

DIE GROSSE GESUNDHEIT

DIE GROSSE GESUNDHEIT

bei Friedrich Nietzsche

BERNHARD BUCHHAS

Gloggnitz · 2026

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas.

Gloggnitz, 2026.

*Und damit ich zum Schluss noch das Wesentliche
sage: wir kennen ein neues Glück... Eine andere
Gesundheit, eine stärkere, gewitztere, zähere,
verwegnere, lustigere, als alle Gesundheitsen bisher
waren.*

— FRIEDRICH NIETZSCHE,
DIE FRÖHLICHE WISSENSCHAFT, §382

Die Philosophie Friedrich Nietzsches lässt sich als eine fortschreitende Pathologie und Therapie der europäischen Kultur begreifen, in deren Zentrum der Begriff der „großen Gesundheit“ steht. Dieses Konzept stellt nicht lediglich die Abwesenheit von Krankheit dar, sondern fungiert als ein dynamisches, normatives Ideal, das die traditionelle medizinische und moralische Trennung von gesund und krank unterläuft. Die „große Gesundheit“ ist die physiologische und psychologische Kapazität, das Leiden nicht nur zu ertragen, sondern es als notwendiges Stimulans für die Steigerung der eigenen Macht und die Schaffung neuer Werte zu integrieren.

KAPITEL 1

DIE GENESE DER GROSSEN GESUNDHEIT

VON DER TRAGÖDIE ZUR PARODIE

Die Entwicklung des Nietzscheschen Gesundheitsbegriffs ist untrennbar mit seiner persönlichen Leidensgeschichte und der damit verbundenen Transformation seines Denkens verknüpft. Nietzsche war zeitlebens von schweren körperlichen Gebrechen geplagt — von Migräneanfällen über gastrische Störungen bis hin zu einer fortschreitenden Sehschwäche. Doch anstatt diese Leiden als bloße Hindernisse zu betrachten, stilisierte er sie zu philosophischen Experimenten. In seinen frühen Werken, insbesondere in der *Geburt der Tragödie*, ist die Gesundheit noch eng an das Gleichgewicht zwischen apollinischen und dionysischen Kräften gebunden. Während das Apollinische für den schönen Schein und die individuelle Grenze steht, fordert das Dionysische eine Kraft, die das Grauen des Daseins in einem Rausch der Entgrenzung bejaht.

Der explizite Begriff der „großen Gesundheit“ tritt jedoch erst in der Reifezeit seines Werkes hervor, markant formuliert im Aphorismus 382 der *Fröhlichen Wissenschaft* (1887). Dieser Text wurde in der zweiten Ausgabe des Buches ergänzt und dient als direkte Über-

leitung zum *Zarathustra*. Nietzsche beschreibt hier eine Gesundheit, die man nicht einfach „hat“, sondern die man „beständig noch erwirbt und erwerben muss, weil man sie immer wieder preisgibt“. Diese Dynamik markiert den radikalen Bruch mit einem statischen Gesundheitsbegriff der Normalität. Die große Gesundheit ist ein „Ideal eines menschlich-übermenschlichen Wohlseins“, das oft genug „unmenschlich“ erscheinen mag, da es herkömmliche Vorstellungen von Glück und Schonung hinter sich lässt.

Nietzsche verknüpft dieses Ideal mit dem Konzept der Parodie. Am Ende des vierten Buches der *Fröhlichen Wissenschaft* kündigt er mit „Incipit tragoedia“ den Beginn der Tragödie an, doch im Hinblick auf die große Gesundheit korrigiert er dies zu „incipit parodia“. Damit deutet er an, dass die höchste Stufe der Gesundheit nicht in einem düsteren Ernst, sondern in einem überlegenen, lachenden Spiel mit den Abgründen des Daseins besteht. Die Tragödie des Übermenschen ist zugleich die Parodie aller bisherigen Ideale.

KAPITEL 2

DIE DESTRUKTION DER MEDIZINISCHEN NORM

N-HEALTH VERSUS F-HEALTH

In der zeitgenössischen Forschung wird Nietzsches Gesundheitsbegriff (N-Health) oft in Opposition zu einem funktionalistischen Gesundheitsmodell (F-Health) gestellt, das auch heute noch weite Teile der Medizin dominiert. Das Modell der F-Health basiert auf zwei zentralen Säulen: der Teleologie des Überlebens (Ends) und der Generalisierung der Pathologie (Pathology).

Die Ablehnung der Selbsterhaltung als oberstes Ziel

Nietzsche verwirft die darwinistische Vorstellung, dass Organismen primär auf Selbsterhaltung und Reproduktion ausgerichtet seien. Für ihn ist der „Wille zur Macht“ der fundamentale Trieb alles Lebendigen. Ein gesundes Wesen will vor allem seine Kraft *auslassen* und sich verausgaben, anstatt sie nur zu bewahren. Selbsterhaltung ist in dieser Sichtweise lediglich eine indirekte und oft zweitrangige Folge der Machtsteigerung. Ein Modell der Gesundheit, das nur auf das Überleben abzielt, ist für Nietzsche ein Zeichen von Schwäche und Dekadenz.

Individualität versus universelle Normalität

Während die moderne Medizin Gesundheit über statistische Normen und Durchschnittswerte definiert, postuliert Nietzsche eine radikale Individualisierung der Gesundheit. Es gibt keine „Gesundheit an sich“; was für den einen gesund ist, kann für den anderen zerstörerisch wirken. Gesundheit hängt vom spezifischen „Zweck, Horizont, Kräften und Idealen“ einer Person ab. Ein Philosoph benötigt eine andere Form der psychophysischen Konstitution als ein Soldat oder ein Arbeiter. Nietzsche fordert daher die Anerkennung von „unzähligen Gesundheit des Leibes“.

KAPITEL 3

DIE ARCHITEKTUR DES LEIBES

NIETZSCHES GROSSE PHYSIOLOGIE

Nietzsches Philosophie ist im Kern eine „große Physiologie“. Er bricht mit der metaphysischen Trennung von Geist und Körper und begreift den Geist lediglich als ein Instrument des Leibes. Der Leib wird als ein „Selbstregulationssystem“ verstanden, ein komplexes Geflecht von Machtbeziehungen zwischen verschiedenen Trieben und Instinkten.

Der Leib als Gesellschaftsbau von Trieben

Gesundheit bedeutet in diesem Kontext eine „funktionale Einheit“, in der die verschiedenen Triebe so koordiniert sind, dass sie einem gemeinsamen Ziel dienen, ohne ihre vitale Spannung zu verlieren. Eine Erkrankung des Geistes, wie das „schlechte Gewissen“, entsteht durch die gewaltsame Abtrennung des Menschen von seiner tierischen Vergangenheit und die Wendung der Instinkte gegen sich selbst. Die moderne Kultur leidet unter einer „Sickness of enervation“ (Entkräftung), die durch die Unterdrückung der lebensbejahenden Impulse zugunsten moralischer Abstraktionen verursacht wird.

Nietzsches psychophysiologischer Ansatz verlangt vom Philosophen, ein „Arzt der Kultur“ zu sein. Er analysiert klimatische Bedingungen, Diätetik und soziale Selektion als Faktoren, die die Vitalität eines Volkes oder einer Epoche bestimmen. Die „große Physiologie“ ist somit die Lehre von der Ökonomie der Kräfte, die darüber entscheidet, ob ein Mensch zur Bejahung des Lebens fähig ist oder dem Nihilismus verfällt.

KAPITEL 4

DIE PÄDAGOGIK DES SCHMERZES

DIE LOGIK DER GENESUNG

Ein zentrales Paradoxon der „großen Gesundheit“ ist ihre Abhängigkeit von der Krankheit. Nietzsche behauptet, dass er seiner langen Krankheit „indeskriptibel mehr“ verdanke als seiner Gesundheit. Der Schmerz fungiert als der „große Befreier des Geistes“, der den Denker zwingt, in seine „letzten Tiefen“ hinabzusteigen und alle wohlwollenden Vorurteile über Bord zu werfen.

Genesung als Erkenntnisinstrument

Die Figur des „Genesenden“ (*convalescent*) nimmt bei Nietzsche eine privilegierte Stellung ein. Die Genesung ist kein passiver Zustand der Erholung, sondern eine aktive Phase der Transformation, in der man sich „häutet“. Der Genesende kehrt mit einem „feineren Geschmack für die Freude“ und einer „zweiten gefährlicheren Unschuld“ in die Welt zurück. Diese Perspektive erlaubt es, die Welt als ein Spiel von Erscheinungen zu begreifen, ohne dem metaphysischen „Wahrheitswahn“ zu verfallen. Die Wahrheit wird zu einem „Weib“, das Gründe hat, ihre Gründe nicht sehen zu lassen — eine Erken-

ntnis, die nur derjenige erträgt, der durch tiefen Schmerz gegangen ist.

Das Trauma als Stimulans

Nietzsche argumentiert, dass für einen „grundsätzlich Gesunden“ ein Unglück oder eine Krankheit ein „energetisches Stimulans“ sein kann. Was ihn nicht umbringt, macht ihn stärker. Diese Härte gegen sich selbst ist die Voraussetzung für die „große Gesundheit“. Sie ermöglicht es, das Leben in seiner ganzen Schrecklichkeit zu lieben (*amor fati*), anstatt vor dem Leid in asketische Ideale oder religiöse Trostsphären zu flüchten.

KAPITEL 5

PLASTISCHE KRAFT UND VERGESSEN

DIE SOUVERÄNITÄT DES VERGESSENS

Ein wesentliches Element der Vitalität ist nach Nietzsche die „plastische Kraft“. Er definiert sie als die Fähigkeit, „Vergangenes und Fremdes umzubilden und einzuverleiben, Wunden auszuheilen, Verlorenes zu ersetzen“. Diese Kraft ist das Maß für die Gesundheit eines Individuums oder einer Kultur.

Die Krankheit des historischen Sinns

In seiner zweiten *Unzeitgemäßen Betrachtung* diagnostiziert Nietzsche den „hypertrophen historischen Sinn“ als eine Krankheit der Moderne. Die Fixierung auf die Vergangenheit und die Anhäufung von Wissen ohne lebensdienlichen Zweck lähmen die schöpferische Energie der Gegenwart. Wer nicht vergessen kann, ist unfähig zu handeln und verfällt einem zynischen Nihilismus.

Vergessen als hygienische Notwendigkeit

Echte Gesundheit erfordert die Fähigkeit zum „unhistorischen“ Handeln — das Ziehen eines Horizonts, innerhalb dessen man unkritisch und leidenschaftlich existieren kann. Das Vergessen ist hierbei

keine Schwäche des Gedächtnisses, sondern eine aktive „Einverleibungskraft“, die den Geist von der Last der Schuld und des Ressentiments befreit. Nietzsche sieht im Vergessen ein Antidotum gegen den „Geist der Rache“; es ermöglicht die „zweite Unschuld“, die für den Übermenschen und sein „heiliges Ja-sagen“ konstitutiv ist.

KAPITEL 6

DIE BEDINGUNG DES ÜBERMENSCHEN

LACHEN UND TANZ: DIE PHYSIOLOGIE DER BEJAHUNG

Die Lehre vom Übermenschen ist das kulminierende Ziel der Nietzscheschen Philosophie und setzt die „große Gesundheit“ zwingend voraus. Zarathustra ist die Figur, die dieses Ideal verkörpert. In *Ecce Homo* betont Nietzsche, dass man den Typus des Zarathustra nur verstehen kann, wenn man seine physiologische Voraussetzung begreift: den Überfluss an Gesundheit, der sich im Tanz und im Lachen äußert.

Das Lachen ist für Nietzsche keine bloße Reaktion auf Komik, sondern eine „menschliche Grundstimmung“ für den Schritt über die Grenze zum Unbegrenzten. Es markiert die Rechtfertigung des Lebens ohne Jenseitsvorstellungen. Ein Gott, der tanzen kann, wird zum Gegenbild des „gekreuzigten“ Gottes der christlichen Moral, der für Nietzsche das Sinnbild der lebensfeindlichen Krankheit ist.

Der Übermensch ist das Wesen, das die „ewige Wiederkunft des Gleichen“ bejahen kann. Diese Vision — dass jeder Augenblick des Lebens unendlich oft in genau derselben Weise wiederkehrt — ist die schwerste Last und zugleich der höchste Test für die Gesundheit. Nur wer über die „große Gesundheit“ verfügt, kann dieses Schicksal

lieben, ohne am Nihilismus zu verzweifeln.

KAPITEL 7

DEKADENZ UND PESSIMISMUS

DER KAMPF GEGEN DEN ROMANTISCHEN PESSIMISMUS

Nietzsche stellt seine Konzeption der Gesundheit in scharfen Kontrast zur „Dekadenz“ seiner Zeit, die er vor allem in den Figuren Richard Wagners und Arthur Schopenhauers verkörpert sieht. Er klassifiziert deren Denken als „Romantik“ oder „schlechten Pessimismus“, der aus einer Verarmung des Lebens resultiert.

Der Pessimismus der Stärke

Gegen den Pessimismus der Schwäche, der im Leid ein Argument gegen das Dasein sieht, setzt Nietzsche den „tragischen Pessimismus“ oder „Pessimismus der Stärke“. Dieser geht davon aus, dass das Leid ein notwendiger Bestandteil einer machtvollen Existenz ist. Die „große Gesundheit“ macht den Glauben an ein Jenseits oder eine metaphysische Erlösung überflüssig, da das Individuum in der Lage ist, die Unlust als Complement der Lust zu begreifen.

Die Rolle Wagners als Krankheitssymptom

Nietzsches späte Kritik an Wagner ist keine bloße persönliche Enttäuschung, sondern eine klinische Diagnose der „musikalischen Dekadenz“.

Wagner steht für ihn für das „Nervöse“, das „Künstliche“ und die „Mischung der Stile“, die die organische Einheit der Kultur zersetzen. Die Auseinandersetzung mit Wagner diente Nietzsche dazu, seine eigene Genesung und seinen Weg zur „großen Gesundheit“ zu definieren.

KAPITEL 8

DIE UMWERTUNG ALLER WERTE

ETHISCHE IMPLIKATIONEN

Die „große Gesundheit“ ist nicht nur ein biologisches, sondern auch ein ethisches Projekt. Sie ist die Voraussetzung für die „Umwertung aller Werte“. Werte sind für Nietzsche perspektivische Konstruktionen, die den Bedürfnissen eines bestimmten „Herrschafts-Gebildes“ (des Leibes) entsprechen.

Jenseits von Gut und Böse

Die traditionelle Moral von „Gut und Böse“ wird von Nietzsche als ein System entlarvt, das der Selbsterhaltung der „Herdenmenschen“ dient, aber die Entwicklung höherer Individuen hemmt. Ein wahrhaft gesundes Individuum schafft seine eigenen Werte jenseits dieser Kategorien. Es erkennt, dass Moral und Religion oft nur Instrumente sind, um die Lebensenergie zu binden und Herrschaftsverhältnisse zu stabilisieren.

Gesundheit als normative Schöpferkraft

Wahre Gesundheit manifestiert sich in der Fähigkeit zur „Sinn-Setzung“. In einer gottlosen Welt muss der Mensch den Sinn seines Daseins

selbst erschaffen. Dieser Akt des Schaffens ist eine Interpretation des „Willens zur Macht“. Wer über die „große Gesundheit“ verfügt, kann sein Leben als „Kunstwerk“ gestalten und die Kontingenzen des Zufalls in die Notwendigkeit seines eigenen Schicksals verwandeln.

KAPITEL 9

PHILOSOPHISCHE REZEPTION

CANGUILHEM, DELEUZE UND SLOTERDIJK

Die Untersuchung der „großen Gesundheit“ hat in der französischen und deutschen Philosophie des 20. und 21. Jahrhunderts weitreichende Spuren hinterlassen. Insbesondere Denker, die sich mit der Normativität des Lebens und der Macht des Leibes befassen, greifen auf Nietzsche zurück.

Georges Canguilhem: Gesundheit als Normsetzung

Der französische Medizinhistoriker Georges Canguilhem greift Nietzsches Gedanken auf, dass Gesundheit die Fähigkeit ist, „neue Normen zu setzen“. Er definiert Gesundheit als „biologische Normativität“: Ein gesundes Lebewesen ist nicht dasjenige, das perfekt an eine bestehende Norm angepasst ist, sondern dasjenige, das in der Lage ist, seine Normen angesichts veränderter Umweltbedingungen flexibel zu modifizieren. Die „große Gesundheit“ ist somit die Kapazität zur „Agilität und Adaption“.

Gilles Deleuze: Die Topologie der Kräfte

Gilles Deleuze interpretiert Nietzsches Gesundheitsbegriff im Rahmen einer dynamischen Kräftelehre. Er unterscheidet zwischen „aktiven“ Kräften (die tun, was sie können) und „reaktiven“ Kräften (die die aktiven Kräfte von ihrem Tun trennen). Gesundheit ist nach Deleuze das Vorherrschen der aktiven Kräfte, die das Leben bejahen und differenzieren. Die „große Gesundheit“ ermöglicht die Mobilität zwischen den Zuständen und die Erkenntnis, dass Krankheit ein Blickwinkel auf die Gesundheit und Gesundheit ein Blickwinkel auf die Krankheit ist.

Peter Sloterdijk: Die ozeanische Entgrenzung

In der zeitgenössischen Philosophie analysiert Peter Sloterdijk die „große Gesundheit“ als ein Symptom der modernen, entgrenzten Subjektivität. Er verknüpft sie mit der Metaphorik des Meeres und der Seefahrt: Gesundheit bedeutet hier die Fähigkeit, das „Festland-Denken“ der festen Werte hinter sich zu lassen und in das „ozeanische Denken“ der reinen Immanenz einzutauchen. Diese Form der Gesundheit ist jedoch „monströs“, da sie die schützenden „Sphären“ der traditionellen Kultur durchbricht und den Menschen einem permanenten Selbstversuch aussetzt.

KAPITEL 10

KRITISCHE WÜRDIGUNG

PARADOXIEN DER GROSSEN GESUNDHEIT

Die philosophische Untersuchung der „großen Gesundheit“ stößt unweigerlich auf tiefgreifende Widersprüche. Einerseits proklamiert Nietzsche ein Ideal überschüssiger Kraft, andererseits ist seine eigene Existenz ein Zeugnis hinfälliger Schwäche.

Der Vorwurf des Biologismus

Nietzsches Fokus auf Physiologie und Selektion hat oft den Vorwurf des Biologismus und des Sozialdarwinismus nach sich gezogen. Zwar distanzierte er sich von den mechanistischen Aspekten der Evolutionstheorie, doch seine Verherrlichung der „starken“ Individuen und die Forderung, das „Missratene“ sterben zu lassen, bieten Angriffsflächen für antihumanistische Interpretationen. In der Forschung wird jedoch meist betont, dass es Nietzsche um eine *geistige* und *kulturelle* Rangordnung ging, in der die physiologische Verfassung lediglich die Basis für das schöpferische Handeln bildet.

Die Tragik der Isolation

Nietzsches Ideal der Gesundheit führt konsequent in die Isolation. Der Übermensch und der freie Geist sind „Namenlose“, „Schlechtverständliche“, die abseits des „Marktes“ und der Massen existieren. Der Preis für die „große Gesundheit“ ist der Verlust stabiler sozialer Bindungen und das Leben in einer permanenten „Wüste“ der Einsamkeit. Dass Nietzsche am Ende seines Lebens in den Wahnsinn verfiel, wird von Kritikern als Beweis dafür gewertet, dass sein Ideal in der Realität nicht lebbar sei. Aus Nietzscheanischer Sicht hingegen könnte man diesen Zusammenbruch als das tragische Ende eines „Wagewilligen“ begreifen, der die Grenzen des menschlichen Denkens zu weit hinausgeschoben hat.

KAPITEL 11

DIE GROSSE GESUNDHEIT ALS EWIGE AUFGABE

FAZIT

Die „große Gesundheit“ erweist sich in dieser Untersuchung nicht als ein medizinisches Ziel, sondern als ein philosophisches Prinzip der Lebensbejahung. Sie ist die Fähigkeit, die Widersprüche des Daseins — Lust und Schmerz, Schaffen und Zerstören, Erinnern und Vergessen — in einer dionysischen Einheit zu integrieren. Nietzsche transformiert den Begriff der Gesundheit von einer rein passiven Abwesenheit von Pathologien in eine aktive, normative Kraft, die den Menschen zur Selbstüberwindung und zur Neuschöpfung seiner Welt befähigt.

Für den Philosophen bedeutet die „große Gesundheit“, dass das Denken im leiblichen Leben wurzeln muss und dass Gedanken nur dann einen Wert haben, wenn sie die Vitalität steigern. In einer Ära des Nihilismus bietet dieses Konzept einen Weg, der über die Verzweiflung hinausführt: nicht durch die Flucht in ein Jenseits, sondern durch die heroische Akzeptanz der Erde und des eigenen Leibes. Die „große Gesundheit“ bleibt somit eine „unbewiesene Zukunft“ — eine Aufgabe für jene „Wagehälse des Geistes“, die bereit sind, ihr Leben

als ein fortlaufendes Experiment der Selbsterschaffung zu begreifen.