

*Von Manfred Lütz außerdem bei Droemer und Knaur erschienen:*

BLUFF! Die Fälschung der Welt

Der blockierte Riese. Psycho-Analyse der katholischen Kirche

Gott. Eine kleine Geschichte des Größten

*Über den Autor:*

Dr. med. Dipl. theol. Manfred Lütz ist Facharzt für Psychiatrie, Chefarzt eines psychiatrischen Krankenhauses in Köln, Theologe und Autor der Bestseller *Der blockierte Riese. Psycho-Analyse der katholischen Kirche* und *BLUFF! Die Fälschung der Welt*. Neben einer intensiven Dozententätigkeit an mehreren Akademien und Instituten hat er Veröffentlichungen zu Grenzfragen von Medizin, Psychotherapie und Ethik verfasst und ist als Experte bekannt aus Hörfunk und Fernsehen.

*Manfred Lütz*

# LEBENSLUST

Wider die Diät-Sadisten,  
den Gesundheitswahn  
und den Fitness-Kult

KNAUR 

In diesem Buch ist aus rein pragmatischen Gründen der Lesbarkeit stets die männliche Sprachform gewählt worden, wofür ich Leserinnen um Verständnis bitte. Der Paartherapeut Jürg Willi konstruierte den Satz: »Wenn man/frau mit seiner/ihrer Partner/in zusammenleben will, so wird er/sie zu ihr/ihm in ihre/seine oder sie/er in seine/ihre Wohnung ziehen«, um deutlich zu machen, dass eine befriedigende Lösung des Sprachproblems nicht möglich ist. »Ich ziehe die einfache Sprache der zwar korrekten, aber unübersichtlicheren vor.« Diese Auffassung teile ich.

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.knauer.de](http://www.knauer.de)**



Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 2013

Knauer Taschenbuch

Dieser Titel erschien bereits 2005

unter der Bandnummer 978-3-426-77695-7

© 2002 by Pattloch Verlag GmbH & Co.KG, München

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: Gettyimages, Andy Baker

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-426-78061-9

»Die ständige Sorge um die Gesundheit  
ist auch eine Krankheit.«

*Platon*



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	21
<b>A. Lust am Leben –</b>	
<b>Macht und Geheimnis der Gesundheit</b> .....	25
I. Auf der Suche nach dem Heil .....	25
1. »Das höchste Gut ist doch – die Gesundheit!« .....	26
2. »Gesund ist, wer nicht ausreichend untersucht wurde« .....	31
3. »Über die Verborgenheit der Gesundheit« .....	34
II. Die Macht der neuen Weltreligion .....	36
1. <i>Kult</i> .....	37
2. <i>Im Vorhof des Tempels –         Schönheit, Sex und Tod im Sonderangebot</i> .....	61
3. <i>Im Heiligtum – Inszenierungen</i> .....	81
III. Der Preis der Gesundheit .....	91
1. <i>Die Kostensteigerung im Gesundheitswesen         als religiöses Phänomen</i> .....	91
2. <i>Die »Ethik des Heilens« als Fundamentalismus</i> .....	93
3. <i>Wer früher stirbt, lebt länger ewig</i> .....	100
4. <i>Die Abschaffung des Menschen         zugunsten der Gesundheit – der Bilderkult</i> .....	103
IV. Der Arzt als Totengott .....	105
1. <i>»Ich leide unter chronischer Differenzialdiagnose«</i> .....	106
2. <i>Über ärztliche Schlafproduktion</i> .....	110

3.	<i>Die Galle von Zimmer 5 ist ein Mensch – ganzheitlich in die Sackgasse.</i>	112
4.	<i>Überforderte Götter – die Lebenslügen der Gesundheitsgesellschaft und ihre Opfer</i>	117
<b>B.</b>	<b>Lust zu leben – die Rettung der Gesundheit</b>	127
I.	Das Christentum, die Gesundheit und die Lust	127
1.	<i>Der gute Rat des Sherlock Holmes</i>	129
2.	<i>Eine Religion lästert Gott</i>	132
3.	<i>Jesus und betrunkene Deutsche</i>	136
II.	Die Erfindung gesunder Ganzheitlichkeit	139
1.	<i>Abschied vom Absoluten</i>	141
2.	<i>Geheime Lösungen</i>	143
3.	<i>Ganzheitlichkeit als Ereignis</i>	145
4.	<i>Emanzipation von der Tyrannei</i>	149
5.	<i>Die Frage aller Fragen und die Antwort des Ketzers</i>	151
<b>C.</b>	<b>Lust im Leben – wie man länger Spaß am Leben hat</b>	155
I.	Erschütternde Bilanz	155
II.	Lustvoller Perspektivwechsel – die Entdeckung der Wirklichkeit.	160
1.	<i>Behinderung als Fähigkeit oder wie man Polizisten glücklich macht</i>	164
2.	<i>Krankheit als Glücksfall oder wie jemand lernte, die Bombe zu lieben</i>	175
3.	<i>Schmerz als Hilfe oder warum das Zahnweh gepriesen wurde</i>	182

4. <i>Leiden als Kraft oder warum der liebe Gott seine Glaubwürdigkeit einbüßte</i> . . . . .	187
5. <i>Alter als Segen oder was das Leben von einem Lexikonartikel unterscheidet</i> . . . . .	194
6. <i>Sterben und Tod als Würze des Lebens oder was ein pompejanisches Bordell mit dem heiligen Hieronymus verbindet</i> . . . . .	201
III. Am Ende der Grenzen oder wie man unvermeidlich glücklich wird . . . . .	215
<b>D. Lust auf Leben – über psychotherapeutische Virtuosen und Zuhälter</b> . . . . .	219
I. Über Ursachen: Sie haben ein Problem? – Da hätt’ ich noch eins für Sie! . . . . .	222
1. <i>Eine neue Kirche</i> . . . . .	222
2. <i>Das Genomprojekt des 19. Jahrhunderts</i> . . . . .	225
3. <i>Die Zukunft einer Illusion</i> . . . . .	227
II. Über Wirkungen: Was theoretischen Wein von Wein unterscheidet . . . . .	229
1. <i>Unfehlbare Utopien über Gott und die Welt</i> . . . . .	229
2. <i>Kommen Sie mir bloß nicht mit der Wirklichkeit!</i> . . . . .	233
III. Über Fernwirkungen: Warum wirklicher Striptease besser ist . . . . .	236
1. <i>Psycho – Fernsehen</i> . . . . .	236
2. <i>Psycho – Katastrophen</i> . . . . .	238
3. <i>Psycho – Sterben</i> . . . . .	240

IV. Psychotherapie und Religion:	
Die Gurustory – über Visionäre und Klempner . . . . .	241
1. <i>Hilfreiche Manipulation –</i>	
<i>eine künstliche Beziehung für Geld . . . . .</i>	242
2. <i>Neurotisches Elend und normales Leid –</i>	
<i>Kunsthandwerker vor der Gretchenfrage . . . . .</i>	244
3. <i>Psychotherapie und Seelsorge –</i>	
<i>Beethoven und der psychische Apparat . . . . .</i>	246
<b>E. Lebenslust – ohne Risiken und</b>	
<b>Nebenwirkungen an den Quellen der Lust . . . . .</b>	249
I. Lebenslust braucht Zeit – aber keine Freizeit . . . . .	252
1. <i>Vertriebene Zeit . . . . .</i>	252
2. <i>Sinnvolle Muße . . . . .</i>	255
3. <i>Zweckloser Kult . . . . .</i>	257
II. Über die Sinnlichkeit der Ewigkeit . . . . .	260
1. <i>Erlebte Ewigkeit . . . . .</i>	260
2. <i>Gelebte Liebe . . . . .</i>	264
3. <i>Lustvolle Erotik . . . . .</i>	267
III. Die Sehnsucht des Menschen	
nach Heil und Heilung . . . . .	269
1. <i>Schöpferische Spiritualität . . . . .</i>	269
2. <i>Ganzheitliches Heil . . . . .</i>	274
3. <i>Ergreifende Schönheit . . . . .</i>	278
<b>Nachwort . . . . .</b>	285

## Vorwort

Dieses Buch ist eine Provokation. Es ist geschrieben für die inzwischen über 5 Millionen Fitnessstudiomitglieder mit Sinn für Humor und für 75 Millionen andere Deutsche als Ermunterung zum Durchhalten. Aber es ist nicht nur eine Erlaubnis zum herzhaften Lachen in den heiligen Hallen der real existierenden Gesundheitsreligion. Es ist vor allem eine Anleitung zur wirklichen Lust am Leben. Anstatt bloß noch vorbeugend zu leben, um dann gesund zu sterben, plädiert dieses Buch dafür, die kostbaren unwiederholbaren Momente des Lebens zu genießen, zu schmecken, zu erleben.

Nebenbei ist es ein politisches Buch, denn es legt den gewaltigen sozialpolitischen Sprengstoff frei, den die Gesundheitsgesellschaft aufgehäuft hat. Die ungebremste glutvolle Verklärung der Gesundheit als »höchstes Gut« hat längst zum Zusammenbruch von so etwas wie Gesundheitspolitik geführt. Das ist auch kein Wunder, denn Politik ist die Kunst des Abwägens. Ein »höchstes Gut« kann man aber nicht abwägen, dafür muss man immer *alles* tun. So befürwortet man rituell Systemveränderungen, Qualitätsverbesserungen, Einsparungen, und vor allem ruft man unter allgemeinem Beifall: Bloß keine Zwei-Klassen-Medizin! Doch für wirkliche Einschränkungen zu plädieren bei den Bemühungen um das »höchste Gut« klingt nicht nur irgendwie gotteslästerlich, sondern wäre in jedem Fall politischer Selbstmord.

Nur wenn die gesamte politische Klasse sich verschwört und nachts die Gesundheitsministerin und der Gesundheitsoppositionsführer vor die Mikrofone treten und einer von beiden die soeben erzielte Einigung als »schönste Nacht meines Lebens« bezeichnet,

verstummt kurz jede Kritik, da man weder bei religiösen Riten noch beim Beischlaf von außen dazwischenruft. Da die finanzielle Situation verzweifelt ist, kommt es so zu Vereinbarungen zwischen Regierung und Opposition, zwischen rechts und links, zwischen oben und unten, die als »große Reformen« etikettiert werden, in Wahrheit aber überhaupt nichts wirklich lösen. Dass schon immer und auch heute reiche Menschen älter werden können als arme, ist in einer Gesundheitsgesellschaft ein unsäglicher Skandal, der nicht benannt werden darf.

Die Gesundheitsreligion ist ein humorloser gefräßiger Tyrann, der die Menschen von morgens bis abends traktiert, bedroht, belehrt und mit rituellem Gesundheitsgeschwätz das eigenständige Denken einschläfert. Die Leute glauben nicht mehr an den lieben Gott, sondern an die Gesundheit, und alles, was man früher für den lieben Gott tat – Wallfahren, Fasten, gute Werke vollbringen –, das tut man heute für die Gesundheit. Gesundheit gilt dabei wie alles in unserer Gesellschaft als herstellbares Produkt: Man muss was tun für die Gesundheit, von nichts kommt nichts, wer stirbt, ist selber schuld. Und so rennen die Leute durch die Wälder, essen Körner und Schrecklicheres – und sterben dann doch.

Man hat gesagt, die Lebenszeit der Menschen sei heute drastisch zusammengeschmolzen. Während der mittelalterliche Mensch seine diesseitige Lebenszeit plus ewiges Leben vor sich hatte, bleibt dem heutigen Menschen nur noch unendlich weniger Lebenszeit übrig: sein begrenztes Leben auf dieser Welt. Doch je mehr man das merkt, desto mehr breitet sich im Wartesaal des Lebens Unruhe aus. Der Tod ist ausgebrochen im Wartesaal, der endgültige Tod ohne Wenn und Aber. Es hat sich herumgesprochen, dass alle sterben werden, an der Vogelgrippe, an BSE, an AIDS, am Leben, ohne Ausnahme, und dass kein Zug mehr fährt, noch nicht einmal nach

Nirgendwo. Panik herrscht bei vielen, rette sich, wer kann. Mit dem ewigen Leben rechnet zwar keiner mehr, aber wenigstens sterben möchte man nicht.

So sind die Kinder der glorreichen Befreiungsbewegungen der Neuzeit, der Aufklärung, der Amerikanischen Revolution, der Französischen Revolution, der Emanzipation der Frau und zuletzt des Mannes, unter eine neue drückende Knechtschaft geraten. In absurde Verkleidungen gepresst, mit verbissenem Ernst und ohne jeden Humor, die Todesdrohung im Nacken und schuldgebeugt, hetzen die Menschen bei den Städtemarathons in Bataillonsstärke durch hässliche Straßen, sie laufen von Arzt zu Arzt und essen unschmackhafte Sättigungsbeilagen zu einem Leben voller Verzicht und Kasteiung. Um den Tod zu vermeiden, nehmen sich die Menschen das Leben, nämlich unwiederholbare Lebenszeit. Gellende Kommandos schallen durch die Fitnessstudios im schnarrenden Ton preußischer Exerzierübungen. Diätbewegungen gehen wie wellenförmige Massenbewegungen übers Land, in ihrem Ernst die Büber- und Geißlerbewegungen des Mittelalters bei weitem übertreffend.

Im Wissenschaftsteil einer seriösen überregionalen Tageszeitung erschien ein Artikel über japanische Studien über Würmer. Dabei war herausgekommen, dass Würmer, die quasi nichts essen – und wenn überhaupt, nur Körner – wahnsinnig alt werden. Und man sei jetzt dabei, das aufs Menschenmodell zu übertragen. Der Artikel atmte Nobelpreisverdächtigkeit. Wenn ich mir aber überlege, ich dürfte quasi nichts mehr essen und wenn überhaupt, nur Körner und könnte dann noch nicht einmal sterben ... das wäre für mich die konkrete Beschreibung der Hölle. Aber in der Gesundheitsreligion: paradiesische Zustände!

Die Gesundheitsreligion ist Realsatire pur. Eigentlich wäre es

Zeit, die Absurdität dieses ganzen Treibens zu entlarven. Doch da sei Gott vor! Genauer gesagt: Der Blasphemieschutz ist inzwischen von den Altreligionen auf die Gesundheitsreligion übergegangen. Über Jesus Christus können Sie in unserer Gesellschaft jeden albernen Scherz machen, aber bei der Gesundheit hört der Spaß auf – nur in diesem Buch fängt er genau da an. Denn in totalitären Systemen kann man die Wahrheit nur satirisch sagen – und die Gesundheitsreligion herrscht totalitär mit der Macht strenger Political Correctness. Jede Abweichung vom allgemeinen rituellen Gesundheitsgeschwätz wird streng sanktioniert. Daher ist dieses Buch durchaus ein lustvoller Tabubruch und nichts für kuschelige Meinungssofties, die gerne meinen, was alle meinen, oder Bücher nur danach beurteilen, ob es dem Autor gelingt, die eigene bewährte Auffassung glanzvoll zu bestätigen. Mit anderen Worten, dieses Buch setzt ein gewisses Maß an Grundhumor voraus, denn Humor ist die Fähigkeit, sich selbst einmal wenigstens probeweise in Frage zu stellen. Daher ein eindringlicher Warnhinweis: Aus haftungsrechtlichen Gründen ist dieses Buch für humorlose Fitnessstudiobesitzer nicht geeignet.

Leider ist Humor generell in Kreisen der Gesundheitsreligion weitgehend unbekannt. Meist war man betroffen, ist betroffen oder wird bald betroffen sein. Und wenn dauernd bei Übertretungen mit der Todesstrafe gedroht wird, ruiniert das ohnehin jede Stimmung. Die Gesundheitsreligion hat dabei übrigens leider entdeckt, dass Lachen mit Humor gar nicht unbedingt etwas zu tun haben muss. Denn wenn der Volksmund schmunzelnd erklärt, Lachen sei gesund, wird so etwas von der Gesundheitsreligion natürlich sofort systematisch aufgegriffen. Es gibt inzwischen in allem Ernst Lachgruppen, wo Leute sich regelmäßig zum gemeinschaftlichen Lachen treffen. Scherze sind dabei verboten, denn es geht

um das Lachen an und für sich. Sollten im Rahmen des bevorstehenden Prophylaxegesetzes für alle Bundesbürger verpflichtende Lachzeiten eingeführt werden, habe ich meine Auswanderung angekündigt.

Dass Gesundheitsgurus zumeist humorlose Ölgötzen sind, hindert mich also nicht an lustvoller Gesundheitssatire. Doch habe ich mir schon ein wenig Sorgen gemacht, wie ein solches Buch wohl auf Menschen wirken könnte, die eine schwere Krankheit haben und für die Gesundheit verständlicherweise ein wichtiges Thema ist. Da erreichte mich, kurz nachdem die Thesen dieses Buches zum ersten Mal das Licht der Öffentlichkeit erblickten, die E-Mail einer Frau:

»Es ist wunderbar, dass Sie laut sagen, was ich nur zu denken wage. ›Hauptsache gesund‹, wie sehr ich diesen Satz hasse! So ein Quatsch, wenn das die Hauptsache wäre, müsste ich den ganzen Tag Trübsal blasen, und mein Leben hätte keinen Sinn – keine Hauptsache – mehr. Oder noch nie gehabt. Ich habe einen angeborenen Herzfehler und deswegen 6 Herzoperationen hinter mir und dadurch noch einige andere Krankheiten dazubekommen. Da bleibt von Gesundheit als ›Hauptsache‹ nicht viel übrig. Sonst bin ich eigentlich normal: 32 Jahre alt, seit 13 Jahren verheiratet, 2 Kinder ... Was die 6. Herzoperation vor 2 Jahren hätte bedeuten können, war uns allen klar. Es gibt schließlich nicht viele (lebende) Menschen nach einer 6. Herzoperation. Aber dass ich sterben könnte und jeder Tag ein besonderes Geschenk an mich ist, wusste ich eigentlich schon sehr früh, seit ich ca. 4 Jahre alt war.

Nach gelungener Operation kam ich zur Anschlussheilbehandlung. Dort waren fast nur ältere Menschen, auch nach Herzoperationen oder Herzinfarkten. Und die jammerten alle!! Jedem tat es

irgendwo weh, jeder konnte irgendetwas nicht oder war ständig müde. Was hatten die erwartet? Anstatt glücklich zu sein, diese Operation überstanden zu haben, bedauerten die nur sich selbst. Oder mich: ›Was, so jung und schon herzkrank? Ooch, Sie Arme!‹ In ihrer Vorstellung von Bypass waren sie eher in einen Jungbrunnen gefallen, der sie nach der Narkose 50 Jahre jünger, bildhübsch und supersportlich wieder auferstehen ließ. Beim nächsten Mal gehe ich in eine Kinderkurklinik, da ist es lustiger.

Nun ist es nicht so, dass ich nie jammere, und doch ist da in mir diese glucksende Lebensfreude und dieses wunderbare Genussgefühl, das alles erleben zu dürfen. Die Erwartungshaltung der Menschen an die Ärzte und an die Medizin lässt mich oft den Kopf schütteln. Manchmal glaube ich fast, in Deutschland darf man nicht mehr sterben, ohne nicht mindestens einmal reanimiert zu werden. Behinderte Kinder zu bekommen ist unnormale, denn die sind ja nicht ›Hauptsache gesund‹. Doch eigentlich empfinde ich mich als viel glücklicher und zufriedener als die meisten tatsächlich körperlich Gesunden.

Danke, dass Sie versuchen, die Menschen aufzurütteln, und dass Sie mir heute das Gefühl gegeben haben, dass ich okay bin, so wie ich bin ...«

Mich hat diese E-Mail in der Auffassung bestärkt, dass die Gesundheitsreligion nicht nur für Gesunde, sondern auch für Kranke ein scheußlicher Aberglaube ist. Diese Frau war dann Gast in einer Gesundheitssendung des deutschen Fernsehens, die mein Buch zum Thema hatte. Da bekannte sie, dass ihr die Ärzte dringend von Kindern abgeraten hätten, das sei unverantwortlich, wenn man so krank sei. Man sah sie dann in einem Einspielfilm mit ihren Kindern herumtollen. Dieser Fall machte deutlich, wie sehr die

Gesundheitsreligion bereits das Menschenbild der Gesellschaft verändert hat. Der gesunde Mensch und der Mensch, der noch gesund werden kann, ist der eigentliche Mensch. Wer nicht mehr gesund werden kann, wer unheilbar krank oder behindert ist, ist ein Mensch zweiter oder dritter Klasse, dem man den Eingang zum Leben fürsorglich verwehrt oder den Ausgang mitfühlend erleichtert. Im Übrigen war das bei aller Ernsthaftigkeit insgesamt wohl die lustigste Gesundheitssendung im deutschen Fernsehen mit einer im Vergleich zu sonst doppelt so hohen Einschaltquote, und das Ganze war nur möglich wegen des Redakteurs, der die Verantwortung hatte für die Sendung – denn das war seine letzte Sendung vor der Rente.

Auch bei Vorträgen, die ich inzwischen zum Thema des Buches vor Wirtschaftsvertretern, Gesundheitspolitikern, bei Ärztekongressen und anderen Gelegenheiten gehalten habe, wurden die provozierenden Thesen durchaus mit großer Aufmerksamkeit aufgenommen. Manche Journalisten, die für die Gesundheitsseiten ihrer Journale zuständig sind, bedankten sich herzlich, dass da mal auf andere Weise über diese Dinge geredet würde als in den üblichen salbungsvollen Gesundheitsergüssen. Das Thema scheint einfach reif zu sein für eine neue Sicht, die aus den bisherigen Sackgassen herausführen könnte.

Vor allem aber führt die Gesundheitsreligion die riesigen Massen ihrer Gläubigen in eine persönliche Sackgasse. Wer wie die Gesundheitsreligion in Behinderung, Krankheit, Schmerzen, Leiden, Alter und Sterben nur Defizite eines Lebens sehen kann, dem bleiben, so habe ich ausgerechnet, im Durchschnitt nur noch 9,82 Prozent der Lebenszeit als lebenslustfähige Zone – und in der Zeit muss man ja auch noch die Steuererklärung machen. Lebenskunst kann also nur darin bestehen, auch in diesen unvermeidlichen