

Sich üben im optimierten Genuss

Eva-Maria ENDRES

Auf der Suche nach einer zeitgemäßen Terminologie des Genusses setzt sich dieser Artikel mit der antiken Vorstellung von Diät, Sokrates' Freiheit im Genuss und dem Begriff der Askese auseinander. Sind Genuss und Askese tatsächlich ein Gegensatzpaar?

Genuss und Selbstoptimierung könnten nach dem heutigen Weltbild nahezu als Gegensatzpaar beschrieben werden. Auf der einen Seite die Selbstoptimierung: der von einer protestantischen Leistungsethik durchdrungene Wille, sein Selbst ständig in Frage zu stellen, auf der getriebenen Suche nach einer noch nicht wahrgenommenen Verbesserung. Auf der anderen Seite der Genuss: die verführende Entspannung, sich etwas Wohltuendem hinzugeben, auch die Gefahr, sich in der sinnlichen Welt zu verlieren.

Unser Weltbild, aus dem die gegensätzliche Wahrnehmung dieser beiden Begriffe hervorgeht, wurde über viele Jahrhunderte geprägt vom Christentum, das alles Leibliche zur Sünde erklärte und Fasten zu einer heiligen Tugend emannte¹, vom Staat, der zur Steigerung der Arbeitskraft Gesundheits- und Mäßigungsregelungen ausrief², oder von der Naturwissenschaft, die den Genuss als unnütz abgetan hat und Essen auf Kalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate etc. reduzierte.³ Unter anderem diese historischen Entwicklungen tragen bis heute dazu bei, dass bei dem Wort Genuss immer auch der Begriff der Sünde, die Gefahr des Exzesses und das schlechte Gewissen, etwas Eigennütziges zu tun, mitschwingt.

Zwar mag sich bei dem einen oder anderen auch eine angenehme Genussassoziation einstellen – der Gedanke an eine gute Schokolade, an eine duftende Tasse Kaffee, an ein entspannendes Glas Wein. Moralisch überlegen scheint aber doch die Selbstoptimierung zu sein. Als eine optimale oder zumindest optimierte Version unseres Selbst können wir uns als produktive und wertvolle Mitglieder der Gesellschaft fühlen. Wir können behaupten, unsere Triebe und Gelüste kontrollieren und unser Selbst nach unseren Wünschen formen zu können. Mit sicherer Gewissheit können wir uns dem beruhigenden Gefühl hingeben, etwas für unsere Gesundheit, für mehr Leistung, für eine höhere Konzentrationsfähigkeit oder für eine bessere Gesellschaft getan zu haben. Insbesondere beim Essen werden im Zuge einer Selbstoptimierung die Genussmittel dann meist abnehmen und einer protestantisch-kargen Kost Platz machen, die von den jeweiligen Verfechtern eher als frisch, clean und healthy beschrieben wird.

¹ Vgl. Endres, Genussrevolte.

² Vgl. Klotter, Warum wir es schaffen, nicht gesund zu bleiben.

³ Vgl. Barlösius, Soziologie des Essens.

Aber nicht immer wurden der Genuss und das Gesunde als so diametral entgegengesetzt empfunden wie heute – auch wenn viele Diäten auf eine paradoxe Weise gerade mit dem Genuss-Begriff werben. Die antike Vorstellung einer gesunden Lebensweise bezog den Genuss durchaus mit ein. Der heutige Begriff „Diät“ stammt von dem griechischen Wort *διαίτα*. Er wird in der Antike vor allem dazu verwendet, die Lebensweise und Sitten, besonders fremder Völker, zu beschreiben. *διαίτα* ist die allumfassende Art zu leben. So geht beispielsweise eine Veränderung der *διαίτα* immer einher mit einer Veränderung des Charakters.⁴

Hippokrates war der erste, der ein umfassendes Werk zu einer gesunden Lebensführung verfasste und darin die *διαίτα* ausführlich beschrieb. Die bekannteste seiner Veröffentlichungen ist das *Corpus Hippocraticum*, welches hauptsächlich im 5. und 4. Jahrhundert v. Chr. entstanden ist.⁵ Die *διαίτα* wird unter anderem im Buch der *Epidemien* beschrieben und mit folgenden fünf Bereichen definiert: körperliche Übungen, Speisen, Getränke, Schlaf und sexuelle Beziehungen. Hippokrates quantifiziert diese Bereiche und legt fest, welche man mit entsprechender Intensität zu welcher Tageszeit, in welcher Jahreszeit, mit welchem Lebensalter und in welchem Verhältnis zur Nahrungsaufnahme betreiben soll.⁶ Was sich zunächst nach einem umfassenden Regelwerk anhört, ist in der Umsetzung weit weniger bedrohlich. Hippokrates versuchte auf nahezu jeden individuellen Lebensumstand einzugehen und das Essen nicht isoliert von äußeren Umständen, sondern als Teil eines Ganzen darzustellen. Heutige Ernährungsempfehlungen scheitern eben unter anderem aufgrund ihrer mangelnden Alltagstauglichkeit und der fehlenden Berücksichtigung der individuellen Lebensumstände.⁷

Die antike Vorstellung einer guten Ernährung unterscheidet sich nicht nur in der ganzheitlichen Betrachtungsweise und der Berücksichtigung individueller Lebensumstände. Der Gesundheitsbegriff, welcher sich heute über äußere Parameter wie Blutwerte, Körperfett, Kalorienaufnahme etc. definiert, wurde in der Antike am individuellen Wohlbefinden gemessen. So schrieb Hippokrates:

„Es ist also nötig, sich nach einem bestimmten Maß umzusehen. Als Maß aber, auf das man sich beziehen könnte, um Sicherheit über die Qualität und Quantität der Speisen zu gewinnen, wird man weder ein Gewicht noch eine Zahl noch etwas anderes finden, sondern nur das Gefühl des Körpers.“⁸

Hippokrates revolutionierte mit seinen Schriften die Gesundheitsvorstellung, indem er zum einen eine gute Lebensführung und körperliches Wohlergehen in Bezug setzt und zum anderen als Indikator für körperliche Gesundheit den eigenen Körper bestimmt. Fühlen wir uns selbst

⁴ Vgl. Wöhrle, Theorie der antiken Gesundheitslehre.

⁵ Leven, Geschichte der Medizin.

⁶ Vgl. Foucault, Gebrauch der Lüste.

⁷ Steinberg, Scheitert die Ernährungskommunikation?

⁸ Zit. nach Kapferer Die Werke des Hippokrates, II,20.

mit unserer Ernährungsweise nicht wohl, kann sie nach Hippokrates' Ansicht nicht zu unserer Gesundheit beitragen.

Letztlich ging es immer darum, das richtige Maß für sich selbst zu finden, sei es beim Essen, beim Konsum von Genussmitteln oder bei sportlicher Betätigung. So erkannte man gerade auch eine Gefahr darin, dass die Praktiken der *δαιτα* aufgrund der großen Bedeutung, die man ihr beimisst, zu Exzessen führen können – auch wenn man gerade ebendiese zu vermeiden versucht. Platon kritisierte beispielsweise den athletischen Exzess, der sich in übertriebener körperlicher Übung ausdrückt und der „den Körper übermäßig entwickeln und schließlich die Seele einschläfern“⁹ kann. Ebenso gibt es die „Gefahr des übertriebenen ‚Kränkels‘: die ununterbrochene Aufmerksamkeit auf seinen Körper, seine Gesundheit“¹⁰. In diesem Misstrauen gegenüber einer möglichen Übertreibung zeigt sich, „dass die Diät nicht das Ziel hat, das Leben in seiner Dauer und in seinen Leistungen auf das äußerste zu steigern, sondern dass sie es vielmehr in den ihm gesetzten Grenzen nützlich und glücklich machen soll.“¹¹

Exzesshafter Genuss wurde zwar getadelt, aber Genuss, der zur Lebensfreude beiträgt, war ein wichtiger Bestandteil einer guten Lebensführung. Das Historische Wörterbuch der Philosophie beschreibt den Begriff Genuss vor allem als eine Aneignung des Weltlichen. Er geht auf die germanische Wurzel *nut-* zurück, deren Grundbedeutung „Erstrebtes ergreifen, in Nutzung nehmen“¹² ist. Genuss „meint den Gebrauch oder die Inbesitznahme einer Sache ebenso wie die Empfindungen der Freude und Lust bei diesem Vorgang“¹³. Auch wenn er also mit der ästhetischen Welt der sinnlichen Freuden in Verbindung gebracht wird und ihm dadurch etwas Verausgabendes und Unnützes anhaftet, so ist seine vorrangige Bedeutung der Gebrauch und Nutzen einer Sache. Beim Genuss geht es also nicht vorrangig darum, sich seinen sinnlichen Freuden hinzugeben, sondern sich die Welt zu Eigen machen, etwas in die Hand zu nehmen und explorativ zu werden.

Zahlreiche Überlegungen zum Essen, auch zu dessen Genuss, zum Exzess und zum richtigen Maß finden sich in Platons *Symposium*. Krusche skizziert aus einem der *Symposium*-Texte die Genusstheorie des Sokrates, des Begründers der Glückstheorie.¹⁴ Für Sokrates schien der Genuss als ein Erfahrungsraum zu dienen, als eine Möglichkeit der Selbsterfahrung, über die man zu Erkenntnissen über sich selbst und schließlich über die Natur des Menschen im Allgemeinen gelangt. Sokrates hatte keine Bedenken, den Raum des Genießens zu betreten, auch wenn damit das Risiko, die potentielle Gefahr des Kontrollverlustes gegeben ist. Tatsächlich wurde in dem von Krusche gewählten Text Sokrates als der fähigste Genussmensch beschrieben:

⁹ Foucault, Gebrauch der Lüste, 135.

¹⁰ Edb.

¹¹ Ebd., 136.

¹² Meyer, Genuß, 316.

¹³ Ebd.

¹⁴ Vgl. Krusche, Genuß.

„Andererseits war allein er, wenn es einmal etwas Gutes gab, zum Genuß fähig, und besonders wenn er ganz gegen seine Neigung zum Trinken gezwungen wurde, war er allen anderen überlegen. Und das Allermerkwürdigste: kein Mensch hat je Sokrates betrunken gesehen.“¹⁵ Als Voraussetzung für Sokrates' Genussfähigkeit schreibt Krusche ihm eine besondere Eigenschaft zu: die Fähigkeit, sich dem Genuss hingeben zu können und ihn kontrollieren zu können. Er kann sich den Genuss zu Eigen machen, ihn nach seiner Vorstellung formen. Und hier liegt die besondere Genussfähigkeit des Sokrates: Er besitzt Freiheit im Genuss, die Freiheit des Nicht-Müssens, sondern Könnens. Krusche beschreibt diese Fähigkeit als einen Balanceakt zwischen „Lustbereitschaft und zugleich Distanz – diese sogar als Doppelte: ‚innere Distanz‘ zu sich selbst, ‚äußere‘ den Objekten des Genusses gegenüber.“¹⁶

Nach seinem Tod spalteten sich die Lehren Sokrates', womit auch seine selbst gelebte Theorie der Balance zwischen erfahrungshungrigen Trieben und reflektierender Kontrolle verloren ging. Die eine Seite folgte nach einer Theorie des Antisthenes einem Postulat der Bedürfnislosigkeit des Menschen, die nur in einem möglichst naturnahen Leben zu verwirklichen sei. Seine Triebe zu stillen, war hiernach unvermeidlich und erfolgte als natürliches Bedürfnis unabhängig vom Ich. Die andere Seite der Hedoniker kam zum entgegengesetzten Ergebnis. Angesichts der Gefahr des Exzesses in der Auslebung der Triebe formulierten sie eine Art Triebtheorie, nach der der gemäßigte Genuss am besten wäre.¹⁷

Die Genusstheorien der Antike zeichnen sich im Vergleich zum heutigen Genussverständnis durch eine auffällige Unbedenklichkeit gegenüber den eigenen Trieben aus. Je nach Auffassung scheint es möglich zu sein, sich den eigenen Lustbedürfnissen hinzugeben, zur Triebbefriedigung oder zur Erkenntnisgewinnung, oder sie zu kontrollieren, ihnen um der Tugend willen zu versagen. So werden die Triebe, folgt man der einen Theorie, als manipulierbare Helfer bei der Glücksuche dargestellt oder, folgt man der anderen Theorie, als Widersacher, die es mittels eines starken Bewusstseins zu besiegen gilt.¹⁸

Diese Theorie einer unbeschwertten Gestaltungsfreiheit seiner Triebe, die dem Menschen hierbei zugeschrieben wird, hat spätestens mit dem Aufkommen des Christentums ein Ende. Extreme Vertreter der christlichen Lehren erklärten alles Leibliche und dessen Triebe als sündhaft, als Werkzeuge des Teufels. Gab man sich auch nur in Ansätzen körperlichen Gelüsten hin, setzte man sich der Gefahr aus, der Sünde zu verfallen. Zugespitzt formuliert war es nach den Regeln der Kirche erlaubt, den natürlichen Trieben (Essen, Trinken, Sex) zum Selbsterhalt nachzugehen, aber so wenig wie möglich oder am besten überhaupt nicht.¹⁹

¹⁵ Platon, Sokrates im Gespräch, 192.

¹⁶ Krusche, Genuß, 43.

¹⁷ Vgl. Krusche, Genuß.

¹⁸ Vgl. ebd.

¹⁹ Endres, 2012

Auch in der Antike finden sich Praktiken der Enthaltung und des Verzichts, sozusagen Praktiken der Selbstoptimierung. Hierbei verwendet wird häufig der Begriff der Askese. Der Ursprung des Wortes meint zunächst nur „*technisch oder künstlerisch verfertigen, bearbeiten*“²⁰, in seiner erweiterten Bedeutung wird das Wort auch für „*leibliche Ertüchtigung und gymnastische Übung*“ verwendet. Schließlich bezeichnet es ebenso die geistige Schulung und Zucht des Menschen, deren Ziel Weisheit und Tugend ist.“²¹

Auch das Christentum verwendete den Begriff in dem oben beschriebenen Kontext, als eine Praktik der strengen Enthaltensamkeit gegenüber jeglichen körperlichen Gelüsten. Im Hinblick auf die Sündhaftigkeit des Körpers war die Askese als gelebter Verzicht das tugendhafteste Mittel, um dem Teufel nicht zu verfallen. So wird der Begriff auch heute noch in erster Linie als Verzicht begriffen. In der Antike wurde die Askese vor einem weit weniger diabolischen Hintergrund praktiziert. Wie die ursprüngliche Bedeutung des Wortes sagt, geht es um eine Übung, eine Schulung und Kontrolle der Triebe, insbesondere zum Wohle der Polis, der Gesellschaft. Denn ein exzesshafter, seinen Trieben ausgelieferter Mensch ist unberechenbar, seinen Gelüsten ausgeliefert und somit eine potentielle Gefahr für die soziale Gemeinschaft.

Als einen zentralen Grundsatz der Polis, eine Hauptregel für die Lebenskunst und das soziale Zusammenleben, formulierten die Griechen den Satz „*Achte auf dich selbst*“. Zwar mag den meisten die Delphische Maxime „*Erkenne dich selbst*“ geläufiger sein, jedoch ist sie dem „*auf sich selbst Achten*“ nachgeordnet, wie Foucault herausarbeitete.²² Denn bevor es zu einer Selbsterkenntnis, zu einem Wissen darüber, wer ich bin, kommen kann, muss man zunächst Sorge um sich selbst tragen, sich mit sich selbst beschäftigen. Foucault zeigt dies an zwei Beispielen auf: am Beispiel des Sokrates, der seine Mitmenschen dazu auffordert, sich weniger um Geld, Ruhm und Ehre zu kümmern und sich stattdessen um die eigene Seele und deren Wohlbefinden zu sorgen, und am Beispiel Gregors von Nyssa, der achthundert Jahre später die christliche Tugend predigte. Jedoch ermahnt auch er, auf sich selbst zu achten, jeden Winkel seiner Seele auszuleuchten, um zu Gott und zum eigenen Seelenheil zurückzufinden.

„Wir können sehen, daß die christliche Askese sich ebenso wie die antike Philosophie unter das Zeichen der Sorge um sich selbst stellte. Die Verpflichtung, sich selbst zu erkennen, zählt zu den wesentlichen Elementen ihres Denkens und Tuns. Zwischen diesen beiden Extremen – Sokrates und Gregor von Nyssa – markiert die Sorge um sich selbst nicht nur eine Maxime, sie ist zugleich ständig geübte Praxis.“²³

Nach der Ansicht Foucaults ist die Sorge um sich selbst in der Moderne in den Hintergrund gerückt zugunsten der Maxime „*Erkenne dich selbst*“. Als Gründe führt er zum einen die west-

²⁰ Sprondel, Askese, 538.

²¹ Ebd., 538f.

²² Vgl. Foucault, Technologien des Selbst.

²³ Ebd., 30.

liche Moralvorstellung an, die es nicht erlaubt, sich selbst so viel Aufmerksamkeit zu schenken. In dieser Vorstellung ist ein zentrales Prinzip die Selbstlosigkeit, über die man zu Erkenntnis und zu Heil gelangt. Die Sorge um sich selbst verträgt sich damit nicht. Die moderne Moral impliziert vielmehr, dass man die eigenen Bedürfnisse, das Selbst im Sinne eines asketischen Verzichts zurückweisen könne. Zum anderen erlangte die (Selbst-)Erkenntnis in der modernen Philosophie, insbesondere im Zuge der Aufklärung und danach, eine weit größere Bedeutung als die Sorge um sich selbst.²⁴

Vor dem Hintergrund der antiken Philosophie sind Genuss und Selbstoptimierung nicht weit voneinander entfernt. Genuss als ein Balanceakt zwischen Hingabe an die eigenen Bedürfnisse und der Fähigkeit, diese kontrollieren zu können, kann als eine Kulturleistung begriffen werden. Es geht darum, einen Umgang mit sich und seinem Körper und der Welt der Dinge zu finden. Genuss kann keine animalisch-triebhaftige Maßlosigkeit sein, sondern ist ein kontrollierter Umgang mit seinen Trieben und das Anerkennen dieser. Im Sinne einer guten Lebenskunst verfeinern wir diese Triebe, ohne sie zu töten. Die asketische Übung, die Selbstbeherrschung und auch der Verzicht sind Voraussetzungen für den Genuss. Ebenso geht es bei der Selbstoptimierung im Sinne der antiken Philosophie zunächst darum, Sorge um sich selbst zu tragen. Zur heutigen Zeit scheint diese Sorge verloren gegangen zu sein, Selbstoptimierung geht vielleicht zu oft mit einer schlichten Unterdrückung der eigenen Triebe einher und sie ist weniger am eigenen Wohlbefinden als an äußeren Ansprüchen orientiert. Erfolgsversprechender mag es dann vielleicht sein, der Maxime „*Achte auf dich selbst*“ mehr Bedeutung beizumessen, die Winkel der Seele auszuleuchten, seine Triebe anzuerkennen und im Sinne einer guten Lebenspraxis sich im optimierten Genuss zu üben.

Literatur:

BARLÖSIUS, Eva: Soziologie des Essens. 2. überarbeitete Auflage. Juventa, Weinheim u. München 2011.

ENDRES, Eva-Maria: Genussrevolte. Von der Diät zu einer neuen Esskultur. Springer VS, Wiesbaden 2012.

FOUCAULT, Michel: Der Gebrauch der Lüste. Sexualität und Wahrheit, Band 2. Suhrkamp, Frankfurt am Main 1986.

FOUCAULT, Michel: Technologien des Selbst. In: Michel Foucault: Technologien des Selbst, hg. v. Luther H. Martin, Huck Gutman u. Patrick H. Hutton. Fischer, Frankfurt am Main 1993. S. 24–62.

²⁴ Vgl. Foucault, Technologien des Selbst.

KAPFERER, Richard (Hg.): Die Werke des Hippokrates, Band 1. Anger-Verlag, Stuttgart 1995.

KLOTTER, Christoph: Warum wir es schaffen, nicht gesund zu bleiben: Eine Streitschrift zur Gesundheitsförderung. Ernst Reinhardt, München 2009.

KRUSCHE, Dietrich: Genuß, Selbsterfahrung und das wissenschaftliche Literaturlesen. In: Alois Wierlacher, Gerhard Neumann u. Hans Jürgen Teuteberg (Hg.): Kulturthema Essen. Ansichten und Problemfelder. Akademie Verlag, Berlin 1993. S. 41–51.

LEVEN, Karl-Heinz: Geschichte der Medizin. Von der Antike bis zur Gegenwart. C.H. Beck, München 2008.

MEYER, R.: Genuß. In: Joachim Ritter (Hg.): Historisches Wörterbuch der Philosophie, Band 3. Schwabe & Co., Basel 1971. S. 316-322.

PLATON: Sokrates im Gespräch. Vier Dialoge, hg. v. Bruno Snell. Fischer, Frankfurt am Main 1953.

SPRONDEL, W. M.: Askese. In: Joachim Ritter (Hg.): Historisches Wörterbuch der Philosophie, Band 1. Schwabe & Co., Basel 1974. S. 538-543.

STEINBERG, Antje: Scheitert die Ernährungskommunikation? Qualitative Inhaltsanalyse von Printratgebern. Springer VS, Wiesbaden 2011.

WÖHRLE, Georg: Studien zur Theorie der antiken Gesundheitslehre. Franz Steiner, Stuttgart 1990.