Der Alltag arbeitet mit an den Gedanken

Nietzsche und die diätetische Populärkultur

2.9.24 Tobias Brücker



Nietzsche beeinflusste nicht bloss die Populärkultur. Er selbst war Teil einer zeitgenössischen Populärkultur und wurde massgeblich von ihr beeinflusst. So jagte er als Kurtourist den angesagten Kurorten hinterher, studierte als Vielleser populäre Zeitschriften und Sachbücher, ass sich als Diätfreak durch verschiedene (selbstverordnete) Diäten und nutzte moderne Technologien vom Telegramm bis zu Malling-Hansen's Schreibkugel. Im folgenden Artikel trägt der Schweizer Nietzsche-Forscher Tobias Brücker einige Einflüsse aus der zeitgenössischen Diätetik zusammen, um exemplarisch an Gymnastik und Ernährung aufzuzeigen, wie Nietzsches Leben und Denken von populärkulturellen Faktoren geprägt wurde.

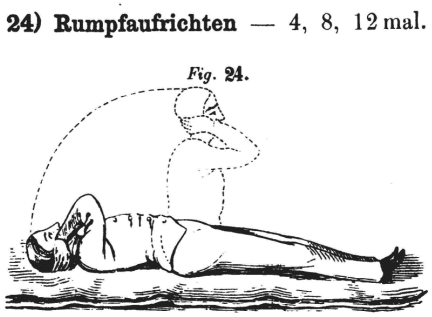

24) **Rumpfaufrichten** — 4, 8, 12 mal.

Fig. **24.**

Tobias Brücker | Pop | Leib | Lebenskunst | Menschliches, Allzumenschliches | Morgenröthe | Briefe | Elisabeth Förster-Nietzsche | Griechenland | Die fröhliche Wissenschaft | Also sprach Zarathustra | Aktuelle Nietzsche-Forschung | Interpretationen | Johann Wolfgang von Goethe | Immanuel Kant | Arthur Schopenhauer | Platon | Homer | Genie | Fragen der Methode | Ludwig Feuerbach | Übermensch | Wille zur Macht | Ecce homo | Franz Overbeck | Ernst Schmeitzner | Joseph-Henri Réveillé-Parise | Klima | Justus von Liebig | Moritz Schreber | Sport | Franziska Nietzsche | Ernährung | Aristoteles | Epikur | Nietzsches Leben | Einsamkeit

I. Nietzsche und die Diätetik des 19. Jahrhunderts

Die Diätetik erlebte mit der Aufklärung einen grossen Aufschwung. Man verstand unter Diätetik und Hygiene nicht nur Essen und Waschen, sondern alle Aspekte, welche die menschliche Lebensweise konkret betrafen. Die Diätetik galt im 19. Jahrhundert als praktisch und wenig theorieabhängig, für einige gar als einziges Gebiet der Heilkunst, das nicht den vielen Wechseln der wissenschaftlichen Erkenntnis ausgeliefert war. Es war deshalb selbstverständlich, über den Zusammenhang von Diätetik und geistiger Beschäftigung nachzudenken. Davon zeugt eine ganze Reihe von populären Büchern wie die *Lebenskunst für geistig beschäftigte Menschen* von Joseph Henri Réveillé-Parise, die *Chemischen Briefe* von Justus von Liebig oder *Das Buch der Gesundheit oder die Lebenskunst nach der Einrichtung und den Gesetzen der menschlichen Natur* von Daniel Gottlob Moritz Schreber. Letzteres enthält ein Kapitel zu „Lebensregeln in Bezug auf die geistige Seite des Menschen". Dieser diätetische Diskurs hat in besonderem Masse die Philosophen des 19. Jahrhunderts beeinflusst.

Ich habe in anderen Texten ausführlich dafür argumentiert, dass die Diätetik massgeblich beim mittleren Nietzsche und dort v. a. in *Der Wanderer und sein Schatten* sowie in der *Morgenröthe* in Nietzsches Denken und Leben Einzug hält.[1] Gerade zwischen 1877 und 1879 ist es auffällig, dass Nietzsche diäte-

tische Ratgeber benutzt. So beklagt Nietzsche besonders in den späten 1870er Jahren, dass man die Ernährung nicht zum Gegenstand des allgemeinen Nachdenkens mache. Einfache Dinge wie Essen, Wohnen, Heizen oder Kleiden sollen zur primären Angelegenheit der philosophischen Selbstbeschäftigung werden. Diese Lehre der „nächsten Dinge" ist auffällig eng mit seiner Lektüre der damaligen populären Ratgeber- und Diätetik-Literatur verbunden.

II. Gartenlaube, Schreber & Zimmergymnastik

Die ärztliche Zimmergymnastik von Daniel Gottlob Moritz Schreber erschien 1855.[2] Die Zimmer- oder Hausgymnastik bezeichnet geregelte Körperübungen in Wohnräumen, die mehrheitlich ohne zusätzliche Geräte ausgeführt werden. Schrebers *Zimmergymnastik* war die populärste Anleitung. Nietzsche bestellte dieses Buch (15. Auflage von 1877) am 29. August 1878 und berichtete kurz darauf Mutter und Schwester, er habe eben „Zimmergymnastik" gemacht.[3] Seinem Verleger schreibt er: „Heilgymnastik eingetroffen und schon eifrig benutzt."[4] Es ist aufgrund der allseits bekannten Zimmergymnastik nicht mehr nötig, ein Buch oder einen Autor zu erwähnen.

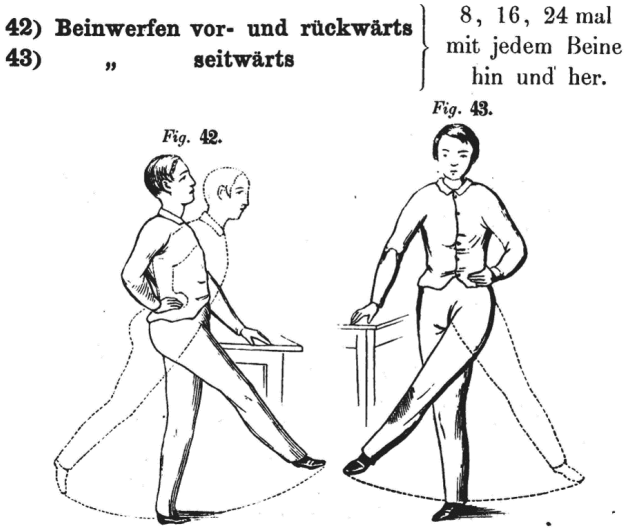


Abbildung aus Schrebers *Zimmergymnastik*

Wie auch immer Nietzsche auf die Wörter „nächste" und „allernächste" Dinge kam, sie gehören jedenfalls zum populären zeitgenössischen Diskurs. Gleich im ersten Jahrgang der deutschen Familienzeitschrift *Gartenlaube* liest man 1853 folgende Aussage: „Und seltsam! vielleicht gerade das Nächste, was uns umgiebt, das Allernächste, sich selbst, kennen die Meisten nicht."[5] Nietzsche wiederum schreibt in ähnlichem Wortlaut: „um so mehr möge man zugestehen, dass die *allernächsten Dinge* von den Meisten sehr schlecht gesehen, sehr selten beachtet werden."[6] Sprach Schreber von Geringschätzung für das „Einfache, Natürliche und Naheliegende", spricht Nietzsche von der „Missachtung […] *aller nächsten Dinge*."[7] Bei beiden wird das Argument zunächst unabhängig von der Gesundheit formuliert. Die Gewichtung Schrebers auf Geringschätzung und Nietzsches auf Missachtung richtet sich bei beiden gegen die Gebildeten: Diese würden den Alltag und das Studium des eigenen Körpers nämlich fälschlicherweise für etwas Triviales und Niedriges halten. Die Reaktion auf diesen Zustand allgemeiner Unwissenheit war bei Schreber und Nietzsche ähnlich: Gemäss Schreber müsse man die „physischen Bedürfnisse" „in ihrem Wesen gründlich erforschen", während Nietzsche eine umfassende Kenntnis der „nächsten Dinge" fordert.[8]

Nietzsche argumentiert zuweilen provokant aus der diätetischen Sicht: So führt er die Hochkultur der Griechen auf ihre bessere Lebensweise bezüglich „Speise und Trank" zurück.[9] Der Glaube, dass durch gute Ernährung das „Gehirn" besser durchblutet werde und dadurch besser gedacht würde, ist aufgrund der seit dem 18. Jahrhundert aufstrebenden Hirnforschung in den Diätetik-Ratgebern geläufig. Ausgiebig beschreibt etwa Schreber in der *Zimmergymnastik* den Stoffwechselprozess von Ernährung, Bewegung, Blut und leiblich-geistiger „Frische" und „Kraft".[10] Schrebers hygienische Methoden wie auch Nietzsches Kenntnis der „nächsten Dinge" sind nie abschliessbar, sondern müssen je nach Lebensphase, Geschlecht, Alter, Physis, sozialer Lage, Klima und Ort ständig neu erarbeitet werden. Deshalb gibt es bei Nietzsche und Schreber nur je individuelle Heilmethoden und Gesundheitszustände. In diesem Sinne fordert Nietzsche ferner – einmal mehr ein populäres diätetisches Argument aufgreifend –, dass jeder Mensch in seine diätetisch-klimatisch geeignete Umgebung verpflanzt werden solle.[11] Damit sollte klar geworden sein, dass die zeitgenössischen Diätetiker nicht bloss trivial bei der Ernährung oder Gesundheitsprävention stehen blieben, sondern einen philosophischen Anspruch verfolgten. Schreber verortet

seine Zimmer-Gymnastik in einer „hygienischen Gesundheits-Philosophie". Es gehe letztendlich um „Glückseligkeit" und um die wichtigste Kunst überhaupt, um die „Lebenskunst".[12]

Nietzsche verwendet die Zimmergymnastik in einem seiner Aphorismen als philosophisches Modell für die Moral. Im Aphorismus „*Nöthigste Gymnastik*" von *Der Wanderer und sein Schatten* wird dazu aufgefordert, sich jeden Tag etwas zu versagen.[13] Dies sei eine unentbehrliche tägliche Gymnastik, sofern man freudvoll und unabhängig bleiben wolle. Und in *Menschliches, Allzumenschliches* wurde die Gymnastik sogar zum Modell für die Frage, weshalb die Philosophie Lust bereitet: „Erstens und vor Allem, weil man sich dabei seiner Kraft bewusst wird, also aus dem selben Grunde, aus dem gymnastische Uebungen auch ohne Zuschauer lustvoll sind."[14] Es ist kein intellektuelles Theorem, sondern die alltägliche Erfahrung der Zimmergymnastik – durch tägliche Übung die eigene Kraft zu spüren – welche die Lust an der Philosophie zu erklären vermag.

Die im Kontext der Populärkultur stehende Lehre der „nächsten Dinge" ist der Vorläufer für Nietzsches philosophische Verbindung von Leib und Seele bzw. Körper und Geist. Viele Textstellen in Nietzsches Werken zeugen von dieser Engführung: So etwa im Diktum vom „Leitfaden des Leibes" in der geforderten Philosophie der Ernährung.[15] Die Figur des Zarathustra spricht: „Denn wahrlich meine Brüder, der Geist ist ein Magen!"[16] Zudem zeigt sich die populäre Diätetik aber nicht bloss in Nietzsches Werken, sondern auch in seinem Alltag: Nietzsche betrieb eifrig Zimmergymnastik, probierte Fleischersatzprodukte wie Malto-Leguminose aus und war ein grosser Fan von Liebig's Fleischextract, der ersten konservierbaren Fleisch-Bouillon. Nicht zuletzt lebte er nach der Aufgabe seiner Professur in lauter populären, teils wie St. Moritz überfüllten, touristischen Kurorten, an denen er in geradezu konzentrierter Form mit der Populärkultur in Kontakt kam. Nietzsche beschrieb die Wechselverhältnisse von Ort, Klima, Diätetik und Philosophie ein Jahr nach dem *Wanderer und sein Schatten* unumwunden im Aphorismus „*Auf Umwegen*" aus der *Morgenröthe*. Hier wird philosophisch ausgesprochen, was in der Schreibsituation in St. Moritz konkret und praktisch gelebt wurde: Philosophie als „Instinct für eine persönliche Diät" (nicht umgekehrt!).[17] Und im Entwurf zu dem Aphorismus heisst es: „Diese ganze Philosophie – ist sie mehr als ein Trieb zu beweisen, daß reife Früchte, ungesäuertes Brod, Wasser, Einsamkeit, Ordnung in allen Dingen mir am besten schmecken und am zuträglichsten sind? Also ein Instinkt nach einer richtigen *Diät* in Allem? Und eine milde Sonne!"[18]

III. Nietzscheforschung tut sich schwer mit Populärkultur

In der Philosophieforschung wird die Populärliteratur oft unterschätzt und ihr philosophischer Anspruch damit übersehen. Ich erinnere mich vage an einen Vortrag zu Nietzsche in meiner Studienzeit. Ein Philosoph erklärte uns, dass Nietzsche deshalb ein exzellenter, origineller Denker sei, weil er nur „grosse" Literatur gelesen habe. Gemeint waren die „Klassiker" wie Goethe, Kant oder Schopenhauer aus der jüngeren Zeit; Platon, Aristoteles oder Homer aus der Antike. Nietzsche habe sich aller Trivialliteratur entzogen und sich nur mit den grossen Geistern beschäftigt. Ich zweifelte schon damals an diesem genieästhetischen Autorbild, das bis heute von „forschenden" Nietzscheverehrenden ins Feld geführt wird. Mir schien demgegenüber Autorschaft gerade deshalb spannend, weil die unterschiedlichsten Lebensumstände, Eigenheiten, Hobbys, Lektüren und Denkmethoden auf philosophisch schreibende Menschen einwirken. Die Kreativität schert sich nicht um Differenzen zwischen Hoch- und Populärkultur. Die Lektüre unterschiedlicher Literatursorten entspricht schlicht den Lektürepraktiken eines viellesenden Menschen, wie Nietzsche einer war. Es muss fairerweise angemerkt werden, dass Nietzsche selbst zuweilen wenig zitierte und sich als wenig lesenden, einsamen Philosophen inszenierte. Gleichzeitig kritisierte er aber die Genieästhetik und hinterliess darüber hinaus mit seinen Textstellen zu Schreiben, Lesen und Autorschaft genug Hinweise, um seine eigenen Selbstinszenierungen kritisch zu hinterfragen. Zudem erlauben heutige Editionen, Bibliografien und Fallstudien eine Forschung mit historisch-kritischem Anspruch.

Die Einflüsse der Populärkultur auf Nietzsche und sein Denken (wie auf jede in der Gesellschaft lebende philosophierende Person) sind relevant. Zwei verkappte Interpretationsweisen versuchen diese Relevanz immer wieder zu schmälern. Sie betreiben damit Genieästhetik, d. h., fördern eine Vorstellung von Autoren als Genies, welche unnachvollziehbar, akontextuell, unabhängig von historisch-kulturellen Kontexten handeln und deshalb unvergleichlich geniale Werke hervorbringen. Eine solche Haltung zur Autorschaft kommt einem wissenschaftlichen Zugang in die Quere, besonders dann, wenn wie heute geglaubt wird,

dass wir die Genieästhetik längst überwunden haben. Zwei solcher genieästhetischen Strategien überleben hartnäckig:

Populärkulturelle Einflüsse werden *erstens* durch „klassische" Positionen bekannter Philosophen ersetzt. Auf diese Weise wird eine idealisierte „Geistesgeschichte" konstruiert: So liest man gerne am Ende von Erläuterungen zu Nietzsches Philosophie der Ernährung, dass diese eine direkte Reaktion auf Feuerbach („Du bist, was du isst"), Epikur oder sonstige „klassische" Ideengebende sei. Solche Interpretationen relativieren die kulturellen Einflüsse und Handlungen zu Gunsten eines idealisierten Primats von originellen Gedanken und Entscheidungen einzelner Autoren. Der Anspruch, eine Philosophie historisch-kritisch kontextualisieren und einordnen zu können, ist nicht bloss ein philologisches Vorhaben. Vielmehr bergen Lektüren, Arbeits- und Lebensweisen wichtige Ressourcen für die philosophische Beschäftigung.

Zweitens werden populärkulturelle Einflüsse als kleine Bausteine „grosser" Gedanken relativiert. So wird Nietzsches Philosophie der Ernährung zwar thematisiert, jedoch teleologisch auf „übergeordnete" Gedanken wie den Übermenschen, den Willen zur Macht oder Nietzsches Metaphysikkritik bezogen. Die „materiale" Diät ist das „Kleine", die geistig-konzeptuelle Metaphysikkritik das eigentlich „Grosse" bzw. das philosophisch Relevante am Werk. Es ist gar nicht so einfach, populärkulturelle Einflüsse eigenständig zu analysieren und deren Relevanz „stehen" zu lassen.

Damit wird nicht bloss unzulässig interpretiert, sondern mitunter Nietzsches eigene Umkehrung dieses Verhältnisses ignoriert. Es ist ein Verdienst Nietzsches, die Arbeits- und Lebensweise als *philosophische* Praktiken verstanden zu haben. Er hat die lebensweltlichen Aspekte des Alltags für die Philosophie neu entdeckt und *als Philosophie* thematisiert. So schrieb er zum Verhältnis seiner Diät und „grossen" Gedanken mal rhetorisch wie in *Ecce Homo*: „Ganz anders interessirt mich eine Frage, an der mehr das ‚Heil der Menschheit' hängt, als an irgend einer Theologen-Curiosität: die Frage der *Ernährung*. […] diese kleinen Dinge – Ernährung, Ort, Klima, Erholung, die ganze Kasuistik der Selbstsucht – sind über alle Begriffe hinaus wichtiger als alles, was man bisher wichtig nahm. Hier gerade muß man anfangen, *umzulernen*".[19] Mal subtiler in einer augenzwinkernden Briefstelle: „Mir fiel dieser Tage ein, daß ich in drei Jahren ‚die Morgenröthe', ‚die fröhliche Wissenschaft' und den ‚Zarathustra' gemacht habe: in Anbetracht, daß diese Litteratur unter den Begriff ‚Liebigscher Fleischextract' gehört, darf ich mich über meine ‚Gesundheit' nicht verdrießen – eher *verwundern*!"[20]

Tobias Brücker ist promovierter Kulturwissenschaftler und Leiter der internen Weiterbildung an der Zürcher Hochschule der Künste. Er hat zu Nietzsches Arbeitsweise geforscht und 2019 die Monografie *Auf dem Weg zur Philosophie. Friedrich Nietzsche schreibt „Der Wanderer und sein Schatten"* publiziert. Er interessiert sich für alle Facetten von Diäten, Autorschaft und Kreativitätstechniken in der Philosophie und in den Künsten.

Quellen

Brücker, Tobias: *Auf dem Weg zur Philosophie. Friedrich Nietzsche schreibt „Der Wanderer und sein Schatten"*. Wilhelm Fink 2019.

Dr. L-n [anonym]: *Vom Baue des Menschen*. In: *Die Gartenlaube (1853)*. Leipzig 1853, S. 91.

Schreber, Daniel G. M.: *Aerztliche Zimmer-Gymnastik*. Leipzig 1862.

Bildnachweise

Abbildung zu „Rumpfaufrichten", aus Schreber, *Aerztliche Zimmer-Gymnastik*, S. 62.

Abbildung zu „Beinwerfen vor- und rückwärts" sowie „seitwärts", aus Schreber, *Aerztliche Zimmer-Gymnastik*, S. 81.

Fußnoten

1: Vgl. insb. Brücker, *Auf dem Weg zur Philosophie*, Kap. 3.3. zu „Schreiben und Diätetik“ sowie den Abs. „Nietzsches Lektüre populärer Diätetik“, S. 173 ff.

2: Ich zitiere Schreber hier und in der Folge nach der mir zur Verfügung stehenden 8. Auflage von 1862.

3: N. an Franziska und Elisabeth Nietzsche, 21.09.1878, Nr. 759.

4: N. an Schmeitzner, 10.09.1878, Nr. 754.

5: *Gartenlaube* (1853): Dr. L-n, S. 91. Es handelt sich um eine anonym publizierte Artikelserie.

6: Schreber, *Aerztliche Zimmer-Gymnastik*, S. 5; *Der Wanderer und sein Schatten*, 6.

7: *Der Wanderer und sein Schatten*, 5.

8: Schreber, *Aerztliche Zimmer-Gymnastik* , S. 12; *Der Wanderer und sein Schatten*, 6.

9: *Der Wanderer und sein Schatten*, 184.

10: Schreber, *Aerztliche Zimmer-Gymnastik*, S. 14.

11: Vgl. *Der Wanderer und sein Schatten*, 188.

12: Schreber, *Aerztliche Zimmer-Gymnastik*, S. 28.

13: *Der Wanderer und sein Schatten*, 305.

14: *Menschliches, Allzumenschliches* Bd. I, 252.

15: Vgl. *Die fröhliche Wissenschaft*, 7.

16: *Also sprach Zarathustra*, *Von alten und neuen Tafeln*, 16.

17: *Morgenröthe*, 553.

18: Vorstufe *Nachgelassene Fragmente* 1880, 7[15].

19: *Ecce homo*, *Warum ich so klug bin*, 1.

20: N. an Overbeck, 28.03.1884, Nr. 497.

Name

Kommentar

senden

Tobias Brücker | Pop | Leib | Lebenskunst | Menschliches, Allzumenschliches | Morgenröthe | Briefe | Elisabeth Förster-Nietzsche | Griechenland | Die fröhliche Wissenschaft | Also sprach Zarathustra | Aktuelle Nietzsche-Forschung | Interpretationen | Johann Wolfgang von Goethe | Immanuel Kant | Arthur Schopenhauer | Platon | Homer | Genie | Fragen der Methode | Ludwig Feuerbach | Übermensch | Wille zur Macht | Ecce homo | Franz Overbeck | Ernst Schmeitzner | Joseph-Henri Réveillé-Parise | Klima | Justus von Liebig | Moritz Schreber | Sport | Franziska Nietzsche | Ernährung | Aristoteles | Epikur | Nietzsches Leben | Einsamkeit