

## Die philosophische Diät

Francesca Rigotti

Der *Science Lunch* will – laut seiner Vorstellung – eine Art zeitgenössische Fortsetzung des legendären kantschen Mittagstisches in Königsberg sein. Das stellt mich allerdings vor einen Widerspruch: Bei Kant dürfte man über alles berichten, außer über Philosophie. Und nun? Worüber darf ich berichten, wenn nicht gerade über Philosophie und Küche, worüber zu reden ich gefragt wurde? Worüber soll ich reden, wenn ich es vorhabe, Sie in die philosophische Küche einzuladen, wo ich versuchen werde, die bestehenden engen Zusammenhänge zwischen Denken und Essen, bzw. zwischen der Verarbeitung des Denkens und der Vorbereitung des Essens, herauszuarbeiten? Ich glaube, ich werde unberührt über Philosophie reden, bzw. über die philosophische Küche, ein symbolischer Ort, in dem rohe Ideen gekocht und dem Publikum als Speise angeboten werden.

Ich stelle das Menu vor: Die Vorspeise besteht aus Metaphern. Besonderes aus kulinarischen Metaphern in der Philosophie. Weiterhin, in dem Teil *Die philosophische Küche und das cogito* werden wir untersuchen, in welcher Art philosophische Gedanken zu kochen sind. Diese Übung wird uns in die Zubereitung philosophischer Speisen und Getränke einführen. Die philosophische Diät im Schlussteil ist ein Entwurf für einen guten Gebrauch solcher Speisen.

Jede Sprache sprudelt vor Metaphern, Redewendungen, die jedoch mehr sind als bloße Wortspielereien oder ornamentale Figuren der schönen, ausgeschmückten Sprache: sie beinhalten eine oft vergessene Denkweise. Sie enthüllen mentale Prozesse, in denen die Realität auf ungewöhnliche Art aufgenommen wird. Sie enthüllen Analogien zwischen Welten, die sich angeblich nicht berühren. Wie, in unserem Fall, die Welt der Philosophie und die Welt der Küche.

Warum gleichen sich letztendlich Wörter und Speisen, Denken und Kochen? Weil sie aus derselben Quelle entstehen und die gleiche Mutter haben, nämlich den Hunger. Viele Metaphern zeigen uns, dass Lesen und Wissen der Aktivität des Essens gleichen (Erkenntnishunger, Wissensdurst, Informationsgier, ein Buch verschlingen, nach Erkenntnis lechzen, sich an einem Text übersättigen, oder schließlich süße Worte, bittere Vorwürfe, pikante Anekdoten oder saftige Ausdrücke). Metaphern sagen uns allerdings auch, dass philosophisches Denken dem Kochen gleicht, weil es bedeutet, über Einheit und Vielfalt der Welt nachzudenken und dabei Ideen und Begriffe zu zergliedern und neu zusammen zu fügen. Um die Komplexität der Welt zu begreifen, betrachtet das philosophische Denken das Vielfältige aus der Perspektive der Einheit und zergliedert die Einheit aus dem Blickwinkel der Vielfalt; im Prozess des Zergliederns und des Wiederzusammensetzens werden die Dinge isoliert und einzeln betrachtet und, sofern sinnvoll, zu neuer Einheit zusammengefügt. Das ist im Grunde das Verfahren der Philosophie. Sind nun aber nicht Zergliedern der Einheit und Zusammenfügen der einzelnen Elemente zu einer neuen Einheit genau die Operationen der Küche? Bestehen die Zubereitung des Essens und das Kochen nicht eben im Zerlegen und im neu Zusammensetzen, im Mahlen und Verrühren, im Schneiden und Vermischen?

Nachdem ich das Buch *Philosophie in der Küche*\* geschrieben habe, ein Text, der sich in erster Linie auf die Analogie zwischen der Zubereitung der Speisen in der Kochkunst und der Ausarbeitung der Gedanken in der Philosophie widmet, habe ich herausgefunden, dass diese Analogie schon mindestens einem anderen Mensch bewußt war. Ich beziehe mich nicht auf diejenigen Autoren, und es sind viele, die die Analogie zwischen literarischem Schaffen und Kochen wahrgenommen haben. Nein, ich beziehe mich auf eine noch spezifischere Erfahrung, die mir sehr nahe ist.

Vor vielen Jahrhunderten überdachte eine mexikanische Nonne die Tätigkeiten, die zum philosophischen Denken anregen. Sie beobachtete, wie stark in dieser Hinsicht die Küche sie zum Denken anspornte. Sor Juana Inés de la Cruz, lebte in der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts; sie hatte

wahrscheinlich Recht mit ihren Worten «bien se puede filosofar y aderezar la cena» (man kann wunderbar das Abendessen vorbereiten und dabei philosophieren), und «si Aristóteles hubiera guisado, mucho mas hubiera escrito» (wenn Aristoteles gekocht hätte, hätte er auch viel mehr geschrieben). In einer philosophischen Küche wie in derjenigen von Sor Juana wird das philosophische Denken vorbereitet. *Wir sind nämlich schon bei der dritten Speise des Menus.* Oft komme ich zu meditativen Überlegungen, wenn ich in der Küche bin und meine Hände beobachte, wenn ich mit den Händen im Teig und mit meinem Kopf tief in Gedanken stecke. Sor Juana erzählt von sich genau dasselbe, während sie zum Beispiel die Eier trennt: Sie überdenkt die Trennung von gelb und weiß und überlegt sich dabei alle reversiblen und irreversiblen Prozesse, denen sich die Eierteile unterwerfen. Mir passiert dies mit meinen Händen. Meine Hände sind Löffel und Suppenkelle, Sieb und Messer, Gabel, Mörser und Stampfer. Meine Hände enthalten, kneten, mischen, zerdrücken, modellieren, schmücken. Sie üben all die Tätigkeiten der Vereinigung und der Trennung aus; sie setzen zusammen und trennen wieder; die zerlegen und vereinen: insofern gleichen ihre Aktivitäten denen des Philosophierens. Mit meinen Händen trenne ich meine Zutaten und bringe sie erneut zusammen, ich schüttele sie zusammen, cum-agito, cogito. Doch was bedeutet cogito, dieses philosophische Verb par excellence, von cum (mit, zusammen) und agito hergeleitet, (agito ist die frequentativ-intensive Form von ago)? Es bedeutet nichts anderes als «nicht in Ruhe lassen, ununterbrochen weiter bewegen, in den eigenen Händen und im eigenen Kopf». Cogito im etymologischen Sinn heisst «die Gedanken mit der Hand der Seele bewegen».

*Wir sind schon bei Punkt 4 des Menus angekommen.* Ich werde mich auf ein Getränk und eine Speise beschränken, um die Hörschaft nicht zu belästigen, da schon Kant, wie wir bald sehen werden, sich mit den heute immer noch gültigen Prinzipien der Diät beschäftigt hatte: nämlich mit dem Prinzip der Abwechslung und dem Prinzip der Mäßigung.

Gibt es eine bedeutsamere Speise für die philosophische Küche als das Brot? Viele Autoren haben aus dem Korb der Ernährungsmetaphern geschöpft, doch keiner hat sich so suggestiv ausgedrückt wie Maria Zambrano. Die spanische Philosophin spricht vom Brot des logos, das das Wort ist: «Es ist eine ernste Angelegenheit, dass das Brot des logos, das wie das Wort ist, wirklich alle ernährt». Die Speise Brot/Wort wird allen Lebenden in der Welt serviert, in unterschiedlichen Formen. Es ist eine Speise – führt Maria Zambrano fort – deren Bild sich «in der geheimnisvollen Natürlichkeit der Weizenfelder, der Brotmeere» widerspiegelt. Das Brot wird zusammen mit dem Wort gegeben, ein Wort/Brot, welches sich «keusch und weiss zeigt, einziges Wort, Seele des Wortes».

Das «keusche, weisse Wort/Brot» inspirierte auch eine andere spanischsprachige Schriftstellerin: das schlichte alltägliche Wunder des Mehls ist wie das Wunder der Poesie, schreibt Isabel Allende in *Afrodita: Der Brotteig wurde vorbereitet, und schon «der Inhalt der Formen gewann Leben, und ein langsamer sinnlicher Vorgang spielte sich unter den weißen Tüchern ab, die wie verschwiegene Laken die Nacktheit der Brotlaibe zudeckten».*

Brot des Wortes bei Maria Zambrano, Brot der Poesie in Isabel Allende, Brot der Weisheit sogar bei Dante. Das Brot der Weisheit füllt den hungri- gen Geist mit Wissen scheint Dante zu meinen, als er, im *Convivio* (Das Gastmahl), erklärt, dass das Brot der Weisheit ...: «[...] jenes Gerstenbrot sein [wird], an dem sich Tausende sättigen werden, und mir werden die vollen Körbe übrig lassen. Dies wird neues Licht sein, neue Sonne.»

Denn der einzige Weg, Weisheit zu erlangen, besteht im Verknüpfen und Verkneten der einzelnen Gedanken. Wichtige Begriffe des Wissens werden zusammengeknetet: Zuerst sind sie vereinzelte Strukturen, jede für sich alleine wie Mehl, Wasser, Hefe. Die Hand des Geistes aber vermischt sie: zum Schluß zeigen sie sich in Form von gebackenem Brot, fertig zum Essen. Die Wahrheit steckt nicht nur im Brot, sondern, wie ein bekannter lateinischer Spruch sagt, im Wein: das heutige philosophische Getränk. In vino veritas lautet auch der Titel des ersten Teils der *Stadien auf des Lebens*

*Weg*, ein Werk von Søren Kierkegaard aus dem Jahr 1845. Hier wird der Wein zum Ebenbild des Gedächtnisses, der Erinnerung. Die Erinnerung muss das Aroma, den Duft des Gegenstandes aufbewahren: «Die Abfüllung der Erinnerung muß den Duft des Erlebten in sich geborgen haben, bevor man sie verriegelt»; das Gefühl für die Dinge reicht mir: ihre «Essenz», ihr «Geist» – schöne kulinarisch-philosophische Wörter, der Geist, die Essenz. Aber ist die Essenz nicht auch ein Parfum? Als würde man das Wesen der Dinge mit der Nase pflücken. Und so bedeutete das *noûs* der Griechen, lange, bevor es die Bedeutung von Geist und Vernunft annahm, zuerst die Fähigkeit zu riechen.

*Nun sind wir zur letzten Speise des Menus gekommen*, die sich mit der philosophischen Diät beschäftigt. Wir werden uns weiterhin mit Analogien zwischen Essen und Lernen, Denken und Kochen beschäftigen. Ich werde nicht erzählen, was Philosophen essen. Ich denke mal, sie essen wie alle anderen auch – von manchen merkwürdigen Ausnahmen abgesehen – und im übrigen wurden schon zahlreiche Bücher über dieses Thema geschrieben. Unter den Ausnahmen finden wir zum Beispiel den zynischen Philosophen Diogenes, der wie ein Hund aß (wie seine Benennung als Kyniker sagt) und die sozialen Normen schlichtweg vernachlässigte. Er wird oft mit einer Schüssel in der Hand gezeigt: die Legende jedoch besagt, dass er sogar auf die Schüssel verzichtete, als er einen Jungen sah, der die Linsensuppe direkt aus einem Brotstück aß. Man sagt von Sartre, dass er fast immer im Restaurant zu essen pflegte (ob Simone de Beauvoir vielleicht keine gute Köchin war?). Wittgenstein im Gegensatz dazu aß fast ausschließlich Haferflockenbrei. Und können Sie sich Kant, den ernsten und «würdevollen» Theoretiker des kategorischen Imperativs vorstellen, wie er drei bis vier Stunden pro Tag bei Tische saß und sich vollstopfte bis zum geht nicht mehr? Seine Liebesspeise war Stockfisch. Zum Glück aß Kant nur einmal am Tag! Doch er wollte absolut nicht am Tisch philosophieren, wie wir schon wissen. Die meisten aber wissen nicht warum. Die Begründung beider Stellungnahmen erklärt er deutlich in *Der Streit der Fakultäten*, ein Spätwerk von 1798. Was das Maß betrifft, eine Mahlzeit, genau sowie eine Schlafzeit pro Tag, schlägt Kant vor, auf Mittagsschlaf

und Abendessen zu verzichten, um Magen und Geist nicht zu beschweren, besonders in fortgeschrittenem Alter: *«Es ist oft gefragt worden: ob, gleich wie in 24 Stunden nur ein Schlaf, so auch in ebensoviel Stunden nur eine Mahlzeit nach diätetischer Regel bewilligt werden könnte.»*

Wir haben die Antwort des Philosophen schon vorweggenommen: fort mit Abendessen und Mittagsschlaf, der leichteren Verdauung wegen. Was aber das Denken bei Tische betrifft, ist seine Meinung die folgende:

*«Einem Gelehrten ist das Denken ein Nahrungsmittel, ohne welches, wenn er wach und allein ist, er nicht leben kann; jenes mag nun im lernen [...] oder im Ausdenken [...] bestehen. Aber beim Essen oder Geben sich zugleich angestrengt mit einem bestimmten Gedanken beschäftigen, Kopf und Magen oder Kopf und Füße mit zwei Arbeiten zugleich belästigen, davon bringt das eine Hypochondrie, das andere Schwindel hervor.»*

Eine ausgewogene Diät des Denkens fordert also, dass man nicht während der Mahlzeit oder des Spazierganges philosophiert. Kant schlägt vor: Um besser zu denken, denk einfach und tue nichts anderes. Ich bin persönlich jedoch mit Kant nicht einverstanden. Ich kann viel besser denken, während dem ich mit dem Hund spazieren gehe oder wenn ich bügeln.

Gleichzeitig schlägt Kant im gleichen Text vor, zu philosophieren, ohne darum eben Philosoph zu sein, um die Schwachheiten des Alters zu überwinden. Doch Achtung: Hier ist eine Art von Philosophieren zu erkennen, die zu viel Agitation des Gemüts mit sich bringt (Kant verwendet tatsächlich das Wort Agitation, welches bestimmt kein deutsches Wort ist, aber das cogito im vorher gesehenen Sinn evoziert). *«Dagegen Philosophie, die ihr Interesse am Ganzen des Endzwecks der Vernunft [...] hat, ein Gefühl der Kraft bei sich führt, welches die körperlichen Schwächen des Alters in gewissem Maße durch vernünftige Schätzung des Werts des Lebens wohl vergüten kann.»*

Jedenfalls ist in beiden Fällen die philosophische Diät noch voll mit materiellen Elementen: Sie trennt sich von dieser Materialität und wird rein metaphorisch in einem Aphorismus der Zeit zwischen 1783-84, wo Kant in die Dialektik des Denkens einführt:

*«Es gibt eine Regel im Essen und Trinken, dass man den Wink der Natur in Ansehung des Appetits nicht geringachten solle und zu speisen aufhören, wenn man nach einer kleinen Pause merkt, dass sie nichts mehr bedürfe oder sich gar weigere. Bei Geistesarbeiten ist es ebenso bewandt. Der Kopf weigert sich, in gewisser Art Arbeiten fortzufahren, aber erlaubt es wohl, ihn mit einer anderen Art zu beschäftigen. Hierauf zu merken ist ein Stück der Diätetic des Denkens.»*

Kant schlägt also vor, die geistige Tätigkeit abzuwechseln, in dem man sich mit vielen unterschiedlichen Themen befasst. Auch wenn man Müdigkeit spürt, ist es möglich weiterzudenken und weiterzuarbeiten, in dem man zum Beispiel zu einem anderen Buch oder zu einem anderen Thema greift.

Sogar Ludwig Wittgenstein, Philosoph des zwanzigsten Jahrhunderts, befasst sich mit der Abwechslung der philosophischen Diät im metaphorischen Sinne: *«Eine Hauptursache philosophischer Krankheiten – einseitige Diät: man nährt sein Denken mit nur einer Art von Beispielen.»* Wenn wir philosophieren, sollten wir uns bemühen, meint Wittgenstein, die Diät abwechslungsreich zu gestalten, indem wir uns verschiedene Beispiele und Situationen vor Augen führen. Nur so wird die geistige Nahrung reichhaltig und stärkend sein.

Die philosophische Diät muss variieren, damit sie auch jedem und jeder schmeckt: dies ist die Variante vom englischen Philosophen des 17. Jahrhunderts, John Locke. Im Brief an den Leser, der dem *Versuch über den menschlichen Verstand* (1690) vorangestellt ist, zeigt Locke, dass er sich über die Unterschiedlichkeit der Prinzipien, Begriffe und des Geschmacks unter den Menschen sehr wohl im Klaren ist: nicht nur das, er ist sich auch bewusst, dass dunkle Ausdrücke klar werden, wenn man sie

in anderen Worten und Bildern darstellt, da nicht jede Sache die Vorstellungskraft aller Menschen im gleichen Maße anspricht:

*«Der Verstand der Menschen ist ebenso verschiedenartig wie ihr Gaumen, und wer meint, die gleiche Wahrheit werde in dem gleichen Kleide jedem gefallen, darf ebensogut hoffen, jeden mit der gleichen Kochkunst befriedigen zu können; die Speise mag dieselbe, ihr Nährwert groß sein, und doch ist vielleicht nicht jeder imstande, sie, mit einer bestimmten Würze zubereitet, wohl-schmeckend zu finden, so daß sie anders zubereitet sein muß, wenn sie für gewisse Leute, selbst für solche mit einem gesunden Magen, bekömmlich sein soll.»*

Die Empfehlung unserer philosophischen Experten im Endergebnis: Die philosophische Diät sei abwechslungsreich! Und dazu sei sie gemäßigt, wie das aristotelische Prinzip des richtigen Maßes (*mesótes*) vorschreibt. Unter den vielen Verfechter dieses Prinzips der Abwechslung und der Mäßigung findet sich, einmal mehr, Søren Kierkegaard:

*«Wenn ein Mann den Mund so voll Essen hat, dass er aus dem Grunde nicht zum Essen kommen kann und es damit enden muss, dass er Hungers stirbt, besteht dann das Ihm-Speise-Bringen darin, dass man ihm den Mund noch voller stopft, oder nicht vielmehr darin, dass man dafür sorgt, etwas davon zu entfernen, damit er dazu kommen kann zu essen? Und so auch, wenn ein Mann ein Vielwissender ist, aber sein Wissen keine oder so gut wie keine Bedeutung für ihn hat: besteht dann eine vernünftige Mitteilung darin, ihm mehr Wissen zu verschaffen, selbst wenn er mit lauter Stimme verkündigt, dass es das ist, was er braucht, oder besteht sie nicht vielmehr darin, ihm etwas wegzunehmen?»*

Nun werde ich mit dem Vorschlag eines Denkers und Dichters des 17. Jahrhunderts diese Analyse der philosophischen Diät beenden. John Milton spricht sich in *Areopagitica* leidenschaftlich für eine Verteidigung der Gedankenfreiheit aus, in einem historischen Zeitpunkt, in dem die Lehre der Toleranz sich zu verankern versuchte. Milton beharrt auf der Wichtigkeit der Gedankenfreiheit: Auch in der Diät, die den Geist ernährt, sollte man über freie Wahl verfügen (zumindest erwachsene Leute).



Denn ... *«Ich bin deshalb der Ansicht, dass Gott, als er dem Menschen – mit alleiniger Ausnahme des Gebots der Mäßigung – die Speisung seines Leibes insgesamt freistellte, damit zugleich die Speisung und Stärkung des Geistes in unser freies Ermessen gab als etwas, dem jeder reife Mensch Kraft seines eigenen Verstandes selbst das Maß zu setzen hatte.»*

«Mit alleiniger Ausnahme des Gebots der Mäßigung», wiederholt Milton, beharrend auf dem zweiten Prinzip, das zusammen mit dem der Abwechslung, das Fundament der philosophischen Diät gründet. Doch wer wäre bereit zu verneinen, dass Abwechslung und Mäßigung, zusammen mit guter Gesellschaft, unabdinglich sind für eine gesunde Ernährung sowie für eine gesunde philosophische Diät?

\* \* \*

*Am 15. Oktober 2004 war Francesca Rigotti zu Gast beim Science Lunch. Francesca Rigotti studierte Philosophie und Politische Wissenschaften und habilitierte sich 1991 an der Universität Göttingen. Francesca Rigotti lehrt heute in Lugano Politische Wissenschaften.*

Science Lunch, Gerbergasse 30, CH-4001 Basel, [sciencelunch@mitte.ch](mailto:sciencelunch@mitte.ch)  
[www.mitte.ch/sciencelunch](http://www.mitte.ch/sciencelunch)

© bei der Autorin

---

\* Francesca Rigotti, *Philosophie in der Küche*. Kleine Kritik der kulinarischen Vernunft, München 2003