (老聃)⁴, das bis heute ›alt‹ bedeutet. Nicht weniger häufig verweist das Wortzeichen 壽 *shòu* (Langlebigkeit)⁵ auf eine fortgeschrittene Lebensstufe. Auch die Wortzeichen 叟 *sǒu* (Greis)⁶, 長 *zhǎng* (die Älteren)⁷ und 齒長 *chǐ-zhǎng*, wörtlich »die an Zähnen Älteren«⁸, gehören zum Repertoire des *Zhuangzi*. Gelegentlich findet sich 耆 *qí* für die 60-Jährigen, während 艾 *ài*⁹, wörtlich Moxaasche, sowie die Zusammensetzung aus *qí* (60-jährig) und *ài* (Moxaasche): 耆艾¹⁰ die Verfärbung der Haare im Alter anzeigen. Auch 白 *bái* (weiß) und 交白 *jiāo-bái* (weiß-meliert) stehen für die Grau- und Weißhaarigen¹¹. Den Ausdruck 陳人 *chén-rén*, aus *chén* (ausbreiten, lange lagern, zum Beispiel von Reis) und *rén* (Mensch), hat Richard Wilhelm sehr schön als »Menschen der Vergangenheit« übersetzt.¹² An Zumutungen in dieser Lebensphase kommt im *Zhuangzi* durchaus etwas zusammen. Aber das eine Potenzial, um das die 33 Kapitel kreisen, macht alle Zumutungen wett. Zuletzt führt die Frage nach einer eventuellen altersspezifischen Zeitwahrnehmung zum ›Fluss der Zeit‹ und zum ›Wandern am Anfang der Welt‹.

1. Zumutungen des Alters

Was im Alter als ›anders‹, mühsam und schmerzlich erfahren wird, macht sich zunächst am tast- und sichtbaren Körper fest: Von den »an Zähnen Älteren« sowie den »Grau- und Weißhaarigen« war eingangs schon die Rede. Wenn es heißt, alt sein bedeute zu hinken und zu lahmen, dann wird auf die

4 Vgl. zum Beispiel Kap. 14 »Tianyun«, ZZDB 182 beziehungsweise W. 173.

5 Vgl. Kap. 4.6 »Tiandi«, ZZDB 155 beziehungsweise W. 145, Kap. 15 »Keyi«, ZZDB 191 beziehungsweise W. 181, Kap. 18.1 »Zhile«, ZZDB 211 beziehungsweise W. 203 sowie Kap. 29 »Daozhi«, ZZDB 340, von Wilhelm nicht übersetzt. Langlebigkeit wird in Kap. 29 ZZDB 342 auch mit 長生 *cháng-shēng* umschrieben.

6 Vgl. Kap. 11.4 »Zaiyou«, ZZDB 145 beziehungsweise W. 135.

7 Vgl. Kap. 6.2 »Dazongshi«, ZZDB 107 beziehungsweise W. 99, Kap. 24.3 »Xuwugui«, ZZDB 281 beziehungsweise W. 261 sowie Kap. 29 »Daozhi«, ZZDB 338, von Wilhelm nicht übersetzt.

8 Kap. 24.12 »Xuwugui«, ZZDB 286 beziehungsweise W. 268.

9 »Beifuß«, der bei der Moxibustion verwendet wird und weiße Asche hinterlässt. Unterstellt sind also: Haare weiß wie Moxaasche.

10 Vgl. Kap. 27.1 »Yuyan«, ZZDB 317 beziehungsweise W. 291.

11 Vgl. Kap. 31 »Yufu«, ZZDB 354, von Wilhelm nicht übersetzt.

12 Vgl. Kap. 27.1 »Yuyan«, ZZDB 317 beziehungsweise W. 291.

reduzierte Beweglichkeit der Gliedmaßen angespielt. Auch die Sinnesfähigkeiten, so heißt es, lassen nach, vor allem das Hören und Sehen.¹³ Darüber hinaus ist zu erfahren, dass die Stimme schwach ist (微 *wēi*)¹⁴ und der Körper ausgemergelt (枯槁 *kū-gǎo*)¹⁵. Altersübel gehen häufig mit Krankheit einher, wenn auch beidem mit allerlei Mittelchen vorgebeugt werden könne; in der betreffenden Textpassage ist eine Augenlidmassage »verordnet«.¹⁶ Sie könnte *pars pro toto* für Praktiken der Lebenspflege stehen, die im *Zhuangzi* eher humorvoll, wenn nicht ironisch abgehandelt sind: Das angestrengte Bemühen der Zeitgenossen um eine Streckung des Lebens widerspricht dem daoistischen Prinzip des 無為 *wúwéi*, der Devise, »nicht absichtsvoll in den Lauf der Dinge einzugreifen«, sich zu hüten vor dem Machen und Manipulieren, einschließlich der Selbstmanipulation: »Schnaubend aus- und einatmen (吹呬呼吸 *chuī-xū-hū-xī*), die alte [Luft] ausstoßen und die neue einziehen, wie ein Bär tapsen und sich wie ein Vogel strecken – und alles nur, um der Langlebigkeit (壽 *shòu*) willen. Das sind die Menschen, die [ihren Atem] führen (導 *dǎo*), [ihre Muskeln] dehnen (引 *yǐn*) und ihren Körper nähren (養形 *yǎng-xíng*), weil sie so lange leben möchten wie Pengzu.«¹⁷

Hohes Alter kann von Bewusstseinstörung beziehungsweise Altersschwachsinn überschattet sein: 壽者悵悵 *shòu-zhě mín-mín* oder 聰明衰 *cōng-míng shuāi*.¹⁸ Körperliche und geistige Schwäche sorgen für Situationen der Scham, eine Altersbefindlichkeit, die über die bloße Feststellung hinaus im *Zhuangzi* nicht weiter expliziert ist, als verstünde sich das von selbst: »Ist man alt, gibt es Gründe genug, sich zu schämen (辱 *rǔ*).«¹⁹ Wem es aber vergönnt ist, lange zu leben, von Altersbeschwerden und sonstigen Leiden weitgehend verschont zu bleiben, der sollte nicht klagen über andere Defizite des Schicksals, sondern sich glücklich schätzen und dankbar sein: »Dass euer Körper (形軀 *xíng-qū*) und eure Sinne²⁰ ganz sind, dass euch nicht mitten auf eurem Weg ein vorzeitiger Tod ereilt hat, dass ihr nicht taub, nicht blind, nicht lahm geworden seid und es euch somit besser geht als den meisten anderen

13 Vgl. Kap. 19.13 »Dasheng«, ZZDB 223 beziehungsweise W. 214.

14 Vgl. Kap. 14.7 »Tianyun«, ZZDB 184 beziehungsweise W. 175–176.

15 Vgl. Kap. 24.4 »Xuwugui«, ZZDB 281 beziehungsweise W. 261.

16 Vgl. Kap. 26.10 »Waiwu«, ZZDB 312 beziehungsweise W. 289.

17 Kap. 15 »Keyi«, ZZDB 191 beziehungsweise W. 180–181; Pengzu: der chinesische Methusalem.

18 Ersteres in Kap. 18.1 »Zhile«, ZZDB 211 beziehungsweise W. 203; Letzteres in Kap. 24.12 »Xuwugui«, ZZDB 286 beziehungsweise W. 268.

19 Kap. 12.6 »Tiandi«, ZZDB 155 beziehungsweise W. 145.

20 Wörtlich: die »Neun Körperöffnungen«.

Menschen – ist das nicht auch ein großes Glück?! Was beklagt ihr euch über den Himmel?! Geht weiter!«²¹

Eines aber bleibt niemandem erspart: das Sterben, der Tod – eine Art der Zumutung, die das *Zhuangzi* nicht nur wiederholt thematisiert, sondern in einer Art Umkehr der Bewertung als größtes Potenzial zu würdigen weiß (siehe unten).

2. Potenzial des Alters

Eine positive Bewertung des Alters liegt im *Zhuangzi* schon mit sechs Geschichten über krumm-verwachsene und aus Sicht der Zimmerleute unnütze alte Bäume vor. Unterstellt ist, dass sie nur dank ihrer Unbrauchbarkeit die ihnen vom Schicksal zugedachte Lebensspanne vollenden können.²² Auch in den sechs Krüppelgeschichten wird indirekt das Lob des Alters gesungen, denn wer sich in der Welt durch Heldenmut und Leistung hervortut, dem droht Verbrauch der Lebenskräfte und frühzeitiger Tod.²³ Das Lob der Unbrauchbarkeit beziehungsweise der »Nutzen der Nutzlosigkeit« (不用之用 *bù yòng zhī yòng*) kann so Rechtfertigung einer Lebensphase sein, in der das aktive Engagement für Familie, Verwandtschaft und Gesellschaft zum Erliegen gekommen ist.

Das größte Potenzial des Alters hängt mit der größten aller Zumutungen zusammen: der Endlichkeit menschlichen Lebens. Ist der Mensch in seinen jüngeren Jahren im Allgemeinen geschäftig und verstrickt in weltliche Belange, so tritt der alternde Mensch in eine Lebensphase ein, welche die Möglichkeit zur Selbstbesinnung und zum Selbstsein (身 *shēn*) eröffnet – nicht als Selbstzweck, sondern als Einbettung in eine übergreifende, wenn auch stets gegenwärtige Dimension: In immer neuen Geschichten wird im *Zhuangzi* dem Tod der Schrecken genommen, wird das Sterben vorgeführt als Wand-

21 Kap. 19.13 »Dasheng«, ZZDB 223 beziehungsweise W. 214.

22 Vgl. Kap. 1.5 »Xiaoyaoyou«, ZZDB 54 beziehungsweise W. 48, mit Bezug auf den Menschen explizit in Kap. »Renjianshi« 4.4, 4.5 und 4.6, ZZDB 85–86 beziehungsweise W. 80–83 sowie die erste Geschichte in Kap. 20 »Shanmu«, ZZDB 230 beziehungsweise W. 216.

23 Vgl. exemplarisch Kap. 4.7 »Renjianshi«, ZZDB 87 beziehungsweise W. 83 sowie die ersten vier Geschichten in Kap. 5 »Dechongfu«, ZZDB 96–98 beziehungsweise W. 86–92 und nicht zuletzt die Geschichte vom buckligen Zikadenfänger in Kap. 19.3 »Dasheng« ZZDB 219 beziehungsweise W. 209; vgl. auch Linck, *Befähigung anderer Art?*, S. 49ff.

lung von Form und Gestalt und das Ende des Lebens als Anlass zur Freude, denn Sterben bedeutet Heimkehr in die unermessliche Weite des *Dào* (道):

»Woher weiß ich, ob unsere Lehre vom Leben nicht eine Verblendung ist und der Hass auf den Tod nicht [die Verwirrung] eines heimatlosen jungen Menschen, der nicht weiß, dass er heimkehrt [...]. Woher weiß ich, dass die Toten ihr früheres Hängen am Leben nicht bereuen? [...]. Das große Erwachen wird kommen, und danach werden wir wissen, dass dieses hier ein langer Traum war [...]. Einst träumte ich, Zhuang Zhou, ich wäre ein Schmetterling, flatterte hin und her ganz wie ein Schmetterling, und spürte, wie wohl mir dabei war. Ich wusste nicht, dass ich Zhou bin [, der bloß träumte]! Plötzlich erwachte ich und war wieder Zhou! Jetzt weiß ich nicht, bin ich Zhou, der träumte, er sei ein Schmetterling, oder bin ich der Schmetterling, der träumt, er sei Zhou! Zwischen Zhou und dem Schmetterling muss es einen Unterschied geben. Dies nennt man die Wandlung der Dinge!«²⁴

Vergänglichkeit und Endlichkeit des Lebens anzunehmen, sich vertraut zu machen mit dem eigenen Tod – im Sinne einer Annäherung an das *Dào* als Urbeginn und Grund des Lebens –, ist im *Zhuangzi* Potenzial *par excellence* der Lebensphase des Alters. Schon das allgegenwärtige Meister-Schüler-Verhältnis unterstellt in dieser Hinsicht einen nicht zu unterschätzenden Altersvorsprung. Auch der Name des Laozi, »Alter Meister«, ist so gesehen signifikant. Dass Konfuzius mit 51 Jahren noch »nichts vom *Dào* vernommen hatte«²⁵, »sich im sechzigsten Jahre aber wandelte«²⁶, spricht ebenfalls für die guten Aussichten, die das Alter bereit hält im Sinne dieser Annäherung an das *Dào*:²⁷

»Wer Großes Wissen hat [...], ist Zeuge von Gegenwart und Vergangenheit: Vergangenes ist ihm nicht Anlass zur Beklemmung (悶 *mēn*), [und] die Gegenwart genießt er, ohne sich [ungeduldig] auf die Zehen zu stellen (撥而不跛 *duō ér bù qī*). Er weiß, dass die Zeit nicht still steht. Den Wechsel von Fülle und Leere erforscht er; so freut er sich nicht, wenn er gewinnt, und trauert nicht, wenn er verliert; denn er weiß, dass nichts Einzelnes von Dauer ist. Er kennt die leichten Wege und ist doch nicht glücklich über seine Geburt noch unglücklich über seinen Tod; denn er weiß, dass Ende und Anfang nicht festzuhalten sind.«²⁸

24 Kap. 2.9. und 2.12 »Qiwulun«, ZZDB 65–67 beziehungsweise W. 63 und 65.

25 Kap. 14.5 »Tianyun«, ZZDB 182 beziehungsweise W. 173.

26 Kap. 27.2 »Yuyan«, ZZDB 318 beziehungsweise W. 292.

27 Vgl. auch die Begegnung zwischen dem älteren Xuwugui und dem Fürsten Wu in Kap.

24.2 »Xuwugui«, ZZDB 280–281 beziehungsweise W. 259–260.

28 Kap. 17.2 »Qiushui«, ZZDB 199 beziehungsweise W. 191.

Nicht zwangsläufig gehen fortgeschrittenes Alter und Lebenserfahrung mit Großem Wissen einher: »Nur weil er älter an Jahren ist, ist er noch lange kein Vorgänger!« (年先 [...] 是非先 *nián xiān* [...] *shì fēi xiān*).²⁹ So muss sich Huangdi, der Gelbe Kaiser, umherirrend auf der Suche nach Vollkommenheit »in den Steppen am Ende der Welt«, von einem Pferdejungen den Weg weisen lassen. Dieser, von Huangdi befragt, ob er denn auch wisse, wie die Welt zu regieren sei, gibt lapidar zur Antwort: »Die Regierung der Welt unterscheidet sich in nichts vom Hüten der Pferde. Man muss fernhalten, was den Pferden schadet. Das ist alles!«³⁰

Großes Wissen bedarf der Einübung – womöglich lebenslang, wie der »Alte vom Wasserfall« demonstriert: Im Gespräch zwischen dem Alten und Konfuzius, der zunächst glaubte, »jener habe Bitternis und wolle sich das Leben nehmen«, erweist sich die im Laufe des Lebens erworbene Vertrautheit mit dem Wasser zugleich als Parabel für die Einübung in die Vertrautheit mit dem *Dào*: »Anfangs (始 *shǐ*) Gewöhnung, geriet es mir im Verlauf des Heranwachsens (長 *zhǎng*) zur [zweiten] Natur und ist mir in der Zeit der Reife (成 *chéng*) Schicksal (命 *mìng*) geworden. Mit dem saugenden Wirbel gehe ich hinein, mit dem schäumenden Strudel komme ich heraus. Ich folge dem *Dào* des Wassers und tue selbst nichts dazu.«³¹

Auch die zehn über das gesamte Buch verstreuten Handwerkergeschichten³² bestätigen das Potenzial des Alters am Ende eines langen Lebens voller Arbeit in Geduld und Konzentration: Wie der Alte vom Wasserfall sind der Koch, der Schmied, der Holzschnitzer usw. 70 oder 80 Jahre alt und ausgezeichnet als wahrhaft Wissende, das heißt als Meister im Umgang mit dem *Dào*:

»Koch Ding zerlegt ein Rind [im Beisein] des Fürsten Wen Hui. Mit den Händen zupackend, mit der Schulter drückend, den Fuß aufsetzend und das Knie dagegen stemmend – ritsch-ratsch (砉然騞然 *huā-rán xiàng-rán*) – rhythmisch zischend bewegt er das Messer – wie beim Tanz vom *Maulbeerwald*, wie im Takt der *Jīngshòu*-Musik. Da ruft der Fürst [begeistert] aus: »Wunderbar! Wie erlangt man ein solches Geschick (jī 技)?« Koch Ding legt das Messer nieder und antwortet: »Dem *Dào*³³ bin ich zugeneigt. Das ist

29 Kap. 27.1 »Yuyan«, ZZDB 317 beziehungsweise W. 291.

30 Kap. 24.3 »Xuwugui«, ZZDB 281 beziehungsweise W. 260–261.

31 Kap. 19.9 »Dasheng«, ZZDB 222; übers. in Anlehnung an Wilhelm, Liä Dsi, *Das wahre Buch vom quellenden Urgrund*, S. 58.

32 Handwerker im weitesten Sinne des Wortes: Koch, Wagenbauer, Schmied, Holzschnitzer, Bootsfahrer, Pferdehüter, Fischer, Wagenlenker, Zimmermann, Gießer.

33 *Dào* ist hier doppeldeutig gemeint: im Sinne des *Dào* und im erweiterten Sinne der »Kunst« (des Ochsenzerlegens).

mehr als Geschick. Als ich mit dem Zerlegen von Rindern begann, sah ich nichts als das Rind vor mir. Drei Jahre später sah ich schon nicht mehr nur das ganze Rind. Heute begegne ich ihm mit meiner Geisteskraft (神 *shén*). Ich sehe es nicht mehr mit meinen Augen, verzichte auf das Wissen der Sinne (官知 *guān-zhī*) und handle nach den Regungen (欲 *yù*) meiner Intuition (神 *shén*). Den natürlichen Strukturen (天理 *tiān-lǐ*) folgend dringe ich ein in die großen Spalten, fahre durch die großen Höhlungen, füge mich dem, was mir entgegenkommt, ohne Blutgefäße und Sehnen zu berühren [oder zu verletzen], ganz zu schweigen von den großen Knochen.

Ein guter Koch wechselt das Messer einmal im Jahr, weil er schneidet. Ein gewöhnlicher Koch wechselt das Messer einmal im Monat, weil er hackt. oun hält mein Messer schon seit neunzehn Jahren und hat einige tausend Rinder zerlegt. Und doch ist des Messers Schneide wie neu vom Schleifstein. Gelenke haben Zwischenräume, aber das Messer hat keine Dicke (厚 *hòu*). Was in die [Leere der] Zwischenräume eintritt ohne Dicke, lässt Raum für die wandernde (遊 *yóu*) Schneide. Darum ist des Messers Schneide nach neunzehn Jahren wie neu vom Schleifstein. Sobald sie zwischen Knochen und Gelenken auf Verdichtungen trifft, sehe ich die Schwierigkeit, nehme mich in Acht, verlangsame das Vorgehen mit angehaltenem (止 *zhǐ*) [konzentriertem] Blick, bewege das Messer aufs Allerfeinste. – Und schon zerfällt [das Rind], liegt wie Erdklumpen am Boden. Ich ziehe das Messer heraus, richte mich auf, schau mich um, zögere und bin es zufrieden, reinige das Messer und stecke es weg.«³⁴

Das Große Wissen schließt das Potenzial eines *Dào*-gemäßen Sterbens mit ein. Allein in Kapitel 6 »Dazongshi« wird dies in drei aufeinanderfolgenden Geschichten vorgeführt. Die Botschaft lautet jeweils: »Das Bekommen hat seine Zeit, das Verlieren entspricht dem Lauf der Dinge. [... Ich nahe mich jetzt dem Augenblick], den die Alten bezeichnet haben als Lösung der Bande. [Der Gebundene] kann sich nicht selber lösen, die Wesen und Dinge binden ihn. Doch die Wesen und Dinge sind nicht stärker als die Natur. Das war von jeher so.«³⁵ So gibt es für die Protagonisten der drei Geschichten »nur Aufbruch aus einer Morgenhütte, keine [eigentliche] Situation des Sterbens« (有旦宅而無情死 *yǒu dàn-zhái ér wú qíng-sǐ*)³⁶. Das Leben: ein Traum. Der Tod: eine Wandlung.³⁷ Kein Grund zum Jammern und zum Klagen, im

34 Kap. 3.2 »Yangshengzhu«, ZZDB 77–78 beziehungsweise W. 67–68.

35 Kap. 6.3 »Dazongshi«, ZZDB 108 beziehungsweise W. 101.

36 Kap. 6.5 »Dazongshi«, ZZDB 110 beziehungsweise W. 104.

37 Zu Vorstellungen über Tod und Sterben vgl. Linck, Räume der Toten, sowie dies., *Yin und Yang*, S. 53–57.

Gegenteil: »Dass wir gerade in menschlicher Gestalt geformt sind, ist Grund genug, vergnügt zu sein; dass aber diese menschliche Gestalt zehntausend Wandlungen durchläuft, ohne jemals ans Ende zu kommen – ist unermessliche Freude.«³⁸

3. Grenzgänge zwischen den Zeiten

»Die Jahre lassen sich nicht festhalten; die Zeit lässt sich nicht anhalten. [...] Das Leben der Wesen und Dinge eilt dahin. Keine Bewegung, ohne dass sich nichts ändert. Keine Zeit, ohne dass sich nichts wandelt.«³⁹ – Was hier geschildert wird, ist der ›Fluss der Zeit‹, der im fortgeschrittenen Alter ungeheuer beschleunigt erfahren wird. ›Fluss der Zeit‹ bedeutet, dass die Vergangenheit zunimmt, die Zukunft schrumpft, und Gegenwart ununterbrochen wechselt.⁴⁰ Im ›Fluss der Zeit‹ erlebt das Ich Vergangenes als Nicht-mehr-Seiendes, Zukunft als Noch-nicht-Seiendes und einzig den gegenwärtig gelebten Augenblick als Seiendes. So gesehen ist das Leben »eine beständige Umschauelung in Nichtseiendes durch die Mitte des Seienden«⁴¹.

Verweilen in der Mitte des Seienden ist dem Menschen nur möglich in meditativem Tun und Sein, denn Versenkung ist Ausstieg aus dem ›Fluss der Zeit‹, ist der Versuch, den seienden Augenblick auf Dauer (*cháng* 常) zu stellen. Nichts anderes ist mit der Feststellung gemeint: »Sie alle sterben. Ich allein *bin*.« (人其盡死而我獨存乎 *rén qí jìn sǐ, ér wǒ dú cún hū*)⁴². Beim ›Still-Sitzen‹ wie auch beim intuitiven, selbstvergessenen Tun wird Zeit ungegliedert erfahren, als Kontinuum von reiner Dauer (長久 *cháng-jǐu*) und Weite (廣 *guǎng*)⁴³ – im *Zhuangzi* mehrfach umschrieben mit »Ich hatte gerade mein Ich verloren« (今者吾喪我 *jīn-zhě wú sàng wǒ*)⁴⁴ oder eben als »Wandern am Anfang der Welt« (吾游於物之初 *wú-yóu yú wù-zhī-chū*)⁴⁵.

38 Kap. 6.1 »Dazongshi«, ZZDB 106 beziehungsweise W. 99. Wörtlich: »Wie wäre diese Freude zu ermessen?« 樂可勝計耶 *lè kě shèng-jì yé*.

39 Kap. 17.5 »Qiushui«, ZZDB 201 beziehungsweise W. 195.

40 Vgl. Schmitz, *Der Leib*, 129.

41 Ebd.

42 Vgl. Kap. 11. 3 »Zaiyou«, ZZDB 145 beziehungsweise W. 135.

43 Vgl. Kap. 11.3 »Zaiyou«, ZZDB 144 beziehungsweise W. 134.

44 Vgl. Kap. 2.1 »Qiwulun«, ZZDB 60 beziehungsweise W. 53.

45 Vgl. Kap. 21.4 »Tienzifang«, ZZDB 243 beziehungsweise W. 230.

Am Anfang der Welt geht kein Riss durch das Sein, auch das *Dào* ist ein »nahtloses Gewand«⁴⁶. Meditatives ›Wandern am Anfang der Welt‹ setzt einen Bewusstseinszustand voraus, in dem sich nichts einzeln differenziert zeigt: kein Gedanke, keine Emotion, kein Bedauern, kein Hoffen, kein Bangen, »so dass man das Empfinden hat, über alles hinwegzugleiten«⁴⁷ – schwerelos und in offene Weite hinein – ein Zustand, den die Griechen *eudaimonia* nannten: ›außerordentliches Wohlbefinden‹ und den das *Zhuangzi* als »unermessliche Freude«⁴⁸ (siehe oben) umschreibt. In diesem Zustand verschmilzt gespürtes Selbstsein mit dem Erleben der Verbundenheit aller Wesen und Dinge. Dann ist auch das Alter aufgehoben, wie jede andere Differenzierung: »Der Zustand, wo Jenes und Dieses keinen Unterschied«⁴⁹ mehr bilden, nennt man den Angelpunkt des *Dào*.«⁵⁰

Weil das *Dào* überall, auch am Grunde des Leibes, schlummert, ist es jedem in jedem Augenblick zugänglich. Anders gesagt, ist es in jedem Augenblick möglich, aus dem ›Fluss der Zeit‹ auszusteigen und sich einzulassen auf die reine Gegenwart. So erweist sich diese schlichte philosophische Übung⁵¹ der Ichvergessenheit als eine Übung der Selbst- und Lebenspflege, denn aus dem Grenzgang zwischen den Zeiten nährt sich der vitale Antrieb und die freudige Gewissheit: Es ist alles eins.

4. Fazit

Die »Triangel der Unsicherheit« (van Eeuwijk)⁵², die nach gegenwärtigen Altersforschern die Lebensphase des Alters kennzeichnet, ist in diesem 2.000 Jahre alten Text nur partiell vertreten: als körperliche und geistige Hinfälligkeit! Die beiden anderen Aspekte, wirtschaftliche und soziale

46 So eine altindische Bezeichnung für den Kosmos; vgl. Weis, Denken, Schweigen, Übung, in: SWR2, 22.02.2014.

47 Irgendwo bei Schmitz, *Der Leib*, gelesen und den Ort vergessen.

48 Kap. 6.1 »Dazongshi«, ZZDB 106 beziehungsweise W. 99. Wörtlich: »Wie wäre diese Freude zu ermessen?« 樂可勝計耶 *lè kě shèng-jì yé*.

49 Wörtlich: Paar/Partnerschaft 偶 *ǒu*.

50 Kap. 2.3 »Qiwulun«, ZZDB 62 beziehungsweise W. 57.

51 Hier könnte auch von einer schlichten spirituellen Übung die Rede sein. Vgl. dazu Steinmann, *Spiritualität – die vierte Dimension der Gesundheit*.

52 Diesen Hinweis verdanke ich Jana Gerold beziehungsweise ihrer Dissertation *Full of Life*, Kap. 2.

Unsicherheit, sind hier nicht thematisiert, sei es, weil im vormodernen China die Solidargemeinschaften in der Regel funktionierten, oder sei es, dass wirtschaftliche und soziale Unsicherheit ohnehin an der Tagesordnung waren – zumal in einer Epoche, die als die Zeit der Kämpfenden Staaten in die Annalen der Geschichte Chinas einging. Wohl aber ist die Rede von den körperlichen und geistigen ›Zumutungen‹ des Alters, von Atemübungen und Körpergymnastik, um dem vorzubeugen, sowie von altersspezifischen Befindlichkeiten, wie Scham, Hadern mit dem Schicksal, Hängen am Leben und Hass auf den Tod.

Das Potenzial *par excellence* in einer Lebensphase, in der Zeit ein kostbares Gut geworden ist, liegt dem *Zhuangzi* zufolge im meditativen Umgang mit dem gegenwärtig gelebten Augenblick. Daraus lässt sich Kraft schöpfen, Gelassenheit und Freude. So gesehen unterscheidet sich das Altersparadigma im *Zhuangzi* radikal von dem der Moderne, die vor allem den Verfall thematisiert, aber auch von dem der Postmoderne, die das Thema Fitness auf ihre Fahnen geschrieben hat. Körper- und Lebenspflege: schön und gut! Doch als philosophische Übung erst ist die »Freude, der nichts mehr hinzugefügt werden kann« (無以益其樂而已矣 *wú yǐ yì qí lè ér yǐ yǐ*)⁵³ nachhaltig bis in den Tod.

Literatur

- Dschuang Dsi, *Das wahre Buch vom südlichen Blütenland*, übers. von Richard Wilhelm, München 2008. Abk.: W.
- Huang, Jinghong (Hg.), *Xinyi Zhuangzi Duben* (Zhuangzi-Lektüre mit neuen Erläuterungen), Taipei (Sanmin shuju) 1974. Abk.: ZZDB.
- Liä Dsi, *Das wahre Buch vom quellenden Urgrund*, übers. von Richard Wilhelm, Düsseldorf/Köln 1974.
- Linck, Gudula, *Befähigung anderer Art? Zur Lebenswelt körperlich Behinderter in China*, Pfaffenweiler 1995.
- Linck, Gudula, »Räume der Toten – Sepulkralkultur und Ontologien im vormodernen China«, in: Angela Schottenhammer (Hg.), *Auf den Spuren des Jenseits. Chinesische Grabkultur in den Facetten von Wirklichkeit, Geschichte und Totenkult*, Frankfurt/M. 2003, S. 193–214.
- Linck, Gudula, *Yin und Yang. Die Suche nach Ganzheit im chinesischen Denken*, München 2006.

⁵³ Kap. 16.4 »Shanxing«, W. 186 beziehungsweise ZZDB 196.

Schmitz, Hermann, *Der Leib*, Berlin/Boston 2011.

Steinmann, Ralph Marc, *Spiritualität – die vierte Dimension der Gesundheit. Eine Einführung aus der Sicht von Gesundheitsförderung und Prävention*, Zürich/Berlin 2012.

Weis, Hans-Willi, Denken, Schweigen, Übung, unveröffentlichter Text und erweiterte Fassung eines SWR2-Radio-Essays von 2013; vgl. auch o.A., Das Gold des Schweigens, in: SWR2, 22.02.2014, <http://www.swr.de/swr2/programm/sendungen/swr2-forum/swr2-forum-das-gold-des-schweigens/-/id=660214/did=12726906/nid=660214/krdxw3/>