

bekannt ist, dass Sie auch durch Abmagerungskuren immer dicker werden und damit zugleich Herzinfarkte forcieren können.

Was Sie tun müssen, um ausreichend dick zu werden, ist kein Geheimnis: essen, trinken, viel essen, viel trinken! Was noch? Sich wenig oder überhaupt nicht bewegen, rauchen, regelmäßig möglichst strenge Diäten machen, sich ständig mit Essen beschäftigen. Wir haben jede Menge gute Ratschläge für Sie.



Mit fettem Essen dick zu werden schafft jeder Vollidiot. Wenn Sie mit Hilfe von Abmagerungskuren und Diäten immer fatter werden wollen, dann brauchen Sie die

Hilfe von Spezialistinnen und Therapeuten!

Bernhard Ludwig

Begriffsbestimmung

Zum besseren Verständnis des Buches klären wir vorab ein paar Begriffe.

Definition DIÄT

Unter Diät (griechisch »diaita« = »Lebensweise«) versteht man eine den Bedürfnissen des Organismus entsprechende Ernährung. Eine gewagte Definition, schließlich hat der Organismus manchmal Bedürfnisse, deren Befriedigung sicher nicht zu einer gesunden Lebensweise beiträgt, sondern für kurzfristigen Spaß sorgt, der in einen gewaltigen Kater mündet.

Im erweiterten Sinn ist Diät also eher eine vollwertige, gesunde Kost. In der Medizin versteht man darunter wiederum eine an die Erfordernisse eines Kranken angepasste Ernährung. Und im allgemeinen Sprachgebrauch ist Diät etwas, auf der man grad ist, um die missmutige Laune zu erklären.

Erfunden hat das Wort übrigens nicht Frau Brigitte, auch wenn sich die gleichnamige Diät großer Beliebtheit erfreut. Es gibt zahllose Spielarten, von denen einige in diesem Buch exemplarisch vorgestellt werden. Allen Diäten gemein ist jedoch, dass sie die Anwender meist unglücklicher und dicker machen, vor allem wenn Wörter wie »Crash«, »Null« oder »Rizinusök« davorstehen.

Definition WAHN

Unter Wahn im psychiatrischen Sinn versteht man eine nicht korrigierbare Fehleinschätzung der Realität. Er besitzt also das Merkmal des Unkorrigierbaren und kann etwa im Rahmen einer schizophrenen Psychose oder auch bei Vergiftungen mit toxischen bzw. bewusstseinsweiternden Substanzen auftreten. Der Wahnhalt widerspricht, laut Definition, der Wirklichkeit. Womit wir bei zwei wesentlichen Fragen wären: Was ist wirklich? Und wer bestimmt das? Die klassischen Wahnbilder »Niemand mag mich, weil ich zu dick bin!«, »Die Bilanzen unserer Firma sind einwandfrei« oder »Ich bin der beste Liebhaber der Welt« sind solche unkorrigierbaren Falschbeurteilungen der Wirklichkeit und dennoch gelebte Realität.

Definition ANLEITUNG

Wenn Sie sich daran stoßen, dass wir hier explizit zu einem ungesunden Lebensstil aufrufen, bedenken Sie, dass wir nicht die Einzigen sind, die das tun. Eine ganze Industrie beschäftigt sich tagtäglich damit, Sie mit einer Unzahl fragwürdiger Lebensmittel zu einem Essverhalten zu verführen, das Sie in eine wunderbare Abhängigkeit bringt. Eine weitere Industrie kümmert sich dann um die Opfer der ersten Industrie, versorgt sie mit Diäten und produziert neue Opfer. Das nennt man den industriellen Fortschritt.

Im Sinne der paradoxen Intervention, wie sie von Paul Watzlawick praktiziert wurde, sind wir also ebenfalls bemüht, Sie in Ihrem Tun zu bestärken. Wir bemühen uns jedoch dabei, nur redlichen Motiven zu folgen, und hoffen inständig, dass Sie die Fallen, die wir Ihnen stellen, erkennen.