

Kennen Sie Nietzsche? Der mit dem Schnäuzer!

Drei Figuren des Verzichts bei Nietzsche und ihre suchtttherapeutische Relevanz

Jörg Domurath, Uwe Wicha

wicha-domurath.com

Die therapeutische Praxis der abstinenzorientierten Suchthilfe operiert mit einer Grundannahme: dass Abstinenz nicht nur die wirksamere, sondern auch die leichtere Form der Verhaltensänderung darstellt – leichter als kontrollierter Konsum, leichter als Reduktion, leichter als jede Form der Selbstmäßigung. Diese Annahme hat eine philosophische Vorgeschichte, die sich bei Nietzsche (1844-1900) in besonderer Schärfe findet.

In *Menschliches, Allzumenschliches* (Erstausgabe 1878), Drittes Hauptstück, „Das religiöse Leben“, Aphorismus 139 („Bequemlichkeit der Askese“), formuliert Nietzsche: „Man hat ein für alle Mal auf eigenen Willen verzichtet, und dies ist leichter, als nur gelegentlich einmal zu verzichten; so wie es auch leichter ist, einer Begierde ganz zu entsagen, als in ihr Maß zu halten.“ Die Stelle steht im Kontext einer psychologischen Analyse religiöser Askese. Nietzsche argumentiert dort nicht normativ, sondern deskriptiv: Die totale Entscheidung entlastet, weil sie die Notwendigkeit permanenter Selbstverhandlung aufhebt. Was in der modernen Suchttherapie als Vorteil einer klaren Abstinenzentscheidung gegenüber dem Paradigma des kontrollierten Konsums beschrieben wird – die Reduktion kognitiver Last, die Vereindeutigung der Handlungssituation –, findet sich in dieser Passage als psychologische Beobachtung.

Der begriffliche Rahmen, in dem sich die Beobachtung verorten lässt, ist die Selbstbindung: die bewusste Einschränkung des eigenen zukünftigen Handlungsraums als rationale Strategie gegen antizipierte Willensschwäche. Die Entscheidung zur Abstinenz eliminiert die Entscheidungssituation selbst. Wer nicht mehr verhandelt, ob und wie viel konsumiert wird, entzieht dem Craving seinen operativen Rahmen. Nietzsche beschreibt diese Struktur, ohne den Begriff zu verwenden, mit einer Präzision, die systematische Implikationen hat.

Doch die Werkchronologie macht die Sache kompliziert. Derselbe Nietzsche, der in *Menschliches, Allzumenschliches* die Entsagung als die leichtere Lösung beschreibt, unterzieht in der *Genealogie der Moral* (EA 1887) das asketische Ideal einer Fundamentalkritik. Die Dritte Abhandlung – „Was bedeuten asketische Ideale?“ – analysiert die Askese nicht als rationale Strategie, sondern als Symptom. Das asketische Ideal, so Nietzsches These, ist nicht Ausdruck von Stärke, sondern eine spezifische Willensform, die sich gegen die Grundvoraussetzungen des Lebens selbst richtet. Der Schlusssatz der Abhandlung verdichtet den Gedanken: Der Mensch wolle lieber noch das Nichts wollen, als nicht zu wollen.

Die suchttherapeutische Relevanz dieser Spannung liegt nicht in der Frage, welcher Nietzsche recht hat – der mittlere oder der späte. Sie liegt in der Struktur des Widerspruchs selbst. Entsagung als psychologische Entlastung und Entsagung als lebensfeindlicher Wille bezeichnen nicht zwei verschiedene Phänomene, sondern zwei verschiedene Funktionen desselben Verhaltens. Der Klient, der eine klare Abstinenzentscheidung trifft und dadurch Handlungsfähigkeit gewinnt, vollzieht etwas anderes als der Klient, dessen gesamtes Selbstbild auf dem Verzicht ruht und der die Substanz nicht durch Lebensvollzüge, sondern durch die Abstinenz selbst ersetzt hat. Im ersten Fall dient die Entsagung dem Leben. Im zweiten Fall ist sie – in Nietzsches Terminologie – ein Wollen des Nichts: eine Form der Selbstorganisation, die den Stoff durch seine Abwesenheit zum Zentrum macht.

Die Unterscheidung lässt sich nicht am Verhalten festmachen. Beide Klienten trinken nicht. Sie lässt sich auch nicht an der Dauer der Abstinenz ablesen. Sie zeigt sich erst im relationalen Kontext: darin, ob der Verzicht Raum schafft für etwas anderes – für Quellen von Selbstwirksamkeit jenseits der Substanz – oder ob er den Raum besetzt, den er schaffen sollte.

Nietzsches Frühwerk eröffnet eine dritte Perspektive, die den Widerspruch nicht auflöst, aber rahmt. In der *Geburt der Tragödie* (EA 1872) entwickelt er die Dualität des Apollinischen und des Dionysischen als komplementäres Begriffspaar: Apollon steht für Form, Maß, Individuation; Dionysos für Rausch, Entgrenzung, Auflösung des *principium individuationis*. Die griechische Tragödie ist für Nietzsche der Ort, an dem beide Triebe in eine produktive Spannung treten. Wesentlich ist dabei, dass Nietzsche die unkontrollierte Herrschaft des Dionysischen ausdrücklich als

barbarisch verwirft (KSA I, 33). Das Frühwerk plädiert nicht für den Rausch. Es plädiert für eine kulturelle Form, die dem Rausch standhält, ohne ihn zu leugnen.

Für die Suchttherapie ließe sich diese Figur als Hinweis darauf lesen, dass die therapeutische Aufgabe weder in der Bekämpfung des Rauschhaften liegt noch in seiner Rehabilitation, sondern in der Frage, welche Formen der Selbstorganisation ein Leben nach der Substanz tragen können. Abstinenz wäre in diesem Rahmen das apollinische Moment – die notwendige Grenzziehung, ohne die keine Gestalt entsteht. Aber die Grenze allein ist noch keine Gestalt.

Eine Passage in *Ecce Homo* (verfasst 1888, EA 1908) im Kapitel „Warum ich so klug bin“ konkretisiert diese Überlegungen autobiographisch. Nietzsche notiert dort: „Alkoholika sind mir nachtheilig; ein Glas Wein oder Bier des Tags reicht vollkommen aus, mir aus dem Leben ein ›Jammerthal‹ zu machen, – in München leben meine Antipoden.“ Die Passage fällt durch ihre Beiläufigkeit auf. Kein Pathos des Verzichts, keine moralische Aufladung, keine Stilisierung zur Tugend. Nietzsche trinkt nicht, weil sein Körper Alkohol nicht verträgt – ein Faktum, das zur Kenntnis genommen wird, nicht mehr.

Diese Haltung – Abstinenz als Selbstkenntnis, nicht als asketisches Ideal – markiert möglicherweise den Punkt, an dem die werkimmanente Spannung sich auflösen lässt, ohne dass einer der Stränge aufgegeben werden muss. Die Entsagung aus *Menschliches*, *Allzumenschliches* bleibt psychologisch gültig: Ganz entsagen ist leichter als Maß halten. Die Kritik aus der *Genealogie* bleibt diagnostisch gültig: Entsagung, die zur Identität wird, richtet sich gegen das Leben. Was in *Ecce Homo* aufscheint, ist eine dritte Möglichkeit: ein Verzicht, der weder Strategie noch Symptom ist, sondern schlicht Sachverhalt.

Ob diese **drei Figuren des Verzichts – die strategische, die symptomatische, die sachliche** – sich systematisch aufeinander beziehen lassen oder ob sie lediglich drei Werkphasen spiegeln, die nicht aufeinander reduzierbar sind, bleibt offen. Was sich sagen lässt: Die suchtttherapeutische Praxis operiert mit allen dreien, oft ohne sie zu unterscheiden. Eine begriffliche Klärung, die Nietzsches Differenzierungen aufnimmt, könnte präzisieren, was mit „Abstinenz“ jeweils gemeint ist – und ob der Verzicht Raum schafft, in dem Lebenssinn entstehen kann, oder den Raum besetzt, den er schaffen sollte.

Vom Verzicht zur Lebensform

Wie aus Abstinenz Identität wird – und warum das Haus-Klima dabei entscheidet

Julius Kuhl hat in seiner Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie) eine Unterscheidung eingeführt, die für diese Frage unmittelbar relevant ist: die Unterscheidung zwischen Selbstkontrolle und Selbstregulation. Beide sind Formen der Selbststeuerung. Beide können dafür sorgen, dass ein Mensch tut, was er sich vorgenommen hat. Aber sie funktionieren grundverschieden.

Selbstkontrolle arbeitet über bewusste Zielvergegenwärtigung, über Disziplin, über die Unterdrückung konkurrierender Impulse. Sie ist anstrengend, sie verbraucht Ressourcen, und sie kann sich gegen das eigene Selbst richten – dann nämlich, wenn das Ziel, das verfolgt wird, nicht zum eigenen Wertesystem passt. Kuhl spricht in diesem Fall von Introjektion: Man übernimmt fremde Ziele, ohne sie in das eigene Selbstsystem zu integrieren – und hält sie dennoch für die eigenen. Die Abstinenz, die auf Selbstkontrolle allein ruht, ist funktional, aber brüchig. Sie hält, solange die Willenskraft hält. Wenn der Druck steigt, gibt die Stelle nach, die nie wirklich getragen hat.

Selbstregulation dagegen arbeitet über Integration. Ziele werden nicht gegen den eigenen Antrieb durchgesetzt, sondern mit ihm verbunden. Das gelingt, wenn positive Affekte den Zugang zum Extensionsgedächtnis öffnen – zu dem System, das autobiographische Erfahrungen, Werte, Bedürfnisse und Beziehungsmuster vernetzt. Abstinenz, die in dieses System integriert ist, fühlt sich nicht mehr wie Verzicht an. Sie wird zur Lebensform. Nicht, weil der Wunsch verschwindet, sondern weil er seinen Rang verliert.

In der Sprache des vorangegangenen Abschnitts formuliert heißt das: Die strategische Entsagung aus *Menschliches*, *Allzumenschliches* entspricht der Selbstkontrolle – sie entlastet, aber sie integriert nicht. Die symptomatische Askese aus der *Genealogie* ist der Extremfall gescheiterter Integration: ein Selbstbild, das sich um die Abwesenheit der Substanz organisiert, statt um das, was an ihre Stelle treten könnte. Und die sachliche Abstinenz aus *Ecce Homo* – Nietzsche trinkt nicht, weil es ihm nicht bekommt, fertig – zeigt, wie es aussieht, wenn der Verzicht ins Selbst integriert ist: kein Kampf, kein Pathos, kein Thema mehr.

Die therapeutische Aufgabe liegt also nicht darin, Abstinenz herzustellen. Die stellt der Klient her. Die therapeutische Aufgabe liegt darin, die Bedingungen zu schaffen, unter denen aus Selbstkontrolle Selbstregulation werden kann – unter denen die Abstinenz vom auferlegten Ziel zur selbstkompatiblen Lebensform wird.

Hier führt ein überraschender Bogen zurück zu Nietzsche. In der *Götzen-Dämmerung* (EA 1889), Sprüche und Pfeile, § 12, schreibt er: „Hat man sein warum? des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem wie?“. Viktor Frankl hat diesen Satz in seine Logotherapie übernommen und berühmt gemacht: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ Das ist kein Zufall und keine bloße Anleihe. Frankl zitiert Nietzsche bewusst, weil der Gedanke präzise das beschreibt, was die Logotherapie als therapeutischen Kern versteht: **dass Sinn nicht die Belohnung für gelungenes Leben ist, sondern seine Voraussetzung.**

Für den Klienten in der Suchttherapie heißt das: Abstinenz wird nicht dadurch tragfähig, dass sie länger dauert. Sie wird tragfähig, wenn sie eingebettet ist in ein Warum – in Werte, Überzeugungen, Beziehungen. Wenn der Klient beginnt, sich als jemanden zu sehen, der für andere da ist. Wenn die Kinder Hoffnung zeigen. Wenn Stolz entsteht, nicht der Stolz auf die Abstinenz selbst, sondern auf das, was sie möglich gemacht hat. In Kuhls Terminologie: wenn das Extensionsgedächtnis die Abstinenz als selbstkompatibel erkennt, weil sie mit dem eigenen Wertesystem verbunden ist.

Und damit sind wir beim Haus-Klima. Die Integration von Abstinenz ins Selbst vollzieht sich nicht im Einzelgespräch allein. Sie vollzieht sich im Alltag – in der Frage, wie eine Einrichtung lebt, welche Kultur sie vermittelt, welche Formen des Zusammenlebens sie anbietet. Das Haus-Klima ist der Ort, an dem der Klient erlebt, dass Abstinenz eine Lebensform sein kann und nicht nur eine Regel. Es ist die Brücke zwischen der therapeutischen Intervention und dem, was danach bleibt.

Es ist kein Zufall, dass diese Überlegungen immer wieder zum selben Kern führen. Nietzsche zeigt den Spannungsbogen: wie Verzicht entlasten und wie er das Leben ersetzen kann. Kuhl liefert den Mechanismus: wie aus Selbstkontrolle Selbstregulation wird. Frankl – mit einem Nietzsche-Satz im Gepäck – benennt die Bedingung: ein Warum. Und die Praxis der abstinenzorientierten Suchthilfe muss den Raum

bereitstellen, in dem diese Bedingung Wirklichkeit werden kann. Das Haus-Klima ist dieser Raum.

Literaturverzeichnis

- Baumann, N. & Kuhl, J. (2005). Selbstregulation und Selbstkontrolle. In H. Weber & T. Rammsayer (Hrsg.), *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie* (S. 362–373). Hogrefe.
- Frankl, V. E. (2009). ... *trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Kösel. (Originalwerk veröffentlicht 1946)
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Hogrefe.
- Kuhl, J. (2010). *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie. Motivation, Emotion und Selbststeuerung*. Hogrefe.
- Nietzsche, F. (1999a). Die Geburt der Tragödie. In G. Colli & M. Montinari (Hrsg.), *Kritische Studienausgabe* (Bd. 1). de Gruyter. (Originalwerk veröffentlicht 1872)
- Nietzsche, F. (1999b). Menschliches, Allzumenschliches. In G. Colli & M. Montinari (Hrsg.), *Kritische Studienausgabe* (Bd. 2). de Gruyter. (Originalwerk veröffentlicht 1878)
- Nietzsche, F. (1999c). Zur Genealogie der Moral. In G. Colli & M. Montinari (Hrsg.), *Kritische Studienausgabe* (Bd. 5). de Gruyter. (Originalwerk veröffentlicht 1887)
- Nietzsche, F. (1999d). Götzen-Dämmerung. In G. Colli & M. Montinari (Hrsg.), *Kritische Studienausgabe* (Bd. 6). de Gruyter. (Originalwerk veröffentlicht 1889)
- Nietzsche, F. (1999e). Ecce homo. In G. Colli & M. Montinari (Hrsg.), *Kritische Studienausgabe* (Bd. 6). de Gruyter. (Originalwerk verfasst 1888, Erstausgabe 1908)