

Altern Gestalten – von der Abnahme der Vitalität und der Flexibilisierung der Fassung der Person

Wolf Langewitz, Prof. em. Dr. med.
Universitätsspital und Universität Basel
Schweiz

Worüber ich nicht reden werde: Das Altern des Körpers

- Das kennen Sie (und ich) bestens, das muss man sich nicht noch eine ganze Stunde lang geben...
- Die Muskulatur, die Gelenke, die Haltung, die Falten
- Das Hören, das Sehen, das Schmecken
- Die abnehmende Lust am schnellen Wechsel von Themen und Gesprächspartnern
- Die Weigerung, auf die letzte Minute am Bahnhof/Flughafen einzutreffen
- Etc. Etc. Etc.

Ich möchte mit Ihnen nachdenken über das Altern des Leibes

- D.h. ich muss erklären, was ich unter Leib verstehe und an welchen Aspekten des Leibes ich Alterungsprozesse festmachen werde
- Dabei greife ich auf das Leibkonzept der Neuen Phänomenologie von Hermann Schmitz (1928) zurück
- Einschlägige Literatur:
 - H. Schmitz, Der Leib, Walter de Gruyter Berlin 2011
 - H. Schmitz, System der Philosophie Band III, Bouvier Verlag Bonn 1990
- [Langewitz W: Leib und Körper in der Psychotherapie. Psychotherapie im Dialog 2016]

Aufgaben der Neuen Phänomenologie

- Philosophie ist das Sichbesinnen des Menschen auf sein Sichfinden in seiner Umgebung
- Die Neue Phänomenologie entspringt der Beirung darüber, dass sich das Denken zu weit von der unwillkürlichen Lebenserfahrung entfernt hat
- Im Zentrum der Neuen Phänomenologie steht das affektive Betroffensein. Es ist insofern das Wichtigste im Leben, als es darüber entscheidet, was Menschen wichtig nehmen, wofür und wogegen sie sich mit Wärme einsetzen.

Aus: Der unerschöpfliche Gegenstand

Wenn ich von Leib spreche, denke ich nicht an den menschlichen oder tierischen Körper, den man besichtigen und betasten kann, sondern an das, was man in dessen Gegend von sich spürt, ohne über ein „Sinnesorgan“ wie Augen oder Hand zu verfügen, das man zum Zwecke dieses Spürens willkürlich einsetzen könnte. Das so Gespürte bezeichne ich als leibliche Regung.

Leib: Räumliche Dimension

Der spürbare Leib besitzt keine Haut und keine Flächen. [...] Beim Einatmen spürt man deutlich, wie die Brust- und Zwerchfellgegend voluminös schwillt, [...] scharf zu unterscheiden von der oft geringfügigen zugehörigen Körperbewegung, die im Ausmass hinter der grossartig spürbaren leiblichen Weitung zurückbleibt.

Umgangssprachlich ist Leib ein vertrauter und nicht durch Körper ersetzbarer Begriff

- *Hoc enim est corpus meum* wird durch *Dies ist mein Leib* und nicht durch *Dies ist mein Körper* übersetzt
- Der Leibarzt von Michael Jackson ist seinem Körper nicht gut bekommen ...
- Ich bin mit Leib und Seele ...
- Ich halte mir bestimmte Leute vom Leib
- Griessauflauf mit Äpfeln war mein Leibgericht

Körper und perzeptives Körperschema versus motorisches Körperschema

Körper und perzeptives Schema sind stetig ausgedehnt und flächig begrenzt. Versuche man aber nur einmal, an sich so stetig „hinunterzuspüren“, wie man an sich hinuntersehen und hinuntertasten kann, aber ohne sich auf Augen und Hände [...] zu verlassen! Man wird gleich merken, dass das nicht geht. Statt stetigen Zusammenhangs begegnet dem Spürenden ein Gewoge verschwommener Inseln in grösserer oder geringerer Zahl, dünnerer oder dichterem Verteilung.

Mein Vorschlag: Das eigene Gesicht
ertasten versus mit geschlossenen
Augen ‚erspüren‘

Leibinseln versus ganzleibliche Regungen

- Neben den umschriebenen Wahrnehmungen auf Leibinseln gibt es ganz eindeutige, aber kaum zu lokalisierende leibliche Regungen, wie:
 - Das morgendliche Erwachen mit dem Gefühl: „Heut‘ is‘ mir nicht gut! Ich fühl‘ mich wie zerschlagen!“
 - Die Frische nach einem Mittags-Schläfchen, Aufgekratzt-Sein, ‚lupfige Freude‘, die die Schwerkraft aufhebt

Das Alphabet des Leibes – Enge und Weite

- Der Enge-Pol ist eindeutig repräsentiert als die Enge, in die ein von Schreck oder Schmerz getroffener Mensch getrieben wird
- Der Weite-Pol wird spürbar im wohligen, entspannten Behagen
- Beim wohligen Dösen in der Badewanne ist der Mensch zwar noch an den Herd der Enge des Leibes gebunden, hat sich jedoch weit hinüber begeben an den Pol der Weite

Engung und Weitung

- Die Untersuchung des tatsächlichen leiblichen Befindens hat es daher nicht mit reiner Weite oder Enge zu tun, sondern mit Bewegungen in Richtung auf die Pole, mit *Engung* und *Weitung*.
- *Engung* ist Übergang des leiblichen Befindens in Richtung auf reine Enge zu, *Weitung* Übergang in Richtung auf reine Weite zu.

Spannung und Schwellung

- Engung und Weitung kommen nicht bloss nebeneinander oder nacheinander vor, sondern sie sind gewöhnlich als Antagonisten aneinander gebunden und treten gleichzeitig auf.
- Dann wird aus der Engung – in antagonistischer Auseinandersetzung mit Weitung – die *Spannung* und aus der Weitung in antagonistischer Auseinandersetzung mit der Engung die *Schwellung*.

Eine Demonstration mit Hilfe des
Thera-Bandes

Jetzt wäre also das Substrat meiner Überlegungen beschrieben: Der Leib der Person

- Unter dem Aspekt des Alterns ist die Abnahme der Vitalität des Leibes, also der Spannung im Band zwischen Engung und Weitung interessant
- Vollkommenes und irreversibles Erlöschen der Spannung ist der Tod des Leibes (durch Abriss der Vitalität vom Engepol?)
- Vorübergehendes und unvollständiges Abnehmen der Vitalität typisch für den tiefen Schlaf
- Woran lässt sich eine Abnahme der Vitalität feststellen?

Funktionen des Leibes

- Der Kontakt mit einem anderen leiblichen Wesen (anderen Personen oder Tieren): die leibliche Kommunikation
- Der Kontakt des Leibes mit der (Um-)Welt.
 - Reizempfänglichkeit: Der Empfänglichkeit für Reize entspricht die Fähigkeit zur Selektion, die ‚aus dem Rauschen des vorübereilenden, betroffen machenden Geschehens‘ etwas auslesen und merken kann.
 - Zuwendbarkeit: die Fähigkeit, den Reizen den (vitalen) Antrieb zuzuwenden, wodurch er wirksam wird, unentbehrlich für das Agieren und Reagieren in der Einleibung und beim Menschen für das Wollen.

Altern als Phänomen auf der Ebene der leiblichen Kommunikation - Grundlagen

- Personen kommunizieren mit der Umwelt (anderen Personen, Tieren, Gegenständen) nicht nur durch den Austausch bestimmter 'Zeichen', sondern auch durch das Mitschwingen des eigenen Leibes mit dem Leib eines Anderen oder durch die leibnahen Qualitäten eines Gegenstandes ('samtige' Oberfläche eines Stoffes oder von poliertem Holz) oder eines Raumes (die Erhabenheit eines hohen Kirchenschiffs)
- Triviale Beispiele für gelingende leibliche Kommunikation ohne bewussten Einsatz von körperlichen Fertigkeiten ist das Einkaufen auf der Kärtnerstrasse ohne Karambolage, das Bedienen der beidhändigen Säge ohne springendes Sägeblatt oder das Rudern in einem Zweier, ohne Kreise zu ziehen

Leibliche Kommunikation als *einseitige* antagonistische Einleibung

- die Verteilung der Dominanz ist einseitig und fixiert
 - Der Dirigent, der mit der Aufforderung: „Schaut mich an!“ die Blicke der Sänger oder Sängerinnen auf sich lenkt, damit diese untereinander ‚auf einem Atem singen können‘.
 - Der Solist, der durch die Intensität seines Spiels das Publikum in seinen Bann schlägt, so dass auch die Pausen als Teil des Stückes respektiert werden

Leibliche Kommunikation als *wechselseitige* antagonistische Einleibung

- Das Fluktuieren der Dominanzrolle wird im typischen Gespräch unter Gleichberechtigten vor allem über den Blickkontakt geregelt. Wenn es gelingt, hat das Hin und Her der Dominanz etwas Leichtes, Ungezwungenes
- Gespräche mit Personen, die so ‚nicht mitspielen‘, sind anstrengend und irgendwann ärgerlich; man möchte als Unterlegener auch mal was sagen und kommt nicht durch

Leibliche Kommunikation als *Solidarische* Einleibung

- Sie verbindet menschliche oder tierische Leiber ohne Zuwendung zum Anderen
 - Aufruhr in einer Menge, die durch ein gemeinsames Thema gefesselt ist (Empörung über das nicht gepfiffene Foul)
 - Chorsänger, die antagonistisch mit dem Dirigenten und solidarisch untereinander sich gegenseitig zwar wahrnehmen, aber dazu nicht nach links und rechts schauen.
 - Alle Situationen, in denen Verstehen ohne Worte stattfindet (Quartett spielen, Tanzen, körperliche Liebe)

Leibliche Kommunikation – verschiedene Formen der *Ausleibung*

- *Ausleibung* ist ein Zustand des Versinkens und der Auflösung
 - Durch Abspalten der Weitung aus der antagonistischen Verschränkung mit der Engung (privative Weitung)
 - Z.B. kurz vorm Absinken in den Schlaf
 - Durch das Starren in helles Licht oder in den Himmel
 - [Mariantod in der Brueghel Ausstellung im Kunsthistorischen Museum Wien: Der Apostel Petrus nimmt der Sterbenden die brennende Kerze aus der Hand]

https://www.google.at/search?q=marientod+bruegel&rlz=1C1GCEU_deCH821CH821&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=_kmvZEb5Z8pxHM%253A%252C73_BTupJU-CWmM%252C_&usg=AI4_-kRpxRy1gy4OIYQVsitjcpBIM__GSQ&sa=X&ved=2ahUKewiB2tX4-4XfAhUBCxoKHX6iDt4Q9QEwCXoECAQQA#imgrc=_kmvZEb5Z8pxHM



Das Altern als ein Verlust oder ein Verblassen der Intensität in der wechselseitigen Einleibung

- Das Beispiel der Mit-Freude an einem anderen Leib, der im Glück die Gesetze der Schwerkraft aufhebt und ohne Anstrengung hüpfet: Kinder, die sich wirklich über ein Geschenk freuen
 - Ich springe nicht mehr im Kreis herum
 - Die Hüfte kann es nicht sein, weil Titan viel aushält
 - Ich glaube, es ist der Tatsache geschuldet, dass ich von der unbändigen Freude eines Kindes nicht mehr so unmittelbar ergriffen werde – es ist ein eher beobachtendes und distanzierteres Wahrnehmen der Freude des Anderen, ohne in ähnlicher Intensität mitzugehen
- Das Glück im Gesicht der stolzen Hundebesitzerin, wenn der eigene Prachtsdackel herumspringt und vor Freude kläfft und jault

Und das Phänomen der hustenden und raschelnden älteren Konzertbesucher....

- Es gibt sicher die Ebene der Arroganz und Ignoranz: «Was werd' ich meinen Hustenreiz dem Brahms in den Rachen werfen, ...»
- Es gibt auch die Alters-Schwerhörigkeit, auf Grund derer der ältere Mensch die hohen Frequenzen der Raschelgeräusche (Fummeln mit dem Programm...) selber nicht mehr hört
- Aber es gibt wohl auch die abnehmende *Fähigkeit*, sich 'der Anna (Netrebko) an den Hals zu werfen' und mit ihr im Liebeskummer zu versinken – manchmal vielleicht verbrämt als die abnehmende *Bereitschaft*, sich gefangen nehmen zu lassen («Das hat sie aber vor drei Jahren in Salzburg schöner gesungen...»)

Funktionen des Leibes

- Der Kontakt mit einem anderen leiblichen Wesen (anderen Personen oder Tieren): die leibliche Kommunikation
- Der Kontakt des Leibes mit der (Um-)Welt.
 - Reizempfänglichkeit: Der Empfänglichkeit für Reize entspricht die Fähigkeit zur Selektion, die ‚aus dem Rauschen des vorübereilenden, betroffen machenden Geschehens‘ etwas auslesen und merken kann.
 - Zuwendbarkeit: die Fähigkeit, den Reizen den (vitalen) Antrieb zuzuwenden, wodurch er wirksam wird, unentbehrlich für das Agieren und Reagieren in der Einleibung und beim Menschen für das Wollen.

Altern als Phänomen auf der Ebene der Reizempfänglichkeit

- Man bekommt nicht mehr alles mit und bemüht sich aktiv, nur noch selektiv Merkmale der Umwelt an sich heran zu lassen
 - Das unwirsche Zurückweisen des Angebots, mal eben auf dem Handy die Fotos von Kindern, Hund und letztem Urlaub anzuschauen
 - Die gemischte Freude, wenn jemand beim Kochen (Abarbeiten des Zeitplans eines Menüs mit Backofen, zwei Pfannen und dem Wasserbad) zuschauen und einen mit Anekdoten unterhalten will, damit es in der Küche nicht so langweilig wird
- Selber Klavierspielen wollen und zuhören, wie ein Kind unter dem Flügel das Xylophon bearbeitet

Altern als Phänomen auf der Ebene der Zuwendung

- Man kommt nur mühsam in Gang und braucht eine längere Phase, in der keine Zuwendung des eigenen vitalen Antriebs zu irgendetwas (einer Aufgabe, dem Gegenüber, dem Telefon, etc.) erwünscht ist
- [Sofort, aus dem Stand, hellwach und begeisterungsfähig für Neues zu sein, ist eine Voraussetzung für die freundliche Aufnahme eines Kleinkindes, das morgens um 5 voller Freude den neuen Tag begrüsst und dabei gerne begleitet würde]
- [Oder der geduldige Hinweis auf geographische Grundtatsachen, wenn ein Freund aus XY anruft, der sich in der Zeitzone vertan hat]

Was haben wir durch die Berücksichtigung des Leibes gewonnen?

- Wir können erklären, warum manche Altersgenossen trotz körperlicher Einschränkungen 'vital' wirken, am Leben teilhaben und immer noch begeisterungsfähig sind - in ihrer leiblichen Konstitution sind sie jünger als in ihren körperlichen Merkmalen
- Ein Caveat: manche Menschen haben auch ohne Kenntnis der Rede vom Leib entdeckt, dass Begeisterungsfähigkeit als Merkmal der ewigen Jugend gilt. Das könnte dann dazu führen, dass sie sich jeder Spielart jugendlicher Lebensweise zur Verfügung stellen
- Das mögliche Fremd-Schämen beim Zuschauen resultiert vielleicht aus der Beobachtung, dass es 'gemacht' wirkt, und nicht spontan aus leiblichen Regungen erwächst

Der Vortrag kommt an einen entscheidenden Wendepunkt: auf die Expansionsbewegung im Vertrauen auf den eigenen Leib folgt die Kontraktionsbewegung aus Angst vor dem Verlust des Selbst

- Lass' dich tragen von deinen leiblichen Regungen (aber tu' nicht so, als ob du sie hättest, wenn du nichts spürst!) und schau mal, wo es dich hinträgt
- Was ist die Grenze, an die eine Person stösst, wenn sie sich an fremde Gestade tragen lässt?
- Woher weiss sie, dass sie sich an dieser Grenze befindet?
- Ein Vorschlag aus der Neuen Phänomenologie: sie spürt, dass sie an den Rand ihrer Fassung gerät

... Definition der '*Fassung*' als philosophischer Begriff aus der Neuen Phänomenologie

- »Fassung ist das, was man verliert, wenn man die Fassung verliert. In der Fassung identifiziert sich der Mensch mit etwas, das eindeutiger ist als er selbst.«
- Die Fassung dient der Stabilisierung der Person im Auf und Ab zwischen affektivem Betroffensein (personale Regression) und rationaler Distanznahme (personaler Emanzipation)
- Die Fassung stabilisiert das Selbst der Person – sie hilft mir, mich wiederzufinden

Fassung als 'Kontaktzone' mit Anderen

- «Wenn man den anderen am eigenen Leibe spürt, wenn man sich von ihm eigentümlich berührt fühlt, dann ist es im Wesentlichen die eigene Fassung, an die er gerührt hat. Wer sich nicht so rühren lässt, wer seine Fassung starr festhält, sieht am andern vorbei.
- Wer sie schwingungsfähig hält und bereit ist, sie auch einmal aufs Spiel zu setzen, kann ihr über den, mit dem er zu tun hat, [...] mehr entnehmen als durch blosse Beobachtung.»

Und hier kommt das Älterwerden ins Spiel

- Fassung und das Älter-Werden?
- Kann es sein, dass (ältere) Menschen im Prinzip zwei Möglichkeiten haben, mit der eigenen Fassung umzugehen?
- Und wo begegnet uns das?

Älter-Werden und Fassung

- Ich stelle mir vor, dass in jüngeren Jahren Veränderung in mehr Lebensbereichen denkbar und wahrscheinlich sind als in höherem Alter
 - Der 14 Jährige träumt von der Traumfrau, die 23 Jährige vom Traumjob, die 32 Jährige vom Traumhaus...
- Das Leben leben führt zu Ent-täuschungen, die den Horizont des Möglichen enger ziehen und das, was ich bin und was meines ist (Bestandteil meiner personalen Eigenwelt) eindeutiger definieren
- Damit einher geht eine Verfestigung der Grenzen, an denen ich an den Rand meiner Fassung gerate

An den Rand der Fassung geraten und das Verlieren der Fassung

- Die Fassung verlieren ist
 - ein seltenes Ereignis: haltloses Schluchzen, wütendes Toben...
 - hat immer ein Ende, was dafür spricht, dass die Fassung des Menschen Rückstellkräfte besitzt, über die sie restituiert oder neu adjustiert wird
- Wer Angst hat, die eigene Fassung zu verlieren, muss sich aus Situationen zurückziehen, in denen der Verlust der Fassung droht:
 - Die Heirat der eigenen Kinder
 - Die Beerdigung der eigenen Eltern
 - Das Bekennen der Liebe zu einem Anderen

Vielleicht bahnt sich schon sehr früh im Erwachsenen-alter eine Unterscheidung der Menschen an?

- In solche, die ihre Fassung immer mal wieder auf's Spiel setzen und in solche, die es sorgfältig vermeiden, an den Rand ihrer Fassung zu geraten
- Nur wer seine Fassung auch mal auf's Spiel setzt, lernt, wie flexibel sie ist, wessen es bedarf, um wirklich definitiv die Fassung zu verlieren
- Wer seine Fassung starr festhält, weiss nicht, was er ertrüge; er wendet sich schon vorher ab
 - Die unterschiedlichen Reaktionen von Eltern auf das Mitteilen einer Diagnose bei ihren Kindern

Fassung ist unterschiedlich variabel

- «Wer seine Fassung starr festhält, wie der nur an ordentlicher Einhaltung der Kunstregeln des Berufs interessierte [...] Arzt wird verschlossen bleiben wie ein blinder Spiegel und an Mitmenschen wie an allem, was ihm etwas zu sagen hat, mehr oder weniger vorbeisehen.
- Wer dagegen seine Fassung etwas locker schwingen lässt, ohne sie gleich zu verlieren, kann damit jene Schwingungen der Nuancen vielsagender Eindrücke auffangen und damit auf die Anderen und die Umstände sensibel eingehen [...]»

Doch im Erstarren such ich nicht mein
Heil,
Das Schaudern ist der Menschheit bestes
Teil;
Wie auch die Welt ihm das Gefühl
verteure,
Ergriffen, fühlt er tief das Ungeheure

Faust II, Verse 6271ff, S. 257
Goethes Faust, Hrsg. Von Albrecht Schöne, Insel
Verlag, Frankfurt und Leipzig, 5. Auflage 2003

Und hier kommt das Älterwerden ins Spiel

- Fassung und das Älter-Werden?
- Kann es sein, dass (ältere) Menschen im Prinzip zwei Möglichkeiten haben, mit der eigenen Fassung umzugehen?
- Und wo begegnet uns das?

Ein Beispiel aus dem Basler Theater: Büchner's Woyzeck, 2018

- Hintergrund-Information: Das Stück wird angekündigt mit Life-Musik, beim Eintreten werden Ohrenstöpsel verteilt, wie in einer Disco
- Im Zuschauerraum und unter den Sitzen sind Sub-Woofer verteilt, die mit hohem Schalldruck tiefe Frequenzen aussenden, die als Körperschall wahrgenommen werden
- Mittlere und hohe Frequenzen werden effizient akustisch gedämpft durch den Ohrenschutz; dem Körperschall ist der Zuschauer ausgeliefert

Die Informationen verdanke ich Dr. Helena Langewitz, aus einem Vortrag, Düsseldorf XI-2018

Nach wenigen Minuten ist klar, dass man in einem Stück und in einem Raum sitzt, der eindringliche Qualität hat – Hingabe oder Widerstand?

Durch die Unausweichbarkeit des Körperschalls ist Widerstand zwecklos – es sei denn, man verlässt den Zuschauerraum

Ulrich Rasche/Monika Roscher: *Woyzeck*, Theater Basel 2017/2018, Fernsehaufzeichnung 3Sat, 5.2.2018; <https://www.youtube.com/watch?v=HvB0Btb7YHY>

Eine Beobachtung: Einige Menschen, vor allem ältere Personen, verlassen nach wenigen Minuten den Raum («Das ist ja nicht zum Aushalten!»)

- Ein akustisches Problem?
- Oder eine Ausdruck der Angst, die eigene Fassung auf's Spiel setzen zu müssen?

Wahrscheinlich können wir feststellen, dass dieses Stück das Potential hat, einem 'nahezugehen'

- Es hat etwas Zudringliches, dessen bedrängende Qualität wir spüren
- Was passiert, wenn jemand dem Impuls nachgibt, den Raum zu verlassen?
- Er hat zunächst einmal am eigenen Leib etwas gespürt, d.h. die leibliche Kommunikation ist nicht primär gestört
- Er hat das Bedrohliche an dieser leiblichen Kommunikation wahrgenommen: hier rückt einem etwas auf den Leib
- Und sich dann entschieden, sich (und seine Fassung) diesem Angreifer nicht auszusetzen

Und was macht jemand, der im Theater bleibt?

- Er oder sie schaut mal, was passiert...
- Und wird feststellen, dass die Fassung zwar manchmal strapaziert wird, dass sie aber beileibe nicht verloren geht
- Den Abend muss man nicht genial finden, man kann ihn mit interessant, mühsam, entsetzlich, oder wie auch immer etikettieren, aber man hat einen Abend verbracht, in dem man mit Haut und Haaren eingetaucht ist in eine faszinierende Welt

Damit sind wir bei meiner zentralen Hypothese angelangt

- Die Gute Nachricht: trotz alterndem Körper kann eine älter werdende Person sich den Zumutungen leiblicher Kommunikation aussetzen
- Das Problem: wenn sie diese Zumutungen in das Korsett einer rigiden Fassung einschnürt, wird sie von der prinzipiellen Bereitschaft und Fähigkeit ihres Leibes, sich anregen zu lassen, nicht profitieren
- Die Schlechte Nachricht: Rigide Fassung sticht lebendigen Leib

Und jetzt könnten wir aufhören, wenn es nicht noch einen interessanten Gedanken gäbe

- Er steckt in dem Satz: 'man [ist] mit Haut und Haaren eingetaucht (...)
in eine faszinierende Welt'
- Dieser Satz feiert die Gegenwart!
- Und erinnert an ein weiteres Phänomen des Älterwerdens: die Stauchung der Zeit
- Oder: Das zeitliche Dopplerphänomen vor der Mauer des Todes?
- Solange die Zukunft unendlich scheint, bleibt das Vorbeiziehen der Zeit gleich (ich gleite voran und die Zeit staut sich nicht vor mir auf)
- Wenn der Tod absehbar wird, staut sich die Zeit vor dem Tod, der die Dauer der Zukunft begrenzt – die Zeit wird kürzer

Ich fürchte, genauso wie der Tod ist auch dieses Stauchungsphänomen der Zeit unvermeidbar, aber...

- Es ist möglich, den schmalen Grat der Gegenwart zwischen dem Absinken des Geschehenen in die Vergangenheit und dem Anfluten des Zukünftigen immer mal wieder zu verbreitern
 - Z.B. im intensiven Kontakt mit kleinen Kindern!
 - Dann hilft das Baby-Sitten der Grosseltern bei der (Wieder-) Entdeckung der Gegenwart, denn kleine Kindern haben alle Zeit der Welt und nehmen sich die Freiheit, in der Gegenwart zu verweilen
- Was kann mich daran hindern, mit ihnen zu verweilen? Vielleicht das Festhalten an meiner früheren (rigiden) Fassung als Vater? Und der fehlende Mut, mich an einer neuen Fassung als Grossvater zu versuchen?

Eigenleibliches Spüren ist Wahrnehmen dessen, was JETZT ist

- Daher ist ein Aspekt der Verbreiterung der Gegenwart das Hinhören auf die eigene leibliche Befindlichkeit
- Die eigene leibliche Befindlichkeit entwickelt sich auch in Resonanz mit Anderen (und Anderem)
- Wenn die eigene Fassung solche Resonanzphänomene ermöglicht, könnte Alt-Werden ganz interessant sein

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit