

Johannes Pausch, Gert Böhm  
**Ich bin dann mal alt!**

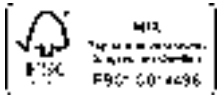


Johannes Pausch, Gert Böhm

# Ich bin dann mal alt!

*Dem Leben auf der Spur bleiben –  
eine spirituelle Altersvorsorge*

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Elisabeth Petersen, München  
Umschlagmotiv: Heather Perry/gettyimages  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-37014-6

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem  
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

*Der Lindenwirtin von Winkl/St. Gilgen,  
Frau Josefine Wagner,  
zu ihrem 100. Geburtstag  
in Ehrfurcht und Dankbarkeit gewidmet*



# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

Altwerden in unserer Gesellschaft – zwischen Weltuntergang und neuer Perspektive	9
---	---

## I

Die Lindenwirtin Josefine Wagner	15
----------------------------------	----

## 2

Rhythmen des Lebens	19
---------------------	----

Leben gestalten, nicht verwalten	22
Im Siebener-Rhythmus leben	30
Lebensrhythmen oder Chaos	46
Der Atem ist ein Geschenk	52
Der Herzrhythmus – Zentrum des Lebens	57
Ruhe und Bewegung – scheinbare Gegensätze gehören zusammen	60
Spannung und Entspannung auch im Alter	65
Essen und Trinken halten wirklich	
Leib und Seele zusammen	69
Kranksein und Gesundwerden – ein normaler Rhythmus im Leben	81
Im Alter besonders wichtig: der Rhythmus von Wachsein und Schlafen	84
Die Pause ist wichtig	92
Der zweckfreie Sonntag	97
Leben im Rhythmus der Jahreszeiten	100
Die Mutter aller Tugenden: das rechte Maß	104

### 3

Ohne Beziehungen ist das Leben leer	109
Konflikt der Generationen	112
Familiäre Beziehungen tun gut, auch wenn's manchmal kracht	118
Die unverbindliche »Bussi-Bussi«-Welt	126
Freude an der Arbeit	130
Beziehungen im sozialen Engagement	134
Beziehungen zur Natur und zur Schöpfung	139
Die Beziehung zu sich selbst	144
Überheblichkeit und Demut	151
Nobody is perfect	157
Versöhnung tut dem Leben gut	161
Beziehungslosigkeit und Wurstigkeit	164
Der Segen gibt Kraft fürs Leben	169

### 4

Wege zur Transzendenz	175
Sucht und Sehnsucht	177
Grenzen achten – und überschreiten	181
Zweckfrei leben, aber ohne Gleichgültigkeit	186
Vergessene Wege wiederfinden	191
Weitergeben von Geist: die Brücke der Generationen	195
Mit sich und dem Leben Frieden schließen	199
Die Unbegründbarkeit des Leidens	206
Reden übers Sterben – und die Angst vor dem Tod	211
Der Mensch und seine Gottesbeziehung	215

### 5

Der Abend vorher ist ein Blick ins Paradies	219
---	-----





# Vorwort

## Altwerden in unserer Gesellschaft – zwischen Weltuntergang und neuer Perspektive

Unsere Politiker und die Staatsbürokraten besänftigen alternde Menschen mit allerlei Versprechungen für einen paradiesischen Lebensabend: mehr Sicherheit im Verkehr, innovative Wohnprojekte, bessere Einbindung ins gesellschaftliche Leben durch verstärktes bürgerschaftliches Engagement, Entbürokratisierung der Altenpflege, sinnvolle Palliativmedizin und Sterbebegleitung durch die Hospizbewegung, die bessere finanzielle Unterstützung pflegender Angehöriger, neuartige Gemeinschaftsprojekte, in denen sich die Senioren gegenseitig helfen können – die Liste mit Vorschlägen für eine zukünftige Seniorenpolitik ist lang und voll schöner Worte. Allein 300 eng beschriebene DIN-A4-Seiten umfasst der fünfte offizielle Regierungsbericht »Zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland« aus dem Jahr 2006. Er enthält zahlreiche Vorschläge, wie ältere Menschen in Zukunft betreut, versorgt, beschäftigt und bei Laune gehalten werden sollen.

### *Der Mensch ist ein spirituelles Wesen*

Leider sieht die Realität ganz anders aus. Denn so nützlich und gut gemeint all die Empfehlungen auch sein mögen: Sie zielen fast immer nur auf die materielle Seite des Altwerdens ab – und übersehen dabei, dass der Mensch vor allem ein spirituelles Wesen ist, in dem körperliche, seelische und geistige Erfahrungen auf geheimnisvolle Weise miteinander vernetzt sind. Zwischen

diesen drei Erfahrungsebenen gibt es – für uns oft undurchschaubare – Zusammenhänge. Deshalb ist es nicht besonders intelligent, die Probleme des Altwerdens nur auf der körperlich-materiellen Ebene lösen zu wollen. Dann nämlich bleiben die meisten Initiativen ohne Geist und ohne Begeisterung, ohne Liebe und ohne »Feuer« – und die Pflegebedürftigen empfinden ihre Betreuung als einen bürokratischen Akt, bei dem es offenbar nur darauf ankommt, dass jeder Handgriff der Helfer peinlich genau protokolliert wird. Wer jemals die von einer überbordenden Bürokratie vorgeschriebenen 20 Formblätter gesehen hat, mit denen ein Altenheim die Betreuung jedes einzelnen Bewohners »dokumentieren« muss, kann nur den Kopf schütteln. So ein System kann – und darf! – auf Dauer nicht überleben. Denn die bürokratische Krake vergisst den Hauptzweck der Altenbetreuung: die menschliche Zuwendung. Doch diese steht nicht mehr an erster Stelle, vielmehr geht es um eine lückenlose Kontrolle. Um unter den sozialen Betreuungsfirmen in Ausnahmefällen einmal ein »schwarzes Schaf« zu erwischen, werden alle anderen mit völlig überzogenen Kontrollen gepiesackt. Statt dem bettlägerigen Heimbewohner übers Gesicht zu streicheln, muss die Pflegerin oder der Pfleger Formblätter ausfüllen und Protokolle schreiben – Welch ein Irrweg! Doch die Überbürokratisierung missachtet nicht nur die betroffenen Alten, sondern vergault auch die Helfer: Viele Altenpflegerinnen und Altenpfleger, die ihre Arbeit am Menschen einmal hoch motiviert begonnen haben, steigen nach weniger als fünf Jahren völlig frustriert aus diesem Beruf wieder aus.

## *Alzheimer – ein »normaler« Ausstieg aus dem Leben?*

Vielleicht gibt es sogar einen Zusammenhang zwischen der Enttäuschung über ihr Leben, die alte Menschen empfinden, und den stark zunehmenden Demenzerkrankungen. Der Verfall der Gedächtnisleistung und Denkfähigkeit wird ja auf altersbedingte Veränderungen im Gehirn zurückgeführt. Trotz ständig wachsender Erkenntnisse wissen wir aber noch zu wenig über diese schreckliche Krankheit, an der allein in Deutschland über eine Million Menschen leiden. Es wird vermutet, dass die Betroffenen am Leben nicht mehr teilnehmen, weil sie dazu nicht in der Lage sind. Aber könnte es nicht sein, dass sie dieses Leben gar nicht mehr wollen, dass ihre Verweigerungshaltung also vor allem psychische Ursachen hat? Sind demenzkranke Menschen vielleicht deshalb so frustriert, weil sie sich in der »normalen«, kalten Gesellschaft gar nicht mehr aufhalten möchten? Ihre Fähigkeit, ihre Umgebung und andere Menschen wahrzunehmen und mit ihnen zu kommunizieren, schwindet – und mit dem allmählichen Verlöschen ihrer Persönlichkeit verlieren sie ihre Würde und sind rund um die Uhr auf Pflege angewiesen. Ist es denkbar, dass ihr Gedächtnisschwund nicht nur die Folge einer Gehirnerkrankung ist, sondern der – im Schöpfungsplan vorgesehene – unbewusst vollzogene Abschied des Menschen von einer Gesellschaft, die ihm Würde und Respekt verweigert?

Viele Menschen spüren wahrscheinlich schon lange vor ihrem letzten Lebensabschnitt, dass sie von der Gesellschaft als wertlos betrachtet werden. Ihnen wird das Gefühl vermittelt, dass ihr Leben und ihre Arbeit überflüssig sind – und jederzeit austauschbar. Dieser Sinnverlust kann im Alter dazu führen, dass der Mensch seine Nutzlosigkeit im Unterbewusstsein besonders stark empfindet und sich vollends zurückzieht, um seine eigene »Entsorgung« nicht miterleben zu müssen. Intuitiv will er sich

vor dieser bedrohlichen »Endlösung« retten: Er kapselt sich ab, zerschneidet mehr und mehr seine Beziehungsstränge zu den Menschen in seiner Umgebung und flüchtet in die Einsamkeit der Demenz.

Sollten Demenzerkrankungen neben den medizinisch nachgewiesenen Verfallserscheinungen im Gehirn tatsächlich auch psychische Ursachen haben, die nicht erst im hohen Alter, sondern schon lange vorher entstehen, dann könnte die Krankheit frühzeitig behandelt werden – und zwar durch spirituelle, sinngebende Maßnahmen. Denn wer im Leben einen Sinn sieht, ist weniger anfällig für Demenz, vielleicht tritt die Krankheit dann gar nicht erst auf. Oder vielleicht ist Alzheimer, die häufigste Form der Demenzerkrankungen, gar keine Krankheit, sondern – ohne körperliche Schmerzen – ein Modell für den Ausstieg aus dem Leben? Aus der Forschung wissen wir, dass die Zahl der Altersverwirrten nach dem 70. Lebensjahr steil ansteigt. Unter den 100-Jährigen leiden neun von zehn unter Demenz. Ist angesichts dieser Häufung die Vermutung abwegig, dass Alzheimer in einem großen kosmischen Plan, den wir nicht kennen, eine »normale« Entwicklung im Lebenskreis des Menschen darstellt?

### *Nicht entmutigen lassen*

Trotz aller Probleme, die es heute für alte Menschen gibt: Die betrüblichen Erfahrungen sollen uns nicht entmutigen. Vor allem dürfen wir uns nicht damit abfinden, dass das Altwerden unter den gegenwärtigen Verhältnissen nicht dem Ideal eines schönen, friedlichen Lebensabends entspricht. Allerdings ist die Hoffnung auf eine rasche Wende nicht besonders groß, weil die Menschen durch die jahrzehntelange materielle Überbetonung ihres

Lebens in eine Erstarrung geführt wurden, die sich nicht von heute auf morgen auflösen lässt. Mit ihren 60, 70 oder 80 Lebensjahren stecken die meisten Menschen längst in einer Falle, aus der sie kaum noch herauskommen; sie sind Teil eines Systems geworden, das ihnen ein sinnvolles, glückliches Leben vorenthält.

Der Wandel ist nur langfristig möglich. Alt werden im Licht der Abendsonne – für die meisten ist das gegenwärtig nur ein unerfüllter Traum. Um ihn Wirklichkeit werden zu lassen, darf der Mensch nicht warten bis zum Renteneintritt, sondern muss sein Leben schon frühzeitig so gestalten, dass er das Alter selbstbewusst und mit heiterer Gelassenheit erleben kann. Das erfordert eine Weichenstellung, die bereits in der Lebensmitte erfolgen muss. Viele werden sich fragen: Ist so ein Wandel überhaupt möglich, wenn gerade in der Mitte des Lebens die Probleme im Beruf und in der Familie im Vordergrund stehen? Natürlich ist es nicht leicht, aus den alten Verhaltensmustern auszubrechen. Doch ein langer, friedvoller Lebensabend ist dafür der wunderbare Lohn. Und: Dazu gibt es keine Alternative! Wer im Alter nicht in der materiellen Versorgungs-Maschinerie geistig und seelisch verelenden will, hat gar keine andere Wahl, als sich rechtzeitig auf einen spirituellen Weg zu begeben.



## Die Lindenwirtin Josefine Wagner

Am 5. Dezember 2009 feierte Josefine Wagner, die Wirtin des Gasthauses »Zur Linde«, das in Winkl neben dem Europakloster Gut Aich liegt, ihren 100. Geburtstag. Die Lindenwirtin ist – trotz der Mühsal und der Schwierigkeiten, die es auch in ihrem Leben gab – in Würde und mit Freude alt geworden. Leider ist solch ein erfüllter Lebensweg nicht allen gegeben – im Gegenteil: Viele Menschen fühlen sich im Alter oft unnützlich und ohne Perspektive. Die Wurzeln dieser traurigen Schicksale liegen meist in der Vergangenheit, weil die Menschen wenig für ein sinnvolles Leben getan haben. Sie haben ihre Aufmerksamkeit viel zu einseitig auf Äußerlichkeiten ausgerichtet und dabei vergessen, dass ihre materialistische Lebensführung mit zunehmendem Alter erhebliche Probleme aufwirft.

Josefine Wagners Lebensweisheit ist ein einfaches, aber wunderbares Beispiel für sinnvolles Altwerden – und man fragt sich, was Mensch und Gesellschaft ändern müssen, damit möglichst viele im Alter ähnlich zufrieden und glücklich sind wie die Lindenwirtin.

Mit dieser Frage setzen wir uns im vorliegenden Buch auseinander. Natürlich nehmen wir nicht in Anspruch, das komplizierte Altersproblem lösen zu können. Aber wir versuchen, Anregungen zu geben und die Menschen zu ermutigen – zu einer verantwortungsbewussten Lebensgestaltung, die schon lange vor dem Renteneintritt beginnen kann und den Menschen im Alter trägt. Um den Weg in die spätere Erstarrung zu vermeiden, sollte ein Mensch bereits im Alter zwischen 40 und 50 Jah-

ren mit der bewussten Gestaltung seines Lebens beginnen – hin zu einer Spiritualität, die ihn in der späten Abendsonne wärmt. Dieses Umdenken in der Lebensmitte leitet einen Wandel ein, der dem Älterwerden Sinn gibt. Es ist der Aufbruch zu einer Spiritualität, die die Beziehung des Menschen zu sich selbst, zu anderen und zur Schöpfung fördert, die Achtsamkeit und Demut erfordert.

In vielen Kapiteln des Buches ergänzen wir unsere Gedanken mit Zitaten der Lindenwirtin Josefine Wagner, die ihr gutes Leben oft verblüffend einfachen Weisheiten verdankt, und mit kleinen, oft humorvollen Geschichten aus dem alltäglichen Leben. Wir wollen mit diesen Zitaten und Geschichten zeigen, dass alles Denken und Tun erst dann Sinn macht, wenn es dem Menschen zu einem guten Leben verhilft.

### **Hilft das gegen meine geschwollenen Füße?**

Ein junger Mönch bemühte sich, seinen Mitbrüdern fundierte theologische und spirituelle Vorträge zu halten. Es waren etwa 50 Männer, die – aus ihrer Arbeit herausgerissen – mehr oder weniger konzentriert seinen Ausführungen folgten. Dabei fiel ihm einer besonders auf, weil er mit großer Aufmerksamkeit jedem seiner Vorträge folgte und stets sehr konzentriert versuchte, den Inhalt zu verstehen. Es war der alte pensionierte Pförtner des Klosters.

Eines Tages fragte ihn der junge Mönch, ob er denn mit seinen Gedanken etwas anfangen konnte. »Ja, ja«, meinte der Pförtner, »die Vorträge sind sehr gut – ausgezeichnete Gedanken finde ich in ihnen. Früher habe ich mich selbst mit dem heiligen Augustinus und Thomas von Aquin beschäf-



tigt – die sind auch gut gewesen. Aber hilft das alles gegen meine geschwollenen Füße?»

Der junge Mönch war ziemlich betroffen. Sollten denn geistliche Übungen gegen geschwollene Füße helfen?! Oder hatten Freude und Leid, Schmerz und geschwollene Füße vielleicht doch etwas mit spirituellen Übungen zu tun? Manchen selbst ernannten Eliten in Kunst und Wissenschaft mag es wie dem zunächst sprachlosen Mönch ergehen: Sie denken nicht an die geschwollenen Füße der Menschen, weil sie nur um sich selbst kreisen.

Aber Spiritualität ist nicht akademisch und intellektuell, sondern muss sich in irgendeiner Weise immer auch auf das wirkliche Leben auswirken – bei unserem Pfortner also auf seine geschwollenen Füße. Spiritualität macht den Menschen offen und sensibel, sie schenkt ihm Freude oder Nachdenklichkeit, Glücksgefühle und manchmal auch die schmerzvolle Erkenntnis, dass er sein Leben ändern muss. Es gibt nicht wenige Philosophen, die sich zwar theoretisch tief in Erkenntnisse des Geistes hineingebohrt haben, aber ihr rein verkopftes Denken hatte keine Auswirkungen auf ihr Leben. Im Gegensatz dazu durchdringt eine spirituelle Grundhaltung den ganzen Menschen und all seine Lebensbezüge. Sie wirkt sich gleichermaßen auf seelische, geistige und körperliche Zustände aus. Dies ist also kein lautloser, intellektueller oder abstrakter Prozess, sondern einer, der konkret im Leben spürbar ist.





# 2

## Rhythmen des Lebens

Ein guter Lebensrhythmus gibt dem Leben des Menschen Stabilität und Sicherheit – und ermöglicht zugleich, dass er seelisch und geistig wachsen kann. Ein Lebensrhythmus ist nichts abgehoben Geistliches, das der Mensch nur nach langer Askese in lichtvoller Entrückung erfährt, sondern schlicht das harmonische Zusammenspiel von Körper und Seele. Dazu gehören der Rhythmus des Atems und des Herzens, die richtige Balance von Wachsein und Schlafen, von Spannung und Entspannung, von Bewegung und Ruhe, von Arbeit und Pause. Auch sinnvolles Essen und ein Leben im Rhythmus der Jahreszeiten geben dem Menschen innere Ausgeglichenheit und Stabilität.

Diese einzelnen Rhythmen, die im Idealfall zu einem großen Ganzen zusammenfließen, sind natürlich nicht nur im Alter wichtig, sondern in allen Phasen des Lebens. Sie verändern sich im Laufe der Jahre: Ein junger Mensch hat – und braucht! – andere Rhythmen als sein Großvater. Doch noch wichtiger als diese Erkenntnis ist die Tatsache, dass man die eigenen Lebensrhythmen nicht geschenkt bekommt, sondern sie erlernen und einüben muss. In jüngster Zeit ist leider vielen Menschen das Gefühl für diesen Entwicklungsprozess verloren gegangen. Im Stress unseres schnellen und oberflächlichen Lebens haben die meisten vergessen, wie wichtig ein ausgewogener Rhythmus ist. Kaum jemand kümmert sich bewusst um seine Rhythmen. In jungen Jahren ist diese Missachtung noch verständlich: Kinder, Heranwachsende und aufstrebende Erwachsene haben anderes im Kopf als die Einübung spiritueller Grundhaltungen. Sie strotzen

vor Kraft und wollen das Hier und Jetzt genießen. Doch je älter der Mensch wird, desto mehr spürt er eine Sehnsucht, die sich allein in der Konsumwelt nicht mehr erfüllen lässt. Meistens sind es gesundheitliche Störungen, Stress oder Konflikte in der Familie und in der Arbeit, die ihn zu der Einsicht gelangen lassen, dass Geld, ein schöner Urlaub, das tolle Auto und die berufliche Karriere nicht alles im Leben sind. Was also tun?

### *Schon in der Lebensmitte die Weichen stellen*

Mit dieser Frage befindet sich der Mensch schon mittendrin in der Auseinandersetzung mit seinen Lebensrhythmen. Die ersten Verschleißerscheinungen, die in der Regel zwischen 40 und 50 auftreten, sind häufig der Auslöser fürs Umdenken. Vielen Menschen wird jetzt bewusst, dass ihr Leben mehr Ordnung, mehr Rhythmus braucht. Ohne Ausgewogenheit geht jeder Organismus kaputt. Am Auto und an anderen Maschinen kann man die Störungen leicht erkennen, Menschen dagegen sind komplizierte Wesen, weshalb die Selbstbeobachtung besonders sorgfältig sein muss. Oft ist es sehr schwierig, die ungleiche Verteilung im eigenen Leben festzustellen und bewusst nach Wegen zu suchen, um die verlorene Ordnung wiederzufinden.

Wir Menschen leben in der Illusion, dass wir unbegrenzte Freiheiten besitzen und tun und lassen können, was wir wollen. Doch diese Ideologie der Willkür tut niemandem gut – ohne Ordnung ist ein harmonisches Leben nicht möglich. Gemeint ist keine übertriebene, »militärische« Ordnung, sondern ein Rhythmus, der dem Leben guttut, weil er im Menschen Wachstum und Entfaltung fördert. Du musst also mit deinem Körper und deiner Seele maßvoll umgehen, sonst überforderst du dich. Die Organe, die Nerven, die Sinne – sie alle verlassen sich darauf, dass

du mit ihnen ordentlich und verantwortungsbewusst umgehst, damit ein ausgewogener Lebensrhythmus entstehen kann. »Ordnung ist das halbe Leben« heißt es in einer alten Volksweisheit. Vielleicht kann man die Ordnung auch so verstehen, dass sie zumindest für die zweite Lebenshälfte unverzichtbar wird. Ordnung zu schaffen, ist ein bewusster Vorgang, den man sogar beim Blick ins eigene Zimmer versteht: Unordnung entsteht scheinbar von selbst, weil jeder schnell mal da und dort etwas hinlegt, aber das Aufräumen ist ein aktiver Prozess.

Seinen Rhythmus bewusst zu beachten, ist keine typische Aufgabe fürs hohe Alter, sondern gilt schon in der vorherigen Lebensphase: Je eher ein Mensch damit beginnt, desto besser! Die Erfahrung zeigt, dass es sinnvoll ist, ab der Mitte seines Lebens die Fundamente dafür zu legen, denn im Alter ist es viel schwieriger, mit der kreativen Gestaltung seiner Lebensordnung zu beginnen. Deshalb sollte man die Rhythmen schon frühzeitig einüben, damit sie – im wahrsten Sinn des Wortes – als natürlicher Bestandteil des Lebens »verinnerlicht« werden. Mit diesen Rhythmen, die nicht nur Rentner und Pensionäre betreffen, sondern Menschen jeden Alters, beschäftigen wir uns im folgenden Kapitel.

## Leben gestalten, nicht verwalten

*Für unseren Hausbau haben wir von der Grube eine Fuhr Schotter bekommen. Den Schotter habe ich auf einen Wagen geschaufelt und zu uns gebracht. Und dann haben wir einmal ein paar Säcke Zement gekriegt. Daraus habe ich Ziegel gemacht – 2000 Stück, alle mit der Hand: ein Sack Zement auf vier Scheibtruhen<sup>1</sup> Schotter und fünf Scheibtruhen Kollitsch<sup>2</sup>, dann zwei, drei Mal wie einen Kuchenteig durchmischen und rein in eine Eisenform. 2000 Ziegel habe ich selbst gemacht, zehn musste ich noch dazukaufen. Wenn man auf die gekauften Ziegeln draufgehauen hat, ist gleich ein Stück abgebrochen – die waren porös. Aber wenn man auf meinen Ziegel draufgehauen hat, haben die Funken gespritzt.*

Lindenwirtin Josefine Wagner

Egal, ob wir alt oder jung sind: Unser Leben unterliegt einem Rhythmus – im Körper und in der Seele. Und weil sich Leib und Seele nicht voneinander trennen lassen, ist der gemeinsame Rhythmus so wichtig. Auch das Leben im Alter braucht einen vernünftigen Rhythmus, der dem Menschen eine ordnende Struktur gibt.

Viele Menschen befürchten, dass sich ihr Körper im Laufe der Zeit nur zum Schlechten verändert, weil er sich mit zunehmendem Alter verbraucht, weil die Kräfte schwinden und immer öfter etwas wehtut. Diese körperlichen Anzeichen gehen einher mit Stimmungen, mit Hochs und Tiefs. Rhythmus und Stimmung gehören zusammen. Sie sind die innere Ordnung für die Einheit von Körper und Seele.

---

<sup>1</sup> Schubkarren

<sup>2</sup> wärmedämmendes Material für Ziegel

Tag für Tag wird unser Leben von Rhythmen bestimmt: Der Mensch steht auf, bewegt sich, isst und trinkt, ruht sich aus, legt sich nieder zum Schlafen. Wer seinen Rhythmus nicht beachtet oder sich gar gegen ihn stellt, lebt auf Dauer gefährlich, weil er das Leben der Beliebigkeit überlässt. Das gilt für Menschen in jeder Lebensphase. Deshalb ist es sinnvoll, seine eigenen Rhythmen nicht erst im Alter zu beachten, sondern schon lange vorher. Wer es versäumt hat, seine Rhythmen frühzeitig einzuüben und entsprechend zu leben, braucht aber nicht zu resignieren: Er kann jederzeit damit beginnen und sein weiteres Leben freudvoller und ausgewogener gestalten – eine wunderbare Chance auch für alte Menschen. Sie werden es am eigenen Leib spüren, wenn sie ihr Leben eigenständig gestalten, indem sie bewusst die Rhythmen ihres Lebens wahrnehmen. Denn wenn Leib und Seele in Balance sind, lassen sich selbst kritische Zeiten gut überstehen.

Ein ausgewogener Lebensrhythmus löst auch die vielen körperlichen und psychischen Erstarrungen wieder auf, die sich im Laufe des Lebens bei vielen Menschen gebildet haben. Leider sind manche alte Menschen und ihre Betreuer in die Hände von bürokratischen Quälgeistern geraten, die alles vorschreiben, verwalten, lähmen. Wenn sich diese Situation verbessern soll, muss das gesamte System von der überzogenen Bürokratie befreit werden; denn die falschen Propheten wollen uns weismachen, dass man für ein sinnvolles Leben eine Unmenge an Formularen und Regelungen braucht. Dieser Trugschluss führt dazu, dass die Menschen übermäßig »verwaltet« werden und häufig keine Chance haben, ihr Leben selbst zu gestalten. Wie Mehltau liegen die bürokratischen Vorschriften über dem Schicksal gerade der älteren Menschen.

Einen wirklich zufriedenen Lebensabend kann man offenbar nur dann erreichen, wenn man sich aus den Fängen der Büro-



Johannes Pausch, Gert Böhm

### **Ich bin dann mal alt!**

Dem Leben auf der Spur bleiben - eine spirituelle Altersvorsorge

Gebundenes Buch, Pappband, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-466-37014-6

Kösel

Erscheinungstermin: März 2011

»Um gut alt werden zu können, braucht der Mensch zuerst einmal Essen und Trinken, damit er gesund bleibt. Aber nicht zu üppig – und nicht zu viel Alkohol. Und dann braucht er Frieden, innen und außen.«

Lindenwirtin Josefine Wagner

Josefine Wagner ist stolze 100 Jahre alt. Sie hat vielen Menschen in unserer Gesellschaft eines voraus: Die Wirtin des Gasthauses „Zur Linde“ am Wolfgangsee ist in Würde und mit Freude alt geworden. Pater Johannes Pausch und Gert Böhm haben sich auf die Suche gemacht: Warum sind Menschen wie Josefine Wagner so zufrieden mit ihrem Leben? Was können wir von ihnen lernen? Humorvoll und weise zeigen sie uns, wie ein gelassener Weg ins Alter aussehen kann.