

# Tristan Garcia Das intensive Leben

**Eine moderne Obsession**  
**suhrkamp taschenbuch**  
**wissenschaft**

suhrkamp taschenbuch  
wissenschaft 2273

Im 18. Jahrhundert fasziniert ein neues Fluidum die Welt: die Elektrizität. Mit ihr wird die Intensität zum Ideal für den Menschen und zum Begriff der Philosophie. Von der Macht Nietzsches bis zum Vitalismus Deleuze', von der nervösen Erregung der Libertins bis zum Adrenalin-kick der Begierde, der Leistung und der Extremsportarten: Die Intensität organisiert unsere Welt, sie ist der höchste Wert des modernen Lebens. Die ständige Suche nach Intensität ist allerdings auch erschöpfend und wirkt sich negativ auf die Umwelt aus. Apathie und Depression signalisieren das Ende des großen Wachstums- und Intensitätsrauschs. In seinem mitreißenden Essay fordert Tristan Garcia daher eine Ethik der Intensität.

Tristan Garcia ist Philosoph und Schriftsteller sowie Maître de conférences an der Universität von Lyon. Für seine in zahlreiche Sprachen übersetzten Werke wurde er mehrfach ausgezeichnet. Im Suhrkamp Verlag ist zuletzt erschienen: *Wir* (2018).

Tristan Garcia  
Das intensive Leben

Eine moderne Obsession

*Aus dem Französischen  
von Ulrich Kunzmann*

Suhrkamp

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
*La vie intense. Une obsession moderne*  
© Autrement, Paris, 2016.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

suhrkamp taschenbuch wissenschaft 2273

Erste Auflage 2020

© der deutschen Ausgabe Suhrkamp Verlag Berlin 2017

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das  
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.

Druck: Druckhaus Nomos, Sinzheim

Printed in Germany

ISBN 978-3-518-29873-2

# Inhalt

Einleitung	9
1 Ein Bild	
<i>Wie sich die Elektrizität auf das Denken     ausgewirkt hat</i>	29
2 Eine Idee	
<i>Um etwas mit sich selbst zu vergleichen</i>	47
3 Ein Konzept	
<i>»Man müsste alles mit Intensitäten interpretieren«</i>	71
4 Ein moralisches Ideal	
<i>Der intensive Mensch</i>	95
5 Ein ethisches Ideal	
<i>Intensiv leben</i>	115
6 Ein entgegengesetztes Konzept	
<i>Der Routineeffekt</i>	143
7 Eine entgegengesetzte Idee	
<i>In der ethischen Zwickmühle</i>	165
8 Ein entgegengesetztes Bild	
<i>Etwas widersetzt sich</i>	185
Danksagung	208
Anmerkungen	209
Namenregister	213



*Dank an Agnès*





# Einleitung

Pausenlos werden uns Intensitäten versprochen. Seit unserer Geburt und beim Heranwachsen suchen wir unausweichlich nach starken Empfindungen, die unser Leben rechtfertigen sollen. Diese plötzlichen Erregungen, die von sportlichen Leistungen, Drogen, Alkohol, Glücksspielen, Verführungen, Liebe, Orgasmus, Freude oder physischem Schmerz, dem Betrachten oder dem Schaffen von Kunstwerken, wissenschaftlichen Forschungen, schwärmerischem Glauben oder inbrünstigem Engagement verursacht werden, lassen uns aus der Monotonie, dem Automatismus und dem immer gleichen Stammelnen, aus der existenziellen Plattitüde erwachen. Denn eine Art von Vitalitätsverlust bedroht ständig den Menschen, der sich bequem eingerichtet hat. Einst war eine solche Abstumpfung die Zwangsvorstellung des untätigen und übersättigten Herrschers, der faulen Schattenkönige, die verzweifelt nach einer Zerstreuung suchten, wie dies für Nero, Caligula oder die Eroberer galt, die bei dem einschlummerten, was man »die Wonnen von Capua« genannt hat: Das Paradox, das den Überlegenen bedrohte, bestand darin, dass er, wenn er triumphierte, all seine Wünsche befriedigte und all seine Ziele erreichte, nun spürte, dass in ihm die existenzielle Spannung und Nervenstärke nachließen, und dann verlor er diese unbestimmbare Empfindung, die es einem Lebenden ermöglicht, die Intensität seiner eigenen Existenz günstig zu bewerten.

Je mehr sich der Westen wirtschaftlich weiterentwickelte, weil sich immer mehr Menschen sattessen konnten, ein Dach über dem Kopf hatten und Zeit für Vergnügungen fanden, hat sich diese Furcht des Siegers demokratisiert und durch die wachsende Befriedigung ihrer Bedürfnisse auf die frustrierten modernen Individuen übertragen. Den ruhiggestellten Menschen fehlt das Gefühl, wirklich zu leben, das sie denen zuschreiben, die unter schwierigen Umständen kämpfen und überleben. Nun wird aber dieses Gefühl eines nervösen Wachzustandes, wenn es schon oder bald verloren ist, oft mit einer sonderbaren inneren Kraft identifiziert, die sich nicht genau quantifizieren lässt, jedoch von der Intuition, die den Grad des Engagements eines Menschen bei seinen Empfindungen bestimmt, unfehlbar erkannt wird. Äußerlich kann man immer einschätzen, ob ein Mensch besitzt, was er benötigt, ob sein Leben leicht oder schwer ist, und sogar, ob er glücklich oder unglücklich ist. Niemand aber kann in das Herz eines Menschen eindringen, um an dessen Stelle zu ermitteln, ob sein Existenzgefühl schwach oder stark ist. So etwas kann man einer Subjektivität nicht nehmen: Dies ist ihre unverletzliche Festung. Es gibt das, was uns in den Augen eines Beobachters widerfährt, und dann gibt es das persönliche Maß, die innere Messlatte für das, was wir für uns selbst empfinden: Genau dies ist die Intensität. Selbstverständlich kennt man seit langem die physiologischen Zeichen, auf die unsere Art wie alle übrigen Säugetierarten achtet: beschleunigte Atmung, starkes Herzklopfen, rascher Puls, Kontraktion der Haarmuskeln, Schaudern, gerötete Wangen, erweiterte Pupillen und erhöhter Tonus – die Zeit des Adrenalinschubs. Doch es gibt auch diesen geheimnisvollen »In-

tensitätsgrad des Selbst in sich selbst«, der sich nicht auf die physische Erregung beschränken lässt. Dies ist das Gefühl, mehr oder weniger man selbst zu sein: Die gleiche Wahrnehmung, der gleiche Moment, das gleiche Zusammentreffen können bekanntlich mehr oder weniger stark empfunden werden. Nicht allein der Inhalt einer Erfahrung macht ihre Intensität aus: Ein harmlos scheinender Augenblick, eine tausendmal ausgeführte Geste, ein wohlbekannter Gesichtszug können plötzlich hervortreten und uns den epiphanischen Eindruck eines elektrischen Schlags vermitteln. Dieser Schlag setzt uns wieder der Intensität des wahren Lebens aus und reißt uns aus dem Morast der Routine, in dem wir versunken waren, ohne es überhaupt zu bemerken. Ebenso können wir auf einen lange erwarteten Moment, eine glückliche Nachricht, ein schreckliches Drama oder ein erhabenes Werk insgeheim gleichgültig reagieren. Warum? Es gibt keine genaue und unveränderliche Beziehung zwischen dem, was wir erfahren, und der Intensität unserer Erfahrungen. Wenn unser Wesen von diesem Blitzschlag getroffen wird, der es ermöglicht, einen Augenblick dem höchsten Grad unseres eigenen Existenzgefühls nahezukommen, ist dies etwas Unbeständiges. Von der Geburt bis zum Tode entwickeln wir uns in Abhängigkeit von der Modulation dieser Entladung, die wir erhoffen und fürchten, die wir hervorrufen wollen, wenn sie uns fehlt – und jeder von uns findet die Möglichkeit, deren Stärke und Häufigkeit zu bewerten. Die Technologie verspricht uns sogar, wenn schon nicht diese Intensitätsvariationen, so doch wenigstens ihre physiologischen Auswirkungen mit Statistiken zu messen und zu untersuchen. Die kürzlich auf den Markt gekommenen Fitness-Armbänder, die es dem

Benutzer ermöglichen, seine Belastungsspitzen, seinen Herzrhythmus und die Tiefe seines Schlafs in Echtzeit zu überwachen, fördern somit einen bestimmten modernen Menschentypus, der Leser und ständiger Interpret der chiffrierten Variationen seines Wesens ist. Angeblich kontrollieren wir die Entwicklung unserer Lebensintensität, die sich wie ein kleiner, auf die Schleife einer Achterbahn geschickter Wagen auf und ab bewegt. Dem Charakter und den Interessen eines jeden entsprechend, kann dieses lebhaftes Gefühl in dem Augenblick wieder auftauchen, wenn man beim Poker den Einsatz nach einem wenig aussichtsreichen *Call* einstreicht, wenn man bei einer besonders hart umkämpften Online-Partie siegt, sich auf einer einsamen Straße eine Spitzengeschwindigkeit erlaubt, in freiem Fall einen Bungee-Sprung wagt, sich von einer Klippe hinabstürzt, eine neue Kletterroute erschließt, auf die Jagd geht, mit vom Lampenfieber zugeschnürtem Magen auf eine Bühne tritt, sich über Sicherheitsempfehlungen hinwegsetzt, das Gesetz übertritt, sich mit Genossen zu einer erregenden Diskussion über den kommenden Aufstand trifft, auf die Straße geht, um es mit der Polizei aufzunehmen, wenn man sich auf einem Parkplatz für einen *Fight* unter Fans verabredet oder auch wenn man sich ins Bett legt und einen wie eine Droge wirkenden Thriller liest, dessen Umschlagrückseite versichert, dass er Sie in ganz neuer Weise schockieren wird, wenn man Filme ansieht, die immer krassere *Gore*-Szenen enthalten, wenn man Energy-Drinks genießt, eine Line Kokain zieht, masturbiert, sich zufälligen Ereignissen gegenüber öffnet, sich verliebt oder den Versuch unternimmt, sich wieder als Subjekt seines Lebens zu fühlen, wobei man sich jedoch paradoxerweise gehenlässt, um endlich ganz

auf seine Selbstkontrolle zu verzichten. Vielleicht hat sich schließlich in jedem von uns so etwas wie ein zunächst rudimentäres und dann verfeinertes Messinstrument unserer Lebensintensität herausgebildet, deren Variation in unsere Interessenabwägungen eingeht; wir sind unter der Bedingung vernünftig, dass wir zunächst regelmäßig und mehr oder weniger gesteuert eine Intensität empfinden, die ausreicht, um uns lebendig zu fühlen.

Die liberale westliche Gesellschaft hat das seit sehr langer Zeit verstanden und wendet sich an den entsprechenden Menschentypus. Sie hat uns verheißen, dass wir dies werden: intensive Menschen. Oder genauer gesagt: Menschen, deren Lebenssinn in der Intensivierung aller Vitalfunktionen besteht. Die moderne Gesellschaft verspricht den Einzelnen nicht mehr ein anderes Leben oder ein seliges Jenseits, sondern lediglich das, was wir schon sind – mehr und besser. Wir sind lebendige Körper, wir empfinden Lust und Leid, wir lieben, unablässig überwältigen uns Emotionen, doch wir wollen auch unsere Bedürfnisse befriedigen, uns selbst erkennen und außerdem das erkennen, was uns umgibt; wir hoffen, frei zu sein und in Frieden zu leben. Was uns nun als erstrebenswertes Gut angeboten wird, ist eine Steigerung unserer Körper, eine Intensivierung unserer Freuden, unserer Liebesgefühle und Emotionen; es geht stets um weitere Reaktionen auf unsere Bedürfnisse, um eine bessere Selbst- und Weltkenntnis, um Fortschritt, Wachstum, Beschleunigung, größere Freiheit und einen besser gesicherten Frieden. Dies ist die eigentliche Formulierung aller modernen Verheißungen, wobei wir nicht mehr ganz genau wissen, ob man ihnen glauben soll: eine Intensivierung der Produktion, des Verbrauchs, der Kommunikation, unserer Wahr-

nehmungen wie auch unserer Emanzipation. Seit einigen Jahrhunderten verkörpern wir einen bestimmten Menschentypus: Menschen, die eher für das Streben nach Intensivierung als nach Transzendenz – wie dies für die Menschen anderer Zeitalter und Kulturen galt – herangebildet wurden.

Schon in frühester Jugend lernen wir, mehr von derselben Sache zu wollen und zu wünschen. Und paradoxerweise lernen wir gleichzeitig, Variationen und Neuheiten nachzujagen. In beiden Fällen lehrt man uns, nicht mehr irgendetwas Absolutes, Ewiges oder Vollkommenes zu erwarten: Man ermuntert uns, das herbeizuwünschen, was eine Maximierung unseres ganzen Wesens ist.

In dieser Formulierung gibt es nichts Abstraktes: Sie ist sogar unsere konkreteste und trivialste Seinsweise. Man braucht nur auf die Sprüche zu hören, mit denen sich die von uns verbrauchten Waren täglich an uns wenden. In der heutigen Welt ist das geringste Angebot einer Freude eine kleine Intensitätsverheißung: Die Werbung ist nichts anderes als die artikulierte Sprache dieses Rausches der Empfindungen. Was uns verkauft wird, ist nicht nur die Befriedigung unserer Bedürfnisse, sondern auch die Aussicht auf eine gesteigerte Wahrnehmung und den messbaren und zugleich unschätzbaren Fortschritt einer gewissen sinnlichen Lust. Schokolade (»intensiv 86 %«), Alkohol (»intensiver Wodka«), Eiscreme (»Magnum intense«), Geschmacksrichtungen, Düfte und Parfums sind »intensiv«. So urteilt man über Erfahrungen, Momente und Gesichter. Mit einem immer häufigeren Anglizismus sagt man sogar über eine bemerkenswerte Persönlichkeit, sie sei »intensiv«. Man äußert es auch über alles Starke, Plötzliche und Originelle, das man genossen hat. Man

könnte glauben, dass die Intensität somit zum Hauptwortschatz der Warenwelt gehörte. Doch nicht nur dies. Das Erstaunliche an diesem Begriff ist, dass er von allen Lagern gemeinsam benutzt wird. Die ideologischen Feinde, die sich auf unserer heutigen Weltbühne gegenüberstehen, teilen mindestens dieses eine Ideal: das Streben nach existenzieller Intensität. Liberale, Hedonisten, Revolutionäre und Fundamentalisten vertreten vielleicht nur entgegengesetzte Ansichten über den Sinn dieser von unserer Existenz benötigten Intensität. Konsumgesellschaft und hedonistische Kultur verkaufen Lebensintensitäten, doch ihre radikalsten Gegner verheißen ebenfalls Intensität, eine in diesem Fall nicht quantifizierbare Intensität, die nicht vermarktet wird, eine seelische Ergänzung, welche die Gesellschaft der materiellen Güter den Einzelnen angeblich nicht mehr bieten kann. Der revolutionäre Heroismus, der sich der Warenwelt regelmäßig entgegengestellt hat, beruhte auf der Verteidigung des intensiven »wahren Lebens« gegen die egoistische Berechnung der Körper und Geister. Gedichte, Lieder, die Stimmen der Revolte und die kritischen Diskurse, die andere Lebensformen fördern wollten, haben der kapitalistischen Zivilisation, dieser Zivilisation allumfassender Berechnung, stets deren Unfähigkeit vorgeworfen, eine Selbsterfahrung zu bewirken, die ausreichend intensiv wäre, um wünschenswert und gemeinsam nutzbar zu sein. Den illusorischen Versprechungen starker, aber monetarisierbarer Erfahrungen werden andere »Vibrationen« (die *Vibes* der Hippies und Rastas) oder andere lyrische »Wechselfeuer« unablässig entgegengestellt. Das normale westliche Leben mit seiner niedrigen existenziellen Intensität wird von Rimbaud bis zum Surrealismus, von Thoreau bis zur Hippie-Bewe-



gung, von Ivan Illich bis zu *Der kommende Aufstand* häufig kritisiert. Regelmäßig erklärt man sogar das Auftreten von gewalttätigen und »devianten« Verhaltensweisen, ob es sich nun um Amok oder den Terrorismus handelt, mit einem geheimnisvollen seelischen Mangel in der Konsumgesellschaft, die unfähig sei, ihrer Jugend eine ausreichend stimulierende Lebensintensität zu bieten. Man stellt sich vor, dass die Jugendlichen, die ausgezogen sind, um im *Dschihad* zu kämpfen, sich von einer trübseligen und konturenlosen Gesellschaft abgewandt haben, die ihnen kaum noch existenziellen Glanz zu bieten hatte. Somit ist das Intensitätsideal nicht nur das der liberalen Welt, sondern auch das ihrer Feinde. Intensität als überlegener Existenzwert ist außerdem das, was bei uns am meisten geteilt wird: Sie ist unsere Seinsweise; sie ist die menschliche Seinsweise, die wir vielleicht von der Moderne geerbt haben. Sobald man diese gemeinsame Lage lediglich festgestellt hat, streiten sich diejenigen, die sich für die aus der Moderne hervorgegangene liberale Gesellschaft aussprechen, und diejenigen, die sich gegen sie wenden, über *das, was intensiv sein sollte*: die Befriedigung meiner Bedürfnisse oder vielmehr mein bedingungsloses Engagement für eine Idee.

Doch was ist in beiden Fällen diese eigenartige innere Intensität des Lebens, die sie uns alle verheißen? Das Gefühl, dass es nicht das Leben irgendeines beliebigen Menschen sein könnte. Die Überzeugung, selbst wenn sie flüchtig ist, dass ich tatsächlich das Subjekt dessen bin, was ich erlebe. Wenn ich mir schließlich dessen nicht durch ein gewisses Etwas sicher wäre, das nur von mir abhängt, könnte ebenso gut ein anderer mein Leben führen, und ich könnte das Leben eines anderen führen: Jeder ist

ersetzbar. Äußerlich können sich die Existenzen gleichen. Was sie jedoch unterscheidet, ist diese innere Gewissheit, dass es eine Kraft gibt, die ich allein messen kann. Diese Gewissheit, die nur mir vorbehalten ist, möchte man mir durch Predigten oder Lektionen über das Gefühl des wahren Lebens offenbaren.

Was ist die Intensität meiner Empfindung? Das, was ich den anderen nicht erklären kann, was mich jedoch gerade aus dem Grund überzeugt, dass zumindest mein Gefühl mir gehört. Dieses irreduzible Wesen der Intensität gibt ihr die ganze ihr zukommende Bedeutung und verbreitet eine Aura des Geheimnisses und zugleich des Offenkundigen: Unter Intensität versteht man das Maß dessen, was sich nicht messen lässt, die Quantität dessen, was sich nicht quantifizieren lässt, den Wert dessen, was sich nicht bewerten lässt. Die Intensität widersetzt sich der Berechnung, obwohl sie die subjektive Zuschreibung einer Größe ermöglicht. Während die Moderne eine Rationalisierung der Kenntnisse, Produktionen und Tauschbeziehungen, die Mathematisierung des Realen, die Herstellung einer gleichwertigen Ebene zwischen allen auf einem Markt tauschbaren Dingen bedeutete, bezeichnete die Intensität nun, gleichsam zum Ausgleich, den höchsten ethischen Wert dessen, was dieser Rationalisierung widersteht: Intensität ist nicht eigentlich irrational, aber sie lässt sich nicht auf diese Figuren der Rationalität reduzieren, wie es Objektivität, Identifikation, Teilung in Raum, Zahl und Quantität sind. Nach und nach wurde die Intensität zum Fetisch der Subjektivität, der Differenz, des Kontinuierlichen, des Unzählbaren und der reinen Qualität.

Im ästhetischen, moralischen oder politischen Bereich

hat die Intensität zuerst als Widerstands- und Ausdruckswert all dessen gedient, was einzigartig scheint. Sie hat das einmalige Wesen einer Rauschempfindung oder einer blitzartigen Erfahrung bedeutet, die der Zerstückelung und Zerlegung des Wesens der Welt durch die berechnende, klassifizierende und normative Rationalität entgegengesetzt sind. Dann ist die Intensität selbst zu einer Norm geworden: der Norm eines Vergleichs jedes Dings nicht im Verhältnis zu etwas anderem, sondern *im Verhältnis zu sich selbst*. Wenn wir alle möglichen Intensitäten in unserer täglichen Existenz messen, wollen wir nur die Quantität des eigenen Selbst bewerten, die jede Sache ausdrückt. Dies ist der Grundsatz des Menschentypus, der mit dem existenziellen Wert des Intensiven verbunden ist. Was halten wir nun für das Schönste? Das, was sein Wesen intensiv verwirklicht. Wir alle sprechen diese Sprache der Intensität. Als schön beurteilen wir eine Person, die sich zu ihren körperlichen Merkmalen und ihren Charaktermerkmalen bekennt, die nicht versucht, anders zu sein, jedoch im Höchstmaß danach strebt, »sich zu verwirklichen«.

Für diejenigen unter uns, die dazu bereit sind, das Erbe der zwei oder drei letzten Jahrhunderte der Geschichte unserer Werte anzunehmen, ist dies das tiefste Ideal: ein inhaltsleeres Ideal, ein rein formales Ideal. *Intensiv das zu sein, was man ist*.

So hat die »ästhetische Intensität« den klassischen Schönheitskanon langsam überlagert. Dieser Kanon existiert zum großen Teil in der Fantasie derjenigen, die ihm heute nachtrauern, und er setzte voraus, dass man der Vorstellung eines von vornherein vorhandenen Ideals entsprach. Das Ideal wurde von Gesetzen der Symmetrie, der

Harmonie und des Wohlgefallens beherrscht. All diese Gesetze haben auf den modernen Betrachter wie eine unrechtmäßige Gewalt gewirkt, die man dem autonomen Bild, Musikstück oder Text antat. Nun ging es nicht mehr darum, den Wert eines Kunstwerks zu beurteilen, indem man einschätzte, ob es der Vorstellung, wie es zu sein habe, entsprach oder nicht. Nein, man hoffte vielmehr, dass ein Werk dem Betrachter eine ganz neue und blitzartige Erfahrung bringt. Denken wir an die Happenings, den Wiener Aktionismus oder das Living Theatre. In den meisten Kunstgattungen besteht das Ziel nunmehr darin, die Darstellung durch den Schock der *Präsenz* der Dinge zu übertreffen. Der Betrachter strebt in diesem Fall weniger danach, eine Darstellung zu genießen, vielmehr will er von dem Schauer erfasst werden, das unkontrollierbare Übermaß der Präsenz dessen zu spüren, was sich vor ihm zeigt. Gleichzeitig kann er sich selbst ein wenig mehr und ein wenig besser präsent fühlen: Erschauernd will er den verlorenen Sinn des *Hier* und *Jetzt* wiederfinden. Allmählich hat sich die Vorstellung durchgesetzt, dass man ein Werk nach dem Maß seines eigenen Prinzips einschätzen sollte. Die moderne Ästhetik bestand darin, ein Werk oder eine Situation weniger auf von außen auferlegte Konventionen, sondern möglichst weitgehend auf ihre inneren Regeln zu beziehen. Aus dieser Sicht lässt sich nichts vollständig mit irgendetwas anderem vergleichen: Ein Gesicht, eine Landschaft, eine Körperbewegung werden nicht in Bezug auf den vordefinierten Typus eines Gesichts, einer Landschaft oder einer Bewegung gemessen, außer für einen Geist, den man als »neoklassizistisch« oder »reaktionär« bezeichnen würde, der noch nach Regeln oder Gesetzen der Schönheit sucht. Zwar können die