

Gut für dich!

DIETER NUHR

Ein Leitfaden
für das
Überleben in
hysterischen
Zeiten



LÜBBE

Dieter Nuhr
Gut für dich!

Weitere Titel des Autors:

Das Geheimnis des perfekten Tages
Der ultimative Ratgeber für alles
Die Rettung der Welt

Titel auch als Hörbuch und E-Book erhältlich

**DIETER
NUHR**

**GUT FÜR
DICH!**

**Ein Leitfaden für das Überleben
in hysterischen Zeiten**

LÜBBE

ERSTES BUCH: EIN BUCH!

Ein Buch! Du liest ein Buch! Das ist etwas Wunderbares! Ein Buch richtet sich an Leute, die lesen können. Also an dich! An Alphabetisierte, an Gebildete, die eine Kulturtechnik beherrschen, die ihren Höhepunkt im letzten Jahrhundert hatte, als es massenhaft Leser gab, die lange Texte entziffern und teilweise sogar begreifen konnten. Diese Fähigkeit ist leider weitgehend verloren gegangen. Schade.

Heute sind die meisten Leute gerade noch in der Lage, eine Textnachricht zu verarbeiten. Schon das strengt sie an. Mehrere Stunden am Tag müssen sie auf den Bildschirm ihres Smartphones glotzen, um zu begreifen, was ihnen mitgeteilt wurde. Hektisch werden Antworten formuliert, die im Wesentlichen aus Emojis bestehen, einer Zeichensprache auf Basis von Bildern. Kommunikation findet heute auf einem Niveau statt, das man als kindgerecht bezeichnen könnte. Das ist gut und demokratisch! So kann jeder mitreden, auch wenn er sich geistig auf Vorschulniveau befindet.

Und es ist immer noch besser als in ganz alten Zeiten, im 13. Jahrhundert beispielsweise, als die meisten Menschen überhaupt nicht lesen konnten, nicht einmal SMS, Wegbeschreibungen oder Medikamentenbeipackzettel. Vielleicht gab es deshalb in diesen Zeiten keine Medikamente. Viele starben damals an der Pest.

Ein Buch zu schreiben ist heutzutage im Grunde eine Provokation. Bücher erscheinen uns heute elitär, weil sie sich ausschließlich an Schriftgelehrte richten. Für alle anderen gibt es zwar eine Hörbuchfassung, aber man kann nicht leugnen, dass das gedruckte Exemplar die eigentliche Urgestalt des Buches ist. Natürlich kannst du es auch als E-Book streamen oder in vorgelesener Form downloaden. Aber das physische Buch zum selbstständigen Umblättern richtet sich ausschließlich an das gebildete Volk. In diesen Zeiten wird aber zu Recht stark darauf geachtet, dass niemand ausgeschlossen wird!

Es ist natürlich richtig, sich zu fragen, was mit jenen ist, die am Buchmarkt nicht teilnehmen können, weil ihnen die Fähigkeit fehlt, gedruckte Zeichen im Hirn zu Silben oder sogar Worten zusammenzufügen und dann noch ihre Bedeutung zu erfassen. Es gibt aber noch weitere gesellschaftliche Gruppen, die sich durch dieses Buch ausgeschlossen fühlen könnten: Tote beispielsweise, weil es für sie zu spät zum Lesen ist, religiöse Fundamentalisten, die zu Recht fürchten, ihr Glaube würde in diesem Buch

6

infrage gestellt, oder Idioten, weil sie sich bei der Lektüre fragen: » 🤔?! 🤯! 🤡.«

Hoffnung gibt, dass inzwischen sogar Rapper Bücher schreiben. Der unter Pubertierenden bekannte Reimeschmied Kollegah hat einen Ratgeber geschrieben, der aus »vogelstraußartigen Fridolins, die auf die Backen brauchen«, und »unterficktem Total-Lauch« endlich »Bosse« machen soll. In Buchform soll den niedersten Formen des Mannes, also Panda-Fahrern oder BahnCard-Besitzern, beigebracht werden, wie man es zum »Alpha« bringt. Nichts bleibt unversucht, den scheinbar hoffnungslosen »Pussys« dieser Welt in schriftlicher Form beizustehen.

Dass dabei auch Worte wie »unterfickt« verwendet werden, sollte auch sprachensible Gebildete nicht stören. »Ficken« hat als Verb bei Rappern eine ähnliche Funktion wie das Wort »schlumpfen« unter Schlümpfen. Es ersetzt alle anderen Tuwörter. Der Satz »Alter, hab üsch voll gefickt!« kann auch bedeuten: »Die Überweisung ist zeitnah ausgeführt worden.«

Viele fragen auch: Wie kann man ein Buch schreiben, während da draußen wahlweise der Klimawandel, der Bürgerkrieg in xxx oder der Populismus tobt? Ich kann dazu nur sagen: Es geht! Ich gehe sogar so weit zu behaupten: Es muss! Irgendwo auf der Welt gibt es immer einen Grund innezuhalten. Hätte aber immer alles stillgestanden, wenn der Mensch wieder irgendwo auf der Welt Unfassbares verbrochen hat, in Bosnien, in Vietnam, im Dritten Reich, in Böhmen, Konstantinopel oder Babylon, dann würden wir heute noch an der Erfindung des Rades tüfteln.

Der Mensch hat großes Talent zum Massaker, und es ist dem Wunder der Zivilisation zu verdanken, dass er heute so selten in die Schlacht zieht. Ja, du hast richtig gehört: So ist es! Wir leben in wenig kriegerischen Zeiten, wenn man die Zustände heute mit dem vergleicht, was früher üblich war. Noch in der frühen Neuzeit starb ein Großteil der Menschen an einem Knüppel auf dem Kopf oder einer Hellebarde im Hirn.

Zugegeben, dieser Zustand scheint in Gefahr, weil sich die Wähler in den Demokratien der Welt immer öfter für Kandidaten entscheiden, die den Ausgleich zwischen den Völkern verachten und uns zurückführen möchten in eine Welt, in der die Nationen wieder aufeinander einprügeln.

Es sind ja nicht die Politiker, die uns die Barbarei zurückbringen, es ist der Wähler. Nicht mehr die Putschisten des 20. Jahrhunderts gefährden die Freiheit, geriatrische Gestalten im Generalsrang, mit Hunderten von Orden auf der Brust, Gehstock, Augenklappe und Papagei auf der Schulter. Es ist die Stimme des Volkes, des Mobs, des Pöbels, also jene Gestalten, die behaupten, sie wären das Volk, und dann mit der Hypophyse an der öffentlichen Meinungsbildung teilnehmen, weil sie nicht gelernt haben, wie man den vorderen Stirnlappen unfallfrei bedient.

Freiheit und Kultur sind keine Selbstläufer, sie müssen aktiv erhalten werden und sind immer bedroht von den aggressiven Urinstinkten der haarlosen Affen, also unseren Artgenossen.

8 Dennoch: Der Istzustand unserer Gemeinschaft ist besser denn je. In unserer Gesell-

schaft gilt es als Menschenrecht, keinen Fausthieb auf die Nase zu bekommen, bloß weil man nur 1,60 Meter groß ist, schwächlich und hässlich. Das war in der Geschichte der Menschheit üblicherweise anders. Dass wir heute einen Rechtsstaat haben, der es Kampfunfähigen erlaubt, wegen gebrochener Nasenbeine Schmerzensgeld einzuklagen, ist eine große Errungenschaft, auch wenn das mancher bedauert, der mit 120 Kilo auf 1,98 Meter immer gut damit gefahren ist, Prügel zu verteilen. Wer liest, prügelt nicht. Schon deshalb ist dieses Buch hier ein Beitrag zur Friedenssicherung!

Natürlich ist ein Buch heute ein ambitioniertes Produkt. Wer soll es kaufen? Ich gehe oft durch Dörfer und Städte und betrachte die Menschen, die sich dort wie Ameisen bewegen, scheinbar planlos, aber doch unsichtbaren Befehlen folgend. Dann bin ich überrascht, dass es überhaupt noch Buchläden gibt – diese Wesen erscheinen auf den ersten Blick nicht lesetauglich!

Höre den Menschen zu! Wie sie reden! Überall dringen Gesprächsfetzen ins Ohr: »Woos!?!« »Üsch krass!« »Wosoäh!« Wenn sich diese Wesen fortpflanzen und sich die Degeneration fortsetzt, dann werden altmodische Datenträger wie Bücher keine Chance mehr haben, weil man in ihnen weder wischen noch scrollen kann.

Das ängstigt uns Schriftgelehrte. Wir fragen uns: Wird es in Zukunft noch so etwas wie Semantik geben? Hat wenigstens die Syntax noch eine Überlebenschance, nachdem die Orthografie bereits weitgehend geopfert wurde? Die Antwort ist: Ja!

Aber worauf mein Optimismus gründet, ist mir selber nicht ganz klar, wahrscheinlich in erster Linie auf gutem Weißwein, oder irgendjemand hat mir etwas ins Trinkwasser getan.

Natürlich gibt es immer noch genügend Leute, die ganze Bücher lesen, sodass man mit Fug und Recht sagen kann: Bücher richten sich vielleicht nicht an alle, aber an mehr als eine kleine überschaubare Elite. Aber weit mehr Leser schmökern WhatsApp-Nachrichten, Instagram-Posts oder SMS, eine inzwischen veraltete Kurznachrichtenform für Senioren. Wenn die Menschen dann mehr als 100 oder 200 Zeichen aufgenommen haben, sind sie erschöpft. Ihre Lesefähigkeit ist begrenzt. Selbst eine Speisekarte sollte heute nicht mehr als ein paar Seiten haben und klar unterteilt sein.

Auf den Menüs vieler Restaurants sind heute Bilder neben den Speisen, damit die, die im Lesen nicht zu 100 Prozent firm sind, wissen, was gemeint ist. Auf reinen Text blicken diese Menschen mit verkrampften Gesichtsmuskeln. Es ist, als wären die Augen wie ein Nadelöhr für die Buchstaben. Sie passen nur einzeln hindurch, aber nicht in verständlichen Bündeln. Erst die Bilder machen es den Zeitgenossen möglich, schriftliche Information umzusetzen, ohne dass es im Kopf anfängt zu rauchen.

In vielen Restaurants leuchtet das Essen in großen Tafeln von der Wand. Da steht dann: Happy Meal. Und jeder weiß, was gemeint ist, außer ein paar Hippies vielleicht, die glauben, ein Happy Meal sei, wenn die Kinder Spaß haben und

sich mit Goji-Beeren-Bulgur-Pampe oder Tofu-Wirsing-Eis einreiben.

Unter ganz alten Menschen gibt es sicher einzelne, die ein Happy Meal für eine Mahlzeit halten, die glücklich eingenommen wird. Das ist aber nicht der Fall. Das Happy Meal wird möglichst schnell hinuntergeschlungen. Dann macht es aufgrund der enthaltenen Chemikalien kurz glücklich. Anschließend sinkt der Blutzuckerpegel rasant ins Bedenkliche, und man bestellt noch einen Cheeseburger nach.

Natürlich gibt es auch heute noch Restaurants, die ihre Speisen in kleinen Buchstaben niederschreiben, einige sogar handschriftlich. Solche Restaurants richten sich aber in erster Linie an alte Menschen, die aufgrund ihres langen Lebens im vorigen Jahrhundert noch Handgeschriebenes entziffern können. Solche Menschen könnten eine ägyptische Grabkammer betreten und problemlos lesen, was an der Wand steht. Bewundernswert!

Wenn in handgekritzelten Speisekarten die Wörter Sashimi oder Wagyu vorkommen, richtet sich das Etablissement ausschließlich an Erben, Start-up-Entrepreneure oder Private-Equity-Investoren. In solchen Läden kann man in der Regel gut essen, wenn man es schafft, das um einen herum Gesprochene als weißes Rauschen zu ignorieren. Allerdings ist das ererbte, erwurschtelte oder ergaunerte Vermögen danach meistens weitgehend verbraucht.

Dinge verändern sich. Kein Mensch wusste nach dem Krieg, was ein Happy Meal sein könnte. Viele hätten wahrscheinlich gedacht, es handele sich um die Siegermahlzeit der Alliierten.



● EL ALTO // BOLIVIEN ●

Nicht nur in Südamerika kommt es vor, dass die für die Essenszubereitung nötigen Hilfsmittel an der Wand hängen. Sie wirken dann, als wollten sie Kunstwerken oder Häkeleulen Konkurrenz machen. Man sollte ihnen mitteilen, dass es niemandem guttut, seine eigene Rolle zu überschätzen. Es ist immer unzufriedenstellend, wenn man seinen eigenen überzogenen Ansprüchen nicht genügen kann. Am Ende ist man unglücklich und weiß nicht, warum.

Heute geht es bei der sprachlichen Kommunikation nicht mehr um klare Mitteilungen wie »Schweineschnitzel Wiener Art, Kroketten, Salat«, sondern eher um die Erzeugung von Assoziationen: »Big King XXL und ein Double Steakhouse«. Wer hier nicht eingeweiht ist, hat keine Chance auf Erkenntnis.

Menschen sind heute an Textinterpretation nicht mehr gewöhnt. Ganze Sätze gelten als Ausdruck einer elitären Geisteshaltung und werden mit Faust auf Fresse quittiert.

»Vollkontakt

Alla Ong Bak

Komm ran Opfer du bist Honda ich sagat ...«

Diese Zeilen sind von Haftbefehl, einem zeitgenössischen musikalischen Literaten. Selbst in kulturellen Äußerungen wie hier geht es mehr um das Lautmalerische als um inhaltliche Kommunikation. Hafti hat die deutsche Sprache erfolgreich dekonstruiert. Wenn einmal korrekte Satzstellung benutzt wird, ist die Wortwahl meist überraschend unpoetisch:

»Du weißt, dass ich Babo bin,
weil ich deine Mutter fick!«

Da sich die Zeile an alle Hörer richtet, scheint der Eindruck, Hafti würde hier mit seiner sexuellen Virilität prahlen und übertreiben, nicht ganz abwegig zu sein. Alle Hörer, vor allem jene, deren Mütter über 80 sind und einen Herrn Haftbefehl gar nicht kennen, werden sich fragen, ob die Behauptung den Tatsachen entspricht. In den meisten Fällen wird man festhalten können: Nein.

Ich möchte dazu sagen:

Vollhonk wie mir, wird so Semantik
voll schwer am Verstehen – bin zu antik

Die Sprache hat sich differenziert und ist über die Heimatszene hinaus oft kaum noch zu verstehen. Im Alltag hat sie sich reduziert und alle barocken Schnörkel abgeworfen. Als älterer Mensch ist man immer öfter völlig unfähig, zu begreifen, worum es eigentlich geht. Der eine sagt: »Ey!«, und der andere antwortet: »Total!«

Dagegen ist erst mal nichts zu sagen außer:
»🤔?«

WAS DU WISSEN MUSST

Dieses Buch bedient sich weitgehend der Sprache, die in meiner Generation gesprochen wird, wenn man in gemischten Gruppen bei Linsensuppe oder Hotategai-Nigiri sitzt.

Es ist ein gesundes Buch, auch wenn es weder Vitamine noch Ballaststoffe enthält. Es ist geistige Nahrung, allergietestet und vegan, also frei von tierischen Inhalten wie Gelatine, Augen oder Pansen. Es enthält keinerlei Rückstände atomarer Zerfallsprozesse. Die enthaltenen Ideen sind klimaneutral. Menschen kamen beim Schreiben nicht zu Schaden.

14 Und was den meisten viel wichtiger sein dürfte: auch keine Tiere!

Nur bei der Auslieferung durch den Paketservice soll es vereinzelt dazu kommen, dass Zusteller am Rücken verletzt werden. Dies geschieht aber nur dann, wenn das Buch von einem Onlineversand gemeinsam mit einer Waschmaschine in den vierten Stock ohne Aufzug zugestellt wird. Die Bandscheibe! Gute Besserung!

Die im Buch enthaltenen Gedankengänge lassen sich ideologisch schwer zuordnen, wenn man davon absieht, dass das Lesen dieser Schrift Spaß macht und damit fundamentalistischen Religiösen ein Dorn im Auge sein dürfte. Auch Stalinisten und Nazis werden wenig Freude daran haben, Erstere weil es keinerlei kommunistische Propaganda enthält, Zweitere weil sie es nicht verstehen werden.

Das Buch enthält keinerlei pornografische Szenen mit Tieren. Hunde sollten das wissen, bevor sie euphorisch den nächsten Buchladen ansteuern.

Es wurden weder Forschungsgelder verschwendet noch wurden Gegenstände von der Industrie zu Testzwecken unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Ich habe das Ganze auf einer Adler-Schreibmaschine getippt, umweltschonend ohne Strom und ohne Farbband. Die Buchstaben haben sich in dickes Recyclingpapier eingedrückt wie Keilschrift, die in Tontafeln geritzt wurde. Die Furchen wurden dann mit einem natürlich abbaubaren Pulver gefüllt, das bei Schwarzlicht sichtbar wird, und anschließend digital abfotografiert. Ökologischer geht es nicht, wenn man davon absieht, dass ich beim Schreiben CO₂ abgesondert habe, was hätte vermieden werden können, wenn ich im kreativen Prozess auf

wesentliche Lebensfunktionen wie Atmen verzichtet hätte. Das wäre mir aber, ehrlich gesagt, zu anstrengend gewesen.

Geschrieben wurde das Buch bei Wasser, Brot und reinem Alkohol. Es verzichtet auf gendergerechte Sprache, nicht aus Ignoranz, sondern bewusst, um Zeit, Platz sowie Druckerschwärze und -*_schwärzinnen beziehungsweise Druckerschwärzende zu sparen. Außerdem sollte das Ganze lesbar bleiben.

Verlag und Autor haben größten Wert auf ein schönes Druckbild gelegt. Es wirkt erstaunlich gelungen, vor allem wenn man bedenkt, dass das Ganze in Kartoffeldrucktechnik gefertigt wurde. Dabei wurde viel Augenmerk darauf gelegt, dass die Kartoffeln nicht aus Käfighaltung stammen. Es handelte sich ausschließlich um biologische-dynamische Präzisionskartoffeln, weshalb optisch keinerlei Abstriche gemacht werden mussten.

Auf Zwangsarbeit wurde verzichtet. Die für das Papier gefällten Bäume wurden nicht nur nachgepflanzt, sondern erhielten eine finanzielle Entschädigung und psychologische Betreuung. Für die E-Book- und Hörbuchfassung wurde gänzlich auf Papier verzichtet.

Ich bin happy, satisfied und geradezu grateful, dass ich Anglizismen weitgehend vermeiden konnte. Die Crowd mag es nicht, wenn so hardcoremäßig strange im foreign Style vor sich hin geschattet wird, selbst wenn es vom Sound her easy rüberkommt. Da nehme ich gerne Backsight.

16 Mir persönlich wäre es egal gewesen, um nicht zu sagen: whatever! Sprachen sind ohne-

hin ständiger Veränderung unterworfen, und in Zeiten globaler Kultur werden immer schneller fremde Worte interkariert. Das ist kein Schaden, sondern eine Bereicherung. Cool! Klagen diesbezüglich sind oft nur oberflächlich verbrämte Versuche, der Ablehnung des Fremden eine kulturelle Maske überzustülpen.

Sprachwächter beklagen gerne das inflationäre Operieren mit germanophobem Vokabular oder ein Crescendo xenogenetischer Phraseologie. Es macht sie elegisch, dass sich das Teutophone in der Regression befindet. Mir erscheint das subjektiv von eher dezenter Relevanz. Schnurzipiepegal!

Wichtig ist: Wenn du dieses Buch gelesen hast, wirst du glücklich und gebildet sein. Und wer wäre das nicht gerne? Diese Zeilen helfen dir dabei. Die Lektüre wird dich besser machen. Sie wird vielleicht deine Einsicht stärken und dein Verständnis für die Gegenwart. Vielleicht aber auch nicht. Egal. Locker bleiben!

Allerdings wird im Buch auch hier und da ein winziges bisschen übertrieben. Wahrscheinlich stehen sogar schon in diesen ersten Absätzen ein paar kleinere Lügen und Übertreibungen. Vielleicht wirst du nach dem Lesen also gar nicht vollständig selig und schlau sein, wenn du es nicht schon vorher warst. Aber es kommt natürlich auf einen Versuch an.

GREIF ZU!

Ratschläge erscheinen in diesem Buch in roten Großbuchstaben. Nimm sie ernst! Dann wirst

du ein erfülltes Leben haben. Womit gefüllt, lässt sich jetzt noch nicht sagen. Aber irgendwie kriegst du die Zeit schon rum.

Irgendwo in diesem Buch steht etwas, was dich fundamental weiterbringen wird. Da bin ich sicher! Ein Ratschlag, der dein Leben ändern wird. Vielleicht willst du dein Leben aber gar nicht ändern? Dann ignoriere ihn einfach.

Vielleicht suchst du Hilfe, vielleicht auch nicht. In beiden Fällen wird dir dieses Buch ein verlässlicher Begleiter sein. Es sagt dir:

MACH, WAS DU WILLST!

Aber am besten machst du es so, wie es hier steht.

Jeder Mensch braucht ab und zu einen Ratgeber! Einen, der es gut mit ihm meint und der ihm sagt: »Kopf hoch, Trottel, es ist doch noch gar nichts passiert!« Ja, ein solcher Freund darf sich ruhig deutlich ausdrücken. Er sollte kein Blatt vor den Mund nehmen und die Dinge beim Namen nennen! Er sollte sagen: »Alter! Das ist kein Geschwür! Das ist eine Wampe!« Oder: »Endlichkeit ist keine Begrenzung, sondern Voraussetzung für ein erfülltes Leben.« So etwas sollte er allerdings nicht vor dem Frühstück thematisieren.

Natürlich brauchst du keine Hilfe. Du kommst allein klar. Aber manchmal ist es gut, wenn man die Dinge mit anderen Augen betrachtet. Man sagt, vier Augen sehen mehr als zwei. Das stimmt. Ebenso richtig aber ist: Sechs Augen sehen mehr als vier. Und
18 13 Augen mehr als neun. Von den Ohren ganz zu schweigen. Sie sehen nichts und hören alles!

Es ist nicht die Masse, die den Unterschied macht. Es ist die Qualität! 39 Augen mit minus sieben Dioptrien sehen ohne Kontaktlinsen weniger als ein Zyklop mit Lesebrille. Doch so weit ins Detail muss man am Anfang gar nicht gehen.

Wenn ein guter und kluger Mensch Ratschläge gibt, dann kann es passieren, dass sich der Blickwinkel ändert, und plötzlich erscheint alles Undurchschaubare in geistiger Klarheit. Dann ruft man: »Holla, die Waldfee!«, was so viel bedeutet wie »Alter Schwede!« oder »Lecko mio«, alles Äußerungen, die inhaltlich dem Bellen eines Hundes gleichkommen, dem Pfeifen des Windes oder einem Tweet des amerikanischen Präsidenten.

Der Mensch redet viel, wenn der Tag lang ist. Leider ist der Tag immer gleich lang. Oder gleich kurz. Das ist Ansichtssache. Wahrscheinlich wird jeden Tag ungefähr gleich viel geredet. Manchmal mehr in Afrika, ein andermal in Salzgitter. Oder am Mekong. Vielleicht sogar bei uns. Oft herrscht hier auch Stille. Das ist gut. Ewige Quasselei macht mich verrückt!

Wenn du Ratschläge annimmst, solltest du natürlich darauf achten, wer es ist, der da so tut, als könnte er dir sagen, wo es langgeht. Oft sind es skurrile Gestalten, die sich die Rettung der Menschheit auf die Fahne geschrieben haben, Verwirrte, die glauben, die Welt sei etwa 6000 Jahre alt und würde von unter der Erdkruste lebenden Reptilien regiert. Je dümmer die Menschen, umso größer ihr Sendungsbewusstsein!

Sie glauben an die Überwindung von mentaler Manipulation durch Hirnpotenzial-Bio-

feedbacktraining und an die heilende Kraft von Brainforming durch Neuralstimulatoren. Sie behaupten, dass Gott persönlich zu ihnen gesprochen hat oder dass der große Wumbatumba verantwortlich ist für den linksdrehenden Zirbelblitz. Vorsicht! Oft wollen Leute helfen, die offensichtlich selber Hilfe brauchen.

Viele, vor allem blasse Menschen behaupten, der wichtigste Helfer des Menschen sei die Natur. Wir müssten uns nur darauf zurückbesinnen, natürlich zu leben, dann wäre alles wieder gut und jede Hilfe überflüssig. Das ist falsch. Als der Mensch noch in der Natur lebte, wurde er im Durchschnitt 23 Jahre alt. Er starb an heute lächerlichen Krankheiten, weil er keine Ahnung von Chemie hatte.

Die Natur war sein Feind. Viren, Bakterien, Pilze, kleine und große Tiere bedrohten sein Leben ebenso wie das Wetter, der Nachbar und das Fehlen jeglicher Heizung. Wenn der Naturbursche einmal nicht auf dem Damm war, kam der Mediziner, schrie dreimal »Örgrö mønätū!« und ging wieder nach Hause. Die damalige Medizin war völlig untauglich und hörte sich auch nicht gut an.

Wenn Kranke von der Allmacht der Naturheilkräfte schwärmen, ist Vorsicht angebracht. Chronisch Leidende schwören gerne auf die Heilkraft von Lavendelbädern und legen einen Jaspisstein aufs Herz, wie es Hildegard von Bingen empfohlen hat. Wenn man sie dann fragt, warum sie trotz der so erfolgreichen Therapie immer noch chronisch krank sind, reagieren sie beleidigt und beginnen, um sich zu beruhigen, eine Bärwurz-Birnen-Honig-Kur.

Zorn führt laut Hildegard zu Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs und Rheumatismus, oft genau in dieser Reihenfolge. Wahrscheinlich auch zu Mehltau und platten Reifen.

HEGE ZWEIFEL! MISSTRAUE SCHWÄTZERN!

Dieser Ratschlag ist leicht gesagt, aber es ist so schwer, ihm zu folgen. Wie unterscheide ich denn einen kompetenten Ratgeber von einem dahergelaufenen Phrasendrescher? Die Cordhose allein kann es doch nicht sein.

Hier muss man feine Indizien beobachten. Wenn jemand mit messianischer Überzeugungskraft verkündet, dass die Heilkraft der Hildegard von Bingen grundsätzlich zu besseren Ergebnissen führt als eine von der Schulmedizin bevorzugte und in Studien objektiv gemessene Lösung, dann handelt es sich bei dem Ratgeber meist um einen gutgläubigen Stümper. Ein Blinddarmdurchbruch wird seinem dilettantischen Treiben ein frühes Ende bereiten.

Ratschläge sollte man nur von Menschen annehmen, deren präfrontaler Cortex noch nicht mit einem Mikrowellen-Gehirntrainer zur Aktivierung des Schläfenlappens bearbeitet wurde. Insofern bin ich für den Job perfekt geeignet. Ich habe so ein Ding noch nie in der Hand gehabt. Wahrscheinlich ist es auch viel zu schwer für mich.

Da draußen gibt es viele schlechte Ratgeber!

**HÜTE DICH VOR ALLEN,
DIE DIR GOTTES HILFE VERSPRECHEN!**

Sie berufen sich auf einen Dritten, der nie gesehen wurde und nicht auf unserem Planeten wohnt. Sich auf so jemanden zu verlassen, erfordert einen ans Irre grenzenden Optimismus.

Ebenfalls wichtig:

**KEIN MENSCH BRAUCHT HELFER,
DEREN ERSTER SATZ LAUTET:
»ICH REGLE DAS FÜR SIE!«**

Solche Menschen streben meist nur eine Kontovollmacht an.

Dieses Buch ist Hilfe zur Selbsthilfe. Es folgt dem Vorbild der alten Philosophen, die da sagten:

HILF DIR SELBST, SONST HILFT DIR KEINER!

Da hatten sie recht! Vielleicht stammt diese Weisheit aber auch gar nicht von den alten Griechen, sondern aus der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte oder der Gebrauchsanleitung eines Dampfbügeleisens. Ich weiß es nicht mehr. Das ist nicht schlimm. Jeder von uns weiß irgendetwas nicht. Aber Unwissenheit zuzugeben ist kein guter Anfang für ein Buch, dessen Autor von sich behauptet, hellsichtig und besonnen Lebenshilfe zu leisten. Am besten fange ich noch einmal an ...

ERSTES
BUCH:

**WIE
IST
ES?**

WAS DU WISSEN MUSST

Jeder Mensch braucht einen Ratgeber. Einen, der es gut mit ihm meint und der vor allem kompetent ist. Beides trifft auf mich zu. Ich bin ein wohlwollender und friedliebender Mensch, wahrscheinlich eine Folge von Testosteronmangel und fehlender militärischer Ausbildung. Ich habe einen Ruhepuls von unter 50, neige also nicht zu panischen Reaktionen. Ich muss mich oft erst einmal schütteln, bevor ich überhaupt irgendetwas mache.

Mit meinem gesunden Phlegma bin ich in der Lage, Probleme erst einmal zu erfassen, bevor ich anfangen zu schreien. Und ich weiß Bescheid. Nicht über alles, aber wenigstens über das Wesentliche, also Sterblichkeit, schlechte Laune und wie man ein Hemd bügelt, ohne dass es hässliche Falten an den Ärmeln gibt. Dies wird allerdings in diesem Buch nicht erklärt. Es würde den Rahmen sprengen.

Meine Kompetenzen umfassen aber auch noch weitere Lebensbereiche. Ich kenne mich aus in der Migrationsdebatte, in Genderfragen und

teilweise auch in sexuellen Angelegenheiten, soweit die eigene Erfahrung reicht. Gerade in diesem Sektor wird ja auch viel gelogen.

Ich verfüge also über umfangreiches Wissen in allen wesentlichen Bereichen des Lebens. Ich könnte sogar bei der Küchenplanung helfen und bei der Sanierung von Altbauten, bin aber ein glühender Gegner körperlicher Arbeit.

Ich will dir als Tippgeber zur Seite stehen, aber natürlich musst du auch mitmachen. Du musst es wollen! Wir arbeiten zusammen! Dieses Buch ist also quasi wie eine Yogaanleitung. Nur ohne Yoga.

Wir bearbeiten in diesem Buch Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, aber auch das Plusquamperfekt kommt nicht zu kurz. Es gibt praktische Tipps, Prophylaxe, Ratschläge zur Pflege von Mensch und Tier und viele gute Argumente für eine Lebensgestaltung mit ruhiger Hand, klarem Kopf und sauberen Füßen.

Wenn du dieses Buch ausgelesen hast, wird dein Leben besser sein. Ganz im Ernst! Es kommt natürlich darauf an, was man unter besser versteht. Viele sind gerne Opfer und genießen es, sich betrogen zu fühlen. Sie haben dann das Gefühl, an den Missständen in der Welt unschuldig zu sein, und glauben, sie hätten alles besser gemacht, wenn man sie nur gelassen hätte. Das ist Quatsch. Aber auch jenen soll dieses Buch helfen. Und wenn nicht, dann haben diese Menschen wenigstens einmal mehr das Gefühl, um einen überschaubaren Geldbetrag betrogen worden zu sein. Auch gut. Dieses Gefühl gefällt ihnen. Sie können sich dem Autor, dem Verlag,

der Buchindustrie und der gesamten Gesellschaft, die so etwas zulässt, moralisch überlegen fühlen. Also ist auch ihnen geholfen.

All jene, die aus ihrem Leben mehr machen wollen als einen Vorgang sinnloser Zellteilung, haben mit dieser Schrift einen hoffentlich perfekten Ratgeber. Er enthält die eine oder andere Erkenntnis und sorgt für ein schonungsloses »Hört! Hört!«-Gefühl. Wer allerdings so etwas wie den neuen Stephen King erwartet, hat Pech gehabt. Es gibt keine Leichen. Der Tod kommt in diesem Buch eher als abstrakter Faktor vor. Da er zum Leben dazugehört, muss er in einem ganzheitlichen Ansatz zur Lebensgestaltung erwähnt werden. An sich aber ist er unsympathisch, und wenn er klingelt, sollte man nicht gleich aufmachen.

Vielleicht denkst du jetzt: »Was will der Autor von mir? Ich kann mir selber helfen! Ich bin schon groß!«, und allerlei Unsinn mehr. Natürlich mögen die meisten Menschen nicht, wenn ihnen gesagt wird, was sie zu tun haben. Das aber ist auch nicht das Ziel dieses Buches! Es soll die Dinge einmal von einer anderen Seite beleuchten. Es ist also so etwas wie eine Lampe. Leider kann man es im Dunkeln nicht benutzen. Dieses Buch ist also keine reale Lichtquelle, sondern nur im metaphorischen Sinn!

Dieses Buch ist ein Licht am Ende des Tunnels, nur dass da kein Tunnel ist und kein Licht, sondern lediglich ein Buch.

Es enthält unter anderem klare und direkt nachvollziehbare Handlungsanweisungen. Ein Beispiel: