

Eichendorff, Aldi und der Bahnhof Zoo

Von Sehnsüchten, Süchten und der Adipositas

Wie seltsam, dass wir uns als vermeintlich vernunftbegabte Wesen über etwas unterhalten müssen, was offensichtlich dieser Vernunft zuwiderläuft, ja, diese sogar konterkariert. Die mir gestellte Aufgabe, etwas zu Ernährungsproblemen, Zuckerkonsum und Suchtgefahren zu sagen, führt mich als Pädagogen nicht zu medizinischen Lehrbüchern, sondern zum Nachdenken über irrationales Verhalten, das den homo sapiens offenbar von den meisten anderen Lebewesen, die den Planeten bevölkern, unterscheidet. Eine Maus ernährt sich meist von dem, was sie als lebenserhaltend von ihren Eltern gelernt hat, und was die Evolution als überlebenswichtiges Futter zum Arterhalt bestimmte, und sie bewegt sich in ihren erlernten Bahnen. Das tun auch Löwen, Hauskatzen, vermutlich auch Flöhe, Vögel und Klapperschlangen. Sie fressen, wenn etwas da ist, sie suchen, wenn es nicht da ist, und sie nehmen soviel zu sich, bis sie satt sind. Ich konnte bisher weder ein Huhn, noch ein Wildschwein, noch einen Fisch mit Adipositas treffen, vielleicht einen Lachs im Zuchtbecken, oder eine gestopfte Gans... Unsere menschliche Vernunft muss in den Zeiten, als unsere Vorfahren auf den Bäumen hockten oder in Höhlen wohnten, aber schon große Gehirne und den aufrechten Gang als Voraussetzung hatten, diesen natürlichen biologischen Prinzipien auch gefolgt sein: das Sichern des Überlebens und des Arterhalts durch Fortpflanzung. Es gibt biologische Muster im menschlichen Hormonhaushalt, die auch heute noch an diese Zeiten erinnern, und möglicherweise auch Krankheiten, die das Abweichen von diesen ererbten Mustern bestrafen. Unser vergrößertes Gehirn und der evolutionär immer weiter entwickelte Körper ermöglichte Bewusstsein, die Suche nach einem Ich, Gefühle, auch rationale Kontrolle, eine immer mehr ausdifferenziertere Ernährung, Sinnsuche, Religion, wir empfinden Lust, wir können sublimieren, haben ein Gewissen, aber aus Gefühlen werden manchmal erst Sehnsüchte, dann Süchte, bis hin zur Selbstvernichtung. Philosophie, Literatur-, Kunst – und Musikgeschichte beschreiben diesen langen Weg, und manchmal ist es gerade dieser Weg zur Imagination einer Hölle, der die Künstler reizt, z.B. Hyronimus Bosch in der Renaissance, dann geradezu Zeitgeist nach 1800. Jetzt ist es nachrevolutionäres Zurückziehen aus der so brutal aufgeklärten Welt, deutsches Biedermeier zuerst, dann die sehnsüchtigen, dann die süchtigen

Tiefen der beschädigten Seele. Noch bei Kant, gestorben 1804, war Sehnsucht ein „*leerer Wunsch*“, in dem man die „*Zeit zwischen Begehren und Erwerben des Begehrten vernichtet*“. Schon 1775 verzehrt sich Goethes Werther, 1827 entsteht Schuberts Winterreise. Eichendorff schreibt sein Gedicht „Sehnsucht“ 1834, Caspar David Friedrich malt sein Bild „Zwei Männer in Betrachtung des Mondes“ 1819/20. Die deutsche Romantik beschreibt trauliche Nähe und sehnsüchtige Ferne, die gerne in der Natur beheimatet ist – Eichendorffs „Taugenichts“ träumt von Italien, wie Goethe, vom Land, „*in dem die Zitronen blühen*“. In diesen Projektionsflächen tauchen antike Marmorbilder auf, noch ist gemessen heiter, wenn „*der Brunnen verschlafen rauscht*.“ 1875 erscheint in Frankreich „Die Sünde des Abbé Mouret“ von Emile Zola. Auch da ein Garten, jetzt ein Ort der Sünde, alles duftet und blüht, aber die Marmorstatue liegt mit dem Gesicht nach unten im Brunnen, und am Ende bringt sich Albine, die ein Kind vom Abbé erwartet, durch Einatmen der schweren Blumendüfte um. A apropos Frankreich: schon 1830 wurde die Sinfonie fantastique von Berlioz veröffentlicht – eine *idée fixe* durchzieht das Werk, die vielgestaltige Sehnsucht nach der verlorenen Geliebten, in die Natur projiziert, am Ende ein durch Drogen verursachter Hexensabbat mit Höllenvisionen. Das 19. Jahrhundert spielt uns das Lied vom Untergang, praktischerweise fällt das mit der deutschen Reichsgründung zusammen. Der politische Rausch, der von 1871 bis 1945 alle Kriterien eines Horrortrips inklusive Begleitmusik durch „*Düfte, Farben, Formen*“ (Baudelaire) erfüllt, forderte Millionen Opfer. Es gilt Alberichs Fluch aus Wagners „Ring“: *Meinem Fluch entgehst Du nicht!* Alberich hat sich ja, als keine der attraktiven Damen zum Liebesspiel bereit war, zum Kapitalisten gewandelt. Wir sind beim Thema, denn „*Haben*“ statt „*Sein*“ (Erich Fromm) ist kein seltener Hinweis aus der psychologischen Suchtprävention. Werner Gross, klinischer Psychologe, weist darauf hin („Hinter jeder Sucht ist eine Sehnsucht“, Freiburg 1985). Das „Haben“ oder „Haben müssen“ ist ein starkes Suchtmotiv, da man ersatzweise durch Essen und Trinken eine schnelle Befriedigung erfahren kann: Wenn der Tag schrecklich war, im Kühlschrank brennt noch Licht...

Das Schlaraffenland, das große Fressen, wie es 1973 der Regisseur Marco Ferreri so unvergleichlich darstellte, führt bekanntlich zum Tod. Wir müssen uns also damit auseinandersetzen, dass unsere Vernunft, die dazu führt, dass man Atome spalten kann, oder wahlweise Kunstdünger und Sprengstoff

herstellen, Mondraketen bauen, aber auch Romane und Sinfonien schreiben kann, dass diese Vernunft sich vom Essen und Trinken als Sichern der Existenz entfernt hat. Essen und Trinken, so unsere wohl unwidersprochene Übereinkunft, ist Bestandteil unserer Kultur geworden. Längst ist Ernährung auch ein probates Mittel zur sozialen Abgrenzung. Brillat – Savarin erklärte: Man ist, was man isst. Das war auch bei Francois Vatel so, dem Meisterkoch und Zuckerbäcker Ludwig des XIV., der sich nach einem misslungenen Galadiner in seinen Degen stürzte, oder bei Carème, der Talleyrand mit Architektur aus Zucker zum Staunen brachte. Sein Nachfolger im Geiste, etwas mehr als hundert Jahre später, Escoffier, gilt bis heute als Übervater aller Sterneköche, vor allem der Üppigen am Soßenhimmel. Wir nehmen maulend zur Kenntnis, dass Kultur auch da stattfindet, wo Menschen unbewusst handeln und mit dieser Gestaltung etwas ausdrücken, Life- Style zum Beispiel, möglichst identitätsstiftend. Wir sind bei Coca-Cola angelangt, und dem obligaten Hamburger, der es inzwischen zu einer Art Doppelleben gebracht hat. Der Bulette aus den Fast-Food Kneipen Amerikas wird hierzulande inzwischen eine Krawatte umgebunden. Der moderne Globetrotter kennt fast alle identitätsstiftenden Kohlehydrat - Spezialitäten, angeführt von der Pizza über die Frühlingsrolle bis zum Döner, wahlweise Schnitzel mit Pommes.

All diesen oralen Genüssen ist gemeinsam, dass sie ursprünglich dazu da waren, lebenserhaltend zu sein, oft in der Armeleuteküche. Wir nehmen die Notwendigkeit der Nahrungsaufnahme als Gefühl wahr, Hunger und Durst. Das Sattheitsgefühl erfüllt uns mit Befriedigung, die je nach Lebensmittel eine Weile andauert oder nicht. Bleibt dieses Gefühl zur Regulierung aus, stimmt etwas nicht. Da wir nicht mehr als Jäger oder Sammler unterwegs sind, als die Nahrungsaufnahme eine Gelegenheitstätigkeit war, haben wir uns an das Ritual der Mahlzeit gewöhnt – so jedenfalls die bürgerliche Tradition. Diese Rituale einschließlich ihrer sozialen Funktion sind oft beschrieben worden, vom Frühstück bei Tiffany, der Hochzeit zu Kanaa bis zum letzten Abendmahl bei Matthäus oder Johannes. Braten und Wein sind also kulturell höchstrichterlich lizenzierte Genüsse, wenn man davon absehen mag, dass 735 Millionen Menschen, also ca. 9 % der Weltbevölkerung hungern.

Die bürgerliche Mahlzeit – dreimal am Tag, mit oder ohne Five- o'clock -tea-inklusive Tischgebet – haben wir dem Business geopfert. Schnell muss es sein, sofort verfügbar, wir kennen die ganze Litanei der horriblen Küche: Fast -Food,

Fingerfood, Business – Lunch, Essen to go, mit oder ohne Mayo und Ketchup. Allem ist gemeinsam: es muss sich anbieten an den Gaumen, muss schnell zwischen die mails, das kurze Gespräch, den nächsten Termin passen, es schmeichelt sich ein wie eine billige Prostituierte des Gaumens, mit viel Salz und viel Zucker. Dazu die üblichen Kohlehydrate, viel Weißmehl. Da ist also der kulturelle Faden verloren gegangen, so dass dieser Prozess der Entfremdung seine katastrophalen Folgen entfalten konnte. Es war nicht allein die Geschäftswelt, es war auch antibürgerliche Gruppendynamik. Gemeinsame Mahlzeit war irgendwann spießig, Cola und Hamburger neue Leitkultur. Das gilt immer noch; man möge nur mal an einer späten Tanke schauen, was da über den Ladentisch geht, neben *Red Bull* und den üblichen Sixpacks.

Wir können festhalten:

1. Eine erste Ursache für rasant steigende Zahlen bei Diabetes und Adipositas sind völlig veränderte Lebensgewohnheiten. Wir essen gerne wie Hufschmiede und Holzfäller, obwohl wir hinterm Schreibtisch sitzen, und wir hetzen wie die Broker.

Wohlstand und die soziale Bedingtheit der Mahlzeit konditionieren einen weiteren Aspekt: Wenn wir etwas zu feiern haben, tun wir dies stets mit einer Mahlzeit. Wie bei der Hochzeit zu Kanaa fließt der Wein in Strömen, es wird aufgetischt. Der Gottesdienst als Ort der Feier und Kontemplation ist uns verloren gegangen. Es bleibt mindestens das Trinken, Sekt, Wein, Bier, harte Sachen, ich muss es nicht aufzählen. Das kannten schon die antiken Altvorderen: Mit Dionysos feierte man bis zum Umfallen, Musik verstärkte den Nebel des Geistes, man suchte andere Welten und verbrämte es als Gottesdienst.

Wir können festhalten:

2. Es gibt eine kulturelle Tradition des Rausches, die wir gerne konditionieren: Große Feier bedeute viel Essen und noch mehr Trinken. Weitere Rauschmittel kamen dazu: Tabak, leichte und schwere Drogen. „Sex, Drugs and Rock’n Roll“ war ein Schlachtruf der 70er.

Wer gerne alte Griechen, Römer oder hin und wieder auch Evangelisten las, also sich zum Bürgertum zählte, vielleicht sogar einer Verbindung angehörte, kennt ein besonderes Verhältnis zum Rausch und zum Übermaß, zu einer

schrägen Auffassung von Initiation: es gehöre nun einmal zum Erwachsensein, dass man mal besoffen war und dies ruhig ab und zu mal wieder dürfe. Wir kennen diese Herrenmenschen, gerne mit einer dicken Zigarre aus einschlägigen Filmen, oder aus der Nähe. Die Feuerzangenbowle ist eben Kulturgut, wer säuft, hat sowieso mildernde Umstände. Schnell findet man prominente Mitstreiter, Mozart vielleicht, oder Beethoven, sicher Jean Paul, usw; die Reihe malender Absinth Konsumenten ist lang. In Kriminalfilmen übernimmt der coole Held den Drink, geschüttelt, und nicht gerührt. Lange war die Zigarette der Pausenfüller beim ereignislosen Kameranachschwenk, nach der Stigmatisierung des Rauchens in den Medien folgte das Whisky - oder Gin – Glas und ludt die Szene mit pseudo- Bedeutung auf. Auch Fußballstadien sind Unheilanstalten für Trinker.

Wir können festhalten:

3. Es gibt eine kulturelle Tradition des Alkoholkonsums, der mit Initiation und Männlichkeit korrespondiert, vor allem in bestimmten Peer- Groups.

Alle schön bunt verpackten und hoch verarbeiteten Lebensmittel und die obligaten Getränke benötigen, wie bei jedem Suchtmittel, einen Dealer. Für die Genießer, die Handwerker und Künstler der Küche, inzwischen gerne auch weiblich, gibt es die Supermärkte in jeder Größe, das Angebot sauber getrennt in „Food“ und „Non-Food“. Tausende bunte Packungen Süßigkeiten, Schokolade, Kekse, 20 bis 30 Regalmeter sind keine Seltenheit; dann die Cerealien, alle mit Zucker. Je nach Markt folgt Tiefkühlkost – davon etwas Fisch, viel Fleisch, dann Fertiggerichte, alle gesalzen, alle mit Unmengen von Zucker. Dann die Wursttheke oder das entsprechende Regal. Alle Wurstwaren enthalten Zucker, sowie neben Kochsalz Nitritpökelsalz und zerkleinertes Fettgewebe. Von ca. 200 Regalmetern der Food- Abteilungen sind höchstens 20% Artikel ohne Zucker. Weine und Spirituosen in opulenter Fülle ergänzen – Aldi-Süd ist der größte deutsche Weinhändler, 700 000 Flaschen verkauft die BASF pro Jahr...

Wir können festhalten:

4. Die Lebensmittelindustrie präsentiert uns eine Zuckerorgie ohne Gleichen, oft mit zu viel Salz. Von Kindesbeinen an wird der Käufer abgerichtet wie ein Drogenkonsument und verhält sich systemkonform. Selbst

Babynahrung ist kontaminiert, und viele Getränke werden als „zuckerfrei“ verkauft, die mit Ersatzstoffen ebenso gesundheitlich bedenklich sind. Alkohol wird in riesiger Auswahl angeboten. Alkohol und Zigaretten werden, vergleichsweise gering, besteuert, Zucker nicht.

Die kulturelle Entfremdung unserer Ernährung ist so schwerwiegend geschehen, dass individuelle Lebensgefahr durch Krankheiten, die durch falsche Lebensmittel entstehen, entweder nicht erkannt wird, oder sie wird stoisch in Kauf genommen, ergänzt durch dramatischen Bewegungsmangel, und es hat auffallend mit Bildung zu tun. Das ist evolutionär einzigartig, zivilisatorisch unvernünftig und kaum arterhaltend.

Wir können festhalten:

5. Nach wie vor gilt der Satz Ernst Blochs, Gesundheit sei ein soziales Phänomen. Durch Fehlernährung ausgelöste Adipositas ist nicht nur, aber doch erheblich ein Bildungs – und damit ein Unterschichtphänomen und korrespondiert mit Armut. Überhöhter Fleischkonsum ist wohl auch Kompensation der Unterprivilegierten – „wenigstens das kann ich mir leisten“....

Als ich in Leipzig Schulleiter war, durfte ich mit Prof. Schuler, Chefkardiologe am Herzzentrum, an einer Studie zur Herzgesundheit von Schulkindern durch Bewegung teilnehmen. Die mehrjährige Studie war erfolgreich und wurde in einer amerikanischen Fachzeitschrift publiziert. Motivation zu dieser Studie war, so Prof. Schuler, dass zahlreiche Patienten, die einen schweren Infarkt erlitten hatten, also sozusagen dem Tod frisch von der Schippe gesprungen waren, den Erklärungen und Ermahnungen der Universitätsmedizin ca. 4 Wochen folgen konnten. Danach kehrten sie zum ursprünglichen Lebensstil zurück, der nachweislich die Ursache für die Lebensgefahr war. Ein solches Patientenverhalten ist hochgradig irrational; uns allen sind wahrscheinlich zahlreiche weitere Beispiele bekannt.

Mit Kindern sollte es anders gehen: Frühe Erfahrung mit Bewegung als lebenslange Motivation, es anders zu machen als die Alvorderen. Unser Tun folgt offensichtlich einer evolutionär erworbenen Struktur, einem hormonell erworbenen Verhaltensmuster, dem Belohnungssystem im Gehirn; die Mediziner sprechen vom Dopaminhaushalt. Diese Belohnungen folgen dem

üblichen Muster, prinzipiell tritt also nicht die erworbene Erkenntnis auf den Plan – Essen, Trinken, Bewegung als lebenserhaltende Gewohnheiten – sondern die im Belohnungssystem erworbenen Muster: „Couchpotato“ schlägt Fitnessprogramm, Computersucht schlägt Fußmarsch, Süßigkeit schlägt Rohkost, Fleisch schlägt Gemüse, Fernsehsessel schlägt Fahrrad.

Wir können festhalten:

6. Übermäßiges Essen und Trinken werden vom gleichen Belohnungssystem im Gehirn gesteuert wie Suchtmittel. Damit kann man Adipositas durch Fehlernährung als Suchtphänomen bezeichnen. Wenn schwere, durch Fehlernährung bedingte Erkrankungen wie Diabetes Typ2, Krebs, Infarkt usw. im Belohnungssystem des Serotonin -und Dopaminhaushaltes verankert sind, sind sie durch rationale Methoden wie Belehrung, Erklärung, Schulung usw. nicht oder nur schwer zu beherrschen. Auch andere Suchtphänomene wie z.B. Anorexie und Bulimie, die immer wieder in der Schule auftauchen, scheinen nur zum Teil psychologisch therapierbar.

Jeder Erwachsene, inzwischen wohl auch die große Mehrzahl der medial vernetzten Heranwachsenden, weiß um die schädliche Wirkung von Nikotin, Cannabis, Alkohol, übermäßigem Zuckerkonsum usw. Die tödlichen Krankheiten Herzinfarkt und Krebs sind nicht nur längst von epidemischem Ausmaß, die Ursachen werden seit vielen Jahren ausreichend publiziert und sind bekannt. Niemand kann sich herausreden. Das gilt auch und besonders für die in den westlichen Ländern verbreitete Adipositas. Jeder begegnet sich irgendwann im Spiegel, seinen Freunden, und seinem Arzt. Der Appell an den Verstand scheint nutzlos, Aufklärung hilft nur den Gesunden, den Wohlmeinenden, ist soziale Hygiene. Der einst gerne in den Schulen gezeigte Film „Wir Kinder vom Bahnhof Zoo“ war aus Sicht heutiger Suchtprävention eine Katastrophe, erzeugte im besten Fall die Faszination des Bösen. Hin und wieder, das muss man anerkennen, hat Aufklärung den Gesetzgeber zum Handeln bewegt. Es ist verboten, in öffentlichen Räumen zu rauchen, Alkohol am Steuer wird sanktioniert. Wohin die Freigabe von Cannabis führt, muss man abwarten. Eine Steuer auf Zucker, eines der schlimmsten Zivilisationsgifte unserer Zeit, ist weiterhin nicht in Sicht. Fleisch ist viel zu billig. Fernsehapparate, Smartphones und Computer,

weitverbreitete Suchtmittel, werden von wenig kompetenten Pädagogen und Politikern als Lösung der Bildungskatastrophe angepriesen – in Skandinavien, wo alle Studien bessere Ergebnisse zeitigen, beginnt man gerade damit, die Computer wieder aus den Klassenzimmern zu verbannen. Auf Autobahnen darf weiter gerast werden, die Industrie bewirbt Autos mit 600 PS, Haben gilt mehr als Sein.

Was also ist zu tun? Keine Vernunft, nirgends?

Genetisch ist einiges im Busch: Suchtkarrieren kann man erben. Sind wir Knechte unserer Hormone? Hat die Physikerin Sabine Hossenfelder recht, wenn sie im März des Jahres behauptete: *„der freie Wille, ich wüsste nicht, was das bedeutet“*? (NZZ, 3.3.2024). Also

„Weh Dir, dass Du ein Enkel bist?“

Es ist Mephisto, der diese Feststellung trifft...Thomas Mann übernimmt sie in den Buddenbrooks, das Erbe wird zur Kränkung. Ursprünglich geht es ums Materielle, auch bei der Beschreibung Sloterdijks, wenn er vom *„voraussetzungslosen Leben“* schreibt. Wieviel freien Willen haben wir dem entgegen zu setzen, was wir geerbt haben? Es ist in diesem Zusammenhang interessant, wie viele kirchliche Internetseiten man zum Thema Suchtprävention finden kann. Religion, also Fragen von Sehnsucht und Determination, von Vernunft und Irrationalität, Transzendenz und Glaubenserfahrung bewegen sich im gleichen Haus, in dem Biochemie mitbestimmt, wohin die Reise geht.

Wenn Sucht vererbbar ist, wenn unsere Gene bestimmen, wer krank und wer gesund ist, wer anfällig für Sucht ist, stellen sich für das, was wir Prävention nennen, neue und schwer lösbare Aufgaben, in der Sozialpolitik, im Bildungsebenso wie im Gesundheitswesen. Wird ein Bluthochdruck, ein Krebs oder ein Diabetes diagnostiziert, ist das Kind ja schon in den Brunnen gefallen – wir sind längst im Bereich der Therapie, nicht der Prävention. Wie kann man noch früher tätig werden? Unsere Kinder sind auf Suchtmittel disponiert. Schokolade gilt als Belohnung, Chips und Limonaden gelten als schnelle Lösung für den kleinen Hunger. Keiner kann von den Kindern erwarten, dass sie etwas anderes tun als ihre Eltern. Man könnte aber den Zugang zu den Suchtmitteln erschweren: Zucker muss besteuert werden. Werbung kann man

stigmatisieren, man muss es politisch nur wollen. A propos Eltern: Ein Großteil der Kinder kommt ohne Frühstück in die Schule. Das Pausenbrot hat längst ausgedient, man kauft den Riegel. Eltern, beide voll berufstätig, sehen die Schulen als Dienstleister, auch in Erziehungsfragen – und das geht gründlich schief.

Prävention beginnt immer Zuhause, dann im Kindergarten, in der Schule, aber nicht mit Seminaren zu gesunder Ernährung, sondern mit allem, was das „Ich“ stärkt!

Sport scheint ein probates Mittel zu sein. Allerdings nicht mit dem, was da immer noch in den Schulen passiert! Der Schulsport ist hochgradig kontraproduktiv, er belohnt die Begabten, die sowieso gerne Sport treiben, die anderen sitzen auf der Bank, haben 3mal im Monat ihre Tage und hassen ein Leben lang Barren, Reck und die anderen Folterinstrumente. Dazu die dummen Zensuren, die sowieso im Fach Sport gelogen sind und die guten Sportler demotivieren. Erlebnissportarten, Klettern, Kanufahren, Segeln, Surfen, immer Ballsport, Rennen, Toben, Wandern, Laufen, Schwimmen, Radfahren – alle das kann man ins Erwachsensein hinüberretten, um dem Daumenkino auf der Couch zu entgehen. So besteht Hoffnung auch bei genetischer Disposition, und man hat eine Chance, der biochemischen Belohnungsfalle ein Schnippchen zu schlagen. Die Öffentlichkeit – dazu zählen in diesem Fall auch die Krankenkassen – muss der Politik Beine machen. An der täglichen Sportstunde führt kein Weg vorbei. Außerdem müssen die Sportlehrer begreifen, dass sie Teil einer Lebenskunde sind, die nicht darin besteht, überall ein wenig Olympia zu spielen. Leistung kann man differenziert fördern, die Mehrheit der Dicken, der Häschen, der Ängstlichen und der Faulen benötigt etwas Anderes. In den Lehrerkollegien spielen die Sportler und das zugehörige Fach im Verbund der höheren akademischen Weihen kaum eine Rolle. Mens sana in corpore sano? Denkste! Unsere Kinder können von einer 35- Stundenwoche nur träumen; ein durchschnittlicher Gymnasiast der Oberstufe bringt es auf 40 Stunden und hat noch keine Vokabeln gelernt; immer mehr Fächer drängen in die Schule, dabei bricht gerade eine Generation zusammen, die täglich mehrere Stunden in sozialen Medien kommuniziert. Ballspielen auf der Straße war vorgestern, das übernimmt die Playstation. In Leipzig haben wir gute Erfahrungen mit Theaterspielen gemacht. Manches verdrückte Kind hat durch eine Rolle auf der Schulbühne Mut gefasst. Auch Musikpraxis und Singen sind gute Wege zur

Persönlichkeitsbildung – das Changieren zwischen der Pflicht zum Üben, dem Solo und dem Tutti ist höchst effizient, wie beim Mannschaftssport. Es muss allerdings zum unvermeidlichen Bildungsprogramm gehören, sonst gewinnen die Vermeider mit ihren Haustieren, den inneren Schweinehunden... Es geht nicht ohne klare Ansagen, und nicht ohne Belohnung, siehe oben.

Zusammenfassung:

Die Aussichten sind düster, wenn sich nicht bald einiges ändert. Appelle an den Verstand bzw. den freien Willen sind zielgruppenspezifisch kaum hilfreich, wenn es um Suchtphänomene geht. Man muss früh mit Prävention anfangen, Entwickeln der starken Persönlichkeit, Begabungsfindung und Verstärkung gelingender Leistung, nicht das orgiastische Anstreichen von Fehlern, (der Berufskrankheit vieler Lehrer), dazu Eingrenzen und Sanktionieren der Suchtmittel durch Steuern und Gesetze. Die musischen Fächer Kunst und Musik brauchen ebenso wie Sport weiten Raum zur Persönlichkeitsentwicklung, auch im erwachsenen Leben. Ein gesunder Geist kann nur in einem gesunden Körper wohnen, wenn die Seele gesund ist, und die benötigt Aufmerksamkeit und Pflege.

Die medizinische Forschung arbeitet an Medikamenten gegen Adipositas, gerade werden mit Spritzen und Tabletten Milliarden verdient, ob es gravierende Nebenwirkungen gibt, wer weiß...Es wäre eine typische Lösung: Medizin als käufliche Dienstleistung, gegen alles gibt es Pillen, nur nicht gegen die Ursachen, aber es kann eine sinnvolle Intervention sein. Wenn die These zutrifft, dass ca. 50% der Suchtbereitschaft genetisch determiniert sind, hilft es nicht, die Süchtigen und die Dicken als willensschwach zu stigmatisieren. Es sollten genug Spielräume da sein, die man durch professionelle Begleitung füllen kann, Pädagogik, Psychologie, Medizin – dazu zählt auch das Sanktionieren. Wieso werden Patienten dutzende Male als „frequent flyer“ in der Klinik beim gleichen Krankheitsbild behandelt, das eindeutig selbst verschuldet ist? Wird da der hippokratische Eid ad absurdum geführt? Und die Krankenkasse zahlt dazu...Beim Blechschaden am Auto wird die Versicherung teurer... die moderne Medizin geht andere Wege...

Wir haben einiges anzupacken, die Lebenserwartung sinkt, das Gesundheitssystem strauchelt – und eigentlich hätten wir auf dieser Welt gerade Wichtigeres zu tun. Unsere westliche Kultur wäre nicht die erste, die an

sich selbst untergeht. Schlag nach bei Epikur (gest. 270 v. Chr.), möchte man sagen, herrlich modern: Man könne das Leben genießen, Unerreichbares sei irrelevant, Unvermeidliches akzeptabel: *„...Der Einsicht entstammen alle Tugenden, weil es nicht möglich ist, lustvoll zu leben, ohne einsichtsvoll, vollkommen und gerecht zu leben, ebenso wenig, einsichtsvoll, vollkommen und gerecht zu leben, ohne lustvoll zu leben.“*

Danke fürs Zuhören!