

Wieviel Gesundheit braucht es für ein gelingendes Leben?

28.08.2025

Fachtagung FOSUMOS, St. Gallen

Impulsreferat von Silvia Gallego, Toni Berthel

Begrüssung

Eine Collage

1. Vorbemerkungen

Wir reden heute zu Ihnen nicht über Sucht. Wir reden zu Ihnen heute auch nicht über Gesundheit und wir können Ihnen auch nicht sagen was ein gelingendes Leben ist.

Wir sind keine Ratgeber. Weder für Gesundheit, noch für Substanzkonsum noch für ein gelingendes Leben.

Wir sind keine Expertin und kein Experte dafür, wie Gesundheit und das Seelenheil erlangt werden kann. Wir sind auch nicht spezialisiert darauf zu wissen, wie der Volkskörper gesünder wird, wir sind keine Gesundheitscoachs – kurz:

Wir sind keine *personal trainer*.

Und trotzdem wollen wir einige Phänomene, Begriffe, Themen aufwerfen, Statements abgeben, Positionen in den Raum stellen oder wohl besser gesagt «in den Ring werfen». Unter Ring verstehen wir hier unsere Sucht-Präventions-Ueberlebenshilfe-Behandlungs-Bubble. Die doch etwas gleichförmig, steril, selbstgerecht, saturiert geworden ist; wird sie doch vom öffentlichen Futtertopf genährt - was laut gewissen Kreisen per definitionem Lähmungserscheinungen hervorrufen soll.

Nun gut!

Wir lassen also den Blick schweifen über ein weites Feld in freier Assoziation, lassen Autorinnen und Autoren zu Wort kommen, tragen Erfahrungen von Grenzgängern vor und weiten so hoffentlich unseren Blick und Ihre Gedanken.

Wir werden drei/vier Facetten des "Gelingens" und "Nicht-Gelingens" aufgreifen. Wir richten den Blick auf Phänomene, die auch in unser Arbeitsfeld gehören könnten, aber für die es oft keinen Platz in unseren Denkansätzen und Strukturen gibt.

Es sind wenige Facetten von vielen, die ebenso möglich gewesen wären. Sie sind nicht auf den ersten Blick verbunden; wir wollen sie als Spots in den Raum stellen.

Logik ist unsere Sache heute nicht! Wir wollen Ideen.

Man könnte sagen, es geht um Gesundheit; aber eben um andere Aspekte des gelingenden Lebens, als jene, welche uns besorgte Aerztinnen und Aerzte, schmallippige Lebensführungsbesserwisser, vernunftbesessene Gesundheitsfetischistinnen, über dem Boden schwebende Esoteriker oder in sich versunkene Tiefatmende mit einem in sich ruhenden, entspannten Lächeln, als das Wissen und die Erhellung liebevoll aber bestimmt um die Ohren schlagen. Es geht um Gesundheit, aber nicht um jene, die uns Mikroökonomien mit ihren in Kommunikationsseminaren erlernten Techniken erfolgversprechender psychologischen Schubser mit versicherungstechnisch optimalem Outcome als unausweichliches Schicksal präsentieren.

Denn daneben gibt es etwas, das, wenn es fehlt, immer als Begehren weiter im Raum steht, das uns vorwärtstreibt und in uns nagt. Etwas Unerfülltes, Ungestilltes, das unser Wohlbefinden trübt, uns aus der Komfortzone lockt und unsere Sinne anregt; denn ewig lockt die Nymphe auf dem Fels, das Universum über uns, das Neue, das Andere, das Unbekannte, das Sich-Entziehende, der experimentelle Selbstverlust, die Wildheit, die Unordnung.

Denn «das, was gesucht wird, ist nichts was gefunden werden kann.» - *Hermann Hesse, Siddharta*

Und man muss noch etwas «Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern zu gebären» - *Nietzsche, Also sprach Zarathustra*

Denn «Ich ist immer ein Anderer.» - *Rimbaud, Brief an Paul Demeny 1871*

«Was das Leben ist, erfährt man nur, wenn man sich ihm vorbehaltlos hingibt, in der Liebe, im Hass, in der Trauer, der Verzweiflung, der Langeweile, dem Ekel.» - *Franziska zu Revenlow*

2. Ich beginne mit einer Geschichte:

«Als ich 1985, vor genau 40 Jahren, in meiner ersten Unterassistentenstelle auf der Inneren Medizin in Thusis tätig war, betreute ich einen 87-jährigen Bauern, der wegen Herzproblemen bei uns hospitalisiert wurde. Meine Aufgabe war es ihn jeweils mit dem Rollstuhl auf die Terrasse zu fahren, wo er dann seine Brissago rauchte. Nach 8 Tagen, auf der Chefvisite, sagte ihm der Chefarzt: «so jetzt tuats wieder einigermassa, mora khönnt sie heigoh» und mit einem Augenzwinkern sagte er: «aber ufhöra raucha söttend sie, das ist nit guat für d'Gsundheit.» Da sagte der alte Bauer, auch mit einem Augenzwinkern, zu ihm: «Wüssand sie Herr Toktar, sie mögand an guata Toktar sii, abar vom raucha verstönd sie nüt.»

Für mich ein erstes Engramm: «Es gibt auch Menschen, die sehen sogar das Rauchen anders als hochdekorierte Chefärzte und sind dabei durchaus glücklich»

Wir leben in einer Welt die uns prägt, hält, fördert, verletzt, schlägt, erniedrigt, entwickeln lässt. D.h. wir sind Teil einer Gesellschaft, die uns gibt und nimmt, die lebt und die uns verändert und die wir gestalten. Sie tut dies mit Idealen und Werten und auch mit nüchterner Realpolitik.

Was das Feld der Gesundheit angeht, sind dies insbesondere **Normen von Schönheit und Hässlichkeit, Armut und Selbstoptimierung und die daraus resultierenden Ein- und Ausschlussmechanismen von Krankheit, Gesundheit und Teilhabe. Und dann geht es um Scham als das zentrale Gefühl, das wir auch bei Suchterkrankungen beobachten, um Beschämung, um Selbstscham und Fremdscham.**

Dabei ist die Aufgabe der Medizin, den Menschen gesund zu halten. Frei von Leiden. Es ist also richtig, dass sich Fachtagungen, Therapien und Suchtpolitik mit der Minimierung problematischer Entwicklungen und rauschmittelbedingter Schäden beschäftigen. Es ist klar und liegt in der Natur der beteiligten Professionen. Sie reagieren auf menschliche Krisen oder versuchen, diesen zuzukommen. Das ist der Auftrag.

Wir streiten für das Wahre, Schöne, Gute. Was ist das Ziel? Erlauben Sie uns einen Ausflug in die Kulturgeschichte:

Normierung und Idealtypen

In der Kulturgeschichte besteht ein enger Zusammenhang zwischen gesellschaftlichen Vorstellungen von Gesundheit und Hässlichkeit. Hässlichkeit wird häufig mit Anzeichen mangelnder Gesundheit assoziiert. Ein makelloser Körper gilt als gesund (die Psyche bleibt dabei unsichtbar). Merkmale wie „Pickel“, „dick“, „dürr“, „schlechte Zähne“ oder „deformiert“ werden in Studien mit der Schönheitskategorie "hässlich" bewertet, weil sie auf eine Abweichung vom Ideal gesunder Körperlichkeit hindeuten. Das Wahrnehmungssystem des Menschen ist darauf spezialisiert, solche Merkmale schnell zu erkennen, was evolutionspsychologisch damit erklärt wird, dass es früher wichtig war, kranke (und damit weniger fortpflanzungsfähige) Individuen zu meiden.⁵

Die afghanische Autorin Moshtari Hilal beschreibt in ihrem Buch "Hässlichkeit" wie es ist, mit einer grossen Nase, starkem Haarwuchs und anderen nicht dem gängigen internationalen – sprich europäisch-amerikanischen – Schönheitsideal entsprechen, zu leben.

Ihr Buch «(...) handelt von Bildern. Bilder in unseren Köpfen, auf unseren Gesichtern, hinter unseren Augen, auf unseren Zungen. Es handelt auch von Blicken. Von unseren Blicken und wie diese sich andere einverleiben und wie Blicke Teil unserer Körper werden. Dieses Buch handelt vom Sehen und Gesehenwerden. Dieses Buch handelt vom Hass in der Hässlichkeit und vom Abseits und Gegensatz des Schönen. Es beginnt bei mir und endet in uns allen.» *Hilal, Einleitung S. 5*

Schönheitsideale orientieren sich immer an Idealtypen, die Gesundheit, Jugend und Symmetrie betonen. Abweichungen von diesen Normen werden schnell als «krank», «versehrt» oder «hässlich» wahrgenommen. Symmetrie und Jugend sind bezüglich Reproduktion unbestreitbare Kriterien. Dominieren sie aber den Diskurs, steht die Reproduktion über allem. Gesunde Körper, funktionierende Körper, funktionierende Menschen. Was davon abweicht, ist uns schnell suspekt und wird gesondert betrachtet. Wer der Norm entspricht, gehört dagegen zu einer bevorzugten Gruppe.

Ideale sind gesellschaftlich konstruiert und historisch wandelbar.

Will man also über Hässlichkeit sprechen, «muss man anerkennen, dass sie, genau wie die Schönheit, den Geschmack der Epoche widerspiegelt. Die Abwertung von

Hässlichkeit und das Lob der Schönheit dienen der sozialen Abgrenzung, der Aufrechterhaltung von Machtverhältnissen und Hierarchien der (24).»

In Anlehnung an Simone de Beauvoir könnte man sagen: «Als schöner Mensch wirst du nicht geboren, zum schönen Menschen wirst du gemacht.» Zum hässlichen ebenso.

Denken wir an die Würde der Alten mit grauem Haar; denken wir an die kurvigen Körper von Rubens – Schönheitskriterien sind wandelbar. Und wenn Menschen ihre Haut durch Cremes aufhellen, spiegelt sich darin nicht nur ein beliebiger Geschmack - sondern der Wunsch nach Zugehörigkeit zur einer aktuell privilegierten Gruppe – und es spiegeln sich auch die aktuellen gesellschaftlichen Machtverhältnisse.

Zu welchem Preis?

Heute, so Hilal «(...) wird ein neues Weltbild der medizinischen Veränderung des Körpers ausgerufen, das (...) immer neue Formen der Manipulation hervorbringt. Die Idee der körperlichen [und psychischen] Selbstopтимierung wirkt wie eine technische Erweiterung einer Ideologie, die auch die Erziehung der Menschen zu modernen zivilisierten Bürger*innen als Pflicht versteht. Ziel der anatomischen [und mentalen] Korrektur ist nicht nur, dass die Patient*in durch das Erlangen eines "normalen" oder "idealen" Auftretens mehr Lebensfreude entwickelt, sondern der Zugang zur gesellschaftlichen Teilhabe als solcher. Das Trugbild von der modernen Bürger*in beinhaltet die Fähigkeit und den Zwang, sich stets weiterzuentwickeln, zu verbessern und anzupassen.» - *Hilal, S.39*

Spinnt man diese Ideologie weiter, ist demgegenüber also alles hässlich und abzulehnen, was sich nicht manipulieren, nicht anpassen kann. Wer sich der technischen Optimierung entzieht, abweicht oder anders bleibt, verspielt sich den Zugang zur gesellschaftlichen Teilhabe, hat weniger Wert und muss zurückgewiesen werden.

Von präventiver Kontrolle über den Ausschluss bis zur Strafe wird dann jede gesellschaftliche Massnahme der Unterwerfung denkbar.

Gibt es die Hässlichen also nicht «(...) weil sie hässlich sind, sondern weil sie Hässlichkeit *durchleben*»? «(Hässlichkeit in diesem Sinne ist eine auf Hass begründete Ausgrenzung, die als Wertung und Verhalten durch andere erlebt wird. (...)) Und steht

in beiden Richtungen in Zusammenhang mit der Zurückweisung von Abweichung, Variation und Unproduktivität – Ablehnung all dessen, was nicht der Ordnung und dem Wachstum der modernen Gesellschaft nützt oder sie gar stört. Hässlichkeit ist ein Instrument gegen jene, die existieren, aber aus denen das System keinen gewünschten Nutzen zu gewinnen glaubt, ausser in ihrer Ablehnung.»

Ist das nicht eine Beschreibung, wie wir sie auch für Sucht, Andersartigkeit, oder Krankheit und Alter generell kennen?

Ja es stimmt: «L'enfer, c'est les autres.» die Hölle, das sind die Anderen sagt *Jean Paul Sartre, Huis clos, 1944*

Unsere zeitgenössischen Gesellschaften, so die Soziologin Eva Illouz, bieten einen fruchtbaren Boden für Scham: «So werden bspw. nichtschlanke Menschen von etwas beschämt, was Cathy O'Neill jüngst als einen schamindustriellen Komplex bezeichnet hat, der den Körper durch Diäten, Pharmazeutika und Kosmetik reglementieren und formen will. Erfolgreich kann die Schamindustrie nur sein, wenn sie gewisse Körper (...) [und Verhaltensweisen] als schambehaftet kennzeichnet. Die Scham des einen ist das Interesse des anderen, da Scham in einem exponentiell wachsenden Markt gründlich zu Geld gemacht wird. Sie ist folglich wie auch Neid, Enttäuschung oder Liebe ausgesprochen ergiebig geworden für verschiedenste Konsumpraktiken. Damit ist Scham eine Gefühls- [und Manipulations-]ware geworden – eine Quelle des endlosen Konsums von Hilfsmitteln zur körperlichen und geistigen Selbstverbesserung» - *Eva Illouz S. 280*

Scham- und Schuldgefühle werden dabei ins Innerpsychische verlegt: «Als ein existentielles Gefühl der Unwürdigkeit, das einen dazu bringt, sich zu verstecken und verschwinden zu wollen, kann Scham selbst dann entstehen, wenn man gar nichts Falsches getan und keinen moralischen Massstab verletzt, sondern es lediglich nicht vermocht hat, eine bestimmte Art von [z.B. eine gesunde, eine schöne, eine maximal leistungsfähige] Person zu sein» - *Eva Illouz, S. 278.*

Zwei Armutsforscherinnen kommen zu einem eindeutigen Schluss: «Die Armut», sagen sie, «ist ein Schauplatz der Herausbildung von Scham, vor allem in zeitgenössischen Gesellschaften, in denen Erfolg überwiegend am Erreichen ökonomischer Ziele gemessen werden.» - *Eva Illouz, S. 283.*

Es geht um Menschen am Rande des Wohlstandes, um arme Menschen, Menschen, die weniger Mittel für gesunde Lebensmittel, weniger Zugang zu den mittel- und oberständischen Informationskanälen haben (sei es, weil sie unsere Sprache nicht sprechen, unsere Codes nicht kennen, oder einfach andere kulturelle Werte haben). Sie bleiben weniger gesund, werden früher altern, werden früher sterben, werden weniger profitieren können von den Segnungen unserer Wirtschaft und unserer Gesundheits- und Wellnessindustrie.

«Gesundheit ist politisch.»

Formen von Scham und Beschämung gab es in allen Gesellschaften, zu allen Zeiten. Mit Sartre sagen wir jedoch: «Die Scham enthüllt mir aber, dass ich dieses Sein bin» - und eben kein anderes. In diesem Fall ein von der Gesellschaft ausgegrenztes, in seiner Existenz in Frage gestelltes Sein.

Die beschriebenen Arten der Körperscham (bodyshaming, fatshaming), Armutsscham und die Scham, als sogenannte "Gesunde" oder "Kranke" nicht genug zu leisten, für mich, für die Gesellschaft, für die Umwelt; die "Flugscham", ja vielleicht sogar eine allgemeine Daseinsscham – das scheint uns doch sehr aktuell für die heutige kapitalistische und hypersensibilisierte Überflussgesellschaft.

Den vor diesen zeitgenössischen Arten von Scham entstehenden Zwang zur Selbstoptimierung interpretiert der Philosoph Robert Pfaller dann als eine Art «kontraphobische Reaktion auf die Scham und die Verachtung von Menschen die gegen gesellschaftliche Normen verstossen – also zu viel trinken, essen, Rauchen und zu wenig Bewegung haben». Wer gegen das Leistungsprinzip verstösst, wird «...als Gesundheits- oder Sicherheitsbedrohung oder als Sozialschädling (...) erscheinen – mithin als obszöner Dieb des Geniessens» - *Pfaller, Zwei Enthüllungen über die Scham, S. 16f*

Um noch etwas politischer zu werden, ein Zitat des südkoreanisch-deutschen Philosophen Byung-Chul Han:

«Das neoliberale Glücksdispositiv (...) sorgt dafür, dass sich jeder nur noch mit sich selbst, mit seiner eigenen Psyche beschäftigt, statt die gesellschaftlichen Verhältnisse kritisch zu hinterfragen. (...)

Die Forderung nach Optimierung der Seele, die in Wirklichkeit eine Anpassung an Herrschaftsverhältnisse erzwingt, verschleiert **gesellschaftliche Missstände**. Die positive Psychologie besiegelt das Ende der Revolution. Nicht Revolutionäre, sondern Motivationstrainer betreten die Bühne und sorgen dafür, dass kein Unmut, ja keine Wut aufkommt (...)

Byung-Chul Han: die Palliativgesellschaft. MSB Matthes & Seitz Berlin 2020, S. 19f

Glücklich ist – so der Imperativ unserer Zeit – wer leistet, optimiert und dabei gut aussieht. Und dafür ist er selbst verantwortlich. Wir müssen und sollen uns also auch ein Stück weit schämen, wenn wir es nicht schaffen, mit einem gesunden Körper zum «allgemeinen» Wohlstand und Wohlbefinden beizutragen.

«Das Glücksdispositiv vereinzelt den die Menschen und führt zur Entpolitisierung und Entsolidarisierung der Gesellschaft. Jeder muss sich selbst um sein Glück kümmern. Es wird eine Privatangelegenheit. Auch das Leiden wird als Resultat eigenen Versagens interpretiert. So gibt es statt Revolution Depression. (...)» - *Byung-Chul Han: S. 19f*

Dass nicht alle die gleiche Ausgangslage und Chancen haben, verschweigt und vergisst man dabei gern. Es ist durch zahlreiche Studien nachgewiesen, dass Armut krank macht. Menschen, die in ärmeren Stadtbereichen leben, leiden häufiger unter Depressionen, Angststörungen und Psychosen als solche in reichen Umgebungen.

Unsere Gesundheitspräventionsprogramme nehmen in der Regel den Einzelnen in die Pflicht, sich gesund zu ernähren, nichts zu trinken, das Rauchen einzuschränken, gesund zu leben. Ist es nicht ein Hohn, von jenen, denen das Geld nur knapp zum Leben reicht, Gesundheit, Schönheit und Leistungsfähigkeit und Glückseligkeit einzufordern? Oder anders gesagt: «Unsere Präventionsprogramme und Gesundheitsaktivitäten kommen denen zugute, die sowieso schon alles und von Vielem zu viel haben.»

Gesundheit ist politisch.

Ein erstes Statement: Die Ideale eines schönen Körpers (oder Schönheitsideale) grenzen aus. Armut verhindert soziale Teilhabe. Beides führt zu Scham, Ausgrenzung und Depression. Hier können wir nur positiv auf die Gesundheit einwirken, wenn wir die Ebene wechseln, unsere Werte reflektieren und politisch aktiv werden.

Wie gesagt: **Gesundheit ist politisch.**

An dieser Stelle ein kurzer Ausflug zur These, Krankheit, Leiden und krank alt werden sei nur etwas für Arme, Schwache, Willensschwache und Gescheiterte:

Haben sie schon vom Longevity gehörte, also vom Neuen Trend zur Langlebigkeit? Handelt es sich um einen Heilsweg oder den Vorhof zur Hölle? Ist das so quasi der Weg vom rock'n rollschen *highway to hell* zum neoliberalen, geputzt und gestrahlten *highway to heaven*?

Bryan Johnson, der Techunternehmer und Milliardär, hat sich zum Ziel genommen, seinen Körper biologisch jünger zu machen und zu zeigen, dass der Tod nicht unausweichlich ist. Mit einem Team von 30 Aertzt:innen hat er seine Nahrung optimiert, nimmt regelmässig 100 Pillen mit Supplementen ein und hat seine Sportaktivitäten perfektioniert und durchgeplant. Er geht jeden Abend, ohne Ausnahme, um 8.30 Uhr ins Bett. Gleichzeitig nimmt er «senolytische Medikamente» (das Altern auflösende Medikamente). Auf seiner Webseite fragt er: «Sind wir die erste Generation die nicht sterben wird?»

Longevity behandelt das Leben als eine Krankheit, die man bekämpfen muss, im Idealfall für immer.

Wir fragen uns: Muss man sich nun auch fürs Altern schämen???

Nochmals Sartre: «Die Scham enthüllt mir, dass ich *dieses Sein bin*».

In diesem Fall eben ein alterndes, vergängliches.

Mittlerweile aber gibt es eine ganze Industrie, die die biologische Alterung verlangsamen will, die sich um Zellverjüngung kümmert, die Altern als Krankheit betrachtet, die geheilt werden muss. Sie entwickeln Therapien gegen den Alterungsprozess und kommerzialisieren diese. An der Universität Zürich gibt es seit 2024 ein "Health Longevity

Center", und im Zürcher Kreis 1 bietet die private "AYUN Health and Longevity Clinic" ihre Dienste an. Menschen wollen ihre Körper bis zur Wiedererweckung einfrieren und in jedem 2. Fitnessstudios gibt es mittlerweile eine Kältekammer in der Sie bei minus 110 Grad Celsius ihr Immunsystem anregen und ihre Zellen regenerieren können, damit sie ihren Körper als eigene Kathedrale bauen und den Baustein für die eigene Ewigkeit legen können.

Wir finden heutzutage auf dem Markt eine ganze Reihe von Produkten, die ihrer schädlichen, damit aber auch ihrer eigentlichen Eigenschaften befreit sind: Kaffee ohne Koffein, Rahm ohne Fett, Bier ohne Alkohol, virtuelle Partnerschaften ohne reale Körper, also auch Sex ohne Sex - ... Die Liste lässt sich fortsetzen.

Für einen Psychiater und eine Politologin stellt sich hier die Frage: **Ist Gesundheit ein Zwang?**

Dem setzen wir die These entgegen:

Es gibt kein gelingendes Leben ohne Sterben.

Das heisst aber auch: «Unser Leben findet vor dem Sterben statt; und vieles, was in diesem Leben geschieht, ist nur bedingt steuerbar.»

Wie wir bereits von Franziska von Revenlow gehört haben: «Was das Leben ist, erfährt man nur, wenn man sich ihm vorbehaltlos hingibt, in der Liebe, im Hass, in der Trauer, der Verzweiflung, der Langeweile, dem Ekel.» - Franziska zu Revenlow

Der Psychiater sagt: So wie ich bin, bin ich "Ich" geworden.

Wir plädieren für ein intensives Leben in der Zeit.

Mathias Nolte: Gitane, mon amour

«Meine erste Zigarette und meinen ersten Kuss bekam ich an ein und demselben Tag. Ich war fünfzehn, Urmel sechzehn. Das muss so ziemlich genau heute vor vierzig Jahren gewesen sein, im Sommer 1968.

Urmel und ich, wir sassen auf einem Hochsitz in der Hahnheide in Hamburg und wollten Rehe beobachten. Jedenfalls habe ich ihr das vorgeschlagen. Ich kann mich nicht

erinnern, worüber wir an diesem Tag gesprochen haben, vermutlich aber über Politik. Wahrscheinlich wollte sie mich wieder einmal überreden, dem AUSS beizutreten, dem Arbeitszentrum unabhängiger und sozialistischer Schüler. Aber vielleicht hatten wir auch ein anderes Thema. Ich will nicht ungerecht sein.

An was ich mich hingegen genau erinnere: ich habe während dieses Nachmittags ununterbrochen auf Urmels Busen geschielt, der für damalige Verhältnisse ein beachtliches Format hatte. (Heute ist so ein Busen nicht mehr so ungewöhnlich. Das liegt an der Ernährung, hat man mir gesagt.) Meine Augen klebten jedenfalls damals förmlich auf dem Ding, bis es Urmel, die eigentlich Irmela hiess und adelig war, offensichtlich zu viel wurde. Sie erhob sich von der Holzbank, auf der wir nebeneinander einträchtig gesessen hatten, und nahm rittlings auf meinen Oberschenkeln Platz. Dann ergriff sie meinen Kopf mit beiden Händen, strich mir die Haare hinter die Ohren und gab mir einen Kuss. Ich glaube, es war bis heute der längste Kuss in meinem Leben, er hat bestimmt sieben Minuten gedauert. Jedenfalls war ich danach vollkommen aus der Puste.

Nachdem Urmel meine Lippen wieder freigegeben hatte, fragte sie kurz angebunden: «Jetzt zufrieden?», womit sie meinte: Das war doch, was du wolltest. Oder etwa nicht? Ich nickte, wobei mein Gesicht die Farbe sonnengereifter italienischer Tomaten angenommen haben musste.

Urmel schmunzelte. Dann zog sie aus der Tasche ihrer neuen Wrangler (mit Schlag) eine Packung Peter Stuyvesant sowie eine Packung Welthölzer, bevor sie sich wieder neben mich auf die Holzbank setzte. Ohne ein Wort zu sagen, steckte sie sich zwei Zigaretten auf einmal zwischen diese Lippen, die mich gerade geküsst hatten, und zündete sie an.

«Hier nimm!» Verschwörerisch hielt sie mir den Duft der grossen weiten Welt zwischen Daumen und Zeigefinger entgegen.

Uns so rauchte ich – schweigend neben Urmel – meine erste Zigarette.»

Wie viel Gesundheit also braucht es für ein gelingendes Leben?

Hier sind unsere Ideen:

A. Ein gelingendes Leben ist **nicht makellos**.

«Schöne Menschen sind ja eben nicht makellos. Denken Sie an die Nase der Kleopatra: Hätte sie anders ausgesehen, schreibt der Philosoph Blaise Pascal, hätte

das Gesicht der Welt sich verändert. So viel Begehren konnte diese besondere Nase bei römischen Kaisern auslösen. Heute wäre sie ein typischer Fall für eine kosmetische Operation. Eine Kultur, die ständig nach Makellosigkeit strebt, hat die Fähigkeit verloren, zwiespältige Elemente in etwas Grossartiges zu verwandeln. Wir versuchen sie zu unterdrücken, zu verbieten oder wegzuoperieren. – *Pfaller*.

Der Jazzpianist Thelonius Monk hingegen hatte gesagt:

«If you ever play a false note, play it again and play it loud!»

B. Ein gelingendes Leben vermag die Möglichkeiten zu **nutzen**, die unsere Erde uns gibt

«Der Tag beginnt mit einer Dosis Speed, um ganz wach zu werden, und dem Glas Wasser mit einer grossen Dosis Vitamin C, zusätzlich etwas Aluminiumhydroxid, sofern der Magen wegen Ueberlastung drücken sollte, und ein schleimlösendes Mittel, um die Bronchien freizukriegen. Dazu eine Tablette mit Verdauungsenzym zur Anregung des Darmes. Das genügt, um nach dem Frühstück das Labor zu besuchen. Die Lektüre der Post und der eingetroffenen Publikationen mag verstimmen. Bevor sich depressive Gedanken einstellen, eine genügende Dosis Morphin oder Heroin, zusätzlich ein Anabolikum, das den Appetit für das Mittagessen erfreulich anregt. Der Espresso begleitet die Unterhaltung mit Besuchern. Danach meist ein Glas Rotwein, das der Schläfrigkeit für die Siesta zum Durchbruch verhilft. Beim Erwachen um halb fünf allerdings ist am besten eine Dosis Kokain – gegen Abend kein Speed! -, damit die nun folgende geistige Arbeit gut in Gang kommt. Das sind die kreativsten Stunden. Ist die Arbeit gut vorangekommen, braucht es für den Abend keine weitere Hilfe. Will sich das zur Entspannung nötige Wohlbefinden nicht einstellen, hilft am besten wieder ein Opiat. Dann Gäste, Kino, Theater oder Lektüre bis es Zeit ist, mit einem rasch wirkenden, gut ausscheidbaren Barbiturat die Nachtruhe einzuleiten, nicht ohne die tägliche Dosis von Acidum salicylium zur Vermeidung von Blutgerinnseln in den Gefässen und einer Dosis Magnesium gegen das Auftreten von nächtlichen Wadenkrämpfen. - *Paul Parin. Weise-Pharmagreise; in Kursbuch*

«Ostern 1969 jedoch nahm mein Leben als Raucher à la carte dann eine entscheidende und abrupte Wende. Ich besuchte zum ersten Mal Paris und begegnete in der Stadt der Liebe meiner grossen Liebe. Gitane hiess sie. Nach dem

ersten Zug dachte ich, explodieren zu müssen. Meine Ganglien tobten. Es war ein unbeschreibliches Gefühl, die Lungen füllten sich mit einem Gemisch aus Rauch, das ich zuvor noch nie gespürt hatte. Ein Schwindel ergriff mich und mein Hals kratzte, als habe er mit 1000 Reiszwecken zu kämpfen. Ganz kurz überlegte ich, ob ich sie wegwerfen sollte, ob sie mich mit ihrem beircenden Tanz betrogen hatte ... doch dann riss ich mich zusammen. Wer so tanzte wie sie, der wollte verführen, wer so tanzte, wollte vielleicht der Seele Schmerz zuführen, aber nicht dem Körper. Wer so tanzte, wollte einen zum Schmachten bringen und vielleicht sogar abhängig machen. (...) Die Gitane war innerhalb von 5 Minuten Teil meines Lebens geworden. Sie und ich waren ein Paar.

(...) Ich denke an Urmel und die Stuyvesant, an meinen Grossvater und Juno, ich denke an meine erste Gitane und meine letzte, und dann, dann frage ich meine Nachbarin im Café, ob sie eine übrig hat. Nur eine einzige.

Meine allerletzte Gitane.» - *Mathias Nolte: Gitane, mon amour*

C. Ein gelingendes Leben ist auch mal frivol.

Und hier zitieren wir Serge Gainsbourg:

«Der Rauch entsteigt der Zigarette, wie der Orgasmus den Frauen. Ich mag nicht die Frauen mit Filter. Ich ziehe die Zigaretten den Frauen vor, sie brennen besser. Es gibt Frauen, die beleidigt sind, wenn man mit Zigarette vögelt und andere, denen das egal ist. Die beste Zigarette ist die erste im Tag und die nach der Liebe. Wenn man ein Typ wie ich ist, dann raucht man allerdings auch währenddessen. Wissen Sie, wie Humphrey Bogart seine Kippen genannt hat. Coffein-Nails, ich übersetze: Sargnägel.» - *Serge Gainsbourg*

D. Gesund zu leben bedeutet, **Erfahrungen** zu machen, Emotionen zu spüren, Freiheit zu erleben, Grenzen zu erfahren. Bedenken Sie: Gesund alt werden wollen Menschen in der Regel erst ab 50 Jahren. Junge Menschen wollen anderes:

E. Ein gelingendes Leben bedeutet, **Gemeinschaft** zu erfahren

«Die Rider, so heisst es, kommen aus der Schweiz und Deutschland und Österreich, und für ein paar Tage oder Wochen stimmt das Leben für sie, endlich aussen und innen deckungsgleich, und solche Momente nennt man Glück. Oder Nirwana. Oder ist doch gleich, wie man das nennt, Hauptsache die Welt ist in Ordnung. Und die Welt ist der Berg und d er Schnee und das Brett und Musik, Sex, Drogen und

lachen mit Brüdern und Schwestern. Sie sind so jung, sie sind unsterblich, sie haben Energie ohne Ende, und wenn man etwas bricht, verrenkt, verstaucht, verschrammt, ist es so egal, weil sie noch nie vom Tod gehört haben. Jung sein heisst, alles zum ersten Mal erleben, heisst zu denken, man erfände die Welt neu, heisst noch keine Grenzen zu kennen. Fliegen wollen sie, und nie mehr landen.» - *Sibylle Berg: Leben am Abhang, Das Magazin, 12, 2001, s 34-35.*

Aphorismen zu Gesundheit, Rausch, Leben und Tod

«Das gehört zu den ältesten Traditionen der Zivilisation: Mach eine Reise! Stürz dich ins Abenteuer! Bevor du dich im Stammesspiel niederlässt, erprobe das Selbstexil. Wenn du zurückkehrst, wirst du wesentlich reicher sein.» - *Thimothy Leary Politik der Ekstase 1970.*

«Seien Sie vorsichtig mit Gesundheitsbüchern – Sie können an einem Druckfehler sterben.» - *Mark Twain*

«Das Ideal einer vollkommenen Gesundheit ist nur wissenschaftlich interessant. Krankheit gehört zur Individualisierung.» - *Novalis (1772-1801)*

«Das Leben besteht nicht daraus, gute Karten zu haben, sondern mit denen, die du hast gut zu spielen.» - *Josh Billings*

«Ich will kein Geld machen. Ich will wundervoll sein.» - *Marilyn Monroe*

«Anfang und Wurzel alles Guten ist die Freude des Magens.» - *Epikur*

«Ich hoffe auf nichts, ich fürchte mich vor nichts, ich bin frei.» - «Dazu braucht es ein bisschen Verrücktheit, hörst du? Nämlich alles zu riskieren.» - *Nikos Kazantakis*

«Philosophieren heisst sterben lernen» - *Michel de Montaigne*

«Und setzt ihr nicht das Leben ein, - nie wird euch das Leben gewonnen sein.» - *Schiller Friedrich (Wallenstein)*

«Der Mensch betrinkt sich, weil er sterben muss. Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem Rausch und der Sterblichkeit, eine Gemeinsamkeit der Trauer, eine unergründliche Komplizenschaft von Trunkenheit und Tod.» - *Papajorgis Kostis*

«Die Wartezeit auf das nächste Glas ist meistens das Intervall, im dem sich der Rausch gemächlich ausbreitet. So ist er am Ende nichts als ein Sehnsuchtsort zwischen dem, was wir wissen: dem nüchternen Davor und dem nüchternen Danach.» - *Marta Dopieralski*

«Ein leidenschaftlicher Raucher, der immerzu von der Gefahr des Rauchens für die Gesundheit liest, hört in den meisten Fällen auf – zu lesen.» - *Winston Churchill*

«L'enfer, c'est les autres.» - *Sartre Jean-Paul*

«Wahnsinn ist, wenn man immer wieder das Gleiche tut, aber andere Resultate erwartet.» - *Albert Einstein*

«Du könntest sagen, ich sei ein Träumer. Aber ich bin nicht der einzige. Ich hoffe, eines Tages wirst du uns folge. Und die ganze Welt wird eins sein.» - *John Lennon*

«Der Megatrend Gesundheit hat nichts mit Sucht zu tun, sondern ist der Gegenentwurf zu Rausch, Entgrenzung, Unmässigkeit und überschäumender Lebensfreude» - *Toni Berthel*

«Um klar zu sehen, reicht oft ein Wechsel der Blickrichtung.» - *Antoine de Saint-Exupery*

«Es ist keine Anzeichen von seelischer Gesundheit, an eine gestörte Gesellschaft angepasst zu sein.» - *Jiddu Krishnamurti*

«Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen.» - *Albert Camus*

Bibliographie

Baudelaire Charles: Die Blumen des Bösen. Löffler, Leipzig. 1990

Berg Sibylle: Leben am Abhang, Das Magazin, 12, 2001. S. 34-35

Byung Chul Han: Psychopolitik. S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt a. Main 2014

Donner Marian: Das kleine Buch der Selbstverwüstung. Warum wir mehr stinken, trinken, bluten, brennen und tanzen sollten. Ullstein Buchverlage GmbH Berlin 2020, S 45

Foucault Michel: Recht über den Tod und Macht über das Leben. In: der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit 1 S 129-153, Frankfurt am Main, 1977.

Gauss Karl-Markus: Abenteuerliche Reise durch mein Zimmer. Paul Zsonay Verlag Ges.m.b.H., Wien 2019. S. 197

Gainsbourg Serge: Requiem pour un fumeur, 1991. Das Magazin 15, 2005.

Hilal Moshitari: Hässlichkeit. Carl Hanser Verlag GmbH & Co, KG München 2023, 5. Auflage 2024

Illouz Eva: Explosive Moderne. Suhrkamp Verlag Berlin, 2024.

Nietzsche Friedrich: Die Geburt der Tragödie. Der Zauber des Dionysischen 1873

Nolte Mathias: Gitane, mon amour. In: Smoke, Geschichten vom blauen Dunst. Ars vivendi verlag GmbH&Co, KG, Cadolzburg 2008

Pfaller Robert: «Wir haben ein gestörtes Verhältnis zum Genuss» in; die Zeit: 14.6.2012 (Interview)

Pfaller Robert: «Genuss ist politisch». In: DieZeit 27.7.2016 (Interview)

Reckwitz Andreas: « Verlust Ein Grundproblem der Moderne. Suhrkamp Verlag Berlin 2024

Zu Revenlow Franziska: Briefe und Tagebücher, Sämtliche Werke, Bd. 3 Oldenburg 2004. In Schwab Andreas. Freiheit, Rausch und schwarze Katzen. Eine Geschichte der Boheme. Verlag C.H.Beck München 2024