

# «Der nahende Tod steigert den Genuss des Augenblicks»

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

**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

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

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.» 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 Stu-



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

dierenden 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 mög-

### Alte gehören nicht zum alten Eisen

Rolando Schutzbachs jüngstes Buch heisst «Inspiriertes Alterwerden». 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

lich. 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 Lebenssträume. «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 zu-

rück. «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».

Begegnungen mit Menschen  
wiedermontag.berbund.ch

## Nachrichten

### Flaschenwürfe nach schwerem Unfall

**Stadt Bern** Bei einem Verkehrsunfall am Bollwerk in Bern sind in der Nacht auf Sonntag zwei Fussgänger verletzt worden, einer davon schwer. Die Unfallarbeiten wurden durch Ausschreitungen erschwert. Unbekannte hätten von der Schützenmatte her gezielt Flaschen in Richtung der Einsatzkräfte geworfen, teilte die Kantonspolizei Bern am Sonntag mit. Später habe es bei einer Auseinandersetzung zwischen zwei Personengruppen erneut Flaschenwürfe gegeben. Die Polizei habe Gummischrot eingesetzt. Verletzt worden sei niemand. Wie es genau zum schweren Unfall kam, wird abgeklärt. Auf Höhe der Bushaltestelle Bollwerk wurden zwei Fussgänger vom Auto erfasst. Der Autofahrer und seine Beifahrerin blieben unverletzt. Im Einsatz stand auch das Care-Team des Kantons Bern. (sda)

### Demonstration gegen Krieg in Nordsyrien

**Stadt Bern** Schätzungsweise tausend Menschen haben am Samstag in Bern gegen den Einmarsch türkischer Truppen in Nordsyrien demonstriert. Auf der Strasse und auf Flugblättern kritisierten die Teilnehmer auch den Westen und die Rüstungsindustrie. Auf Kosten der Menschen in Nordsyrien machten westliche Firmen Profite. Die offizielle Schweiz halte sich mit Kritik am türkischen Präsidenten Erdogan zurück, statt dessen Handeln klar zu verurteilen. Der Kundgebungszug führte durch die Innenstadt und verlief, soweit das zu beurteilen war, friedlich. Aufgerufen wurde zur Kundgebung auf linksautonomen Internetplattformen. Es beteiligten sich auch etliche Kurdinnen und Kurden an der Demonstration. (sda)

### Konsultativ abstimmen ist neu möglich

**Interlaken** Die Gemeinde Interlaken kann künftig Konsultativabstimmungen durchführen. Die Stimmberechtigten haben eine entsprechende Änderung des Organisationsreglements gutgeheissen. 77 Prozent legten ein Ja in die Urne. Die Stimmbeteiligung betrug 45,6 Prozent, wie die Gemeinde mitteilte. Der Gemeinderat will das neue Instrument nur in Ausnahmesituationen anwenden, wie er im Vorfeld der Abstimmung bekräftigte – nämlich dann, wenn es politisch ratsam sei, das Volk einzubeziehen. (sda)

### Interessenkonflikte für Stadregierung gestoppt

**Burgdorf** In Burgdorf dürfen die Mitglieder der Stadregierung künftig nur noch einen Hut tragen. Sie können nicht mehr gleichzeitig bei der Stadt angestellt oder bei einem städtischen Betrieb eine leitende Funktion haben. Das haben die Stimmberechtigten mit der Teilrevision der Gemeindeordnung beschlossen. 3890 Bürgerinnen und Bürger legten ein Ja in die Urne, nur 391 ein Nein. Die Stimmbeteiligung betrug 48,5 Prozent, wie die Stadt am Sonntag mitteilte. (sda)

### Weg frei für zwei Bauvorhaben

**Biel** Die Bieler Stimmberechtigten haben den Weg für zwei Bauvorhaben geebnet. Dabei geht es um die Schliessung einer Baulücke im Zentrum des Mett-Quar-

tiers und um eine Überbauung an der Brühlstrasse. Die beiden Teiländerungen der baurechtlichen Grundordnung fanden klare Mehrheiten: 78 Prozent sagten Ja zum Mett-Zentrum, sogar 80 Prozent zur Brühlstrasse. Die Stimmbeteiligung betrug 38 Prozent, wie die Stadt am Sonntag mitteilte. Das Areal an der Brühlstrasse liegt zwischen der Bieler Innenstadt und Madretsch. Das städtebauliche Konzept sieht eine Überbauung unter Einbezug des schützenswerten Brühlhofs vor. (sda)

### GLP statt FDP neu im Gemeinderat

**Stettlen** Der Gemeinderat von Stettlen setzt sich neu zusammen. Gemäss Mitteilung der Gemeinde wurden Urs Zimmermann (parteilos, bisher), Christian Kaderli (GLP, neu), Markus Bieri (parteilos, bisher), Lorenz Hess (BDP, bisher), Ruedi Zimmermann (SP, bisher), Elisabeth Baumberger (FDP, bisher) und Edouard Winzenried (FDP, neu) gewählt. Nicht gewählt ist André Lehmann (SP, neu). Die Gemeinde hat nach dem Majorzprinzip gewählt, die Stimmbeteiligung lag bei 54,64 Prozent. (pd/bw)

### GLP jagt SVP einen Sitz ab

**Utzenstorf** Im Gemeinderat von Utzenstorf kommt es zu einer Sitzverschiebung: Die SVP verliert einen Sitz und hat neu drei Sitze, die GLP hingegen gewinnt einen Sitz. Unverändert bleiben SP mit zwei Sitzen und BDP mit einem Sitz. Gewählt für die SVP sind Beat Singer (Präsident, bisher), Adrian Rothenbühler (bisher) und Marc Streit (neu), nicht wiedergewählt wurde Jürg Luder. Für die SP gewählt wurden Anna-Katharina Schwab (bisher) und Christine Christen (neu). Für die BDP wurde René Fischer bestätigt und für die GLP Astrid Strahm (neu) gewählt. Die Stimmbeteiligung lag gemäss Mitteilung der Gemeinde bei 47,65 Prozent. (pd/bw)

### Keine Änderung der Parteienverhältnisse

**Bätterkinden** Die Gemeinderatswahlen in Bätterkinden zeigen unveränderte Parteiverhältnisse: SVP und SP haben je drei Sitze, die BDP einen. Gewählt wurden für die SVP Beat Linder (bisher), Rudolf Fischer (bisher) und Barbara Thürkauf-Kämpfer (neu). Nicht wiedergewählt wurde Thomas Nyffenegger (SVP). Für die SP sind die Bisherigen Jürg Joss, Peter Kuhnert und Petra Lüdi bestätigt worden. Für die BDP ist Thomas Kellenberger (neu, parteilos) gewählt worden. Die Stimmbeteiligung lag gemäss Mitteilung der Gemeinde bei 47,1 Prozent. (pd/bw)

### Namen im DNA-Beitrag verwechselt

**Korrigendum** Im Artikel «Der Berner Rechtsmedizin gelang eine Weltpremiere» zum Thema DNA-Analyse der Berner Kantonspolizei, «Bund» vom Samstag auf Seite 25, wurde aus Versehen ein Name verwechselt. Johann «Jack» Unterweger wurde als Mörder überführt. Dies dank dem Leiter des Berner Instituts für Rechtsmedizin, Richard Dirnhöfer. So steht es richtig im ganzen Artikel, ausser im letzten Abschnitt. Dort wurde fälschlicherweise Täter Unterweger als Dirnhöfer bezeichnet. (lok)