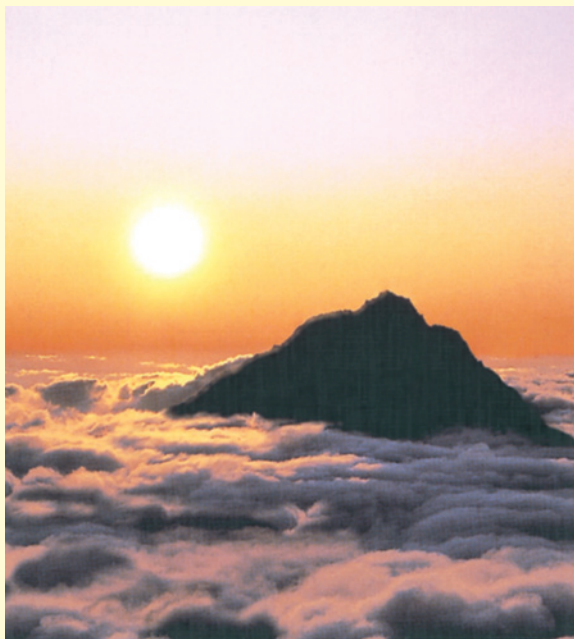




Nietzsche für Gestreßte

**Vorgestellt von
Ursula Michels-Wenz
insel taschenbuch**

Friedrich Nietzsche, am 15. Oktober 1844 in Röcken bei Lützen geboren, ist am 25. August 1900 in Weimar gestorben. Er gilt als einer der umstrittensten und einflußreichsten Philosophen der jüngeren deutschen Geistesgeschichte, war zudem Dichter und Musiker und erweist sich von einer Komplexität des Denkens, die immer wieder für Überraschungen sorgt.

Bekanntlich vor allem ein Meister der strengen Forderungen an sich selbst, wußte er doch sehr wohl um die Notwendigkeit der ausgleichenden Entspannung: Als Musterkind aus protestantischem Pfarrhaus, als Primus in der Schule und schließlich jüngster Professor der Universität Basel hat er früh einem Leistungs- und Leidensdruck standgehalten, dem er in mittleren Jahren entschlossen entgegenwirken mußte, um überleben zu können. Er weiß also, wovon er spricht, wenn er überlegt, wie man »das Chaos in sich organisieren« sollte.

Abseits von Schreibstube und dem Ballast des Bücherwissens hat er auf endlosen Spaziergängen – und angeregt durch zahlreiche Ortswechsel – viele seiner ungewöhnlichsten Erkenntnisse entwickelt. Voraussetzung dazu war die jeweils neu gewonnene Unabhängigkeit, die Möglichkeit des befreienden Blicks, die ihn, den oft leidenschaftlich Aufbegehrenden, zur leidenschaftslosen Betrachtung erziehen konnte. Im »reinen Denken« – wie er die von adressierten Zwecken entbundene Kontemplation nannte – trifft er immer wieder den springenden Punkt einer erlösenden Klarsicht, Heiterkeit und kosmischen Welterklärung, die im nur scheinbaren Gegensatz von individuellem Wohlergehen und bewußter Selbstbescheidung die *Via regia* zur ausgewogenen, für sich selbst und andere erfreulichen Persönlichkeit aufspürt.

insel taschenbuch 1928

Nietzsche
für Gestreßte



Nietzsche für Gestreßte

Vorgestellt von
Ursula Michels-Wenz
Insel Verlag

6. Auflage 2016

Erste Auflage 1997

insel taschenbuch 1928

© Insel Verlag Frankfurt am Main und Leipzig 1997

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das
der Übersetzung, des öffentlichen Vortrags sowie
der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen,
auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Textnachweise am Schluß des Bandes

Vertrieb durch den Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Umschlag nach Entwürfen von Willy Fleckhaus

Satz: Satz-Offizin Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn

Druck: Druckhaus Nomos, Sinzheim

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-33628-0

Inhalt

Lies nur dein Leben	9
An allem Guten teilhaben	21
Die Wurzeln der eigenen Kraft	31
Laß euch nicht empor <i>tragen</i>	43
Es gibt nichts Besseres als das Gute	55
Nicht das Gehirn denkt, sondern wir denken das Gehirn	65
Nicht jedes Ende ist das Ziel	73
Wir sind Experimente: wir wollen es auch sein!....	83
 Zu diesem Buch	 97
Zeittafel	101
Quellennachweis	105

Lies nur dein Leben . . .

Ein Buch wie dieses ist nicht zum Durchlesen und Vorlesen, sondern zum Aufschlagen, namentlich im Spaziergehen und auf Reisen; man muß den Kopf hinein- und immer wieder hinausstecken können und nichts Gewohntes um sich finden.

Friedrich Nietzsche, *Morgenröte*

Dies ist ein Gleichnis für jeden einzelnen von uns: er muß das Chaos in sich organisieren, dadurch, daß er sich auf seine echten Bedürfnisse zurückbesinnt. [1]

Lies nur dein Leben und verstehe daraus die Hieroglyphen des allgemeinen Lebens. [2]

Wozu die »Welt« da ist, wozu die »Menschheit« da ist, soll uns einstweilen gar nicht kümmern – aber wozu du Einzelner da bist, das frage dich, und wenn es dir sonst keiner sagen kann, so versuche es nur einmal, den Sinn deines Daseins gleichsam a posteriori zu rechtfertigen, dadurch, daß du dir selber einen Zweck, ein Ziel, ein »Dazu« vorsetzest, ein hohes und edles »Dazu«. [3]

Unbescheidenheit des Menschen –: wo er den Sinn nicht sieht, ihn zu *leugnen*! [4]

Die größten Ereignisse – das sind nicht unsre lautesten, sondern unsre stillsten Stunden. [5]

Wie du auch bist, so diene dir selber als Quell der Erfahrung! Wirf das Mißvergnügen über dein Wesen ab, verzeihe dir dein eignes Ich: denn in jedem Falle hast du an dir eine Leiter mit hundert Sprossen, auf welchen du zur Erkenntnis steigen kannst. [6]

Im Gebirge der Wahrheit kletterst du nie umsonst: entweder du kommst schon heute weiter hinauf oder du übst deine Kräfte, um morgen höher steigen zu können.

[7]

Ich wollte, man finge damit an, sich selbst zu *achten*: alles andere folgt daraus. [8]

Wer sich selber haßt, den haben wir zu fürchten, denn wir werden die Opfer seines Grolls und seiner Rache sein. Sehen wir also zu, wie wir ihn zur Liebe zu sich selber verführen! [9]

Der Durst nach Bemitleidetwerden ist ein Durst nach Selbstgenuß, und zwar auf Unkosten der Mitmenschen.

[10]

Es gibt Augenblicke und gleichsam Funken des hellsten liebevollsten Feuers, in deren Lichte wir nicht mehr das Wort »ich« verstehen; es liegt jenseits unseres Wesens etwas, das in jenen Augenblicken zu einem Diesseits wird, und deshalb begehren wir aus tiefstem Herzen nach den Brücken zwischen hier und dort. [11]

Wir sind *mehr* als das Individuum: wir sind die ganze Kette noch, mit den Aufgaben aller Zukünfte der Kette.

[12]

Niemand kann dir die Brücke bauen, auf der gerade du über den Fluß des Lebens schreiten muß, niemand außer

dir allein. Zwar gibt es zahllose Pfade und Brücken und Halbgötter, die dich durch den Fluß tragen wollen; aber nur um den Preis deiner selbst: du würdest dich verpfänden und verlieren. [13]

Während noch nie so volltönend von der »freien Persönlichkeit« geredet worden ist, sieht man nicht einmal Persönlichkeiten, geschweige denn freie, sondern lauter ängstlich verhüllte Universal-Menschen. Das Individuum hat sich ins Innerliche zurückgezogen: außen merkt man nichts mehr davon. [14]

Wer sich selber nicht glaubt, lügt immer. [15]

Warum hinhorchen nach dem, was der Nachbar sagt? Es ist so kleinstädtisch, sich zu Ansichten zu verpflichten, welche ein paar hundert Meilen weiter schon nicht mehr verpflichten. [16]

Ein sehr genaues Zurückdenken führt zu der Einsicht, daß wir eine Multiplikation vieler Vergangenheiten sind. – Aber es hilft nichts, wir müssen alles wieder für uns und nur für uns tun. – Es gibt keine Institution, welche du höher zu achten hättest als deine eigene Seele.

[17]

Dein wahres Wesen liegt nicht tief verborgen in dir, sondern unermeßlich hoch über dir, oder wenigstens über dem, was du gewöhnlich als dein Ich nimmst. [18]

Wo der Baum der Erkenntnis steht, ist immer noch das Paradies. [19]

Das Erkennen setzt das Leben voraus, hat also an der Erhaltung des Lebens dasselbe Interesse, welches jedes Wesen an seiner eignen Fortexistenz hat. So bedarf die Wissenschaft einer höheren Aufsicht und Überwachung – *eine Gesundheitslehre des Lebens* stellt sich dicht neben die Wissenschaft. [20]

Die tätigen, erfolgreichen Naturen handeln nicht nach dem Spruche »kenne dich selbst«, sondern wie als ob ihnen der Befehl vorschwebte: *wolle* ein Selbst, so *wirst* du ein Selbst. [21]

Einige wollen, aber die meisten werden nur gewollt.

[22]

So wie man uns jetzt erzieht, bekommen wir zuerst eine *zweite Natur*: und wir haben sie, wenn die Welt uns reif, mündig, brauchbar nennt. Einige wenige sind Schlangen genug, um diese Haut eines Tages abzustoßen: dann, wenn unter ihrer Hülle ihre *erste Natur* reif geworden ist. Bei den meisten vertrocknet der Keim davon. [23]

Das Maß des Studiums liegt darin: nur was zur Nachahmung reizt, was mit Liebe ergriffen wird und fortzuzuegen verlangt, soll studiert werden. [24]

Man sehe nur erst in der Bildung etwas, was Nutzen bringt: so wird man bald das, was Nutzen bringt, mit der Bildung verwechseln. [25]

»Was ist das eigentlich, was ich *tue*? Und was will gerade *ich* damit?« – das ist die Frage der Wahrheit, welche bei unserer jetzigen Art Bildung nicht gelehrt und folglich nicht gefragt wird, für sie gibt es keine Zeit. [26]

Aus Mangel an Ruhe läuft unsere Zivilisation in eine neue Barbarei aus. Zu keiner Zeit haben die Tätigen, das heißt, die Ruhelosen, *mehr* gegolten. Es gehört deshalb zu den notwendigen Korrekturen, welche man am Charakter der Menschheit vornehmen muß, das beschauliche Element in großem Maße zu verstärken. [27]

An den sogenannten Gebildeten, den Gläubigen der »modernen Ideen«, wirkt vielleicht nichts so ekelerregend als ihr Mangel an Scham, ihre bequeme Frechheit des Auges und der Hand, mit der von ihnen an alles gerührt, geleckert, getastet wird; und es ist möglich, daß sich heute im Volke, namentlich unter Bauern, immer noch mehr relative Vornehmheit des Geschmacks und Takt der Ehrfurcht vorfindet als bei der zeitungslesenden Halbwelt des Geistes. [28]

Endlich, endlich lernt man, was nicht zu wissen einem in jüngeren Jahren so viel Einbuße macht: daß man zuerst das Vortreffliche *tun*, zu zweit das Vortreffliche *aufsuchen* müsse, wo und unter welchem Namen es auch zu finden

sei: daß man dagegen allem Schlechten und Mittelmäßigen sofort aus dem Wege gehe, *ohne es zu bekämpfen*, und daß schon der Zweifel an der Güte einer Sache – wie er bei geübterem Geschmacke schnell entsteht – uns als Argument gegen sie und als Anlaß, ihr völlig auszuweichen, gelten dürfe: auf die Gefahr hin, einige Male dabei zu irren und das schwerer zugängliche Gute mit dem Schlechten und Unvollkommenen zu verwechseln. Nur wer nichts Besseres kann, soll den Schlechtigkeiten der Welt zu Leibe gehn. [29]

Ein jeder hat seinen guten Tag, wo er sein höheres Selbst findet; und die wahre Humanität verlangt, jemanden nur nach diesem Zustande und nicht nach den Werktagen der Unfreiheit und Knechtung zu schätzen. [30]

Mancher sagt zehnmal des Tages ein böses kaltes Wort an seine Umgebung und denkt sich wenig dabei, namentlich nicht, daß nach einigen Jahren er ein *Gesetz* der Gewohnheit über sich geschaffen hat, welches ihn nunmehr *nötigt*, zehnmal jedes Tages seine Umgebung zu verstimmen. Aber er kann sich auch daran gewöhnen, ihr zehnmal wohlzutun! [31]

Das beste Mittel, jeden Tag zu beginnen, ist: beim Erwachen daran zu denken, ob man nicht wenigstens *einem* Menschen an diesem Tage eine Freude machen könne. Wenn dies als Ersatz für die religiöse Gewöhnung des Gebetes gelten dürfte, so hätten die Mitmenschen einen Vorteil bei dieser Änderung. [32]

Die Gutmütigkeit, die Freundlichkeit, die Höflichkeit des Herzens sind immerquellende Ausflüsse des unegoistischen Triebes und haben viel mächtiger an der Kultur gebaut, als jene viel berühmteren Äußerungen desselben, die man Mitleiden, Barmherzigkeit und Aufopferung nennt. [33]

Zuerst lernt man nicht Einsichten in die Dinge und Menschen, sondern Werturteile über die Dinge und Menschen; diese verhindern den Zugang zur wirklichen Erkenntnis. [34]

Es kommt wohl für jeden eine Stunde, wo er mit Verwunderung vor sich selbst fragt: Wie lebt man nur! Und man lebt doch! – eine Stunde, wo er zu begreifen anfängt, daß er eine Empfindsamkeit besitzt von der gleichen Art, wie er sie an der Pflanze bewundert, die sich windet und klettert und endlich sich etwas Licht erzwingt und ein wenig Erdreich dazu und so ihr Teil Freude in einem unwirtlichen Boden sich selber schafft. In den Beschreibungen, die einer von seinem Leben macht, gibt es immer solchen Punkt, wo man staunt, wie hier die Pflanze noch leben kann und wie sie noch mit einer unerschütterlichen Tapferkeit daran geht. Nun gibt es Lebensläufte, wo die Schwierigkeiten ins Ungeheure gewachsen sind, die der Denker; und hier muß man, wo etwas davon erzählt wird, aufmerksam hinhören, denn hier vernimmt man etwas von den *Möglichkeiten des Lebens*, von denen nur zu hören Glück und Kraft bringt.

[35]

Seit es Menschen gibt, hat der Mensch sich zu wenig gefreut. – Lernen wir besser uns freuen, so verlernen wir am besten, andern wehe zu tun und Wehes auszudenken.

[36]

Der unangenehme Charakter, welcher voller Mißtrauen ist, alles glückliche Gelingen der Mitbewerbenden und Nächsten mit Neid fühlt, gegen abweichende Meinungen gewaltdtätig und aufbrausend ist, zeigt, daß er einer frühern Stufe der Kultur zugehört, also ein Überbleibsel ist: denn die Art, in welcher er mit den Menschen verkehrt, war die rechte und zutreffende für die Zustände eines Faustrecht-Zeitalters; es ist ein zurückgebliebener Mensch.

Ein anderer Charakter, welcher reich an Mitfreude ist, überall Freunde gewinnt, alles Wachsende und Werdende liebevoll empfindet, alle Ehren und Erfolge anderer mitgenießt und kein Vorrecht, das Wahre allein zu erkennen, in Anspruch nimmt, sondern voll eines bescheidenen Mißtrauens ist – das ist ein vorwegnehmender Mensch, welcher einer höheren Kultur der Menschen entgegenstrebt. [37]

Vornehmer ist's, sich Unrecht zu geben als Recht zu behalten, sonderlich wenn man Recht hat. Nur muß man reich genug dazu sein. [38]

Eignes Unrecht, das man zugefügt hat, ist viel schwerer zu tragen als fremdes, das einem zugefügt wurde –. Deshalb sollte man sich, schon um seines inneren Glückes

wegen, also um seines Wohlbehagens nicht verlustig zu gehen, ganz abgesehen von allem, was Religion und Moral gebieten, vor dem Unrecht-Tun in acht nehmen, mehr noch als vor dem Unrecht-Erfahren: denn letzteres hat den Trost des guten Gewissens, der Hoffnung auf Rache, auf Mitleiden und Beifall der Gerechten, ja der ganzen Gesellschaft. [39]

Nicht Reue! Sondern Böses durch eine gute Handlung gut machen! [40]

Seine Feinde, seine Unfälle, seine *Untaten* selbst nicht lange ernst nehmen können – das ist das Zeichen starker voller Naturen, in denen ein Überschuß plastischer, nachbildender, ausheilender, auch vergessen machender Kraft ist. – Ein solcher Mensch schüttelt eben viel Gewürm mit einem Ruck von sich, das sich bei anderen eingräbt; hier allein ist auch das möglich, gesetzt daß es überhaupt auf Erden möglich ist – die eigentliche »*Liebe* zu seinen Feinden«. [41]

Der Zuwachs an Weisheit läßt sich genau nach der Abnahme an Galle bemessen. [42]

Unsere Liebe zur Wahrheit zeigen wir am deutlichsten in der Behandlung der »Wahrheiten«, welche *andere* dafür halten: da verrät sich, ob wir wirklich die Wahrheit oder nur uns selber lieben. [43]

Man vermag nur solche Menschen in die Höhe zu bringen, die man nicht mit Verachtung behandelt; die moralische Verachtung ist eine größere Entwürdigung und Schädigung als irgend ein Verbrechen. [44]

Es ist nicht nach jedermanns Geschmack, daß die Wahrheit angenehm gesagt werde. Möge aber wenigstens niemand glauben, daß der Irrtum zur Wahrheit werde, wenn man ihn *unangenehm* sage. [45]

Alle Rechtschaffenheit und alles Recht kommt aus einem Gleichgewicht der Egoismen: gegenseitige Anerkennung, sich nicht zu schädigen. Also aus Klugheit. [46]

Dürfen wir unsern Nächsten nicht wenigstens so behandeln, wie wir uns behandeln? Und wenn wir bei uns nicht so eng und kleinbürgerlich an die unmittelbaren Folgen und Leiden denken: warum *müßten* wir es bei ihm tun? [47]

Ein einziger freudloser Mensch genügt schon, um einem ganzen Hausstande dauernden Mißmut und trüben Himmel zu machen; und nur durch ein Wunder geschieht es, daß dieser eine fehlt! Das Glück ist lange nicht eine so ansteckende Krankheit – woher kommt das? [48]

Keinen Tag länger eine Sache gut heißen, als sie uns gut scheint, und vor allem: *keinen Tag früher* – das ist das einzige Mittel, sich die Freude echt zu erhalten. [49]