

[Lengua Popular] Nietzsche, dietética y política

Un diálogo con Tobias Brücker, doctor en filosofía por la universidad de Zúrich, en torno al pensamiento del autor de 'Así habló Zaratustra'

Osman Choque-Aliaga

El pensamiento de Nietzsche ha recibido muchos nombres: algunos piensan que se trata de un poeta, literato o filósofo; otros, en cambio, se refieren a él como crítico de la moral y la vida cristiana, indiferente hacia la política y quien afirma que la democracia es la más catastrófica de los sistemas políticos. ¿Qué hay de cierto en dichas afirmaciones? ¿Negó totalmente la política? Estas preguntas se las formulamos a Tobias Brücker, doctor en filosofía por la universidad de Zúrich. Él es autor del libro *Auf dem Weg zur Philosophie: Friedrich Nietzsche schreibt „Der Wanderer und sein Schatten“* [En camino a la filosofía: Friedrich Nietzsche escribe: "El caminante y su sombra"], la primera monografía que se ocupa exclusivamente del libro *El Caminante y su sombra*.



buenos vecinos de las cosas más próximas [...]” (*El caminante* § 16). Dado que la salud y el bienestar son, en última instancia, individuales, no podemos evitar adquirir conocimientos apropiados para nosotros mismos. Por muy apolítico que suene esto, sin embargo, hay un objetivo asociado a la época de la Ilustración detrás: solo quien conoce las cosas pequeñas puede, como un ser autodeterminado en el sentido de dicha Ilustración, tomar decisiones soberanas y, por tanto, políticamente informadas. Quien no conoce su propia vida cotidiana y su entorno se equivoca y no tiene un buen fundamento: “*Los dos principios de la nueva vida. – Primer principio:* hay que asentar la vida en lo más seguro, en lo más demostrable: no, como hasta ahora, en lo más lejano, en lo más indeterminable, en lo más nebuloso del horizonte. *Segundo principio:* hay que establecer la sucesión de lo más próximo y de lo próximo, de lo seguro y de lo menos seguro, antes de organizar uno su vida y darle un rumbo definitivo” (*El caminante* § 310). La capacidad de pensar y actuar por uno mismo son cualidades fundamentales que deben adquirirse y cultivarse. La política, desde este punto de vista, también está en los detalles de la propia forma de vida.

OC: Un elemento importante del pensamiento de Nietzsche es el énfasis en la cuidadosa alimentación y en la forma de vida que el filósofo debe tener. ¿Es posible hacer filosofía en la ciudad, entre el caos, el bullicio y sobre todo bajo la influencia de las grandes empresas de comida procesada?

TB: Esa es una muy buena pregunta: la enseñanza de las cosas cercanas es siempre individual. Para Nietzsche, la naturaleza, el clima, la comida y el retiro eran condiciones indispensables para filosofar. Para otros filósofos y filósofos la situación fue muy diferente: Kant, por ejemplo, era muy productivo en Königsberg, con un domicilio fijo y trabajos de oficina. Walter Benjamin, por su parte, obtuvo innumerables inspiraciones como *Flaneur*, es decir, paseante, precisamente en entornos urbanos. Los enemigos de Nietzsche eran sobre todo los eruditos de habitación que filosofaban simplemente leyendo libros. Sin embargo, esto es ambivalente, ya que él mismo era un lector frecuente. No obstante, en última instancia, Nietzsche nos muestra que los métodos de pensamiento predeterminados pueden limitarnos y cómo una manera de trabajar adaptada a nuestras peculiaridades puede ser beneficioso para el pensamiento y la salud. De hecho, si observamos la propia vida cotidiana de Nietzsche, él reunió sus conocimientos sobre sí mismo no tanto para una vida larga y saludable, sino para su produc-

tividad creativa. Así, incluso en los balnearios, programaba conscientemente las rutinas diarias, las comidas, los contactos sociales o los momentos de paseo para filosofar y escribir libros. En la filosofía, siempre se habla inmediatamente del “contenido” o la “esencia” de un pensamiento, como si los pensamientos cayeran del cielo. Nietzsche en su obra nos llama la atención, una y otra vez, que los pensamientos puros no existen y que la filosofía está siempre entrelazada con sus circunstancias. En la actualidad, estas opiniones se han incorporado a muchos ámbitos del desarrollo de los recursos humanos y del diseño del lugar de trabajo, donde a menudo se reducen al aumento de la productividad. Hoy se diría “*Design your Life*” a esto.

OC: Uno de los grandes problemas de la sociedad, al menos en Bolivia, es la obesidad. ¿Cuál es la importancia de la dietética en este sentido? ¿Por qué es tan importante el cuidado de la salud y la nutrición para el filósofo o para el trabajo filosófico?

Todos conocen la sentencia: “Somos lo que comemos”. En el siglo XIX, floreció la dietética. La creencia de que una buena nutrición mejoraría el riego sanguíneo del cerebro y, por tanto, se pensaría mejor, es común en los libros de consejos dietéticos debido a la aparición de investigaciones sobre el cerebro desde el siglo XVIII. Ya desde la antigüedad la cuestión de la nutrición se plantea una y otra vez para la filosofía. Sin embargo, yo no interpretaría esta relación de forma demasiado estrecha. Me parece más central que la nutrición consciente sea una técnica de atención. Quien presta atención a su alimentación no solo piensa en las cantidades de calorías, el procesamiento de los alimentos o la salud física, sino también en su estructura personal diaria y semanal, en el deleite y el disgusto, en los entornos y las personas que están relacionados con la comida. En este sentido, la nutrición es una clave para hacer visibles muchos otros ámbitos de la vida cotidiana y hacerlos respectivamente útiles. En el siglo XIX también era popular un concepto amplio de dieta, que abarcaba no solo la nutrición, sino todos los aspectos de la vida cotidiana.

Personalmente, disfruto del fuerte enfoque de Nietzsche en la nutrición con precaución: en vista de la actual locura dietética en Europa Occidental, me doy cuenta de que también puede exagerar. Así, cada vez más personas se “prescriben” a sí mismas una dieta. Las dietas se han convertido en parte del estilo de vida. Las declaraciones de Nietzsche pueden haber sido apropiadas para él como persona enferma y altamente sensible. Su enfermedad le obligó a una precaución hipocondríaca: basta pensar en su fobia a las nubes. Sin embargo, en general, me parece más bien una señal de bienestar que las personas físicamente sanas no piensen constantemente en su nutrición. O dicho de otro modo: en cuanto nos vemos limitados en nuestros objetivos de acción – y la obesidad limita –, tiene sentido tomar conciencia de las razones físicas de ello y reaccionar con dietas. Las dietas necesitan una moderación. No se debe subestimar ni exagerar. Las dietas también pueden agotar a las personas y uno de los aspectos más importantes de la planificación de las dietas es calcular la fuerza y el tiempo necesarios para ello.

osman.choque@philosophie.uni-freiburg.de

Osman Choque [OC]: Sr. Brücker, bienvenido ante los lectores en Bolivia.

Tobias Brücker [TB]: Muchas gracias por la invitación.

OC: A partir de las interpretaciones sobre la filosofía de Nietzsche muy poco se podría mencionar sobre un interés por la democracia. En cambio, su libro afirma que Nietzsche se acerca a la democracia. ¿Fue Nietzsche un pensador democrático? ¿Qué opinión tenía él al respecto y es posible señalar una posición política?

TB: Las opiniones de Nietzsche sobre la democracia, la guerra, la ilustración y la revolución no fueron desarrolladas sistemáticamente. Visto así, no es un filósofo político en el sentido clásico, pero no es en absoluto apolítico. Más bien, es un filósofo que ha expresado sus puntos de vista sobre la democracia en diversos contextos y que demuestra que la política también puede encontrarse en aspectos poco visibles, v. g., en la vida cotidiana o en la escritura.

Nietzsche es probablemente un pensador político-cultural que considera que una cultura floreciente en las artes, las ciencias y la filosofía es el objetivo más elevado de la humanidad. Nietzsche consideraba, en muchas de sus obras, que la democracia obstaculizaba este objetivo porque, en su opinión, nivela a las personas y promueve la mediocridad. En mi libro, sin embargo, intento mostrar que esta actitud era dinámica. Así, en 1879, él recurre a algunos principios democráticos de forma sorprendente: Dado que la democratización era un proceso imparable para Nietzsche, reflexiona sobre las ventajas del desarrollo pacífico asociadas a la democracia para él, a saber, la auto-ilustración de los ciudadanos individuales, la seguridad, la salud, los derechos humanos de libertad mental y física, además de permitir la planificación a largo plazo al evitar la destrucción. Sin embargo, el planteamiento de Nietzsche sobre la democracia en 1879 no es una aprobación incondicional de la misma: la democracia directa también alberga peligros, como la democracia de partidos, la mediocridad o la adicción progresiva a la innovación.

OC: Su libro menciona que Nietzsche sugiere dejar de lado la política e invita a centrarse en la vida cotidiana, en cuestiones sencillas que ocupan la atención de las personas como, por ejemplo, qué comer, qué ropa vestir, etc. ¿Cómo entiende Nietzsche el concepto de política?

TB: En realidad, Nietzsche reclama una intensa preocupación por las cosas cotidianas, como comer, vivir, abrigarse o vestirse. Él escribe: “Debemos volver a convertirnos en

Print-Veröffentlichung:

Brücker, Tobias; Choque-Aliaga, Osman (2022): «Nietzsche, dietética y política. Entrevista con Tobias Brücker», in: *Opinión, Suplemento Ramona Cultural (Cochabamba)*, 23.10.2022, S. 3.

Online veröffentlicht:

- <https://www.opinion.com.bo/articulo/ramona/nietzsche-dietetica-politica/20221022202539884699.html> [geprüft am 24.10.22]
- <https://www.ramonacultural.com/contenido-r/nietzsche-dietetica-y-politica/> [geprüft am 24.10.22]

Untenstehend die deutsche und ungekürzte Fassung des Interviews:

Nietzsche, Diätetik und Politik

Der Schatten: Da ich dich so lange nicht reden hörte, so möchte ich dir eine Gelegenheit geben.

Der Wanderer: Es redet: – wo? und wer? Fast ist es mir, als hörte ich mich selber reden, nur mit noch schwächerer Stimme als die meine ist.

Der Schatten (nach einer Weile): Freut es dich nicht, Gelegenheit zum Reden zu haben?

Der Wanderer: Bei Gott und allen Dingen, an die ich nicht glaube, mein Schatten redet; ich höre es, aber glaube es nicht.

So beginnt Friedrich Nietzsches Buch *Der Wanderer und sein Schatten*. Nietzsches Denken hat viele Namen bekommen. Manche halten ihn für einen Dichter, Literaten oder Philosophen; andere wiederum bezeichnen ihn als Kritiker der christlichen Moral und des christlichen Lebens und als denjenigen, der behauptet hat, die Demokratie sei das katastrophalste aller politischen Systeme. Was ist an diesen Behauptungen dran? Was ist mit seiner Philosophie? Hat er die Politik gänzlich abgelehnt? Diese Fragen haben wir Tobias Brücker, Doktor der Philosophie an der Universität Zürich, gestellt. Er ist Autor des Buchs, *Auf dem Weg zur Philosophie: Friedrich Nietzsche schreibt „Der Wanderer und sein Schatten“*, der ersten Monografie, die sich ausschließlich mit dem Buch *Der Wanderer und sein Schatten* beschäftigt.

Osman Choque [OC]: Herr Tobias Brücker, vielen Dank für die Beantwortung dieser Fragen und herzlich willkommen.

Tobias Brücker [TB]: Herzlichen Dank für die Einladung.

1. OC: Wenn man die Interpretationen von Nietzsches Philosophie überprüft, kann man nur wenig über sein Interesse an der Demokratie aufzeigen. War Nietzsche ein demokratischer Denker, welche Ansichten hatte er über die Demokratie und ist es möglich, eine politische Position zu betonen?

TB: Nietzsches Aussagen zu Demokratie, Krieg, Aufklärung und Revolution wurden nicht systematisch entwickelt. So gesehen ist er zwar kein politischer Philosoph im klassischen Sinne, jedoch keineswegs apolitisch. Vielmehr ist er ein Philosoph, der sich in verschiedenen Kontexten zur Demokratie geäußert hat und der aufzeigt, dass Politik auch in unscheinbaren Aspekten liegt, etwa im Alltag oder in der Schreibweise.

Am ehesten ist Nietzsche ein kulturpolitischer Denker, der eine aufblühende Kultur in Künsten, Wissenschaften und Philosophie als höchstes Ziel der Menschheit ansieht. Nietzsche sah die Demokratie in vielen Werken eher hinderlich für dieses Ziel, weil sie seiner Ansicht nach die Menschen nivelliert und Mittelmässigkeit fördert. In meinem Buch versuche ich jedoch zu zeigen, dass diese Haltung dynamisch war. So wendet er sich 1879 in erstaunlicher Weise einigen demokratischen Prinzipien zu: Da für Nietzsche die Demokratisierung ein unaufhaltsamer Prozess war, denkt er über die Vorteile einer für ihn mit Demokratie verbundenen friedlichen Entwicklung nach, namentlich über die Selbstaufklärung der einzelnen Bürger, Sicherheit, Gesundheit, Menschenrechte der geistigen und leiblichen Freiheit sowie Ermöglichung langfristiger Planung durch Verhinderung von Zerstörung. Nietzsches Demokratieannäherung von 1879 ist aber keine bedingungslose Befürwortung derselben: Die direkte Demokratie birgt auch Gefahren, etwa die Parteien-Demokratie, die Mittelmässigkeit oder die progressive Neuerungssucht.

2. OC: Ihrem Buch zufolge schlägt Nietzsche vor, die Politik beiseite zu lassen und sich auf den Alltag zu konzentrieren, auf einfache Fragen, die die Menschen beschäftigen, z. B. was man essen soll, was man anziehen soll, usw. Wie versteht Nietzsche in diesem Sinne den Begriff der Politik?

TB: Tatsächlich fordert Nietzsche dazu auf, sich mit alltäglichen Dingen wie Essen, Wohnen, Heizen oder Kleiden intensiv zu beschäftigen. Er schreibt: «Wir müssen wieder gute *Nachbarn der nächsten Dinge* werden [...]» (WS 16) Da Gesundheit und Wohlbefinden letztlich individuell sind, kommen wir nicht drumherum, für uns selbst massgeschneiderte Kenntnisse zu gewinnen. So apolitisch das klingen mag, steckt

dahinter trotzdem ein aufklärerisches Ziel: Nur wer sich im Kleinen auskennt, kann als aufgeklärtes Wesen souveräne und damit politisch informierte Entscheide fällen. Wer seinen eigenen Alltag und seine Umgebung nicht kennt, richtet sich falsch ein und hat kein gutes Fundament: «*Die zwei Grundsätze des neuen Lebens. – Erster Grundsatz:* man soll das Leben auf das Sicherste, Beweisbarste hin einrichten: nicht wie bisher auf das Entfernteste, Unbestimmteste, Horizont-Wolkenhafteste hin. *Zweiter Grundsatz:* man soll sich die *Reihenfolge* des Nächsten und Nahen, des Sichereren und weniger Sichereren feststellen, bevor man sein Leben einrichtet und in eine endgültige Richtung bringt.» (WS 310, KSA 2, S. 691) Die Fähigkeit, selbst zu denken und zu handeln sind grundlegende Eigenschaften, die erworben und gepflegt werden müssen. Politik steckt so gesehen auch in den Details der eigenen Lebensführung.

3. OC: Ein wichtiges Element der Philosophie Nietzsches ist die Betonung einer sorgfältigen Ernährung und einer Lebensweise, die der Philosoph haben muss. Ist es möglich, in der Stadt, inmitten des Chaos, der Hektik und vor allem unter dem Einfluss großer Lebensmittelunternehmen zu philosophieren?

TB: Das ist eine sehr gute Frage: Die Lehre der nächsten Dinge ist stets individuell. Für Nietzsche waren Natur, Klima, Ernährung und Rückzugsmöglichkeiten unverzichtbare Bedingungen, um zu philosophieren. Für andere Philosophinnen und Philosophen verhält sich dies ganz anders: So war Kant in Königsberg mit einem fixen Domizil und Schreibtischtätigkeiten sehr produktiv. Walter Benjamin wiederum gewann als Flaneur gerade in städtischen Umgebungen unzählige Inspirationen. Nietzsches Feindbild waren vor allem die Stubengelehrten, welche bloss durch die Lektüre von Büchern philosophierten. Das ist jedoch ambivalent, war er doch selber ein Vielleser. Letztlich zeigt Nietzsche uns aber auf, dass vorgegebene Denkmethode einen einschränken können und wie eine Arbeitsweise, die auf unsere Eigenheiten hin eingerichtet wird, dem Denken und der Gesundheit förderlich sein kann. Schauen wir nämlich auf Nietzsches eigenen Alltag, sammelte er sein Wissen über sich selbst weniger für ein langes, gesundes Leben, sondern für seine kreative Produktivität. So hat er selbst in den Kurorten Tagesabläufe, Essen, soziale Kontakte oder Spazierzeiten bewusst auf das Philosophieren und Schreiben von Büchern hin eingeteilt. Heute sind diese Ansichten in vielen Bereichen der Personalentwicklung und Arbeitsplatzgestaltung eingeflossen, wobei sie dort oft auf die Steigerung der Produktivität reduziert werden. Heute würde man dem „Design your Life“ sagen.

4. OC: Eines der großen Probleme der Gesellschaft, zumindest in Bolivien, ist die Fettleibigkeit, die die Folge schlechter Ernährungsgewohnheiten ist. Warum ist die Gesundheitsvorsorge und die Ernährung für den Philosophen oder für die philosophische Reflexion so wichtig? Welche Bedeutung hat die Diätetik in diesem Sinne?

TB: Jeder kennt das Diktum: „Du bist, was du isst.“ Im 19. Jahrhundert floriert die Diätetik. Der Glaube, dass durch gute Ernährung das Gehirn besser durchblutet sei und dadurch besser gedacht würde, ist aufgrund der seit dem 18. Jh. aufstrebenden Hirnforschung in den Diätetik-Ratgebern geläufig. Schon seit der Antike wird die Frage der Ernährung für die Philosophie immer wieder von neuem gestellt. Ich würde diesen Zusammenhang jedoch nicht allzu eng deuten. Mir scheint eher zentral, dass die bewusste Ernährung eine Achtsamkeitstechnik ist. Wer auf seine Ernährung achtet, wird nicht bloss über Kalorienmengen, Nahrungsmittelverarbeitung oder körperliche Gesundheit nachdenken, sondern auch über seine persönliche Tages- und Wochenstruktur, über Lust und Unlust, über Umgebungen und Menschen, die mit dem Essen zusammenhängen. Insofern ist die Ernährung ein Schlüssel, um viele andere Bereiche des Alltags in den Blick zu bekommen und entsprechend nützlich zu gestalten. Im 19. Jahrhundert war denn auch ein breiter Diätbegriff populär, welcher nicht nur die Ernährung, sondern alle Aspekte der alltäglichen Lebensweise umfasste. Ich persönlich geniesse Nietzsches starken Fokus auf die Ernährung mit Vorsicht: Mit Blick auf den heutigen Diätwahn in Westeuropa stelle ich fest, dass man es auch übertreiben kann. So „verschreiben“ sich immer mehr Menschen gleich selbst eine Diät. Diäten gehören mittlerweile zum Lifestyle. Nietzsches Aussagen mögen für ihn als kranken und hochsensiblen Menschen passend gewesen sein. Seine Krankheit hat ihn zu einer hypochondrischen Vorsicht gezwungen – man denke nur an seine Wolkenphobie. In der Regel scheint es mir aber eher ein Zeichen des Wohlbefindens zu sein, wenn körperlich gesunde Menschen nicht ständig über ihre Ernährung nachdenken. Oder anders gesagt: Sobald wir in unseren Handlungszielen eingeschränkt sind – und Fettleibigkeit schränkt ein – macht es Sinn, sich der körperlichen Gründe dafür bewusst zu werden und mit Diäten zu reagieren. Diäten brauchen ein Mittelmaß. Man darf weder unter- noch übertreiben. Auch Diäten können Menschen erschöpfen und es ist einer der wichtigsten Planungsaspekte von Diäten, die dafür nötige Kraft und Zeit gut einzukalkulieren.

5. OC: Eine Frage zum Buch *Der Wanderer*: Wer ist der Schatten, der am Anfang des Textes zitiert wird? Hat er eine Bedeutung in Nietzsches Philosophie? Hat er eine Bedeutung für das tägliche Leben? Ist er eine Einladung zur Einsamkeit?

TB: Über die Bedeutung des Schattens bei Nietzsche wurde schon sehr viel geschrieben. Einige sehen darin ein Symbol der Einsamkeit oder gar Nietzsches Alter Ego, andere eine Platonkritik mit Bezug auf das berühmte Höhlengleichnis. Ich interpretiere den Schatten im Sinne der „nächsten Dinge“ als all jene uns naheliegenden, alltäglichen Umstände, die wir allzugern übersehen. In der Philosophie wird immer gleich vom „Inhalt“ oder von der „Essenz“ eines Gedankens gesprochen – so, als ob Gedanken vom Himmel fallen würden. Ganz so, als wäre Philosophie ein reines System von schriftlichen Aussagen ohne Verbindung zum praktischen Leben. Nietzsche macht uns in seinem Werk immer wieder darauf aufmerksam, dass es reine Gedanken gar nicht gibt und Philosophie immer mit ihren Umständen verflochten ist. Gerade das macht sie auch so interessant – und nicht der Glaube daran, dass jemand mit ein paar Seiten Text etwa Gott beweisen oder widerlegen könnte. Letzteres ist eine naive Vorstellung von Philosophie und eine Überhöhung von Texten, die aber in den Geisteswissenschaften tief verankert ist. Im Falle Nietzsches sind schattenhafte Umstände seines Denkens etwa seine Materialien (Notizbücher, Arbeitshefte, Bleistift etc.), Diäten (Trinkkur, einfaches Essen, Spazieren etc.), Orte (St. Moritz und das Engadin) und Arbeitsweisen (Schreibverfahren wie unterwegs Notieren, Umschreiben, Reinschreiben). Diese Umstände des Denkens werden in *Der Wanderer und sein Schatten* ins Zentrum gerückt, ja zum Sprechen gebracht wie der „Wanderer“ eingangs bemerkt: „Fast ist es mir, als hörte ich mich selber reden, nur mit noch schwächerer Stimme als die meine ist.“ So verstehe ich auch die Aussage des Schattens am Ende des Buchs: „[I]hr wollt wieder gute Nachbarn der nächsten Dinge werden. Diess wird auch uns armen Schatten zu Gute kommen“ (WS, Schlußdialog). Die Umstände des Denkens sind der oft vergessene Schatten der Philosophie.