

# DAS DIKTAT GUTER GESUNDHEIT

„In schwindelerregend kurzer Zeit passt Du Dich willig an,  
an das Diktat einer Terrorwirtschaft, die Dir sagt, was gesund ist und schmeckt,  
was richtig ist und was falsch, was in ist und was out.  
Und in kleinen stillen Augenblicken ahnst Du die dünnen Fäden,  
an denen Du schon eine ganze Zeit lang klebst und funktionierst.  
Zum Glück und zur Freude vieler Wirtschaftszweige.“  
*(Christa Schyboll, geb. 1952)*

Das ganze Leben ist gesundheitsgefährdend. Jeden Tag verbrauchen wir unsere Gesundheit. Im Büro. In der Fabrik. Im Restaurant. Im Einkaufshaus. In jedem Beruf und in allen Lebenslagen. Wir nutzen uns ab – wie jedes Tier und sogar wie jede Maschine. Werden uns deshalb bald auch Bilder von Leberzirrhosen von Alkohol abschrecken? Wird der Schokoriegelkonsument bald an Magengeschwüre erinnert? Sollte dann auf jeder nicht kalorienarmen Nahrung das Bild eines Fettleibigen kleben? Muss die Automobilbranche künftig die Hälfte ihrer Werbefläche in Hochglanzmagazinen mit Bildern von Unfallopfern ausfüllen? Was sollte auf Parfümflaschen stehen? Auf Waffen? Soll man noch Treppen auf- oder absteigen? Soll man noch Berge besteigen und Skifahren gehen? Dürfen Hobby-Reiter nicht mehr reiten, weil ein Sturz sie gelähmt lassen könnte? Und sollte nicht an jedem Arbeitsplatz stehen: „Gesundheit und Privatleben haben gegenüber wirtschaftlichem Profit Vorrang?“ Und schmücken bald Bilder mit toten Föten Viagra-Packungen? „Sex kann schwanger machen, mit unberechenbaren Folgen...“ Und schließlich sollte der Gerechtigkeit halber nicht jeder irgendwie kranke Mensch ein Erkennungszeichen tragen, damit keiner sich ansteckt? Das klingt alles sehr übertrieben. Aber auch das Rauchverbot war einst undenkbar. Es war undenkbar, dass die Menschen sich eines Tages einer Panik unterwerfen, die sie nur noch von gesund und ungesund sprechen lässt, von bekömmlich und unbekömmlich. Dass sie ihre Zeit mehr in die „Gesundheit“ investieren, als für ihre Mitmenschen. Sie müssen, weil es alle tun.

Gesund, schön, fit, funktional bleiben. Aber wofür eigentlich? Genau: Für die Wirtschaft. Gesundheitsdenken ist in Wahrheit Wirtschaftsdenken. Für die Arbeitgeber. Für Krankenkassen. Und so weiter... Man ist nicht so sehr um unser Wohl bedacht, sondern um ein neues Bild der Gesellschaft, die wirtschaftlich gesehen gesund und deshalb produktiver (und für die Versicherungen billiger) bleiben soll. Auf die Gesundheit zu achten, ist nichts Verwerfliches, sondern Vernünftiges. Zu hinterfragen ist aber, warum sie mehr und mehr zum gesellschaftlichen Diktat wird, wenn man gleichzeitig nicht das Gefühl hat, dass die Welt über Nacht von gegenseitiger und allumfassender Fürsorge und Nächstenliebe durchdrungen ist. Vielmehr steckt das langfristige Ziel dahinter, dass eben jeder möglichst lange „einwandfrei“ bleiben soll, damit man sich eben um keinen kümmern muss. Genau das gibt die heutige Gebots- und Verbotsgesellschaft in punkto Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu denken: Die Langfristigkeit, die sich hinter dem vermeintlich gutgemeinten Zwang verbirgt, alles zu unterlassen, was die Leistung und die Nützlichkeit des Menschen schwächt. Jeder ist lieber gesund als ungesund, deshalb wehrt man sich kaum dagegen.

Wer raucht, soll es lassen, wenn er kann. Wer es nicht kann, soll sich fragen warum. Und wer es kann, soll sich fragen, ob er anstelle des Rauchens etwas anderes tut, dass nicht bekömmlich, aber gerade nach außen hin akzeptabler erscheint. Es ist auffällig, wie sehr sich alles immer mehr um äußere Zustände, um die äußere Wirkung des Menschen dreht. Die Kräfte und Schwächen in seinem Innern werden total vernachlässigt, fast gar nicht wichtig. Das Denken und Fühlen wird nicht mehr gefördert. Das eigenständige Denken und Fühlen. Berührt werden nur die Augen und Ohren und es scheint, als sähen alle dasselbe, als redeten alle über dasselbe und als fühlten sie alle gleich. Man ist von Menschen kaum mehr überrascht. Jeder gleicht dem anderen. Ist das nicht unheimlich und schrecklich langweilig? Diese ganze Gesundheitspolitik, die eigentlich über etwas sehr Gutes und Wichtiges diskutiert, nimmt schleichend und kaum wahrnehmbar sehr ungesunde Ausmaße an, die auf die gesamte Individualität und auf das Innenleben der Menschen einwirkt. Und überall, wo man „Gesundheit“ hört, sieht und riecht man förmlich das „Geld“.

Woher kommt das? Woher kommen die überteuerten Preise für Gesundheits- und Kosmetikprodukte? Warum ist alles, was Bio und überaus gesund ist, teurer als jedes herkömmliche Produkt? Ginge es wirklich um den Schutz des Menschen, wäre alles Gesunde billig und alles Ungesunde würde aus dem Regal genommen werden. Man tut es nicht, aus demselben Grund, warum auch Preise für Tabakwaren in die Höhe getrieben wurden. Man will mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen. Man will so viel Geld wie möglich fließen lassen. Solange es geht. Die Ungesunden sollen denken: Ich zahle ja so viel für das Ungesunde, also gebe ich es doch lieber für etwas Gesundes aus. Solange diese Manipulation nicht wirkt, wird er zahlen. Mit schlechtem Gewissen zahlen. In Wirklichkeit aber muss sich jeder seine gute wie schlechte Gesundheit teuer erkaufen. Deutlich wird dies z.B. in der wachsenden Unzuverlässigkeit der Ärzte. Sie stellen oft falsche Diagnosen oder finden gar keine, die am Ende simpel erscheint. Sie schicken einen zu etlichen (teuren) Spezialisten, für eine Diagnose, die auch ein Arzt hätte stellen können. Am schnellsten und zuverlässigsten sind die Rechnungen, die Patient und Krankenkasse erzürnen. Fazit: Gesundheitsgebote einbläuen! Darum wohl die allgegenwärtige Behandlung der Symptome und nicht die Erforschung der Ursachen. Symptombekämpfung bringt Geld. Denn sie kommen immer wieder, in dieser oder anderer Form.

Warum gibt es Botox? Missbrauchte Schönheitschirurgie? Aufputzmittel? Junge Leute, die Herzinfarkte erleiden, bei denen es man nie erwartet hätte. Krebskranke, von denen viele auch gesund gelebt hatten? Depressionen, die Menschen plötzlich in Süchte treiben? Suizide, die man nie erwartet hätte? Ganz einfach: Die Leute leben nicht richtig. So heißt es. Eine Antwort, die viele weitere Fragen aufwirft und die all diese Fragen scheut.

Gegen die falsche Art zu leben, gibt es aber Wellness-Paradiese, Massen taugliches Yoga für zwischendurch, Selbstfindungskurse, neue und alte Heilmediziner. Eigentlich alles Entwicklungen, die man nur für gut halten kann. Das Problem bleibt aber weiterhin in der Symptombekämpfung. Alles ist einer Beruhigungsspritze ähnlich. Wenn diese nachlässt, kommt die Unruhe von Neuem und man sucht wieder die Spitze. Ein reibungsloser Kreislauf von Angebot und Nachfrage. Warum also profitiert die Gesellschaft vom ungesunden

Menschen, den sie bekämpft? Da stimmt doch was nicht. Womöglich, weil das ganze System krank ist? Niemand spricht davon, dass die Menschen „glücklicher“ und schon gar nicht „sozialkritischer“ werden sollen, denn das würde ihr ganzes Weltbild verändern, ihre Bedürfnisse verändern, die Nachfrage nach so Vielem schmälern. Warum will das keiner? Egal, wie gesund oder ungesund man lebt, man zieht ein Symptom dem besseren Leben immer vor. Das eine verschwindet, ein anderes kommt. Je nachdem, welches gerade auf dem Markt gebraucht wird. Das Rauchverbot (dem viele andere bestimmt folgen werden) ist das beste Beispiel für die ausartende Symptombehandlung, für die Ursachen nicht relevant sind. Das unbeliebt gewordene Symptom soll erst mal weg – auf dem schnellstmöglichen Weg: Per Gesetz. Mit der Zustimmung der Bevölkerung, die auch nur das Symptom sieht und sich dem Zeitgeist, den die Medien ihnen zuverlässig einflößen, unterwirft.

Gesundheitswahn beginnt, wenn die Regierung mittels der Propaganda und des Zwanges neue Gesundheitsnormen schafft (angefangen mit belegten Studien, Anti-Dies-und-Das-Werbeplakaten etc. bis hin zum öffentlichen Gesetzesverbot). Die jeweilige Regierung beginnt dabei, der Bevölkerung die Normen einer „gesunden Lebensweise“ aufzuzwingen – unter dem Deckmantel demokratischer Abstimmung. Zumeist fängt dieser Prozess in grossen Ländern statt und weitet sich auf die kleineren aus. Typisch für solche „Verbotsgesellschaften“ ist eine allgemein vorherrschende „Krisenstimmung“, die im wirtschaftlichen und sozialen Leben wurzelt. Alle menschlichen Aktivitäten werden heute in der Bilanz ihrer tatsächlichen oder imaginären Auswirkungen auf die Gesundheit gewogen. Man hat Existenzängste, Angst davor, die Kontrolle über sein wirtschaftliches und soziales Leben zu verlieren. Alle ist unsicher. Die Gesundheit, das Aussehen kontrollieren zu können (das, was bei Versagen ins soziale Abseits treiben kann), erscheint am wahrscheinlichsten: Somit gliedern sich alle menschlichen Aktivitäten in „gesund“ und „ungesund“ (was gleichzeitig als „schön“ und „hässlich“ angesehen wird), vorgeschrieben und geächtet, genehmigt und abgelehnt, verantwortlich und unverantwortlich.

Die beabsichtigte Suggestion liegt auf der Hand: Wer sich für die zweite Variante entscheidet, ist selber schuld, hat sich selbst degradiert und bereits einen Fuss ausserhalb der Norm gesetzt. Nur ganz starke und gedanklich unabhängige Charaktere gehen noch einen Schritt weiter. Die meisten kommen schnell zur Einsicht, dass man „mit der Zeit gehen muss“, was sie ausnahmslos für „Fortschritt“ halten. Unter so vielen Einflüssen stehend, gelingt oftmals die Weitsicht nicht, dass aufgezwungene Veränderungen an der eigenen Person – egal, welcher Art – zu anderen negativen Veränderungen der Persönlichkeit führen können. Denn etwas unter Zwang zu tun oder nicht zu tun, ist nicht dasselbe wie die Freiheit, etwas zu tun oder nicht zu tun, für das man sich aus Erfahrung und infolge Entwicklung selbst entschlossen hat. Erfahrung und Entwicklung ist individuell. Wir aber werden gleich Kindern und Tieren gesellschaftlich dressiert und ehe wir uns versehen, kennen wir den Unterschied nicht mehr zwischen dem, was wir wollen und brauchen und dem, was wir wollen müssen und brauchen sollen. Lebensdauer und Lebensschein ist heute wichtiger als Lebensqualität.

Rauchen ist sicher nicht gesund. Ganz klar. Auch Alkohol nicht. Auch die Luft, die wir täglich in den Strassen der Grosstädte einatmen. Es wird dennoch das Dogma aufgestellt, dass die meisten Krankheiten die Folge von

ungesunden Gewohnheiten oder Verhaltensweisen sind. Also selbstzugefügt. Noch ist dieses Wort nicht so prekär, doch es suggeriert eine bestimmte Tendenz. Von seelischen Einflüssen, genetischen Faktoren oder einfach prägenden Lebensumständen im Privat- und Berufsleben wird nicht gesprochen. Wen interessiert das in einer Leistungs- und Scheingesellschaft? Letztlich ist der „Gesundheitswahn“ ein Symptom des beginnenden „Totalitarismus“. Die Worte Gesundheit und Wahn zeigen den Widerspruch, die Ambivalenz. Das eine braucht man und ist gut, das andere birgt wiederum etwas Schlechtes in sich. Wie jede Art von Totalitarismus. Man wird unter ihm heute nicht mehr verfolgt oder getötet, wenn man nicht spürt, aber ganz klar – wenn auch leise und hinter der Maske des Gesundheitsapostels – ausgegrenzt.

Gesundheitswahn, wie er heute vorherrscht, befürwortet Ausgrenzung und latent auch „eugenische“ Kontrolle. Wer sich also nur schon mit Leuten abgibt, die für das Ungesunde veranlagt sind, lebt gefährlich. Deshalb die plötzlich große Zahl von Studien, die das Passivrauchen beweisen. Jeder, der raucht, wird somit zum potentiellen Mörder oder Körperverletzer und sicherer Selbstmörder stigmatisiert. Wie hieß das nochmal? Genau: Propaganda. Wie sollte es heißen? Die Verbreitung permanenter Angst vor Krankheit, vor dem Alter, vor dem Tod. Vor dem Nichtigsein. Denn, ob Raucher oder Nichtraucher, Alkoholiker oder Abstinenzler; wer nicht mehr im „System“ funktioniert, ist gesellschaftlich tot. Unprofitabel. Nicht sichtbar, aber spürbar. Da es aber um das gesunde Leben geht, an dem ja nichts auszusetzen sein sollte, wird das System nicht hinterfragt, das Ausmaß der Verbote und Gebote nicht erkannt. Noch nicht.

Für einen Gesundheitswahnsinnigen (heute auch „Gesundheitsfaschist“ genannt, was befremdlich klingt, aber gar nicht so abwegig ist) bedeutet der Begriff „gesund“ etwas Moralisches und Reines, während „ungesund“ mit etwas „Verschmutztem“ und „Unreinen“ gleichzusetzen ist. Die Doktrin des Gesundheitsfaschismus besagt, dass der Staat den Bürgern vorschreibt, „gesund“ zu leben und alles „Ungesunde“ zu verbieten versucht. Die Grundrechte spielen bei einem gesundheitsfaschistischen Staat eine eher untergeordnete Rolle. Ebenso wie die tatsächliche Gesundheit des Bürgers.

Warum es diese vielen ungesunden Mittel und Dinge überhaupt gibt und sie weiterhin hergestellt werden, ist selbstverständlich in der Gesundheitsdiskussion unerheblich. Auch ist zu beobachten, dass gewisse Unterschiede doch gemacht werden; z.B. wenn fettleibige Menschen oder Leute, die sich bei jeder Gelegenheit vollsaufen, Rauchern das Rauchen vorwerfen – oder umgekehrt. Bleibt zu untersuchen, welche ungesunden Mittel wo und für wen noch „salonfähig“ sind und welche nicht. Wahrscheinlich je nach Bedarf. Ein Beispiel: Was ist davon zu halten, wenn der Präsident der Lungenliga XY selbst Kettenraucher und passionierter Zigarrenraucher ist? Eine Tatsache, die aber nicht an die Öffentlichkeit gelangt.

Früher lebten die Menschen, um zu leben, um alles auszukosten und zu probieren, damit sie eben gelebt haben und sich verdienen, alt zu werden und sich alt zu nennen; dass sie so aussehen, wie sie gelebt haben – dass man sie schätzt und respektiert. Heute grenzt alt und krank sein an eine Schande. Man lebt steril – nicht mit Leib und Seele – nur um zu zeigen, dass man „richtig“ lebt und nicht so bald krank oder alt werden wird. Und da

lachte man einst noch über die absurden Science Fiction-Filme (wie z.B. „Gattaca“), die eine düstere Zukunft der Menschheit prophezeiten. Nicht zuletzt noch die Frage, über die jeder Gesundheitsapostel die Nase rümpfen wird: Wieso sind ungesund lebende Menschen interessantere Persönlichkeiten? Nicht, dass Rauchen einen interessant macht, aber die ständige Sorge, dass man das eigene Leben im und am Körper bloss nicht zu spüren, zu sehen bekommt, macht die Menschen doch etwas blutleer. Seelenlos. Tadellos programmiert zur Perfektion. Zur Bestleistung ohne Absturzgefahr. Kurzum: Zu Menschen, die nichts anderes bewegt, als das reibungslose Funktionieren. Ein Funktionieren, welches das eigene Wohlergehen in der Gesellschaft sichert. Wurden diese Fehler nicht schon x-fach historisch belegt und hinterfragt? Was ist heute anders? Ist Glück und Gesundheit wirklich das Wichtigste in unserer Welt, der an vielen Orten selbst das saubere Wasser fehlt? Ja, natürlich – sagen die meisten. „Jeder ist sich selbst der Nächste.“ Doch klingt das wirklich gesund? Fortschrittlich oder rückschrittlich? Oder klingt es nach Passivleben. Wie es anderen geht, ist egal. Alles ist egal. Hauptsache, ich bin gesund. Es fällt schwer, so jemanden interessant zu nennen.

Trotz allem: Die meisten Menschen werden sich dieser Doktrin natürlich beugen, weil sie mit dem eigenen Leben nicht klarkommen, so wie es ihnen der Zeitgeist vorlebt. Man braucht schon eine kräftige rosa Brille, um das ehrlich leugnen zu können. So kann man wenigstens die Regeln für eine gute Gesundheit einhalten und ganz nebenbei noch den Gesundheits-/Pharma- und Kosmetiksektor boomen lassen. Sie müssen ja. In kaum einer Zeitepoche war Krankheit, Alter und Tod so gegenwärtig wie heute. Wie in der Wohlstandsgesellschaft. Nichts, was daran erinnert, soll einem auf der Strasse begegnen. Das Rauchen wird nicht mehr gern gesehen. Alte Menschen werden nicht mehr gern gesehen. Müdigkeit, Sucht, Krankheit, Armut aber auch die Traurigkeit und Nachdenklichkeit wird nicht mehr gern gesehen. Die Kosmetik verspricht müden Gesichtern Frische, dass der Mensch weiterhin müde bleibt, ist irrelevant. Es reicht schon, sich die Werbung mal bewusster anzuschauen und auf die Worte und die Bilder zu achten. Jedes Wort, jedes Bild – ein Diktat.

Fitness, Jugend, Schönheit, Wohlstand, Gesundheit sind die Ideale. Keine schlechten Ideale. Aber was ist aus dem altmodischen Wort Güte geworden? Freiheit? Empathie? Mitdenken? Selbstbestimmung? Das ist alles nicht mehr „in“, nicht mehr „clever“. Jung, fit, schön sein. Das ist das Diktat. Und zwar schon für junge Menschen, noch bevor sie Zeit haben, all das zu verlieren. Damit sie fürchten, all das zu verlieren und vergessen, was wirklich Bedeutung hat. Junge Menschen, die, aus Sicht der älteren, stark zurückgedrängten Generation, nicht zu beneiden sind. Ist das Fortschritt?

Denn es geht ja um so Vieles: Um den sozialen Status, um Vorbildfunktionen, um Anerkennung im beruflichen und privaten Umfeld, darum nicht „out“ zu sein – ach ja, und um nicht zu vergessen: Um die gute Gesundheit. Und wer gesund ist, ist glücklich und wer glücklich ist, geht gern arbeiten und gern einkaufen... Ist das so?

Aber hey! Warum nicht gleich „alles“ umkrempeln? Weg mit der ganzen Elektronik und Technik! Weg mit den bequemen Verkehrsmitteln, die unsere Luft verschmutzen und unsere Bewegungsmöglichkeiten einschränken! Weg mit allem, was uns schadet – und zurück zum ganz natürlichen Leben. Zurück aufs Feld, wo man fürs

tägliche Essen arbeiten und nicht in die Fitness muss, zurück zur persönlichen Kommunikation, die das Denken anspricht, zurück zum einfachen Leben, in dem sich keiner ständig den Puls fühlen muss, wo Gewichtsregulierung automatisch durch die tägliche Bewegung geschieht.

Weg mit allem, was krank macht! Weg mit dem täglichen Leistungsdruck! Weg mit den Waffen! Weg mit dem Militär! Weg mit den Finanzhaien! Mit der Gier, mit dem Neid, mit dem Hass und dem Wahn, besser und der grösste, der Reichste und Erfolgreichste zu sein!

Naja... das wäre dann wohl doch etwas zu viel Gesundheit. Man kann ja schliesslich nicht die ganze Welt verändern. Sie ist nun mal so wie sie ist. Damit muss man leben. Verändern kann man nur die Zahl der Verbote. Die Symptome. Um die Ursachen muss sich jeder selber kümmern. Aber wie, wenn sie die ganze Menschheit und ihre Gesellschaften betreffen und in ihnen wurzeln.

(S.T./Mai 2010)



**Christa Schyboll (geb. 1952)**

„Es gibt Menschen, die sich lange Zeiten nur in Meditationen versenken.  
Dann gibt es Menschen, die unentwegt Gebete oder Mantras murmeln.  
Auch gibt es Menschen, die stundenlang die Kirchen und die Tempel füllen...  
Doch gibt es auch noch Menschen, die einfach da sind –  
wenn der Nächste sie so dringend braucht.  
Vielleicht sind diese Menschen dem Himmel in so mancher Stunde näher.“

\*\*\*

„Den Schwachen zu tadeln heißt, seine Schwäche zu stärken!“

**Novalis (1772 - 1801)**

„Das Ideal einer vollkommenen Gesundheit ist bloss wissenschaftlich interessant.  
Krankheit gehört zur Individualisierung.“

**Anton Pawlowitsch Tschehow (1860 – 1904)**

„Willst Du gesund und normal sein,  
dann geh in die Herde.“

**Immanuel Kant**

„Den Tod fürchten die am wenigsten,  
deren Leben am meisten Wert hat.“

**Rudolf Steiner (1861 – 1925)**

„Der Mensch ist in dem Augenblicke schon schwach,  
in dem er nach Gesetzen und Regeln sucht,  
nach denen er denken und handeln soll.  
Der Starke bestimmt die Art seines Denkens und Handelns  
aus seinem eigenen Werke heraus.“

**Charles Peguy (1873 – 1914)**

„Man stirbt nicht an einer bestimmten Krankheit,  
man stirbt an einem ganzen Leben.“