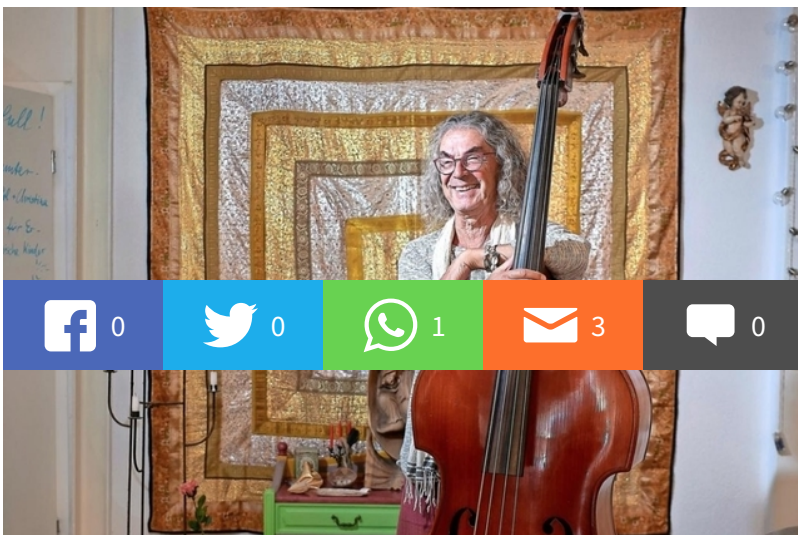




**ABO+** Montag 21. Oktober 2019 07:17

## «Der nahende Tod steigert den Genuss des Augenblicks»

Wer altert, soll nicht Trübsal blasen, sondern sein Potenzial nutzen, sagt Rolando Schutzbach. Dies und häufiges Lachen hält ihn seit langem «pumperlgsund».



Mit Bass und Buddha: Rolando Schutzbach glaubt an die heilsame Wirkung des Lachens.

(Bild: Adrian Moser)



**Markus Dütschler**



Rolando Schutzbach pfeift vor sich hin, während der «Bund»-Besucher den Laptop aufklappt. Ist der 71-jährige gebürtige Bayer stets fröhlich? «Fast immer», sagt der Doktor der Philosophie, Autor, Musiker und Vortragsredner,

«ausser es ist etwas Schlimmes passiert». Vielleicht hat er einfach Glück – oder ist eine Frohnatur. Nein, entgegnet Schutzbach, man könne sich Wohlbefinden im Alter erarbeiten. «Auch Spitzensportler trainieren mental, damit sie im Wettkampf im Augenblick die volle Leistung abrufen können und nicht an ihrer Nervosität scheitern.»

Rentner hätten den Vorteil, dass sie sich nicht mehr um Kinder, Arbeit und Karriere kümmern müssten, sondern ihr Potenzial ausschöpfen könnten, Visionen entwickeln «und tun, was Spass macht». Viele täten es nicht, weil sie meinten, sie seien schwach und würden nicht mehr gebraucht – «eine sich selbst erfüllende Prophezeiung».

Lachen ist gesund, lautet eine Redewendung. «Lachen ist ein Landen im Augenblick, ein Verbinden mit sich selber», sagt Schutzbach. Dies könne plan- und konzeptlos erfolgen. Lachen stärke das Immunsystem, das sei erwiesen. «Ich war in den letzten 20 Jahren praktisch nie krank, sondern immer <pumperlgsund>». Leider täten viele das Gegenteil: «Sie steigern sich in Krankheiten hinein und erfinden Allergien.»

---

«Lachen ist ein Landen im  
Augenblick, ein Verbinden mit  
sich selber»

---

Dies habe sich zu einem Luxusproblem ausgewachsen. Ist es kein zu simples Rezept, Probleme wegzulachen? Es gibt schliesslich Krankheiten, die man sich nicht einbildet. Und wartet nicht der Tod auf jeden – todsicher? Schutzbach, der in den Yogasitz gewechselt hat, lacht – nicht zum ersten Mal. «Klar, man soll den Tod nicht verdrängen.» Als junger Mann habe er erlebt, wie sein Vater an einer unheilbaren Krankheit starb. Und wer älter werde, rücke dem Tod unweigerlich näher. Doch: «Der nahende Tod steigert den Genuss des Augenblicks.» Schutzbach versteht das Lachen als Konzentration auf die Gegenwart, «eine Philosophie des Augenblicks» nach dem Motto: «Der heutige Tag ist wichtig, und ich will ihn geniessen.» Wer Projekte anpacke und das Leben gestalte wie eine Skulptur, kehre den Alterungsprozess sogar auf gewisse Weise um.

## **Trauer über Verpasstes**

Nun gibt es Menschen, die wirklich «nichts zu lachen» haben. Schutzbach weiss das. Bei einer Strassenaktion in Bern mit Studierenden hätten sie – mit aufgesetzter roter Nase – spontan Leute angesprochen. Ein älterer Herr habe bekannt, dass er seit Jahrzehnten nicht mehr gelacht habe. Dies findet Schutzbach schade, «aber wenn einer nichts ändern will, kann man nichts machen». Zu Zeiten, als Menschen sich abrackerten, um Grundbedürfnisse zu befriedigen, hätten die meisten keine Gelegenheit zur Selbstverwirklichung gehabt. Doch in einem Wohlstandsland sei dies möglich. Er lese in Studien, dass Patienten dem Pflegepersonal im Angesicht des Todes ihre Trauer gestanden: über zu viel Arbeit, zu wenig Zeit für die Kinder, nicht gepflegte Freundschaften und unerfüllte Lebensträume. «Es ist schade, wenn die Leute erst auf dem Sterbebett erkennen, was sie versäumt haben.»

## **Rebell, kein Guru-Anhänger**

Stammen Schutzbachs Erkenntnisse aus der Ecke des positiven Denkens? «Ecke?», fragt er zurück. «Ich war stets ein Rebell und hänge keinen Idolen an.» Aus der Zeit als Lehrer in der anthroposophisch ausgerichteten damaligen Heimschule Schlössli in Ins kennt und schätzt er die Lehre, ist aber kein Verkünder der Steiner'schen Weltsicht. Lange Reisen mit seiner Frau Christina Fleur de Lys durch den indischen Subkontinent, Asien, Südamerika, USA und Europa hätten ihm Türen geöffnet, ihm aber auch die «schönen Geschichten der Bibel» und die Figur von Jesus wieder nahegebracht.

Schutzbach nennt sich «Narrosoph». Es sei wichtig, «albernes Zeug» zu unternehmen und sich «nicht tierisch ernst» zu nehmen. Ein Projekt in diesem Sinne wäre der bisher unrealisierte Lachturm, an dem er seit Jahren herumstudiert. Diesen könnte man besteigen und in einem der Kämmerlein grundlos lachen. Das wäre für die glücklichen Schweizer, die dennoch oft so griesgrämig wirkten, ein neues Wahrzeichen, sagt Schutzbach, «wie die Freiheitsstatue für Amerika».

---

## **Alte gehören nicht zum alten Eisen**

Rolando Schutzbachs jüngstes Buch heisst «Inspiriertes Älterwerden». Der 71-

jährige gebürtige Ingolstädter, der seit langem im Seeland und seit zwei Jahren in Vinelz lebt, ist überzeugt, dass «das Jetzt kein Alter kennt» und dass sich beim Menschen, der sein Leben bewusst und fröhlich gestaltet, der Alterungsprozess verlangsamt.

Das Lachen sei ein Mittel, gesund zu bleiben. In Projekten hat Schutzbach das Lachen in Altersheime gebracht, was die Atmosphäre verbessert habe. Er bietet Lebensfeiern für ältere Menschen an, «da man ihr Leben nicht erst an der Beerdigung würdigen sollte». Beteiligt war Schutzbach an der Durchführung des Weltlachtags in der Schweiz.

Seine Philosophie verbreitet er auf Rolandojoy.net, wo er auch Kurse, Vorträge und Projekte ankündigt. Seine Frau, die ihn bei vielen Projekten unterstützt, ist im Seeland unter dem Namen Christina Fleur de Lys als Zeremonienleiterin tätig. So führt sie etwa Taufen und Trauungen für Menschen ohne kirchliche Bindung durch.

### Ist dieser Artikel lesenswert?

Ja

86%

Nein

14%



#### **CallDoc - gut versichert**

Genau jetzt sind Sie per Video/Telefon 24/7 clever beraten und sparen Prämien!

**Anzeige**