

## Interview mit dem Autor Werner Tiki Küstenmacher

### **Als Theologe und Autor befassen Sie sich mit Grundfragen des Lebens. Ist es für Sie eine Herausforderung, zu altern?**

Ich bin überzeugt, dass Älterwerden wegen des medizinischen Fortschritts leichter wird. Meine Eltern starben, als sie um die 60 waren. Sie starben an Krankheiten, die heute gut behandelt werden können. Es ist medizinisch erwiesen: Jemand, der jetzt ins Ruhestandsalter kommt, ist körperlich gesehen über 7 Jahre jünger, als seine Eltern mit 65 waren – was also Gefäße, Gelenke und vieles andere betrifft. Das stimmt mich optimistisch. Ebenso, dass unser Gesundheitssystem trotz allem Gemaule eins der besten der Welt ist.



### **Mit dem Bestseller „simplify your life“ haben Sie vielen geholfen, entspannter zu leben. Warum ist das simplify-Prinzip für den letzten Lebensabschnitt wichtig?**

Hinter dem Titel steckt, sich von Überflüssigem zu befreien und sich den Alltag einfacher zu machen. Es geht ums Loslassen, ums Entrümpeln von Dingen, die man nie mehr anfasst. Beim Loslassen ist die schwedische Autorin und Künstlerin Margareta Mangusson meine Heilige. In ihrem Buch „Döstädning“ geht es darum, die eigenen Sachen im Hinblick aufs Sterben zu ordnen – und das nicht den armen Nachkommen zu überlassen. Sehr private Dinge, die sie noch für sich behalten will, packt Magnusson in Kisten mit der Aufschrift: „Nach meinem Tod unbeschadet wegwerfen.“

### **Was unterscheidet Ihren Vortrag „Weiter mit leichtem Gepäck“ von anderen Seniorenratgebern?**

Ich versuche, praktische Tipps fürs Leben im Alter zu geben, die zugleich etwas Tieferes transportieren. Als Pfarrer habe ich oft erlebt, wie ungern Menschen über den Tod sprechen. Aber über ihre eigene Beerdigung machen sie sich Gedanken. Anhand praktischer Fragen wie die Musik bei der eigenen Trauerfeier kann man gut über den Glauben reden.

### **Ihr wichtigster Tipp fürs Älterwerden.**

Sich Vorbilder suchen! Was gibt es für 80- bis 90-Jährige in meinem Umfeld, die so leben, wie auch ich alt werden möchte? Gute Vorbilder – von denen es übrigens immer mehr gibt – helfen über die Angst vorm Altwerden hinweg.

### **Wer ist ihr Vorbild?**

Eine 90 Jahre alte Münchnerin. Sie ist voll fit und hat für jeden Tag ein Programm. Also etwas, das sie sich vornimmt und erledigt. Das müssen keine großen Dinge sein, sie sollten nur erfreulich sein und beflügelnd. Der Trick dabei: Vorfreude setzt im Gehirn Dopamin frei, ein schmerzlindernder und leicht euphorisierender Botenstoff. Eine kleine selbstgebraute Glücksdroge!

## **Über Jahrzehnte haben wir uns an eine ansteigende Lebenslinie gewöhnt. Was bedeutet es, wenn es nicht mehr aufwärts geht?**

Ich mag das Bild vom Pflanzen und Ernten. Im Lebensherbst will ich die Früchte meiner Arbeit genießen. Vom Angesparten zu leben, liegt der Idee der Rente zugrunde. Ich beziehe das nicht nur aufs Finanzielle. Auch sozialer Reichtum ist wichtig. Selbst im Alter lässt sich der Freundeskreis erweitern. Beispielsweise, indem ich mich in einer Gemeinschaft engagiere, in der ich auch Jüngere treffe. Man kann sich immer etwas vornehmen und etwas Neues Lernen. Zurzeit trainiere ich mein Gedächtnis und lerne zum Spaß die Namen aller Staaten der USA auswendig.

## **Ist der Jugendwahn eine Folge eines erfolgsorientierten Lebenskonzepts?**

Ich sehe keinen wirklichen Jugendwahn mehr. Das Thema ist doch durch. Im Gegenteil, ich würde mich als junger Mensch darüber wundern, wie viele Filme über Ältere es heute gibt. Senioren, die sich auf jung trimmen, schrecken mich eher ab.

## **Wie viel Theologie steckt in Ihren Reflexionen zum Altern? Theologie beinhaltet ja auch Lebensweisheiten aus Jahrtausenden.**

Unser Glaube entwickelt sich weiter. Das ist meine Botschaft: Wir müssen nicht glauben, wie wir als Kinder geglaubt haben. Mein Gottesbild weitet sich, weit hinaus über das meiner Konfirmandenzeit. Ich finde es unvorstellbar, dass Gott nur für Menschen einer Religion oder gar einer Konfession da sein sollte. Diese Weite ist bereits bei Jesus angelegt. Mauern zu errichten und zu dem zurückzukehren, wie es früher war, wäre der Tod des Glaubens. Das wird zu wenig erkannt, in der katholischen wie in der evangelischen Kirche.

## **Wie wichtig ist Ihnen Glück?**

Der Untertitel von *simplify your life* lautet „einfacher und glücklicher leben“. Es geht nicht um „das Glück“, sondern um die Richtung: Mach's dir nicht komplizierter, sondern einfacher. „Glück“ ist für viele Menschen gar nicht das Ziel. Sie wollen das Richtige tun, zufrieden sein, gebraucht werden. Mir gefällt ein Satz von André Heller: Glück heißt für ihn, keine Angst haben zu müssen.

*Das Interview mit Werner Tiki Küstenmacher führte Gerhard Eisenkolb im August 2021*