

*Zo is de dood
en andere verhalen*

*

Zo is de dood

*

*Hoe gezond is sport? Een interview
met Omsk van Togenbirger*

*

Hecatombe - hoe men te werk gaat

*

Jan Bauwens

D/2013/Jan Bauwens, uitgever

Zo is de dood

Over wie oud wordt, zegt men dat hij of zij minder goed gaat horen en zien en dat hij makkelijker vergeet en trager wordt. Maar de ouderling zelf weet wel beter: het zijn de anderen die niet meer articuleren wanneer zij iets vertellen, alsof zij willen verhinderen dat het buiten hun kleine kringetje wordt verstaan - zij murmelen. Of zij schrijven onduidelijk, zij letten niet meer op hun handschrift, waarom ook hebben ze in de scholen het schoonschrift afgeschaft? Ook dat vergeten vindt zijn oorzaak helemaal niet in de ouderdom doch in de wanorde waarin de dingen zich aandienen, in de ordeloosheid van het handelen; waarom leert men de kinderen niet meer om netjes te zijn in woord en daad? Tenslotte wordt men ook helemaal niet trager als men oud wordt, het is daarentegen de tijd die almaar rapper holt.

Indien de wereld een film was, dan zou de ouder wordende mens geloven op te merken hoe gestaag de helderheid verdwijnt uit klank en beeld en hoe de inhoud van wat men komt te tonen en te vertellen, mettertijd vervelen gaat: men vervalt in herhalingen van steeds weer hetzelfde, er worden steeds vaker fouten gemaakt, de creativiteit en de nieuwheid laten te wensen over, plagiaat wordt schering en inslag. Uiteraard krijgt men die indruk omdat

men alles al eens eerder heeft meegemaakt, omdat men inmiddels zichzelf heeft bijgeschaafd in taal en tekens en omdat men allang weet wat voor het kleine kind nog nieuw is.

De slijtage die men oploopt in zijn oude dag, wijt men aan een slijtage van de dingen buiten zichzelf, in de wereld, en wie zal zeggen dat het omgekeerde het geval is? En wat maakt het tenslotte uit voor al wie ouder worden, of de achteruitgang in zichzelf gesitueerd moet worden ofwel in de wereld? Het is niet de gezondheid die het laat afweten, het zijn de pillen die niet meer werken zoals het hoort, het is de geneeskunde die niet deugt. Het is niet de maag die weigert de maaltijd te verteren, het is de kookkunst die niet langer wordt beheerst zoals in de tijd van toen, het eten is niet gaar genoeg met alsmaar weer die haast en spoed, het zijn de vruchten van het veld die niet meer deugen.

Op de keper beschouwd zou de ouder wordende mens ook helemaal niet merken dat zijn oren niet meer horen, ware het niet dat hij dit kon afleiden uit het feit dat mettertijd de geluiden stiller klinken. Hetzelfde geldt voor zijn ogen, aan zijn ogen immers merkt hij zelf helemaal niets: wanneer hij begrijpt dat hij slecht ziet, dan leidt hij dit af uit het troebel geworden beeld vóór hem in de straat of op het plein. En pas als hij merkt hoe de tijd met

zevenmijlslaarzen voorbij snelt, kan hij besluiten dat hij zelf trager is geworden en dat er in zijn opmerkzaamheid en in zijn geheugen steeds meer gaten vallen.

Andermaal: of men de veranderingen aan zichzelf wijt of aan de wereld buiten, maakt niet uit, en beslist is het heel wat gemakkelijker om aan te nemen dat het de wereld is die ouder wordt en die tenslotte sterft. Want zoervaart de ouderling tenslotte noodzakelijkerwijze ook de dood: de wereld wordt stiller en gedempter, wat helder was wordt troebel, wat scherpte had wordt stomp, wat trouw was, gaat ineens verraden, het zachte wordt hard, het warme wordt koud, het leven spoedt zich voort als een sneltrein en men blijft alleen achter op een leeg perron en men denkt: laat ze maar vliegen, eindelijk heb ik rust. Men gaat zitten op een bank, in een streepje avondzon, men stopt een pijp en men rookt terwijl men aan het verleden denkt en nooit meer aan de dood.

(9 oktober 2013)

Hoe gezond is sport? Een interview met Omsk van Togenbirger

- Omsk Van Togenbirger, is het geen zegen om vast te kunnen stellen dat alvast hier in het Westen straks iedereen bijna zonder uitzondering dagelijks aan sport doet? Men hoeft slechts een blik door het raam te werpen op deze zonovergoten middag om dit vast te kunnen stellen: daar zien we twee joggers, wat verderop drie fietsers, een twintigtal wandelaars en daar op de hoek in het stedelijk zwembad is het een geplons vanjewelste! En vaart de volksgezondheid daar niet wel bij? Zijn we niet in een gloednieuw tijdperk aanbeland, met een nieuw menstype, dat veredeld is, want zoals reeds de oude wijzen wisten: mens sana in corpore sano - een gezonde geest in een gezond lichaam? Sport voor jong en oud! Wat zeg ik? De ouderdom bestaat wa-rempel helemaal niet meer! Dankzij de sport is iedereen eeuwig jong! Of is dat alleen maar schijn?

OVT: - Inderdaad, en hou nu om de liefde Gods toch op met het steken van de loftrampet over die waanzin!

- Maar wat krijgen we nu!?

OVT: - Op wat baseert u zich om deze dingen te vertellen? Iedereen kon onlangs in de

nieuwsberichten kennis nemen van de cijfers naar aanleiding van het voorstel om langer aan de slag te blijven: langer werken, maar niet voor iedereen, zo luidt het: alleen voor diegenen die intellectueel werk verrichten, zij blijven immers veel langer gezond dan zij die zich dagelijks fysiek afbeulen, en het verschil spreekt boekdelen. Door de band blijven professoren gezond tot zij zeventig zijn of ouder, terwijl bouwvakkers reeds op hun tweeënvijftigste met serieuze ziekten te kampen krijgen en wel in die mate dat zij tijdelijk ofwel voor goed werkonbekwaam worden.

- *Maar sport is geen slavenarbeid...*

OVT: - Sport wordt geprezen omwille van de fysieke inspanningen, terwijl het als een paal boven water staat dat fysieke activiteit het lichaam voortijdig doet verouderen!

- *Maar werd ons dan niet altijd verteld dat sporters langer gezond blijven en ook langer leven?*

OVT: - Dat sporters langer leven, is een puur verzinsel; uit vergelijkende statistieken over de levensverwachting blijken geen significante verschillen tussen sporters en niet-sporters. Meer zelfs: de opvatting dat sporters beter en gezonder zouden leven, is een gevaarlijke illusie.

- *Maar wat beweert u nu!?*

OVT: - Stel vooreerst eens dat mensen die aan sport doen, gezonder blijken, dan is de conclusie dat sport goed is voor de gezondheid een aanfluiting van de elementaire logica.

- Is dat zo?

OVT: - Men weet helemaal niet of het de sport is die gezond maakt ofwel of het de goede gezondheid is die maakt dat mensen geneigd zijn om veel te bewegen. Wat immers is de oorzaak van wat? Het gaat hier om een elementaire fout tegen de logica die wel meer voorkomt.

- Neen toch!

OVT: - Heeft men onlangs ook niet een verband gevonden tussen gezondheid en hoeveelheid slaap?

- Dat is inderdaad correct: volgens de kranten leven zogenaamde kortslapers langer.

OVT: - En binnen de kortste keren beweerden sommigen dat weinig slapen gezond is... met het gevolg dat er mensen zijn die hun slaap inkorten omdat ze denken dat dit hun welzijn ten goede zal komen.

- En dat is niet zo?

OVT: - Maar bigot neen! Wie dat geloven, doen zichzelf tekort. En dat alles omdat reporters onbekwaam blijken om de zaken weer te

geven zoals ze zijn. Het is immers helemaal niet waar dat mensen die hun slaap inkorten, ook langer leven: wie dat geloven, spannen de kar voor het paard! Wél waar is dat gezondere mensen sneller recupereren en dus minder slaap behoeven...

- En toch ziet men iedereen die aan sport doet, getuigen over hoe weldadig fysieke activiteit wel is! Waarom anders blijven mensen sporten? Waarom zeggen ze allemaal dat, als ze dit eerder ervaren hadden, zij al veel vroeger met sport begonnen waren?

OVT: - Maar dat is een heel andere kwestie! Hebt gij al eens een bezoek gebracht aan een tehuis voor geesteszieken?

- Dat is al eens gebeurd, ja...

OVT: - En is het u daar niet opgevallen dat heel wat zieken onophoudelijk zitten te wiebelen, dat zij niet stil kunnen zitten, of dat zij onrustig en zonder ophouden ijsberen, soms de hele dag lang?

- Wat wilt u daarmee insinueren?

OVT: - Die mensen bewegen niet zomaar, ze bewegen omdat ze ziek zijn. Door hun repetitieve bewegingen stimuleren ze onbewust maar efficiënt de productie van bepaalde stoffen in de hersenen, zogenaamde encefalines, en dat zijn endorfines en nog andere lichaams-

eigen pijnstillers. Door te wiebelen, komen deze zieken tijdelijk in een trance vergelijkbaar met de trance die ook primitieven in stamverband bij zichzelf opwekken door de dans.

- Lichaamsbeweging als roesmiddel?

OVT: - Jazeker en het is een heuse verslaving: als deze zieken moe worden, dan slapen ze en dan valt de productie van die endorfines stil. Maar wanneer ze opnieuw wakker worden, snakken ze naar de hersendrug en herbeginnen ze met wiebelen, ijsberen of wat dan ook, want ze moeten aan hun dagelijkse dosis komen. In feite zijn deze geesteszieken drugsverslaafden en ze zijn verslaafd aan een drug die ze zelf produceren door te pompen; ze pompen zich vol met hun eigen drug door het maken van repetitieve bewegingen.

- Maar dat is niet te geloven!

OVT: - Friedrich Nietzsche leed aan schizofrenie en hij maakte dagelijks verre wandelingen in de bergen. Ook Immanuel Kant was een wandelaar en wie zijn werk kent, weet dat ook die man eigenlijk niet normaal kon geweest zijn. Mensen die intensief aan sport doen, drinken niet of roken niet, maar verslaafd zijn ze misschien nog meer dan de rokers en de drinkers samen. Het staat vast dat ze zich dagelijks volpompen met lichaamseigen drugs.

Geen wonder dat ze zich goed voelen wanneer zij sporten, maar het is allerm minst de blakende gezondheid die voor dat gevoel van welbehagen zorgt! Het is die hersendrug, en hij is nog krachtiger dan opium!

- Dat heb ik inderdaad nog gehoord, maar daar wordt dan wel aan toegevoegd dat het hier wel degelijk gaat om een gezonde verslaving.

OVT: - Tja, maar dan wel in de mate dat een verslaving gezond kán zijn...

- Kan dat dan niet?

OVT: - Als de stof waarvan men afhankelijk is, een lichaamseigen stof is, dan blijft men tenminste onafhankelijk van derden.

- Mag men dat dan nog een verslaving noemen?

OVT: - Het is hoe dan ook een afhankelijkheid die men zelf in de hand werkt door een bepaald gedrag, bijvoorbeeld joggen. Mensen die intensief de loopsport hebben beoefend en die op een gegeven ogenblik daar om wat voor reden dan ook mee kappen, belanden door de band in een vaak ernstige depressie die vele jaren kan aanhouden en dat wijst wel op probleemgedrag.

- Van leven ga je dood...

OVT: - Wel, het gaat er uiteraard om dat men het juiste midden vindt en dat is zeer zeker persoonsgebonden.

- Er bestaan geen algemeen geldende regels voor?

OVT: - Dat is inderdaad wat ik bedoel: dat sport gezond is, is een véél te algemene bewering. Er zijn mensen die beslist ziek zouden worden indien men hen zou beperken in hun fysieke bewegingsvrijheid, zoals sommigen het ook zouden besterven als men hen verbood om nog te praten. En dan zijn er ook anderen die depressief en misschien ook wel fysiek ziek zouden worden als zij verplicht werden tot dagelijks een uurtje op de home-trainer.

- Algemene regels zijn uit den boze?

OVT: - Algemeenheden horen thuis in statistieken en dat kunnen best gevaarlijke beesten zijn als ze met onverstand worden benaderd. Wat is uw beroep?

- Ik ben schoenmaker...

OVT: - Maar dat is nog eens een prachtig beroep! En gij doet dat ook graag veronderstel ik?

- Een mens leert voortdurend bij en naarmate men in zijn werk beter wordt, doet men het ook liever; dat is te begrijpen, denk ik.

OVT: - Zeer zeker. Wel, stel eens dat ge een bestelling krijgt voor vijftig paar schoenen, loopschoenen bijvoorbeeld. Wat moet ge dan weten vooraleer ge aan de slag kunt gaan?

- *Wel, een van de belangrijkste gegevens die niet mogen ontbreken, zijn de schoenmaten!*

OVT: - Uiteraard! En stel nu eens dat men u vijftig paar schoenen vraagt voor evenveel lopers die gemiddeld schoenmaat tweeënveertig hebben...

- *Gemiddeld!?! Hemeltje! Maar met die informatie kan ik helemaal niets aanvragen! Ik weet alleen hoeveel leder ik zal moeten inslaan, maar dat is dan ook alles!*

OVT: - En kunt ge echt niet aan een eerste paar beginnen?

- *Welnee! Hoe zou ik dan moeten beginnen? Stel dat ik één paar schoenen maak met maat tweeënveertig, dan is het nog heel goed mogelijk dat niemand van die vijftig lopers maat tweeënveertig heeft en dat paar schoenen zal kunnen dragen!*

OVT: - Wel, zo ziet ge wat ik bedoel met algemene beweringen en waarheden: ze zijn beslist niet gelogen maar praktisch gezien helpen ze ons geen stap verder. En dat geldt even goed voor de bewering dat wij door de band genomen te weinig bewegen en dat sport ge-

zond is. Op grond daarvan kan geen mens uitmaken wat hem te doen staat. Net zoals ook gij helemaal niet van start kunt gaan met de productie van uw schoenen op grond van kennis over de gemiddelde schoenmaat.

- Dat lijkt mij inderdaad correct!

OVT: - Ik geloof trouwens ook dat het gemiddelde tekort aan lichaamsbeweging samenhangt met het toenemende plaatsgebrek en dus met de dreiging van de overbevolking, en misschien worden wij - nog steeds gemiddeld genomen - niet ziek omdat we te weinig bewegen, maar precies ingevolge die overbevolking. Het op elkaar gepakt zitten van mensen zou dan wel eens zowel het ene als het andere kunnen uitlokken: stagnatie, verkramping, bewegingstekort enerzijds maar anderzijds ook de neiging tot het maken van repetitieve bewegingen om in trance te komen en op die manier enigszins te kunnen ontsnappen aan de terneerdrukkende realiteit van het plaatsgebrek. Hebt gij onlangs dat nieuwsbericht niet gelezen over de ontdekking van de oorzaak van bijna-dood-ervaringen?

- Waar gezegd wordt dat zuurstoftekort bij een naderend einde de hersenactiviteit fors doet toenemen, zodat onder meer hallucinaties worden uitgelokt?

OVT: - Precies. Wel, iets gelijkaardigs gebeurt misschien ook waar mensen zich verstikt weten door plaatsgebrek: zij gaan excessief aan het bewegen en pompen zich zodoende vol met endorfines zodat ze in een trance belanden, wat hen dan relatief ongevoelig maakt voor de ongemakken van overbevolking en plaatsgebrek. Het zuurstofgebrek dat gepaard gaat met een gebrek aan fysieke beweging wordt gecompenseerd met een uitbreiding van de psychische ruimte en de psychische bewegingsvrijheid welke door het gebrek aan zuurstof zelf veroorzaakt worden.

- Droomarbeid die de reële plooiën glad probeert te strijken? Het geestelijk leven als compensatie van het gebrek aan fysiek leven?

OVT: - Zeer zeker, en zo belanden we bij een volgend thema, want is ook de zo geroemde geest niet een noodzakelijk kwaad om een tekort aan het fysieke te verbloemen? Is de geroemde cultuur dan niet een lapje op de wonde welke geslagen wordt door een gebrek aan natuur? Geest is een kenteken van een tekort aan lichamelijke slagkracht, cultuur is symptomatisch voor natuurlijke gebrekkigheid en sport is een symptoom van de ziekte die plaatsgebrek heet.

- Maar gaat het nu om symptomen of om remedies?

OVT: - De geest kan lichamelijk gebrek enigszins compenseren maar zou volstrekt overbodig zijn indien dat gebrek er niet was en hetzelfde geldt voor de cultuur, die immers de natuur nooit kan vervangen. En dat lijkt mij ook zo voor de sport, die immers aan de mensenplaag niets kan verhelpen.

- *Maar sport lijkt mij dan toch een betere remedie dan helemaal niets? Noem het een noodoplossing?*

- *OVT: In zijn algemeenheid lijkt die bewering inderdaad correct: het geheel van de bevolking dat met het probleem van de overbevolking te kampen heeft, doet een poging om daaraan te verhelpen middels sport. Maar, andermaal: dat zegt twee keer niets over de kwestie of het nu al dan niet goed is voor u of voor mij om de loopschoenen aan te trekken. Of toch, maar dan wel onrechtstreeks, want als meer mensen de loopschoenen aantrekken, dan hebt gij, schoenmaker, ook uw werk!*

(24 augustus 2013)

Hecatombe - hoe men te werk gaat

In het *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde* van zaterdag 5 augustus 1933 leest men in de rubriek *Berichten/Buitenland/Berlijn* op de bladzijde 3605:

"De sterilisatiewet. *De Duitse regering heeft besloten tot een sterilisatiewet. Bij den geringen aanwas der gezonde geslachten en de onbeperkte voortplanting der minderwaardigen vreest zij, dat deze in ongeveer drie generaties het gezonde deel der bevolking zullen hebben overwoekerd.*

De nieuwe wet zal van toepassing zijn in ernstige gevallen van minderwaardigheid: aangeboren zwakzinnigheid, krankzinnigheid, erfelijke epilepsie, chorea, ernstige misvorming, enz. (...)"¹

Dat deze wet geen primeur was van het nazi-regime blijkt uit het feit dat reeds in 1922 een sterilisatiewet werd ingevoerd en wel in de Verenigde Staten van Amerika. In de periode van 1907 tot 1972 werden daar 70.000 mannen onvruchtbaar gemaakt.²

Naast de verplichte infertilisatie kwam ook de gedwongen euthanasie ter sprake: de "vernietiging van levensonwaardig leven" moest worden toegelaten of zelfs verplicht.³

Om de publieke opinie op de hand te krijgen, werden grote [affiches](#) verspreid waarop de burgers attent gemaakt werd op het feit dat het met hun geld was dat de 'minderwaardigen' in leven werden gehouden.⁵ Zoals na de Tweede Wereldoorlog aan het licht kwam, leidde "Aktion T4", zoals het euthanasie- en verplichte sterilisatieprogramma heette, tot de uitroeiingskampen van de nazi's. Miljoenen mensen werden daar vermoord 'tot heil van het rijk'.⁴

W.O.II is straks 70 jaar geleden, het vak geschiedenis op school is zo goed als afgeschaft en abortus en euthanasie zijn inmiddels teruggekeerd, zij het dan godbetert verkapt als *rechten*. Dat die rechten op de koop toe gestaag overgaan in plichten bleek inzake abortus reeds uit de recente veroordeling (mèt een fikse beboeting) van een arts die aangeklaagd werd door een gehandicapte bij wiens geboorte hij het verzaakt had om abortus toe te passen. Het geval schiep een juridisch precedent, het heeft een voorbeeldfunctie voor de rechtspraak dienaangaande in de toekomst, alle artsen zijn gewaarschuwd.

Maar ook inzake euthanasie liggen kennelijk grootschalige plannen op tafel, getuige de specifieke aandacht in de media voor het onderwerp. Men is geneigd te denken dat met de gruwel van de holocaust in het achterhoofd, het tij intussen wel gekeerd is en dat de ver-

oordeling der nazibeulen voorgoed buiten kijf staat. Edoch, dit keer niet via affiches maar wel met televisiereportages wordt de kijker erop gewezen dat geïnterneerde moordenaars-verkrachters aan wie euthanasie geweigerd wordt, fortuinen kosten aan de staat.

De weigering om een veroordeelde te euthanaseren is immers pas wettig op voorwaarde dat alle alternatieven voor het 'redden' van het leven van de gevangene in kwestie uitgeput zijn. Een van die alternatieven is misschien wel een verblijf in een modern luxeappartement met terras in 't groen, want dit kon de veroordeelde op andere gedachten brengen.

Het bewerkte, hardwerkende en belastingen betalende kijkerspubliek blijkt na zo'n reportage niet alleen geneigd om aan misdadigers het recht op euthanasie toe te kennen: een deel van hen wil het bovendien verplicht zien worden.⁵

Het kijkerspubliek: dat zijn in een democratie tevens de miljoenen die naar de stembus trekken. Zonder twijfel zal een politicus zich aandienen om de vuile klus te klaren en om dan in een interview te zeggen dat hij geen Romeinse keizer is die arbitrair beslist over zaken van leven en dood maar dat hij daarin slechts het advies volgt van zijn raadgevers. Het verhaal van Pontius Pilatus, de man die

zijn handen waste in onschuld, want het was niet hij die Christus veroordeelde, maar het volk.

Hecatombe is een vreemd woord voor massamoord. Reeds Julius Caesar wist dat men verdeeldheid moet scheppen onder het volk ten einde het te kunnen overheersen: *divide et impera!* En hoe kan men het volk krachtadiger verdelen dan door het de hecatombe over zichzelf te laten voltrekken? Heeft een groot artiest ooit niet voorspeld dat men op een dag van een deel van het volk koekjes zal bakken om daarmee het resterende deel te voeden?

(18 oktober 2013)

Verwijzingen:

¹ Op dezelfde bladzijde leest men dat "*de Pruisische minister van onderwijs heeft bepaald dat alle studenten die zich in de laatste jaren "in de communistische richting hebben beziggehouden", terstond van de studie moeten worden uitgesloten, ook als zij geen "partijgenoot" zijn geweest (Münch. Med. Wochenschr. 14 juli)*"

² Zie: Gie van den Berghe, (webstek *Serenidib*), *Van droom tot nachtmerrie: "In de VS werden van 1907 tot 1972 meer dan 70.000 personen gesteriliseerd, lijdens aan tuberculose, syfilis of lepra; zwakzinnigen, armen, dak-*

lozen, alcoholici, drugverslaafden... De sterilisatiewet van de staat Californië stond in 1933 model voor de nazi-sterilisatiewet."

(<http://www.serendib.be/artikels/vandroomtotnachtmerrie.htm>)

³ Zie: Gie van den Berghe, (webstek Serendib), *Van droom tot nachtmerrie: "In 1920 publiceerden Karl Binding, een jurist, en Alfred Hoche, een psychiater, Die Freigabe der Vernichtung Lebensunwerten Lebens. [...] Ongeveerlijk zieken en geestesgestoorden in leven te houden, terwijl waardevolle levens van hongerende kinderen verloren gingen, leek absurd. In 1921 discussieerde de gezondheidsraad van Pruisen over sterilisatie van schizofrenen, manisch-depressieven, alcoholisten, psychopaten, erfelijke zwakzinnigen en mensen met criminele disposities. Medici waren voor, ambtenaren van het ministerie van justitie zetten de voet dwars."*

(<http://www.serendib.be/artikels/vandroomtotnachtmerrie.htm>)

⁴ Zie: http://nl.wikipedia.org/wiki/Aktion_T4

⁵ Zie ook: <http://www.bloggen.be/tisallemaiet/archief.php?ID=1556061>

