

LUTZ BARTH

VON EINEM,
DER AUSZOG,
SEINE FALTEN
ZU LIEBEN

*Mit Humor
und allen Sinnen
älter werden*

SCM

Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,
die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung,
die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher,
Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2023 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de

Bibelverse sind, soweit nicht anders angegeben, folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002, 2006, 2017
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen.

Weiter wurden verwendet:

Luther, revidierte Fassung 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT).
BasisBibel, © 2021 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (BB).

Die Internetlinks wurden am 17.11.2022 auf ihre Aktualität geprüft.

Lektorat: Cordula Orth

Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Illustrationen: istockphoto

Autorenfoto: © Markus Weber, Frank Hecht

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-6195-4

Bestell-Nr. 396.195

INHALT

Mehr als eine Gebrauchsanweisung	9
Lebensqualität im Faltenalter	10
Humor – die Allzweckwaffe	12
Falten lieben – Altersflecken nicht?	15
Ich werde älter und das ist gut so	18
Wann ist man alt?	18
Die Statistik macht Mut – unglaubliche Erkenntnisse	21
Lebenserfahrungen – das Superfood	25
Überlassen wir die Attraktivität nicht nur den Jungen	27
Slow ist das neue Fast	37
Humor geht immer – jein	41
Früher war ich ... Heute immer noch?	46
Reise rückwärts, um vorwärtszukommen	47
Herrliche Freiheiten im Alter	65
Dem Älterwerden mit allen Sinnen begegnen	69
Duft – eine Quelle alter Glücksgefühle	70
Geschmack – wie Schokolade und Bier mein Immunsystem stärken	82
Die Stille hören	83
Schwelge mit den Augen	85
Mit der Haut sehen – die Welt erfühlen	86
Deine Seele mag Bio	88

Lebenswertes Leben – ja bitte!	95
Win-win-Gemeinschaft mit der Jugend	99
Geselligkeit und die positiven Folgen	102
Freundschaften stärken das Immunsystem	104
Hauptsache gesund? Schmerz lass nach!	106
Wer rastet, der rostet – buchstäblich	109
Umgang mit dem inneren Schweinehund	111
Dankbarkeit – Schmiermittel zum Glück	116
Jetzt wird's »ernscht«: Chancen des Ruhestandes	126
 Echter Glaube ist Lebensqualität	
mit Ewigkeitsgarantie	131
Was hat Lebensqualität mit Glauben zu tun?	132
Was bringt der Glaube?	137
 Glauben mit Humor und allen Sinnen	148
Gottes Humor in der Bibel	148
Glauben und die Sinne	153
Glauben praktisch gestalten	162
 Und? Was hat mein Auszug mit den Falten	
mir gebracht?	168
 Dank	171
 Anmerkungen	172
 Endnoten	173



MEHR ALS EINE GEBRAUCHSANWEISUNG

Bitte den Anfang unbedingt lesen – du hast auch schon für die ersten Zeilen bezahlt.

Ich hoffe, dass es dir nichts ausmacht, wenn ich dich duze, aber entweder sind wir schon beide in dem Alter, in dem es darauf nicht mehr ankommt, oder du bist jünger und dann kann ich es dir von mir aus anbieten. Leider ist ein Widerspruch nicht möglich und ich kann das Buch nicht automatisch auf SIE umstellen.

Frauen und Männer gleichwertig anzusprechen, das ist mir sehr wichtig. Eine leichte Lesbarkeit soll darunter aber nicht leiden – du sollst ja auch Spaß beim Lesen haben.

Mein Buch ist persönlich und offen geschrieben, denn ich lade dich dazu ein, dich selbst zu öffnen. Humor nimmt einem Problem oftmals die Schwere. Er verändert deinen Blickwinkel gegenüber anderen Menschen oder Situationen, die dir unveränderlich erscheinen. Mit Humor geht und wird vieles leichter. Wenn du im Zweifel bist, wie ich einen Satz gemeint habe, dann denke dir in aller Regel ein humorvolles Augenzwinkern.

Sei bitte nicht irritiert, wenn ich manchen Satz im Dialekt wiedergebe. Zum einen bin ich das, denn seit meiner Jugend imitie-

**MIT HUMOR
GEHT UND WIRD
VIELES LEICHTER.**

re ich Personen und Dialekte, und außerdem gehen Dialekt und Humor in manchen Situationen Hand in Hand. »So is dat.« Ich habe vor jedem Dialekt und den damit verbundenen Menschen Respekt. Meine Biografie lässt das schnell erkennen: zu jeweils 50 Prozent genetischer Sachse und Thüringer, im Rheinland aufgewachsen, in Hessen habe ich meine religionspädagogische Ausbildung erhalten und seit Jahrzehnten lebe ich in Baden. Freunde habe ich im Alemannischen und in Berlin. »Wat mir jefällt und ick immer anjeregt werde, wenn ick det höre.« (Es gefällt mir und es regt mich an und ich höre es gerne.) Alemannisch fällt allerdings bei mir raus, Schwyzerdütsch geht wieder. Wobei es meist nur die Klangfarbe ist, die ich imitiere. Ich habe Freude an sprachlichen Verwandlungen und höre gerne die unterschiedlichsten Dialekte.

Wer soll von meinem Buch profitieren? Alle, die noch Falten bekommen oder schon haben. Jüngere können die Angst vor dem Älterwerden verlieren und lernen, ihr Leben intensiver zu leben. Ältere möchte ich zu einem intensiveren Leben »verführen«. Der Humor, die Sinne und der Glaube spielen dabei eine entscheidende Rolle. Der Regenbogenschirm auf dem Buchdeckel symbolisiert für mich: Lebensfreude, Vielfalt des Lebens und mein Vertrauen in Gott.

Scheue dich nicht, Ideen oder Anregungen im Text anzustreichen oder deine Gedanken am Rand festzuhalten. So wird es zu einem persönlichen Wegbegleiter auf deiner Faltenreise.

Lebensqualität im Faltenalter

»Von einem, der auszog, seine Falten zu lieben.« Ja, ich gebe zu, ich bin nicht immer zufrieden mit meinem inneren und äußeren Zustand. Aber ich habe mich auf den Weg gemacht, herauszu-

finden, wie ich das ändern kann. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

Habe ich Veränderungen an mir vornehmen lassen? Ja, eine größere Ansammlung sogenannter Altersflecken an der rechten Hand habe ich wegmachen lassen. Wir wurden keine Freunde. Andere größere Verfleckungen im Gesicht könnten auch noch dem Laser zum Opfer fallen. Aber meine Falten bleiben und werden nicht gestrafft, denn die will ich laut meinem Buchtitel ja lieben lernen.

Mein Buch hat drei Schwerpunkte. Neben dem *Humor* sind es die *Sinne*. Seit über 20 Jahren konzipieren meine Frau und ich Projekte, damit die Geschichten der Bibel lebendig und erfahrbar werden. Mit dem Sinnenpark Ostergarten in der evangelischen Landeskirche in Baden² hat alles angefangen. Er war als einmaliges Ereignis gedacht und hat sich dann durch unsere Bücher und DVDs zur Bewegung entwickelt.

Menschen sind nicht nur mit Augen ausgestattet, aber leben oft so, als seien es die einzigen Sinnesorgane. Aber gerade, wenn wir älter werden, ist es wichtig, alle Sinne zu schärfen, weil altersbedingt einiges nachlässt. Wer rastet, der rostet gilt nicht nur für den Bereich der körperlichen Bewegung.

**DAS ÄLTERWERDEN
HAT VORZÜGE,
DIE ICH NICHT
MISSEN MÖCHTE.**

Auch *mein Glaube* spielt eine wichtige Rolle. Mit ungefähr zwanzig wurde er zu meinem Lebensmittelpunkt, der alle Bereiche durchdringt. Ich möchte dich mitnehmen und dich daran teilhaben lassen, warum der Glaube an Jesus Christus mir auch in der neuen Lebensphase so viel Lebensqualität bietet. Auch hier lasse ich dich sehr nahe dabei sein.

Nur noch eines. Das Älterwerden hat Vorzüge, die ich nicht missen möchte, aber es bringt auch Anstrengungen mit sich, die

ich manchmal gerne überspringen würde. Jedes Alter hat Vor- und Nachteile. Schon als Kind empfinden wir viele Grenzen als anstrengend. In der Phase des Sturms und Drangs gab es nicht nur Komfortzonen. Einen Partner zu finden, Kinder zu erziehen, einen Beruf auszuwählen und zu meistern – auch nicht einfach. Also, jedes Alter hat wat!

Der Karikaturist Mario Lars fasst es auf seine humorvolle Art so zusammen: »Da glaubt man, ein Leben lang jung geblieben zu sein, und dann lacht der Körper einen aus. Jeden Morgen! Aber das hat auch seine guten Seiten.«

Und diese positiven Aspekte möchte ich mit dir erforschen oder rauskitzeln.

Herzlich willkommen in einer spannenden Lebenszeit.

Humor – die Allzweckwaffe

»Wahrscheinlich ist der Humor die wichtigste Eigenheit des menschlichen Verstandes.« Dieser Satz wird dem Kreativitätsforscher und Unternehmensberater Edward de Bono zugeschrieben.

Ein erfülltes Leben hat sehr viel mit Humor zu tun. Humor ist wie das Salz in der Suppe oder auf dem Laugenweck. Humor fleißig in Politik, Wirtschaft, Kirche und Vereinen bis in die Familien genutzt, würde zu einer Revolution führen. Viele Sitzungen, Gespräche und Treffen könnten wesentlich entspannter sein. Unser Miteinander würde menschlicher.

Vor allem Menschen im Ruhestand haben Zeit, wenn sie nicht gerade beim Ärztehopping sind oder in endlosen Warteschleifen versuchen, einen Termin für den Event bei Frau Doktor zu erhalten. Solltest du nach einer langen Wartezeit tatsächlich jemand an die

Strippe bekommen, dann entwaffne deinen Verdruss selbst mit dem Spruch: »Sie sind ja schwerer zu erreichen als der Bundeskanzler.«

Probier's mal mit Humor: Bewegung ist wichtig und besonders wohltuend im Wald. Wenn du also gerade deine Knochen ausführst, tun andere das mit ihren Hunden. Viele Hundebesitzer, die dir begegnen, tasten ab, ob der Entgegenkommende Angst vor Hunden hat. Ich löse die Anspannung manchmal mit dem Satz:

»Sie müssen keine Angst um Ihren Hund haben, heute beiße ich nicht, meine Zähne liegen beim Zahntechniker!«

Oder: »Heute bin ich friedlich und habe noch keinen gebissen.« Sofort entspannt sich Herrchen oder Frauchen und das Hundchen auch.

In der Ehe funktioniert es auch selbst bei Paaren mit über vierzigjähriger Erfahrung. Meine Frau und ich kennen uns damit aus. Wir streiten selten laut. Wir sind eher von der schmollenden Sorte, bei der sich jeder zurückzieht. Aufeinander zuzugehen, fällt umso schwerer, je länger die »Du-musst-den-ersten-Schritt-tun-Phase« dauert. Der Stolz, die Verletzung oder was auch immer verhindert den ersten Schritt. Wir greifen dann ab und zu mal zu einem weißen Friedensfähnchen, das wir für solche Gelegenheiten gebastelt haben – Papiertaschentücher gehen natürlich auch –, weiße Bettlaken sind den besonders schwerwiegenden Fällen vorbehalten. Wir müssen dann schmunzeln, das Eis ist gebrochen und wir können uns leichter wieder aufraffen, miteinander zu reden.

Wenn sich jemand mit dem Alter auseinandersetzt, wird er irgendwann einmal auf Bücher mit Witzen über Rentner stoßen.

**»WAHRSCHEINLICH
IST DER HUMOR DIE
WICHTIGSTE EIGENHEIT
DES MENSCHLICHEN
VERSTANDES.«
Edward de Bono**