

Florian Illies

# Anleitung zum Unschuldigsein

Das Übungsbuch für ein schlechtes Gewissen

ARGON

# Inhalt

- |    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | Heute trenne ich den Müll nicht   | 11 |
| 2. | Heute komme ich auf sechzehn Schuldgefühle bei zwölf Kilometern Fahrstrecke   | 21 |
| 3« | Heute nehme ich mir ein Taxi  | 29 |
| 4. | Heute lasse ich einen Tramper im Regen stehen   | 37 |
| 5. | Heute kaufe ich einen Tisch aus Tropenholz, einen Teppich, der in Kinderarbeit hergestellt wurde, und zehn Schachteln Eier aus einer Legebatterie | 43 |
| 6. | Heute gehe ich in ein Restaurant  | 45 |
| 7. | Heute kaufe ich dem Mann mit den Rosen keine Rose ab  | 59 |

8.	Heute bleibe ich einen Tag zu Hause	69
9.	Heute gehe ich am Schild einer Zahnarztpraxis vorbei	97
10.	Heute fahre ich nach Italien und schäme mich dort dafür, Deutscher zu sein	103
11.	Heute laufe ich einen Tag durch die Stadt und treffe einen alten Klassenkameraden, an dessen Namen ich mich nicht mehr erinnern kann	119
12.	Heute lasse ich mir von einem Schuhputzer auf der Straße vor aller Augen minutenlang die Schuhe putzen	137
13.	Heute ernähre ich mich falsch	139
14.	Heute schäme ich mich, weil es mir gut geht	153
15.	Heute habe ich stellvertretend ein schlechtes Gewissen für meine Eltern oder Kinder und für die Gäste in Nachmittagstalkshows	163
16.	Heute gehe ich rauchend bei Rot über eine Ampel, an der drei Mütter mit ihren Kindern warten	173
17.	Heute besuche ich jemanden	175

- |     |  |     |
|-----|--|-----|
| 18. | Heute fühle ich mich schlecht, weil ich ein weißes T-Shirt von Boss trage  | 187 |
| 19. | Heute rufe ich den Bekannten, dem ich vor einem Jahr eine Internetaktie empfohlen habe, die inzwischen 90 Prozent ihres Wertes eingebüßt hat, nicht zurück | 197 |
| 20. | Heute rede ich mit Bernd   | 199 |
| 21. | Heute habe ich ein schlechtes Gewissen im Bett   | 205 |
| 22. | Heute feiere ich Weihnachten, das Fest der Schuldgefühle   | 217 |
| 23. | Heute versuche ich, mit meinem Partner zu sprechen   | 229 |