

Zum Verhältnis von Askese und Diätetik bei Nietzsche oder:

Nietzsches Gastrosophie

In seiner philosophischen Autobiographie mit dem zweifelsohne nicht gerade bescheidenen Titel „*Ecce Homo*“ schreibt Nietzsche darüber, warum er so klug ist. Er schreibt: „Gott ist eine faustgrobe Antwort, eine Undelicatesse gegen uns Denker –, im Grunde sogar bloss ein faustgrobes Verbot an uns: ihr sollt nicht denken! ... Ganz anders interessiert mich eine Frage, an der mehr das 'Heil der Menschheit' hängt, als an irgend einer Theologen-Curiosität: die Frage der Ernährung. Man kann sie sich, zum Handgebrauch, so formulieren: 'wie hast gerade du dich zu ernähren, um zu deinem Maximum von Kraft, von Virtú im Renaissance-Stile, von moralinfreier Tugend zu kommen?'“¹

Dies entspricht Nietzsches Auffassung, dass Philosophie „bisher nur eine Auslegung des Leibes und ein Missverständnis des Leibes“ gewesen ist.² Nietzsche ist also der Auffassung: ich schreibe so gute Bücher, weil ich so gut esse bzw. man denkt falsch, wenn man sich falsch ernährt. So schreibt er, bezugnehmend auf seine Leipziger Studienzeit, dass er sich vor allem mit der Leipziger Küche sein Denken und seinen Magen verdorben hätte – die übrigens beide an sich schon überempfindlich waren. Und weiter bemerkt er: „Aber die deutsche Küche überhaupt – was hat sie nicht Alles auf dem Gewissen! Die Suppe vor der Mahlzeit (noch in Venezianischen Kochbüchern des 16. Jahrhunderts *alla tedesca* genannt); die ausgekochten Fleische, die fett und mehlig gemachten Gemüse; die Entartung der Mehlspeise zum Briefbeschwerer! Rechnet man gar noch die geradezu viehischen Nachguss-Bedürfnisse der alten, durchaus nicht bloss alten Deutsche dazu, so versteht man auch die Herkunft des deutschen Geistes – aus betrübten Eingeweiden ... Der deutsche Geist ist eine Indigestion, er wird mit Nichts fertig.“³ Aber auch die englische Diät und die französische kommen bei Nietzsche nicht gut weg. Sie sind für ihn eine Art Rückkehr zur Natur, aber in Form des Kannibalismus – man denke beispielsweise an wunderbar blutiges Roastbeef, das übrigens die Franzosen von den Engländern in den Napoleonischen Kriegen übernommen haben, sozusagen ein blutiger Triumph nach ihrem Sieg bei Waterloo.

Auf jeden Fall meint Nietzsche: Essen geht auf den Geist und Alkoholica erst recht: „Ein Glas Wein

1 Nietzsche, F.: *Sämtliche Werke*. Kritische Studienausgabe in 15 Einzelbänden. Colli, G./Montinari, M. (Hgg.). München/Berlin/New York 1980. (abgekürzt als KSA, dann Band, dann Seite) KSA 6, 279

2 KSA 3, 348.

3 KSA 6, 279f.

oder Bier des Tags reicht vollkommen aus, mir aus dem Leben ein 'Jammerthal' zu machen, – in München leben meine Antipoden.“⁴ – und als Nietzsche dies schrieb, gab es noch kein Oktoberfest. Er würde wohl schreiend davonlaufen.

Alkohol bereitete Nietzsche nicht nur chronische Kopfschmerzen, er verband damit auch ästhetische Geschmacklosigkeit. Deshalb schreibt er polemisch gegen Wagners Musik, dass sie wie ein fortgesetzter Gebrauch von Alkohol wirke. Sie stumpft ab und verschleimt das Denken mit ihrer Suggestivität. Alkohol zählt Nietzsche mit dem Christentum zu den großen europäischen Narcotica und was er an der deutsche Intelligenz hasst, ist der übermäßige Bierkonsum. Der macht schwermütig und einen schlechten Stil. Die deutsche Unbildung ist für ihn ein Effekt übermäßigen Bierkonsums.

Was Nietzsche nicht bedachte: es gibt auch eine Ökologie des Alkohols – gerade im Christentum. Man denke nur an das deutsche Reinheitsgebot in der Bierbrauerei, was daher rührt, dass Mönche im Mittelalter streng darauf achteten, dass das Wasser, mit dem sie ihr Bier brauten, sauber war und daher die Seuchengefahr eingedämmt wurde. Dünnbier war nämlich im Mittelalter die sicherste, weil sauberste Trinkquelle. Es gab noch keine Kanalisation und Wasserleitungen wie bei den Römern, die sauberes Wasser garantierte.

Auch würde man im Osten Europas nicht das trinken, was in Westeuropa als hochprozentiger Alkohol gilt, also z.B. Wodka, weil man auch in der Schnapsbrennerei wie auch bei der Whiskeyherstellung in Schottland auf die Reinheit der Zutaten achtet. Außerdem trinkt man traditionellerweise in Osteuropa Wodka nicht pur, sondern man nimmt Knoblauch, eingelegte Gurken und Tomaten mit zu sich, also Vitamine. Insofern könnte man sagen, man trinkt gesund, auch wenn man für westeuropäische Standards danach nicht gut riechen mag, was aber der Preis für gesundes Trinken ist.

Interessant ist nun Nietzsches Lob der Suppe, aber nicht als Vorspeise, sondern als Hauptmahlzeit. Die Nobilitierung der Suppe steht nämlich ganz in antiker Tradition. Epikur bemerkte gegen Platon, dass er nicht wisse was er sich unter der Idee des Guten vorstellen solle, wenn er sie nicht mit der Liebeslust, der Lust des Hörens und Sehens und dem Geschmack einer bescheidenen Suppe verbinden könne. Das ist durchaus modern gedacht, denn die bescheidene Suppe garantierte immer eine Grundversorgung von Geist und Seele mit nährstoffreicher Flüssigkeit. Und eine Suppe zu essen ist in antiker Tradition die maßvolle Lust der Autarkie, die der Askese Genüge tut. Man kann also nicht selbstbestimmt leben, so die antike Auffassung, ohne asketisch zu leben und zum asketischen Leben gehört sowohl im antiken Griechenland wie auch in Rom das maßvolle Essen. Den Römern ging es um das maßvolle Essen, nicht um das „Große Fressen“. Das heißt, das Bankett

⁴ KSA 6, 280.

war für sie das, was es für uns heute nicht mehr ist, nämlich ein bescheidenes Essen, dem ab und zu eine pompöse Völlerei, ein Trinkgelage folgte.

Mit der Frage des Maßes sind wir also bei der Frage der Askese. Aber Askese nicht nur im Sinne von Entsagung von den Lüsten, sondern verstanden als Einübung in den Gebrauch der Lüste.

Der Außenminister von Napoleon, Talleyrand, machte für seine furchtbaren Gichtanfälle seinen Koch verantwortlich. Der entgegnete ihm daraufhin: Durchlaucht, meine Aufgabe ist, Ihren Appetit zu wecken, nicht ihn zu zügeln. – Das heißt: Maßhalten ist eine Frage selbstbestimmten Handelns, einer Frage des Umgangs mit dem eigenen Leben, der Biopolitik und der damit verbundenen Körperpolitik.

Will man aber mit Nietzsches Modell des Umgangs mit Leib und Leben verstehen, muss man seine Vorstellungen von Askese rekonstruieren. Das will ich nun zunächst versuchen:

Asketismus

Asketismus betrachtet Nietzsche zunächst abstrakt-negativ nicht nur als Entsagung und Verdrängung der Instinkte, Triebe und Begehren, sondern sogar als „Selbstverstümmelung“, „Entsinnlichung“, „Entfleischung“, „Gewissens-Vivisektion“ hinter denen sich auf subtile Art und Weise Grausamkeit verbirgt.⁵ Nur negativ gesehen ist demzufolge für Nietzsche ein Asket jemand, der „seine Sinnlichkeit aushungert und dabei freilich auch seine Rüstigkeit und nicht selten seinen Verstand mit aushungert und zu Schanden macht“⁶. Hinter dieser Art Asketismus verbirgt sich für Nietzsche nur der Trieb nach Auszeichnung, indem man sich unmenschliche Leiden auferlegt. Es handelt sich aber de facto um ein Schwelgen in der äußersten Macht, dadurch dass der Asket in der Marter seinen Triumph über sich vor anderen demonstriert. Der Asket erscheint in diesem Kontext notwendig als Märtyrer; diese Art von Asketismus ist vom Märtyrertum nicht zu trennen.⁷

Aber Nietzsche räumt auch ein, dass sich sogar die Herrschenden vor dieser Art Asketismus als Verkörperung des Heiligen verehrend gebeugt haben, weil sie in den Heiligen eine „überlegende Kraft“, „eine Stärke des Willens“, „in der sie die eigne Stärke und herrschaftliche Lust wieder erkannten und zu ehren wußten: sie ehrten Etwas an sich, wenn sie den Heiligen ehrten“⁸. Zum anderen argwöhnten sie nach Nietzsche, welche Macht hinter einer solchen ungeheuren Verneinung, hinter solcher „Wider-Natur“ wohl stehen könne. Verkörpert der asketische Heilige vielleicht eine Macht, über die er besser unterrichtet ist als die Herrschenden und die für sie eine Gefahr darstellen

⁵ Vgl. KSA 5, 166.

⁶ KSA 3, 98.

⁷ KSA 3, 102ff.

⁸ KSA 5, 71.

könnte? Nach Nietzsche lernten die „Mächtigen der Welt“ von dem asketischen Heiligen "eine neue Furcht", und sie ahnten durch ihn "eine neue Macht": den Willen zur Macht.⁹ Selbst der christliche, märtyrerhafte, heiligende Asketismus ist Nietzsche also Ausdruck des Willens zur Macht, der allerdings aufgehoben wird in Nietzsches positiven Asketismus, der wiederum grundlegend ist für Nietzsches positive Lehre vom Willen zur Macht. Aber ein asketisches Leben im christlichen Sinne ist Nietzsche „ein Selbstwiderspruch: hier herrscht ein Ressentiment sonder Gleichen, das eines ungesättigten Instinktes und Machtwillens, der Herr werden möchte, nicht über Etwas am Leben, sondern über das Leben selbst, über dessen tiefste, stärkste, unterste Bedingungen; hier wird ein Versuch gemacht, die Kraft zu gebrauchen, um die Quellen der Kraft zu verstopfen; hier richtet sich der Blick grün und hämisch gegen das physiologische Gedeihen selbst, in Sonderheit gegen dessen Ausdruck, die Schönheit, die Freude; während am Missrathen, Verkümmern, am Schmerz, am Unfall, am Hässlichen, an der willkürlichen Einbusse, an der Entselbstung, Selbstgeißelung, Selbstopferung ein Wohlgefallen empfunden und gesucht wird“¹⁰. Aber das asketische Ideal, das mit dem asketischen Leben des Priesters und den „drei großen Prunkworten“ „Armut, Demuth, Keuschkeit“¹¹ verknüpft ist, entspringt für Nietzsche „dem Schutz- und Heil-Instinkte eines degenerirenden Lebens, welches sich mit allen Mitteln zu halten sucht und um sein Dasein kämpft; es deutet auf eine partielle physiologische Hemmung und Ermüdung hin, auf welche die tiefsten, intakt gebliebenen Instinkte des Lebens unausgesetzt mit neuen Mitteln und Empfindungen ankämpfen. Das asketische Ideal ist ein solches Mittel: es steht also gerade umgekehrt als es die Verehrer dieses Ideals meinen, Nietzsche das Leben – ringt in ihm und durch dasselbe mit dem Tode und gegen den Tod, das asketische Ideal ist ein Kunstgriff in der Erhaltung des Lebens“¹². Was ihm aber fehle sei ein Maß, da es selbst ein „non plus ultra“ ist.¹³ Dieser negative Asketismus und der mit ihm verknüpfte Puritanismus sind Nietzsche „fast unentbehrliche Erziehungs- und Veredlungsmittel, wenn eine Rasse über ihre Herkunft aus dem Pöbel Herr werden will und sich zur einstmaligen Herrschaft emporarbeitet“¹⁴.

Dem negativen Asketismus mit der „ungeheuren Macht des asketischen Ideals, des Priester-Ideals“, diesem „schädlichen Ideal par excellence“, diesem „Willen zum Ende“, diesem „décadence-Ideal“¹⁵

9 KSA 5, 71.

10 KSA 5, 363.

11 KSA 5, 352.

12 KSA 5, 366.

13 KSA 5, 395.

14 KSA 5, 80.

15 KSA 6, 353.

setzt Nietzsche sein „Gegen-Ideal“ in Gestalt seines positiven Asketismus entgegen. Denn der negative Asketismus, der nur moralisch richtet und verurteilt, „ist für Solche die rechte Denkweise, welche ihre sinnlichen Triebe ausrotten müssen, weil dieselben wüthende Raubthiere sind. Aber auch nur für Solche!“¹⁶

Für die anderen wird demzufolge bei Nietzsche der Asketismus positiv bestimmt als Asketismus im antiken Sinne: Nicht Verdrängung des Selbst, der Sinnlichkeit, Triebe, Begehren, Lüste, sondern Einübung in sie; nicht einfach Verzicht, sondern gemäßiger Umgang, nicht Verleugnung, sondern Anerkennung und Beherrschung des Verleugneten, nicht Weltflucht, sondern sich den Verführungen des weltlichen Daseins stellen und lernen, sich maßvoll zu ihnen zu verhalten. Entgegen der christlichen Überformung des Begriffs der Askese, gegen die Nietzsche immer wieder polemisiert, versucht er also, die antike Fülle dieses Begriffe wieder aufzunehmen. Demzufolge geht es ihm darum, darum „Etwas von der praktischen Asketik aller griechischen Philosophen“ wieder zu lernen¹⁷ Nietzsche will die „Asketik wieder vernatürlichen“¹⁸. D.h., Nietzsche will an die Stelle der Verneinung der Sinnlichkeit deren Verstärkung, an die Stelle der Entsagung will er die selbstbestimmte Einübung in den Umgang mit unseren Lüsten setzen. Diese „Gymnastik des Willens“ geht auf den griechischen Wortsinn von *askēsis* zurück, der zunächst nichts anderes als Übung und Einübung in das, was uns treibt, sorgfältiger Umgang und Pflege dessen, was man betreibt, bedeutet. Positiv umfasst Askese bei Nietzsche Geistes- wie auch Leibesübungen. Sie bedeutet allerdings keine bloße abstrakte Negation der (christlichen) Entsagung, keine abstrakte Ent-Entsagung, sondern auch die reflektierte Rehabilitierung der Entsagung, allerdings nicht unter Verdrängung der Lüste und des Begehrens, sondern durch selbstbewussten und selbstbestimmten Umgang mit ihnen: Es gilt nicht die Instinkte, Triebe, Sinnlichkeit zu opfern, sondern aufgeklärt mit ihnen umzugehen. Demzufolge ist Nietzsches Asketismus als Lehre von einem freien Umgang mit dem Begehren, mit den Lüsten nicht zu trennen von selbstgewählten Entbehrungen und freiwillig „eingelegte(n) Fastenzeiten jeder Art, auch im Geistigsten“: „Es muss Fasten von vielerlei Art geben; und überall, wo mächtige Triebe und Gewohnheiten herrschen, haben die Gesetzgeber dafür zu sorgen, Schalttage einzuschieben, an denen solch ein Trieb in Ketten gelegt wird und wieder einmal hungern lernt. Von einem höheren Orte aus gesehen, erscheinen ganze Geschlechter und Zeitalter, wenn sie mit irgend einem moralischen Fanatismus behaftet auftreten, als solche eingelegte Zwangs- und Fastenzeiten, während welchen ein Trieb sich ducken und niederwerfen,

16 KSA 3, 234.

17 KSA 3, 169.

18 KSA 12, 387.

aber auch sich *reinigen* und *schärfen* lernt; auch einzelne philosophische Sekten (zum Beispiel die Stoa inmitten der hellenistischen Cultur und ihrer mit aphrodisischen Düften überladenen und geil gewordenen Luft) erlauben eine derartige Auslegung.¹⁹

Das Fasten ist Nietzsche wichtig als Erfahrung des Verzichts und der Reinigung. Fasten ist ihm ein Mittel der Selbsterkenntnis und Grund der Selbstmächtigkeit. Durch die Fähigkeit der Entsagung beweisen wir uns unsere Stärke und reduzieren die Lebensangst, indem wir uns auf das besinnen, was wirklich zum Leben notwendig ist. Das körperliche Fasten ermöglicht also auch geistige Selbstermächtigung, Unabhängigkeit von den Dingen und Freiwerden für das, was man wirklich für sich braucht.

Nietzsche geht es um „eine Kasuistik der Tat in Bezug auf unsere Meinung, die wir von unseren Kräften haben“. Dies schließt ein, mit sich einen Versuch in „Abenteuern und willkürlichen Gefahren“ zu machen und auch Prüfungen zu erfinden „für die Stärke im Worthalten-können“²⁰. So finden für Nietzsche die „geistigsten Menschen, als die Stärksten, [...] ihr Glück, worin Andre ihren Untergang finden würden: im Labyrinth, in der Härte gegen sich und Andre, im Versuch; ihre Lust ist die Selbstbezwingung: der Asketismus wird bei ihnen Natur, Bedürfnis, Instinkt. Die schwere Aufgabe gilt ihnen als Vorrecht, mit Lasten zu spielen, die Andre erdrücken, eine Erholung ... Erkenntnis – eine Form des Asketismus. – Sie sind die ehrwürdigste Art Mensch: das schließt nicht aus, das sie die heiterste, die liebenswürdigste sind. Sie herrschen nicht, weil sie wollen, sondern weil sie sind, es steht ihnen nicht frei, die Zweiten zu sein.“²¹

Diätetik

Askese ist Nietzsche eine Frage der Selbstmacht. Er selbst fasst das Individuum wie einen Staat auf, der die Fähigkeit haben muss, sich selbst zu regieren. Das entspricht ganz der griechisch-römischen und französischen Tradition, das Essen als eine Frage der Politik, als eine Frage der Regierung des Einzelnen wie auch der Staatspolitik zu begreifen. Man ist also nicht einfach, was man isst, sondern wie man isst, zeigt, wer man ist. Der Status zeigt sich in der Wahl und Qualität der Speisen, die man zu sich nimmt. Nicht umsonst werden zu Zeiten Napoleons die Speisen Türmen nachgebildet. Sie sind eine Frage der Architektur, also Symbole der Macht. Konsequenterweise, das sei hier nur angemerkt, hat Napoleon deshalb auch die Restaurants eingeführt. Sie waren ursprünglich Ausdruck der Demokratie, nämlich gutes Essen für alle. Auch hat er den Stehempfang erfunden, weil der Dromokrat langweilige und langwierige Bankette hasste und schnelle Entscheidungen liebte.

19 KSA 5, 110f.

20 KSA 12, 387.

21 KSA 5, 356.

Hier zeigt sich übrigens, dass Herrschaft auch bedeutet anderen seine Essgewohnheiten aufzudrängen und dass deshalb die Frage des Widerstandes gegen Essgewohnheiten auch eine Frage der Selbstregierung ist.

Mit Napoleon kam, das mag Sie verwundern, das Fast Food in die Welt, denn ursprünglich bedeutete dies: schnell und gut zu essen, was wiederum den Ernährungsanfordernissen des Militärs und der industriellen Moderne entgegenkam. Die Soldaten und Arbeiter mussten schnell und gut versorgt werden. Von daher leitet sich die Idee der Betriebskantine ab, die Sie hoffentlich heute in unserer Mensa wiederfinden.

Ursprünglich ging es also beim Fast Food nicht um: „Hopp hopp – schieb, schieb!“ – sondern eigentlich das, was wir heute „slow food“ nennen – also um eine besinnliche Nahrungsaufnahme, die zugleich eine Ruhephase ist. Erst später, durch die fortschreitende Industrialisierung wurde das sozial gemeinte gute Essen der Hektik des täglichen Lebens, dem Zeitdiktat, unterworfen. Das Kochen wurde industrialisiert und hat eben damit keinen Restaurantcharakter mehr. Der Genuss ging immer mehr verloren und das Essen selbst wurde immer mehr serialisiert. Das ist sozusagen die negative Dialektik der Erfüllung des Märchens vom Schlaraffenland in unserer Wohlstandsgesellschaft. Wir müssen uns nicht mehr nach Milch und Honig sehnen und gehen eher achtlos mit dem Übermaß an Milch und Honig um. Wir hungern nicht mehr – und trotzdem hungern wir nach Sinn.

Also das schnelle gute Essen unterwegs, das schon die Römer kannten, ist besser als sein Ruf. Es ging nämlich um ein Essen, das bestimmten Hygiene- und Gesundheitsstandards entsprach und natürlich die Versorgung der Bedürftigen ermöglichte. So transformierte sich auch die Idee der Lutherischen Tischgespräche, bis in die Professorenkultur des 19. Jahrhunderts. Fichte aß mit seinen Studenten zusammen nach der Vorlesung. Dies war nicht einfach ein Privileg, sondern auch eine Frage der Versorgung der Studenten und der Herausbildung einer intellektuellen Gemeinschaftskultur. Es ging um die Einheit von elementarer Versorgung und intellektuellem Genuss, von geistreichem Gespräch und Lust, wie in Platons „Gastmahl“. Gerade in Platons „Symposion“ zeigt sich wie Essen und Eros zusammengehören. Man berauscht sich mit Hilfe der Kraft des Weines an der Idee von Liebe. Wobei übrigens oft das Essen nur Mittel zum Zweck war, nämlich die unendlichen Diskussionsnächte durchzuhalten, was genauer bedeutete: man erbrach sich zwischendurch und aß dann eben weiter. Auch das Essen konnte also eklig sein. (aber auch ekliges Essen ist ambivalent: man denk nur an französischen Luxuskäse, der ursprünglich aus dem Bergarbeitermilieu kam und dessen Mischung aus Thymian, Bier und Knoblauch Kraft geben sollte und die damit wortwörtlich verbundene Käseglocke überspielte einfach den Gasgeruch in den Gruben). Es stellt sich also die Frage: Was ist eigentlich eine Perversion beim Essen? Ist es pervers

von Maden durchforsteten Käse zu essen? Oder überlegen Sie mal, warum essen wir in Europa in der Regel keine Hunde? Früher hat man Pferdefleisch ganz normal gegessen. Heute müssen wir in westeuropäischen Regionen doch allerhand Hemmschwellen überwinden, wenn wir Pferdeklöpschen essen.

Wenn man aber bedenkt, welche Menge Wein man trank und welche Stärke der Wein hatte (nahezu Likör), was auch für Goethe und Hegel beispielsweise in Anschlag zu bringen ist, müsste man wohl nach heutigen Maßstäben von Alkoholismus sprechen. Auch von daher sollte man einmal die regelmäßigen Aufenthalte Goethes in Karlsbad betrachten. Karlsbad verfügt bekanntermaßen über eine besondere Wasserquelle, der heilende und reinigende Wirkung zugesprochen wird. Kurzum: Goethe unterzog sich dort de facto regelmäßigen Entziehungskuren durch eine Art Wasserkur. Aber wohl in gemäßigter Form. In Maßen wurde trotzdem Wein weiter getrunken. Aber hinter dieser Bäderkultur verbergen sich also nicht nur Reinigungstechniken, so ist übrigens auch die Konstruktion des Sanatoriums „Zauberberg“ bei Thomas Mann angelegt, sondern auch wird dort die Idee des spirituellen Wertes des Wassers, die in allen großen Weltreligionen anwesend ist, transformiert. In der christlich antiken Kultur trieb nämlich der Geist Gottes vor der Erschaffung der Welt auf dem Wasser umher. Das Wasser ist der Sitz Gottes und folglich das Zeichen seiner Reinheit und Souveränität. Das findet man bei Thales wieder, bei dem das Wasser gewissermaßen die Urmaterie des Seins ist. Das finden wir im Motiv der Sintflut, durch das Leben gereinigt und neu begonnen wird. Das finden wir im Märchen und natürlich auch in der Taufe. Der Mensch ist nicht ohne Wasser. Was hätte Gott gemacht, wenn er nur Lehm und kein Wasser gehabt hätte? Die geformte Erde wäre zerfallen. Aber auch in der heutigen Mineralwasserkultur ist das Wasser sozusagen spirituelle Nahrung, durch die sich der Mensch reinigt von den Versündigungen seiner Essgelage und den Giften einer falschen Ernährung. Gerade in der heutigen Fitnesskultur, die immer mit angereicherten Wasserkulturen verbunden ist, lebt säkularisiert die religiöse Idee weiter, dass man durch Wasser den Status der Reinheit, der Auserwähltheit, der Entsündigung, der Vollkommenheit erreicht. Wobei die Mineralwasser-Fetischisten nicht bedenken, dass das Christentum auch in Bezug auf die Reinheit menschlich allzumenschlich ist. Wer rein ist, muss nicht durch und durch rein sein, ja er muss sogar unrein bleiben, selbst wenn er gereinigt wurde, denn nur dadurch kann er immer wieder den Zustand vollkommener Reinheit anstreben und durch dieses Sich-immer-wieder-Überwinden sich in seiner Auserwähltheit zeigen. Also menschliches Reinheitsstreben bewegt sich immer im Spannungsfeld von Reinheit und Unreinheit. Das sollte man für das Essen insgesamt bedenken. Man sollte sich fragen, ob wir uns auch nicht vergiften durch zu viel Entgiftung oder uns sogar töten, wenn wir uns nicht mehr vergiften. Siehe Kettenraucher. Dahinter verbirgt sich das grundsätzliche Problem, ob zu viel Askese die Askese pervertiert, wie es

ja tatsächlich in einigen Entsagungspraktiken des Christentums passiert ist.

Weiterhin wichtig ist nun aber, dass man beim Essen dem Gott Eros huldigte und das heißt nach Platon natürlich, dem Wahren, Guten und Schönen. Man berauschte sich an den Ideen, wie man vom Wein schlürfte. Mit Ideen erhöhte man den Genuss der Speisen. Das Denken ging also durch den Magen. Davon übrig geblieben ist der Spruch: Die Liebe geht durch den Magen. „I want to eat you“ – sagt man bis heute im Englischen und man meint damit seine Liebste oder seinen Liebsten und nicht das Roastbeef, das vor einem auf dem Teller liegt. Wie tragisch das Ganze ausgehen kann, kann man sich anschauen in Peter Greenaways Film „Der Koch, der Dieb, seine Frau und ihr Liebhaber“. Und übrigens: Wenn man einen Menschen nicht mehr zum fressen gern hat, kann man ihn nicht mehr riechen. Man sagt dann: Verdufte! Oder neuhochdeutsch: Fuck you! Oder: Verpiss Dich!

Aber Nietzsche geht noch weiter. Die Essensfrage ist für ihn eine Menschheitsfrage. Das Entdecken einer Speise ist nach ihm für die Menschengattung zuträglicher als die Entdeckung eines Sterns. Denn wenn ich esse, greife ich im wahrsten Sinne des Wortes in die Welt ein, in meine und in die der anderen. Ich habe nicht nur Hunger, sondern mein Bestreben den Hunger zu beseitigen, erzeugt auch Armut, Hunger und Ungerechtigkeit bei anderen. Unsere Kultur ist also grundsätzlich kannibalisch. Daher ist der Dracula-Mythos ein Paradigma. Wir fressen die anderen, um selbst zu überleben. Essen ist also keine Privatsache, sondern eine zentrale Frage der Biopolitik, der Physio-Psycho-Politik.

Wie in der von Livius im 5. Jahrhundert überlieferten Fabel „Vom Magen und den Gliedern“, in der der Patizier Menenius Agrippa, seinen Stand gegenüber den aufständischen Plebejern dadurch verteidigte, dass er sagte, der Bauch empfangen nicht nur von den hart arbeitenden Körperteilen, sondern versorge sie auch und sei damit unverzichtbar für das Funktionieren des Organismus, geht die Liebe nicht nur durch den Magen und das Denken durch den Bauch, sondern auch die Essenspolitik ist eine Frage der Selbstregierung.

Ganz in diesem Sinne schreibt Nietzsche: „Es ist entscheidend über das Loos von Volk und Menschheit, dass man die Cultur an der *rechten* Stelle beginnt“ [...] „die rechte Stelle ist der Leib, die Gebärde, die Diät, die Physiologie, der *Rest* folgt daraus ... Die Griechen bleiben deshalb das *erste Cultur-Ereigniss* der Geschichte – sie wussten, sie *thaten*, was Noth that; das Christentum, das den Leib verachtete, war bisher das grösste Unglück der Menschheit.“²² – und er geht noch weiter: „Wo nur auf Erden bisher die religiöse Neurose aufgetreten ist, finden wir sie verknüpft mit drei gefährlichen Diät-Verordnungen: Einsamkeit, Fasten und geschlechtlicher Enthaltbarkeit – doch ohne dass hier mit Sicherheit zu entscheiden wäre, was da Ursache, was Wirkung sei, und *ob*

22 KSA 6, 149.

hier überhaupt ein Verhältniss von Ursache und Wirkung vorliege.“²³

Interessant ist hier, dass Religionen mit Essensvorschriften verbunden werden, ja Religiosität eine Frage der Ernährung ist. „Das Christenthum hatte *barbarische* Begriffe und Werthe nöthig, um über Barbaren Herr zu werden: solche sind das Erstlingsopfer, das Bluttrinken im Abendmahl, die Verachtung des Geistes und der Cultur; die Folterung in allen Formen, sinnlich und unsinnlich; der grosse Pomp des Cultus.“²⁴

Ganz in diesem Sinne ist für Nietzsche das Christenthum mit seinem Asketismus eine kannibalische Raubtierreligion: „Der Asketismus ist für Solche die rechte Denkweise, welche ihre sinnlichen Triebe ausrotten müssen, weil dieselben wüthende Raubthiere sind. Aber auch nur für Solche!“²⁵

Der christliche Asket behandelt das Leben wie einen Irrweg. Durch falsch verstandene Asketik nimmt die physiologische Lebensfähigkeit ab. Durch falsche Asketik degeneriert das Leben wie das Denken durch falsches Essen falsch denkt, laut Nietzsche. „... *das asketische Ideal entspringt dem Schutz- und Heilinstinkte eines degenerirenden Lebens*, welches sich mit allen Mitteln zu halten sucht und um sein Dasein kämpft, [...] Das asketische Ideal ist ein solches Mittel: [...] das asketische Ideal ist ein Kunstgriff in der *Erhaltung* des Lebens. Dass dasselbe in dem Maasse, wie die Geschichte es lehrt, über den Menschen walten und mächtig werden konnte, insonderheit überall dort, wo die Civilisation und Zähmung des Menschen durchgesetzt wurde, darin drückt sich eine grosse Thatsache aus, die *Krankhaftigkeit* im bisherigen Typus des Menschen, [...]“²⁶

Gerade in der Ernährung zeigt sich, dass der Mensch ein krankes Tier ist, ein sich krank machendes Tier: Der Mensch ist „das kranke Thier“, „der grosse Experimentator mit sich“. Es gibt einen großen Ekel dem Leben gegenüber, ganze „Epidemien des Satthabens“ Aber: „Sein Nein, das er zum Leben spricht, bringt wie durch einen Zauber eine Fülle zarter Ja's ans Licht; ja wenn er sich *verwundet*, dieser Meister der Zerstörung, Selbstzerstörung, – hinterdrein ist es die Wunde selbst, die ihn zwingt, zu *leben* ...“²⁷

Aber damit nicht genug: die Ernährungsweise ist für Nietzsche nicht nur eine Frage der Religion, sondern auch der Geschlechtlichkeit. Das entspricht ganz seiner Auffassung wonach „Grad und Art der Geschlechtlichkeit eines Menschen [...] bis in den letzten Gipfel seines Geistes“ hinaufreicht.²⁸

23 KSA 5, 67f.

24 KSA 6, 189.

25 KSA 3, 234.

26 KSA 5, 366.

27 KSA 5, 367.

28 KSA 5, 87.

und der Unterleib der Grund dafür ist, „dass der Mensch sich nicht so leicht für einen Gott hält.“²⁹ Nietzsche war also schon ein Stück weiter als Charlotte Roche. Und auch den „Darm mit Charme“ hat er auch schon viel früher thematisiert als Giulia Enders.

Folglich ist es für ihn typisch fraulich, seinem Gefühl nicht zu misstrauen, was nach ihm vielmehr bedeutet: „man solle essen, was einem gut schmeckt. Dies mag auch, namentlich für maassvolle Naturen, eine gute Alltagsregel sein. Andere Naturen müssen aber nach einem anderen Satz leben: 'Du musst nicht nur mit dem Mund, sondern auch mit dem Kopf essen.“³⁰

Für Nietzsche geht Liebe nicht nur durch den Magen, wie er Staat auch den Bauch braucht, um sich zu versorgen, sondern die Frage der Ernährung ist ihm eine Frage der Liebe zu sich selbst, der Sorge um sich, der Lebensführung. Die moderne Freiheit durchquert den Magen des Selbst. Sie ist eine Frage der Formen der Freiheit, eine Frage der Wahl gegenüber den Nahrungsmitteln, die in einer Überflusgesellschaft im Übermaß zur Verfügung stehen.

Das heißt man kann sich gänzlich ignorant gegenüber Ernährungsfragen verhalten und alles wahllos in sich hineinstopfen – und an der Völlerei zu Grunde gehen. Für Nietzsche ist das der „Don Juan der Erkenntnis: [...] Ihm fehlt die Liebe zu den Dingen, welche er erkennt, aber er hat Geist, Kitzel und Genuss an Jagd und Intrigen der Erkenntnis [...] bis ihm zuletzt nichts mehr zu erjagen übrig bleibt, als das absolut *Wehethuende* der Erkenntnis, gleich dem Trinker, der am Ende Absinth und Scheidewasser trinkt. So gelüftet es ihn am Ende nach der Hölle.“³¹

Man kann sich aber auch in Ernährungsfragen hysterisch verhalten, das heißt Angst haben vor allen nur denkbaren Gefahrenquellen. Vollgestopft mit möglichem Wissen in Ernährungsfragen kommt man nicht mehr zum essen. Man zweifelt an allem und jedem – und bleibt selbst hungernd zurück.

Man kann sich aber auch wählerisch zum Essen verhalten, das heißt nicht mäkelnd, sondern bewusst maßvoll. In diesem Sinne ist Nietzsche nicht für eine Ethik der Ernährung im Sinne von Moral, sondern für ein Ethos der Ernährung, das von Klugheit getragen ist.³² Es geht also für ihn in einer erneuerten Diätetik nicht primär darum Diät zu halten, sondern seine Ernährungsweise maßvoll zu gestalten, sich für Fragen der Ernährung individuell und global zu sensibilisieren. Kurz gesagt: es geht nicht darum, dass gegessen oder nicht gegessen wird, sondern was und wie gegessen wird. Das hat zur Konsequenz, dass Nietzsches Diätetik nicht streng normativ ist, sondern optativ. Er stellt keine Diätpläne auf. Der Hochgebirgswanderer fordert nicht von allen, Bewegung zu suchen. Der schlanke Denker ruft nicht auf das Übergewicht zu vermeiden. Der Nichtraucher

29 KSA 5, 97.

30 KSA 2, 496.

31 KSA 3, 232.

32 Vgl.: Schmid, W.: *Mit sich selbst befreundet sein*. Frankfurt am Main 2004, S. 212ff.

kriminalisiert nicht das Nikotin, der Vegetarier nicht das Fleisch, der an chronischen Kopfschmerzen Leidende fordert nicht von allen den Alkoholgenuss zu vermeiden, der an Verdauungsstörungen Leidende fordert nicht von allen an der Mohrrübe zu nagen – der Wille zur Macht ist nicht der Wille zur Mohrrübe. Aber er würde es tolerieren.

Genauso wie es zur Großen Gesundheit gehört krank sein zu können, ist es nach Nietzsche nicht immer gesund, nur gesund zu essen. Das ist kein Plädoyer für einen ungebremsten Hedonismus, sondern nur die Einsicht, dass gesundes Leben und Essen nicht jedem zumutbar ist. Fortschritt ist also auch beim Essen nicht nur absolut positiv zu denken. Zu viel Entgiftung kann auch krank machen. Auch „Krankhaftes“, das wir oft mit der Vorstellung von Ekel verbinden, kann gesund sein. Dreck, Steine reinigen bekanntlich bei Tieren den Magen. Es gilt also auch beim Essen das Maß zwischen Gesundem und Krankem zu finden, zwischen Genuss und Ekel. Auch Ekliges kann man genießen und ist nährstoffreich, gesund, wie z.B. der an sich eklig aussehende Tintenfisch

Wenn Nietzsche im „Zarathustra“ gegen die letzten Menschen schreibt: „Ein wenig Gift ab und zu: das macht angenehme Träume“ – dann heißt das nicht, dass er Gift an sich ablehnt, sondern nur den unmäßigen Gebrauch von Gift. Und so ist das Problem beim Essen ja nicht das Essen, sondern das unmäßige Essen. Ein Burger ab und zu kann auch einen warmen Bauch machen.

Man kann sich nach Nietzsche nicht schön essen, sondern man muss essen. Und das ist eine Frage der Wahl und nicht der Mäkelei. „Wer im Leben das Schöne dem Nützlichen vorzieht, wird sich gewiss zuletzt, wie das Kind, welches Zuckerwerk dem Brot vorzieht, den Magen verderben und sehr verdrießlich in die Welt sehen.“³³

Nicht in jedem Vielfraß lauert der erotische Hunger. Nicht jeder Feinschmecker versteht etwas von erotischer Verführung und nicht jeder von Wissen vollgestopfte Büchersammler kann denken. Essen ist eine Sinnesfreude und das Denken ist nicht von Sinnesfreuden zu trennen. Für manchen ist es sogar die höchste Sinnesfreude. Genauso aber wie die Muskeln erschlaffen können, wenn man sie nicht trainiert, genauso wie Gefühle stumpf werden, wenn sie keinen Widerstand erfahren, verödet der Sinn des Denkens, wenn er von der Sinnlichkeit getrennt ist. Denn Sinn ohne Sinnlichkeit ist keiner. Jeder Sinn, der ungenutzt bleibt, verödet das Hirn. Aber hirnlos essen macht auch blödsinnig. Wir nennen uns *homo sapiens* und schauen mit einiger Arroganz auf den Rest der göttlichen Schöpfung. Übersehen wird dabei oft, dass *sapiens* nicht nur *Wissen* oder *wissend* bedeutet, sondern auch *schmeckend*. Auch das Schmecken belebt das Denken. Aber Geschmack riecht eben auch nach Duft und Trieb, nach Sexualität, nach unzivilisierter Lust. Das meint aber Nietzsches Dionysisches nicht. Sondern es ist schon immer das griechische, stilisierte, apollinische Dionysische – und genauso hält er es mit seiner Diätetik: seinem Essen Stil zu geben: eine große

33 KSA 2, 523f.

und seltene Kunst. Das ist das, was Not tut.