

h a r a l d   d a n z m a y r

Aufstand  
des  
DENKENS

Band N°

1



FIT UND FERTIG  
Wie das Streben nach Gesundheit  
zur Krankheit wird

FIT UND FERTIG  
Wie das Streben nach Gesundheit  
zur Krankheit wird

# Aufstand des Denkens

Diese Texte entstehen aus einer ambivalenten Spannung, die sich nicht auflösen lässt und auch nicht auflösen soll.

Auf der einen Seite steht meine anhaltende „Verliebtheit in diese verrückte Welt“: in ihre Schönheit, ihre Widersprüche, ihre Zerbrechlichkeit. Eine Zustimmung zum Leben, wie es ist, nicht naiv, sondern staunend. Eine Haltung, die weiß: Dass es diese Welt gibt, ist bereits ein Wunder. Und dass es mich selbst (immer noch!) gibt, fast unglaublich.

Auf der anderen Seite wächst eine Verachtung: gegenüber gedanklicher Vereinfachung, gegenüber moralischer Bequemlichkeit, intellektueller Nachlässigkeit und jener stillen Anpassung, die sich heute gern als Haltung ausgibt.

Zwischen diesen Polen entsteht eine Unruhe, eine wachsame, prüfende Unruhe. Sie schützt davor, sich gemütlich einzurichten, im Denken wie im Leben.

Der „Aufstand des Denkens“ ist ein leiser Widerspruch gegen den Mainstream der Gedanken, gegen vorschnelle Eindeutigkeiten und gegen die Verwechslung von Meinung und Denken. Diese Texte laden nicht zur Zustimmung ein. Sie sind Zumutungen.

Ihre Form ist die der **philosophischen Miniatur**: Konzentrierte Denkstücke gegen eine überdrehte Gegenwart. Sie verweigern sich der Logik der Dauererregung, des moralischen Rigorismus und der ökonomischen Selbstverwertung.

Stattdessen öffnen sie Denk-Räume: kleine Refugien der Reflexion, in denen das Unzeitgemäße, das Ambivalente, das Unreine wieder zu Wort kommt.

Sie denken dort weiter, wo die großen Diskurse enden: im Dazwischen von Körper und Geist, Müssen und Lassen, Licht und Dunkel.

Jede Miniatur besteht aus 7 essay-artigen Kurzgeschichten mit anschließendem „Nachhall“. Dieser setzt die Texte in ihren philosophischen Bezug.

Geschrieben aus Liebe zur Welt und gegen die Verarmung des Denkens.

*Alle 7 Philosophischen Miniaturen sind zwischen 2023 und 2026 an unterschiedlichen Orten in Österreich, Spanien und Italien entstanden.*

# DIE 7 BÄNDE DER PHILOSOPHISCHEN MINIATUREN:

## BAND N°1

### **FIT UND FERTIG**

**Wie das Streben nach Gesundheit zur Krankheit wird.**

Philosophische Miniatur gegen Gesundheitswahn und Körperkult  
→ Eine Kritik der neuen Askese: über die Krankheit im Zwang,  
gesund zu sein.

## BAND N°2

### **DER TERROR DER POSITIVITÄT**

**Warum wir das „Negative“ wieder brauchen.**

Philosophische Miniatur zur Verteidigung der Dunkelheit  
→ Ein Aufruf zur Wiederentdeckung des Zweifels, der Melancholie  
und des Schattens als Quellen von Wahrheit.

## BAND N°3

### **NEIN.**

**Vom Mut, nicht mitzuspielen.**

Philosophische Miniatur über Ungehorsam und Nonkonformismus  
→ Eine Ethik des Widerstands: über die Würde des Nein-Sagens  
in einer Welt des Dauerzustimmens.

## BAND N°4

### **VOM ENDE DER ARBEIT**

**Warum Produktivität ein Irrtum ist.**

Philosophische Miniatur über die Freiheit des Nicht-Müssens  
→ Eine Rückbesinnung auf Muße, Faulheit und das Nichtstun  
als Räume wahrer Freiheit.

## **BAND N°5**

### **HERAKLITS ECHO**

#### **Was ist das Gute an Gewalt?**

Philosophische Miniatur über das Gewaltparadox

→ Ein Denken jenseits der Friedensformeln: über schöpferische Zerstörung, Konflikt und die Notwendigkeit des Gegensatzes.

## **BAND N°6**

### **SEX SMELLS**

#### **Warum wahrer Sex schmutzig ist.**

Philosophische Miniatur über die Erotik des Ekels

→ Eine Verteidigung des Unreinen gegen die moralische und hygienische Säuberung der Sexualität.

## **BAND N°7**

### **KALOS ZEN**

#### **Schön zu leben?!**

Philosophische Miniatur über die Ästhetik der Existenz

→ Eine Meditation über das schöne Leben in dunklen Zeiten – zwischen Kontemplation, Sinnlichkeit und Widerstand.

# VORWORT

Ich habe ein halbes Leben lang versucht, das richtige Maß zu finden, zwischen Genuss und Gesundheit, zwischen Ekstase und Askese.

Wahrscheinlich liegt genau darin der Schlüssel: nicht im Entweder-oder, sondern im Sowohl-als-auch.

Es gab Phasen, da habe ich mich selbst überwacht wie ein misstrauischer Wärter meines eigenen Körpers. Ich habe getrackt, gezählt, gemessen... Schritte, Schlafphasen, Herzratenvariabilität.

Ich wollte wissen, ob ich „richtig“ lebe, und merkte erst später, wie sehr mich diese Kontrolle vom Leben selbst entfernte.

Einmal ließ ich mir einen Ring anfertigen, der meine Nächte überwachte. Er registrierte jede Unruhe, jeden Aufschlag auf dem Kissen, jeden Atemzug. Das Ergebnis: Ich schlief schlechter. Denn wer weiß, dass er beobachtet wird – sogar von sich selbst – kann nicht mehr ganz loslassen.

Und doch: Manche dieser Beobachtungen haben mir geholfen.

Eine HRV-Diagnostik zeigte mir, wie sehr der Atem ein Tor zur inneren Ordnung ist. Durch gezielte Atemübungen lernte ich, mich selbst wieder zu regulieren, nicht durch Technik, sondern durch Bewusstsein. Der Monitor wurde Werkzeug, nicht Gefängnis.

So ist es wohl mit allem, was den Körper betrifft:

Es gibt ein gesundes Maß an Achtsamkeit, das uns näher zu uns bringt und es gibt ein Übermaß an Kontrolle, das uns entfremdet.

Auch der Umgang mit Genussmitteln war für mich ein lebenslanges Lehrstück:

Alkohol, Nikotin, Koffein – die heilige Dreifaltigkeit der modernen Selbstbelohnung.

Ich habe sie alle gekannt, bis an den Rand der Sucht.

Drogen habe ich gemieden, doch das Ringen mit der Maßlosigkeit blieb. Und vielleicht ist gerade dieses Ringen das eigentlich Menschliche: zu schwanken, zu übertreiben, zu scheitern und immer wieder neu zu balancieren.

Sport war lange mein ausgleichender Gegenpol zu geistiger Arbeit.

Ich habe zahlreiche Marathons und Triathlons absolviert, mit echter Freude an der Bewegung und an der Entdeckung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen.

Ich habe erlebt, was der Körper leisten kann, wenn Wille und Atem im Einklang sind.

Doch ich habe auch gesehen, wie viele sich quälen, verzerrte Gesichter, die im Namen der Fitness leiden, während die Freude längst erloschen ist.

Über fünfzehn Jahre führte ich, angepasst an das Leben eines Unternehmers und Familienvaters, ein ambitioniertes, erfüllendes Sportleben. Bis eine Impfung mein Nervensystem irritierte und mir eine chronische Erschöpfung und eine Belastungsintoleranz hinterließ. Phasenweise konnte ich nicht mal mehr in den 1. Stock gehen ohne zu pausieren.

Mittlerweile bin ich zwar wieder alltagstauglich, aber nicht mehr leistungsfähig im alten Sinn. Der Sport, wie ich ihn kannte, ist vorbei.

Heute spaziere ich. Ich schwimme gemütlich meine Bahnen. Ich spiele Golf, langsamer, weicher, wacher.

Mein Körper hat eine neue Sprache gelernt: die der Langsamkeit.

Es ist ein Abschied mit einem lachenden und einem weinenden Auge.

Weinend, weil ich die Lust an der Leistung kannte.

Lachend, weil ich jetzt den Reichtum der Stille entdecke.

Vielleicht war dieser Wandel unausweichlich.

Denn wer ständig rennt, spürt den Boden nicht mehr.

Erst im Anhalten, im bewussten Atem, im unspektakulären Dasein offenbart sich eine tiefere Gesundheit, jene, die nichts mehr beweisen muss.

Ich glaube heute: Gesundheit ist kein explizites Ziel, sondern ein Verhältnismaß. Ein Pendel zwischen Spannung und Loslassen, zwischen Kontrolle und Vertrauen.

Zwischen Ekstase und Askese liegt kein Widerspruch, sondern das eigentliche Maß des Menschseins.

Band N°

1

**FIT UND FERTIG**  
Wie das Streben nach Gesundheit  
zur Krankheit wird.

ÜBER GESUNDHEITSWAHN  
UND KÖRPERKULT

# EINLEITUNG

Wir haben den Körper zur Religion gemacht. Gesundheit ist ihr Gott, Fitness ihr Gebet, Krankheit ihre Blasphemie. Und keiner merkt, wie ungesund diese Religion geworden ist.

Wir wollten gesund sein und wurden dabei erschöpft. Aus der Sorge um den Körper wurde ein Kult, aus Selbstfürsorge Selbstoptimierung.

Gesundheit wurde zum Ziel, das sich selbst zerstört: Wer nur noch an seine Gesundheit denkt, verliert sie zuerst und mit ihr die Leichtigkeit des Lebens.

Am Ende steht ein Paradox: Wir sind fit geworden und trotzdem fertig.

## I .

Wir leben in der Zeit der Messgeräte. Jede Regung wird gezählt, jeder Puls kontrolliert, jede Schwankung als Gefahr gedeutet.

Das Herz schlägt nicht mehr im Takt des Lebens, sondern im Rhythmus der Statistik.

Wir haben vergessen, wie es sich anfühlt, einfach nur zu atmen. Ohne Zweck, ohne Zahl, ohne Ziel.

Der Mensch ist nicht mehr krank, er ist permanent in Diagnose.  
Konrad Paul Liessmann sagte:

„Wer ständig sein Gewicht, sein Körperfett, seinen Blutzucker etc. kontrolliert, kann kein gesundes Leben führen.“

Der Versuch, Gesundheit zu kontrollieren, macht uns krank. Denn wer das Leben ständig überwacht, verliert das Leben selbst.

Doch Gesundheit erschöpft sich nicht im Körper. Sie wurzelt auch im Sozialen, in einem Milieu aus Beziehungen, Vertrauen und Gegenseitigkeit.

Aristoteles nannte den Menschen ein „Zoon politikon“, ein Gemeinschaftswesen, das nur im Austausch mit anderen gedeiht.

Kein Organismus bleibt lange heil in Isolation.

Die moderne Wissenschaft bestätigt, was die Philosophie seit Jahrtausenden ahnt:

Menschen mit stabilen sozialen Bindungen leben länger, erholen sich schneller und erkranken seltener schwer.

Einsamkeit dagegen ist eine stille Epidemie: Sie erhöht das Risiko für vorzeitigen Tod um rund 26 % und steigert die Wahrscheinlichkeit für Herzkrankheiten um 29 % sowie für Schlaganfälle um 32 % (Harvard School of Public Health, 2023), vergleichbar mit dem Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag.

Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass etwa 16 % der Weltbevölkerung von Einsamkeit betroffen sind, das ist jeder sechste Mensch (WHO, 2023).

Ein gesundes Umfeld, Freundschaft, Zugehörigkeit und Resonanz wirken wie eine zweite Immunabwehr: Sie gleichen Schwächen aus, stabilisieren, was im Inneren schwankt, und schaffen Sinn, wo der Körper versagt.

Soziale Gesundheit ist jener unsichtbare Raum, in dem wir uns aufgehoben fühlen, das Gewebe, das den Einzelnen trägt, wenn seine Kräfte zu erlahmen drohen.

Man könnte sagen: Nicht der stärkste Körper, sondern das tragfähige Miteinander hält uns lebendig.

## II .

Der neue Heilige trägt Sportschuhe. Er fastet digital, trinkt Wasser mit moralischem Anspruch, und lebt in ständiger Angst vor dem Unreinen. Krankheit gilt als persönliches Versagen, Schmerz als Zeichen von Schwäche, Alter als Betriebsfehler.

Die Medizin spricht wie eine Kirche: von Reinigung, von Prävention, von Disziplin. Und wir beichten unseren Cholesterinspiegel wie einst unsere Sünden.

### III .

Doch der Körper ist kein Projekt, sondern ein Ereignis. Er vergeht, er leidet, er bricht und gerade darin liegt seine Schönheit.

Schon Buddha wusste: Leben heißt leiden. Nicht als Defekt, sondern als Wahrheit. Schmerz ist kein Irrtum, er ist ein Lehrer. Leid ist kein Widerspruch zum Leben, sondern seine tiefste Form.

Wer sich einmal durch ein Krankenhaus bewegt, sieht die Wahrheit: das Zittern, das Altern, das Sterben. Aber auch die Zärtlichkeit derer, die trotz allem weiteratmen.

### IV .

Viktor Frankl sprach von der letzten Freiheit des Menschen, der Freiheit, zum Unvermeidlichen Stellung zu nehmen.

Nicht alles lässt sich heilen, aber alles lässt sich halten. Manchmal ist die Würde im Umgang mit dem Unheilbaren größer als jede Genesung. Krankheit kann Sinn haben. Nicht im romantischen, sondern im radikal realen Sinn: weil sie uns zwingt, uns selbst zu begegnen. Weil sie das Ego entkleidet und den Kern zeigt, das nackte, atmende, verletzte Dasein.

### V .

Aaron Antonovsky nannte das Salutogenese: den Menschen nicht als entweder gesund oder krank zu begreifen, sondern als Wandernden auf einem Kontinuum.

Gesundheit und Krankheit sind keine Zustände, sondern Spannungsverhältnisse.

Wir bewegen uns das ganze Leben, oft sogar täglich zwischen beiden, mal im Licht, mal im Schatten, mal in Gleichgewicht, mal im Gefälle.

Wirklich gesund ist, wer versteht, dass er nie völlig gesund sein wird. Dass Leben immer ein Schwanken bleibt, ein Ringen zwischen Kräften, die sich nie endgültig versöhnen.

Das Ziel ist nicht makellose Unversehrtheit, sondern das Vertrauen, in dieser Bewegung getragen zu sein.

## VI .

Doch die neue Religion der Gesundheit kennt keine Lust, keinen Rausch, keine heilige Maßlosigkeit mehr. Sie hat vergessen, dass Leben auch Exzess ist, ein Tanz am Rand des Maßes, ein Aufleuchten jenseits der Norm.

Reinhold Pfaller spricht von einer Gesellschaft der Schonung: einer Kultur, die alles, was Freude bereitet, unter den Verdacht der Unvernunft stellt. Genuss wird zum Feind der Moral.

„Wir haben den Genuss verlernt und verwechseln ihn mit Selbstpflege.“

Aber wer die Lust opfert, verliert das Leben. Wer nur noch gesund leben will, lebt nicht mehr.

Ein Glas zu viel Wein, eine Nacht zu kurz, ein Lachen zu laut, das sind keine Krankheiten, sondern Erinnerungen an unser Menschsein.

Der Körper will nicht nur funktionieren, er will beben, er will schwelgen, er will fühlen.

Wer ihn „nur“ gesund hält, hält ihn gefangen.

## VII .

Auch Liessmann kritisiert die neue „Moral des Wohlbefindens“:  
„Der Körper ist immer mehr als nur der Körper.“

Er meint: Wer nur noch seinem Wohlfühlgewicht, seiner Ernährung, seiner Achtsamkeit hinterherlebt, macht aus dem Leib ein Projekt, statt ihn als Schicksal zu bejahen.

Gesundheit ohne Lust, Ernährung ohne Freude, Körper ohne Überschuss, das ist keine Tugend, sondern asketische Verarmung.

## V I I I .

Vielleicht beginnt wahre Gesundheit dort, wo wir aufhören, sie zu erzwingen. Wo wir den Körper nicht länger optimieren, sondern bewohnen. Wo wir wieder lernen, mit dem Schmerz zu sprechen, statt ihn zu bekämpfen

Gesundheit ist keine Zahl, kein Laborwert, kein Idealbild im Spiegel. Sie ist die Fähigkeit, im Unvollkommenen zu leben, ohne sich dafür zu schämen.

Wahre Gesundheit ist kein Zustand. Sie ist eine Haltung. Manchmal nichts weiter als die stille Würde, mit der ein Mensch seine Krankheit trägt und die stille Freude, mit der er das Leben trotzdem feiert.

## I X .

Dieses Buch versammelt sieben kleine Miniaturen über große Zumutungen:

über Gesundheit, die zum Zwang geworden ist,  
über Körper, die sich verweigern  
und über die leise Rückkehr des Unvernünftigen, das uns manchmal gesünder macht als alle Regeln.

Jede Miniatur ist ein Spiegel eines Lebens zwischen Disziplin und Hingabe, ein Versuch, das Menschliche im Gesunden wiederzufinden.

# DIE 7 MINIATUREN IN BAND N°1

## **Ein Glas auf das Leben. Vom Ende der präventiven Vernunft.**

Ein Arzt erkennt, dass zu viel Vorsicht das Leben verkleinert. Gesundheit beginnt dort, wo man wieder Vertrauen trinkt und nicht Kontrolle.

## **Die Rückkehr der Zigarettenpause. Ein Plädoyer für das Zwischenmenschliche im Lasterhaften.**

Ein kleines Laster wird zum letzten Ort echter Begegnung. Manchmal ist das Unvernünftige das Menschlichste, was wir haben.

## **Jenseits der Diagnose. Warum wahre Heilung im Zwischenmenschlichen beginnt.**

Eine Frau mit chronischem Schmerz zeigt, dass Gesundheit kein Zustand ist, sondern ein Strom, der zwischen Menschen fließt.

## **Der stille Atem. Wie Ruhe heilt, wenn Aktivität erschöpft.**

Ein Sportler verliert seine Leistungsfähigkeit und findet seinen Atem. Was er lernt: Nicht das Wollen heilt, sondern das Lassen.

## **Der süße Trotz. Warum Verzicht manchmal kränker macht als Kuchen.**

Eine Frau erkennt, dass Genuss oft ehrlicher ist als Askese. Ihr Krankheitsgewinn heißt Leben in all seiner Unvollkommenheit.

## **Pharmakon. Vom Gift, das heilt.**

Eine Geschichte über die wunderbare Ambivalenz der Chemie. Manchmal braucht es das Künstliche, um das Natürliche zu retten.

## **Drei Möwen über dem Meer. Über Heilung durch Hingabe.**

Am Meer lernt eine Frau, das Leben nicht mehr zu halten, sondern es zu lassen. Heilung, so zeigt sich, ist nichts, das man macht, sondern etwas, das geschieht.

# 1

## EIN GLAS AUF DAS LEBEN.

Vom Ende der präventiven Vernunft.

*Ein gefeierter Arzt glaubt, das Leben durch Prävention besiegen zu können, bis ihm ein alter Mann begegnet, der nie gesund war, aber alles geliebt hat, was ihn krank machte. Ein Gespräch über Feuer, Freiheit und den Sinn einer Gesundheit, die das Leben vergisst.*

Er war ein berühmter Arzt. Seine Klinik galt als die gesündeste des Landes, eine Festung der Prävention. Niemand dort wurde krank, niemand starb „unnötig“.

Ernährungspläne, Früherkennungsprogramme, digitale Überwachung, genetische Risikoprofile, alles war perfekt organisiert.

Der Arzt glaubte, dem Tod ein Schnippchen schlagen zu können.

„Wenn man alles richtig macht,“ sagte er, „ist Krankheit nur noch eine Frage der Nachlässigkeit.“

Die Menschen kamen zu ihm, um sich absichern zu lassen, gegen alles, was unvorhersehbar war.

Sie aßen das Richtige, dachten das Richtige, bewegten sich genau so viel, wie es Studien empfahlen.

Sie lebten lang, aber sie lebten kaum.

Es war ein stilles Leben, ohne Exzesse, ohne Rausch, ohne Zufall.

Ein Leben, das jeden Schmerz vermeiden wollte und dabei das Gefühl verlor.

Eines Tages kam ein alter Mann in die Klinik.

Er trug keinen Termin im Kalender, keinen Befund in der Tasche.

Sein Blick war ruhig, fast spöttisch.

„Ich bin nicht hier, um geheilt zu werden,“ sagte er, „ich bin hier, um Ihnen etwas zu erzählen.“

Der Arzt, irritiert, setzte sich.

„Ich bin nie gesund gewesen,“ sagte der Alte.

„Ich habe geraucht, getrunken, geliebt, gelitten.

Ich erinnere mich an Nächte in Tavernen, in denen der Wein warm und billig war, aber das Lachen ehrlich.

An Morgen, an denen der Kopf schmerzte, aber das Herz weit war.

Ich habe Frauen geliebt, ohne zu fragen, ob sie mir guttun.

Ich habe mich gestritten, aus Leidenschaft und Eitelkeit, und Versöhnung als das schönste aller Heilmittel erlebt.

Ich bin gelaufen, habe im Winter am Fluss gebadet, weil das Leben manchmal Kälte braucht, um warm zu werden.

Ich habe ganze Nächte durchgetanzt, nicht schön, dafür bis die Füße wund waren.

Ich habe mir das Rauchen abgewöhnt und später wieder angewöhnt, weil ich begriffen habe: Manche Laster sind Atemzüge der Freiheit.

Ich habe zu viel gegessen, wenn das Essen gut war, zu viel getrunken, wenn die Gesellschaft stimmte, zu laut gelacht, wenn das Leben mir seine Zähne zeigte.

Ich habe Fieber gehabt, Schmerzen, Herzklopfen und in all dem gespürt, dass ich lebe.“

Der Arzt schwieg.

„Sie behandeln Menschen, als wären sie Maschinen,“ fuhr der Alte fort.

„Aber der Mensch ist kein Motor, der gleichmäßig laufen soll. Er ist ein Feuer, das brennt, flackert, sich verzehrt.“

Und alles, was Sie Prävention nennen, ist in Wahrheit Angst vor diesem Brennen.“

Der Arzt sah aus dem Fenster.

Auf dem Klinikgelände joggen Menschen in perfekt synchronem Takt, ihre Fitnessuhren blinkten wie Heiligensymbole des modernen Glaubens.

Er fragte leise: „Aber was ist, wenn das Brennen verbrennt?“

Der Alte lächelte.

„Dann war es wenigstens warm.“

Der Arzt kam nach Hause, erschöpft, aber merkwürdig klar.

Er stellte seine Tasche ab, ging in die Küche und sah die Flasche Wein, die seit Jahren unberührt auf dem Regal stand, einst ein Geschenk, immer aufbewahrt „für einen besonderen Anlass“.

Er öffnete sie. Kein Anlass, nur ein ganz normaler Abend.

Der Korken knisterte, als würde er eine alte Abmachung brechen. Er goss sich ein Glas ein, setzte sich, roch daran. Dann trank er, langsam, ohne Schuld, ohne Rechtfertigung.

Zum ersten Mal schmeckte er das, was er sonst nur analysiert hatte: das Leben selbst, in seiner Bitterkeit, seiner Wärme, seiner Fülle.

Er begann zu verstehen, dass Gesundheit kein Ziel ist, sondern ein Nebeneffekt des Daseins.

Dass der Mensch nicht geschaffen wurde, um sich zu optimieren, zu schonen oder zu verlängern, sondern um zu erfahren und zu erleben.

Auch das, was weh tut.

Auch das, was verführt.

Auch das, was vergeht.

Mit jedem Schluck fiel etwas von ihm ab, die Vorsicht, die Kontrolle, das unmerkliche Zittern des Vernünftigen.

Er merkte, wie still es geworden war, und wie friedlich diese Stille sein konnte, wenn sie nicht vom Pflichtgefühl gefüllt war.

Der Wein roch nach Erde, nach Sommer, nach einer Welt, die nichts beweisen will.

Und der Arzt dachte: Vielleicht beginnt Heilung dort, wo man aufhört, gesund sein zu wollen.

Er trank das Glas aus, nicht gierig, sondern dankbar.

Dann stand er auf, stellte das Glas in die Spüle, und für einen Moment hatte er das Gefühl, zum ersten Mal seit langem bewusst gelebt zu haben.