

Gut für dich!

DIETER NUHR

Ein Leitfaden
für das
Überleben in
hysterischen
Zeiten



lesen, sich aus dem Leben zurückziehen und sich das Gehirn absaugen lassen. Es ist offensichtlich ohne Funktion.

Du weißt also wenigstens rudimentär Bescheid. Wenn man dich fragt, was auf Regen folgt, wirst du antworten: »Sonnenschein!« Wenn nicht, dann Hagel oder Schnee, Nebel oder Dunst. Oder sonstiges, irgendwie gemischtes Wetter. Denn das Wetter ist nie normal. Das war zwar schon immer so, liegt aber heute am Klimawandel. Solche Regenfälle hatten wir noch nie. Und wenn doch, dann hat man es nicht so mitbekommen, weil nicht bei jeder Überschwemmung jemand mit einer Handykamera mitgefilmt hat. Früher gab es auch erheblich weniger Messstellen, die sich deshalb oft gerade nicht genau dort befanden, wo es am schlimmsten war.

Deswegen hat jeder heute das Gefühl: »So schlimm war es noch nie!« Weil man bei jedem Unglück dieser Welt dabei ist, weil es Messwerte und kleine Filme davon gibt oder wenigstens ein paar Fotos bei Instagram. Wenn es Instagram gegeben hätte, damals, als Krieg in Angola war, hätten wir da schon gedacht, die Welt ginge unter. So wissen wir bis heute nicht, wo Angola liegt. Ob etwas wichtig ist oder nicht, ist heute nicht mehr eine Frage der Opfer, sondern der Bilder und der Klickzahlen.

BÜCHER, BILDER, MEDIEN

Deswegen ist es so gut, wenn man liest. Am besten Bücher! Richtige Bücher! Warum haben Bücher eine solche Aura? Weil sie aus Worten bestehen. Und Informationen, die durch Worte übertragen werden, sind human. Kein anderes Wesen als der Mensch verfügt über die Fähigkeit, Gedanken in Zeichen darzustellen. Nicht einmal Delfine, geschweige denn der Tasmanische Beutelteufel oder das Einhorn.

Bilder bohren sich direkt in unser Bewusstsein. Was wir sehen, ist uns nah. So haben wir es gelernt in Millionen Jahren Evolution. Weil es kein Fernsehen und keine Fotos gab, konnten wir nur sehen, was sich in der Nähe befand. Deshalb erscheint uns die Welt, wenn wir Bilder von ihr sehen, nah, selbst wenn diese Bilder aus großer Ferne zu uns kommen. Wir haben keine Distanz mehr zur Welt.

Wir sehen heute alles. Wir sehen News. Sie sind das, was früher die Nachrichten waren. Nachrichten bestanden aus ein paar Zeilen Text. Ein Prostituiertenmörder, ein

Bürgerkrieg, Richard Burton und Liz Taylor lassen sich scheiden. Unsere Reaktion darauf: »Schade!« Mehr nicht. Man war kurzzeitig entsetzt. Dann ging das Leben weiter.

Eine Meldung bestand aus Worten und Zahlen! Sie blieb abstrakt. Man kam aus der Geschichte heraus, ohne traumatisiert worden zu sein.

Heute sehen wir Bilder. Jede Entfernung ist verschwunden. Für unser Unterbewusstsein ist es, als stünden wir selbst in den Trümmern, als wären wir dabei. Das liegt an unserer Hirnstruktur, die auf Bilder viel intensiver reagiert als auf abstrakte Information. Deshalb glauben wir, dass heute alles schlimmer ist, als es jemals war. Das ist definitiv eine optische Täuschung. Fragen Sie Kriegsteilnehmer!

Früher las man morgens die Zeitung, und um 20 Uhr kam die Tagesschau. Das war's. Dazwischen: Leben. Heute bekommen wir den ganzen Tag Mitteilungen. Im Smartphone poppen die Breaking News über den Homescreen. Monitore in Schaufenstern, Bahnhöfen und an Flughäfen versorgen uns mit Liveschaltungen. In Pakistan explodiert eine Bombe! Wenn wir nur lang genug hingeschaut haben, glauben wir, den Rauch zu riechen. Unser Blick auf die Welt ist der einer Webcam, die in der Raumecke hängt.

Alles Schreckliche wird heute von Überwachungskameras aufgezeichnet. Ein Anschlag in Islamabad, Gewalt in der U-Bahn, Hooligans in der Altstadt. Die Welt erscheint als klaustrophobischer Raum. Unser Emotionslevel ist ganztägig auf 180. Wir leben in einer Erregungsgesellschaft.

Aus Russland erreichen uns kleine Clips von Dashcams, die zeigen, wie Lkws in ein Stauende rutschen. Ein lynchender Mob im Jemen, gefilmt vom Eingang einer Bank. Dazu kommt der ganze Fiction-Krempel: Ein Zombie meuchelt eine Schulklasse. Ein Monster sticht einer Gruppe Rentner die Augen aus. Ein Wahnsinniger sprengt eine Schule für geistig Behinderte in die Luft. Ein Irrer tötet Hundewelpen. All das dringt durch die Augen direkt in unser Hirn!

Am Ende ist alles eins. Die Bilder bleiben im Kopf. Wahrheit oder Drehbuch, das Unterbewusstsein macht da keinen Unterschied. In der Nacht vermischen sich die Bilder. Man liegt im Bett und fragt sich: Wie kam der Zombie in den Jemen? Und was für ein grausamer Gott lässt zu, dass behinderten Hundewelpen die Augen ausgestochen werden? Realität und Vorstellung verschwimmen. Die Welt erscheint als Horrorfilm. Herzlich willkommen im 21. Jahrhundert.

Es ist ein Wunder, dass es überhaupt noch geistig Gesunde gibt! Der Mensch ist offenbar ausgesprochen widerstandsfähig.

Dies ist die Welt, in der unsere Kinder aufwachsen. Sie ist, das beweisen Statistiken, objektiv friedlicher, sicherer, gesünder und reicher als jemals zuvor. Aber wir sehen von ihr nur das Kriegerische, Unsichere, Kranke und Arme.

Unsere Sinne arbeiten immer noch wie damals in der Jungsteinzeit. Wir sehen und hören. Und aus dem, was wir sehen und hören, machen wir uns ein Bild der Welt. Unser Hirn ist nicht für mediale Welterfahrung entwickelt worden. Es ist untauglich für die durch Smartphones und Monitore erfahrene Welt.

Früher stammte alles, was wir wussten, aus eigener Anschauung oder der Erzählung von Verwandten. Heute stammen 95 Prozent unserer Weltwahrnehmung aus den Medien. Da kann man froh sein, wenn unsere Kinder zwischen Massakern und Kriegsbildern auch

noch Zeit für SpongeBob und Bibis Beauty Palace finden, damit sie sich nicht schon mit 13 depressiv von der Brücke stürzen.

NICHT DIE WELT IST SCHLECHT,
SONDERN DAS, WAS DU VON IHR SIEHST!

Diesen Hinweis kann man gar nicht oft genug geben.

NICHT DIE WELT IST SCHLECHT,
SONDERN DAS, WAS DU VON IHR SIEHST!

NICHT DIE WELT IST SCHLECHT,
SONDERN DAS, WAS DU VON IHR SIEHST!

Ich weiß, dass dies im eigentlichen Sinne kein klassischer Ratschlag ist. Mein klassischer Ratschlag dazu lautet:

BENUTZE DEN SATZ
»NICHT DIE WELT IST SCHLECHT,
SONDERN DAS, WAS DU VON IHR SIEHST!«
ALS MANTRA UND SPRICH IHN
MEHRFACH TÄGLICH LAUT VOR DEM SPIEGEL!

Wenn du glaubst, die Welt sei ein finsternes Loch, dann schalte ab und zu deine Elektrogeräte aus. Wechsle deine Informationskanäle. Und:

VERZICHTE DARAUF,
DIR KRANKE ZOMBIESERIEN REINZUZIEHEN!

Dann brauchst du vielleicht auch keine Schlaftabletten mehr.

**WAS DU NOCH
WISSEN SOLLTEST**

Die hier im Buch gegebenen Ratschläge sind natürlich immer nur optional und verstehen sich keinesfalls als Befehle. Das wäre anmaßend. Natürlich verfügst du selbst über eine starke Problemlösungskompetenz. Du machst den Deckel selber zu, und zwar ohne jedes Mal dazu aufgefordert zu werden. Ein Ratschlag wie ...

MACH DEN DECKEL RUNTER!

... wäre an dieser Stelle also völlig überflüssig. Du kannst es selbst. Du versuchst jedenfalls, daran zu denken. Wenn du es nicht vergisst. Es gibt Schlimmeres. Hoffentlich hast du wenigstens abgezogen!

Du putzt keine Fenster von außen mit Flip-Flops an den Füßen auf dem Sims in der 5. Etage. Du weißt: Das geht vielleicht 50 Mal gut. Aber spätestens dann wirst du mit dem nassen Lappen in der Hand abrutschen. Zurück bleiben hässliche Schlieren auf dem Glas, die im Gegenlicht schäbig wirken.

Was musst du noch lernen? Woher soll ich das wissen? Aber ich versuche zu helfen, wo ich kann. Es kommt darauf an, was du willst! Möchtest du Kopfschmerz vermeiden, gilt: In Wein für unter vier Euro pro Flasche ist kein Wein. Jedenfalls nicht nur. Auf jeden Fall sind Dinge enthalten, die in einen Wein nicht hineingehören: Pampe, Muff und vor allem Gekrümpel, Schwefel und Zehennägel, die sich erst nach Jahren aufgelöst haben und nun als Weinstein ihr Leben fristen. Dieses Werk hier hält aber noch weit mehr Informationen für dich bereit.

Nun fragst du dich vielleicht: Wenn dieses Buch eine unverzichtbare Lebenshilfe ist, was ist mit den vielen Menschen da draußen, denen vielleicht das Geld fehlt, es zu kaufen? Wie gesagt, sie können es klauen. Aber in diesem Buch geht es erst mal nicht um den Rest. Es geht um dich!

Das ist gut! Wie oft stehen andere im Mittelpunkt. Jetzt bist du dran!

MACH DICH LOCKER! ÖFFNE DICH! LASS ES DIR GUT GEHEN!

Am besten liest du dieses Buch nackt auf einer Südseeinsel, in einer lauen Brise im Schein der untergehenden Sonne. Aber vergiss nicht, dass es Krokodile geben könnte, die vom Geruch fauliger Fische angezogen werden. Dusche also vor dem Schmöckern. Du kannst das Buch aber auch in Wülfrath lesen. Denke einfach nicht drüber nach!

SEI FREI!

Erst wenn es dir selbst gut geht, kannst du anderen helfen. Sich selbst zu helfen ist also ein wichtiger Dienst am Nächsten. Egoismus ist die neue Solidarität. So wie 60 angeblich das neue 40 ist. Das ist mathematisch falsch. Aber schön, wenn man auf die 75 zugeht. Und das tun wir alle, es sei denn, wir sind schon darüber hinaus.

Schon bald wird vielleicht 100 das neue 80 sein. Oder 14 die neue 11. Vielleicht wird auch Pi irgendwann nicht mehr drei Komma irgendetwas sein, sondern das neue C-Quadrat. Oder F von x. Wir müssen uns immer wieder auf Neues einstellen. Was genau, ist egal. Hauptsache, wir sind dabei! Oder eben nicht. Das wirst du selbst entscheiden müssen.

MAN MUSS NICHT JEDEN KÄSE MITMACHEN!

Aber es ist auch schön, wenn man weiß, was die Leute gerade so beschäftigt.

Alles, was hier geschrieben steht, hilft auch mir selbst. Ich schreibe es mir von der Seele. Und ich helfe damit all jenen, denen das Schreiben eines eigenen Buches zu mühselig ist und die sich deshalb Bücher von fremden Autoren kaufen müssen. Ich mache das gerne! Und im besten Fall freut sich der Leser auch. In der Natur nennt man das eine »Symbiose«.

Dieses Buch gibt dir alles, was du zum Leben brauchst, außer feste Nahrung, Wohnung und Alkohol. Es beschränkt sich also auf das Wesentliche. Es wird deine Persönlichkeit festigen, Charakter und Denkkraft stärken und ein bisschen Lebenszeit totschiessen. Und es wird dir helfen, dich zu einem starken Mitglied der menschlichen Gemeinschaft zu entwickeln, jenem Rudel aus Primaten, dem wir alle angehören, diesem Haufen nichtsnutziger Zweibeiner, krakeelender Hooligans, geschwätziger Parasiten, kopfgesteuerter Emotionskrüppel oder aufbrausender Hirnbraten.

Es gibt aber auch prima Typen da draußen. Sie sind vielleicht nicht besser als die anderen, aber sie passen besser zu dir. Sollten dir die Menschen unfreundlich und abweisend erscheinen, würde ich dir raten, nicht weiter mit heruntergezogenen Mundwinkeln und misstrauischem Blick durchs Leben zu gehen und allen vorzuwerfen, sie würden dich betrügen.

WENN DU WILLST, DASS DIE WELT FREUNDLICH ZU DIR IST, HÖR AUF ZU HEULEN UND ALLEN VORWÜRFE ZU MACHEN!

VERSUCHE ZU LÄCHELN!

Natürlich bist du, der Leser oder die Leserin, genau wie ich, der Schreiber oder die Schreiberin dieser Zeilen, kein gewöhnlicher Hanswurst, beziehungsweise keine gewöhnliche Hansawürstin. Oder Würstl. Schon der Besitz dieses Lesestoffs (denn die Tatsache, dass du bis hier gekommen bist, deutet darauf hin, dass du nun nicht mehr in einer Buchhandlung stehst, sondern das Buch endgültig entwendet, ausgeliehen oder erworben hast!) beweist es: Du bist Leser. Wie ich! Wir haben etwas gemeinsam: Wir sind Buchmenschen!

Wir haben es drauf. Der ganze abendländische Bildungskanon ist uns selbstverständlich präsent. Wir zitieren Kant auf Dinnerpartys und analysieren Fußballspiele unter Zuhilfenahme der Paradigmen des Dekonstruktivismus. Natürlich. Aber ganz ehrlich: Manchmal verzichte ich auch darauf. Ich lese auch gerne einmal ein Heft. Oder ein Klingelschild. Oder eine Gebrauchsanleitung. Selten oder eher nie lese ich