

Religiöse Aufladung der Ernährung

Herbert J. Buckenhüskes

Fruchtbarkeitskulte sind in fast allen Epochen und Regionen der Erde belegt. Die damit verbundene Bitte um und den Dank für eine gute und ausreichende Ernährung finden wir auch heute noch in allen Weltreligionen. Umso mehr erstaunen die aktuellen, mehr oder weniger hitzig und teilweise mit einem schier religiösen Eifer geführten Diskussionen über „die richtige Ernährung“, das „richtige Essen“. Zwar sagte Hippokrates bereits: „Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel Lebensmittel sein.“, doch geht es bei den Diskussionen heute vielfach nur noch bedingt um das Essen als solches oder gar um dessen Geschmack! Vielmehr geht es zunehmend um unterschiedliche Essensphilosophien, um Weltanschauungen, in Extremfällen sogar um so etwas wie eine Ersatzreligion, denen sich die jeweiligen Anhänger offenbar mit Leib und Seele verschrieben haben.

1989 vertrat Volker Pudiel die Ansicht, dass der Traum vom Schlaraffenland seit der Mitte des 20. Jahrhunderts für die Menschen in den westlichen Industrieländern zur täglichen Realität geworden sei. Trotzdem wurden Ende der 1970er Jahre Stimmen laut, welche die Lebensmittelqualität als solche in Frage stellten. Die Verbraucher wurden zunehmend verängstigt und die Forderung nach einer „gesunden Ernährung“ wurde laut. Gleichzeitig waren tiefgreifende Verschiebungen der kollektiven und individuellen Rahmenbedingungen in der Gesellschaft zu beobachten. Es zeigte sich, dass sich die Bedürfnisse, an denen wir den Wert eines Gutes bei zunehmendem Vorhandensein messen, verändern. Während die Erfüllung physiologischer Bedürfnisse die Basis darstellt, folgen in den weiteren Stufen Sicherheits-, Wertschätzungs- und zuletzt Selbstverwirklichungsbedürfnisse.

Hinsichtlich der Selbstverwirklichungsbedürfnisse nimmt die Gesundheitsorientierung heute eine absolut dominierende Stellung ein, wobei nicht nur körperlich-physische, sondern auch körperlich-seelische Zusammenhänge zu beobachten sind. Dem körperlichen Wohlergehen dienen vornehmlich Fitness und „richtiges Essen“. Bezüglich des geistig/seelischen Wohlbefindens kommt hinzu, dass man durch seine Essgewohnheiten nicht an Dingen und Entwicklungen beteiligt sein will, welche man aus ethischen oder sonstigen Gesichtspunkten ablehnt. Wer ein langes Leben und Gesundheit anstrebt, muss sich dem Fitnesskult anschließen und sich von den Sünden einer falschen Ernährung reinigen.

Dies ist aber gar nicht so einfach, drängen doch ständig neue Anleitungen zur einzig wirklich „gesunden“ und damit auch „richtigen Ernährung“ auf den Markt. Die Vielzahl von Ansätzen, die heute rund um das Thema „gesunde Ernährung“ angeboten werden, ist kaum zu übersehen. Einteilen lassen sich diese in solche, welche einen physiologischen Hintergrund haben, andere, die einen mehr oder weniger intensiven Verzicht auf tierische Lebensmittel propagieren und schließlich solche, die auf spezifischen Lehren, Religionen oder Weltanschauungen basieren. Sieht man diese im Zusammenhang, so wird klar, dass es unter den verschiedenen Zielen auszusuchen und Prioritäten zu setzen gilt, da nicht alles miteinander kombinierbar ist. Dabei tritt dann die Frage auf, was letztlich Priorität genießt, die persönliche Gesundheit, der Tierschutz, der Klimaschutz oder die globale Gerechtigkeit?

In den meisten Religionen gibt es auch heute noch mehr oder weniger intensive Ge- und Verbote rund um das Essen, die unter dem Begriff „religiöse Speisegesetze“ zusammengefasst werden. Diese sind Teil der jeweiligen religiösen Ordnung, durch die nicht nur die Taten der Menschen in rein und unrein, d.h. erlaubt oder nicht erlaubt, unterteilt werden, sondern auch deren Ernährung. Indem die jeweiligen Mitglieder der Glaubensgemeinschaft oder Religion die Speisege- und -verbote einhalten, führen sie ihrem Körper ausschließlich das zu, was in ihren Augen gut ist. Dadurch werden sie wiederum Teil einer göttlichen Ordnung und stärken gleichzeitig ihre Bindung zur jeweiligen religiösen Gemeinschaft. Eine medizinische oder ernährungswissenschaftliche Rationalität sucht man dahinter vergebens.

Einzig das aus dem Judentum hervorgegangene Christentum kennt außer einigen Fastenregeln im Grunde keine Speisegesetze. Trotzdem ergeben sich für die Gläubigen auf die Lebensmittel sowie das Essen und Trinken bezogene Fragen, welche sich aus allgemeinen biblischen Forderungen ableiten. Es kommt nicht von ungefähr, dass hinsichtlich der vegetarischen/veganen Ernährung oft aus der Genesis im Alten Testament zitiert wird. Dabei wird aber vergessen, dass nach der Sintflut die für alle Lebewesen geltende Friedensordnung der Schöpfung aufgehoben und in die geschichtliche Ordnung verwandelt, der paradiesische Urvegetarismus in die Naturordnung des Fressens und Gefressenwerdens überführt wurde.

Vor diesem Hintergrund sehen verschiedene Autoren das heutige Streben nach Gesundheit und unseren Umgang mit dem Essen als eine Ersatzreligion an. Um dies näher beurteilen zu können, ist es sinnvoll zu fragen, was denn eine Religion ausmacht. Einfach ausgedrückt ist eine Religion eine spezielle Art von Weltanschauung, deren Grundlage der jeweilige Glaube an eine spezifische transzendente, übernatürliche oder übersinnliche Kraft ist. Auch wenn das Transzendente nicht beweisbar ist, kann eine Religion die Wertvorstellungen normativ beeinflussen und das menschliche Verhalten, Handeln, Denken und Fühlen prägen. Daraus folgt, dass Religion eine Reihe von ökonomischen, politischen und psychologische Funktionen erfüllen kann. Obwohl sowohl die individuelle Religiosität als auch die kollektive Religionstradition eine enorme Vielfalt aufweisen, konnten verschiedene Elemente identifiziert werden, die in praktisch allen Religionen und Kulturen der Welt vorkommen.

Fitnesswahn und parareligiöser Körperkult sind selbstverständlich nicht einfach vom Himmel gefallen. Sicherlich stehen sie im Zusammenhang mit der allgemeinen Säkularisierung des Lebens, der zufolge wir nach unserem Erdenleben nichts Weiteres zu erwarten haben. Ist dies aber der Fall, so muss alles, was an Gutem, Schönen und Wahrem erwartet und erreicht werden kann, bereits im Hier und Jetzt, also im Diesseits geschehen. Dabei ist jeder im Wesentlichen selber seines Glückes Schmied, weshalb auch jeder selber dafür sorgen muss, die entsprechenden Rahmenbedingungen zu schaffen.

In einem ständigen Selbstoptimierungsprozess ist dafür zu sorgen, dass die Rahmenbedingungen optimal gestaltet werden, um das Ende des Lebens, den Tod zu bekämpfen. Im ultimativen Fall sollte man so gesund leben, dass man überhaupt nicht mehr anfällig für Krankheiten ist. Schlussendlich heißt dies, dass man sich durch die richtige Ernährung selbst erlösen und damit das ewige Leben im Diesseits erwirken kann und dies unter der utopischen Vorstellung eines dauernden Wohlbefindens. Fraglos kann dieser Zwang zu einer gewissen Gnadenlosigkeit im Umgang mit sich selber führen.

Hierzu gehört es auch unbedingt zu versuchen, einer wie auch immer gearteten Fremdbestimmung zu entgehen, d.h., die Macht über sich selber zu behalten. Dies gilt vor allem hinsichtlich der Ernährung, bei der viele Menschen das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren. Dieser Ungewissheit, dieser möglichen Verschwörung der Ernährungsindustrie kann man entgehen, indem man sich genau aussucht, was man und wie viel man von etwas isst – kurz: indem man sich die Kontrolle zurückerobert! Sollte man trotz aller Bemühungen einmal krank werden, so muss es irgendwie an einem selbst gelegen haben – entweder man hat sich nicht gesund genug ernährt oder sein Lebensstil weist Mängel auf.

Da wir durch das Essen ausdrücken wer wir sind und was wir sein wollen, steht bei der Moralisierung des Essens viel auf dem Spiel, nämlich unsere Identität. Diese über unsere Essgewohnheiten und über das, was wir essen zu definieren, scheint sinnvoll, da wir ohne Lebensmittel nicht leben können.

Ernährung dient aber auch immer mehr dazu, sich selbst darzustellen und damit auch, sich sozial abzugrenzen. Dazu gehört auch die Selbstinszenierung, die einzig dem Ziel dient zu dokumentieren, mit wem man wann, wo, was isst, wie gut, gesund und richtig man sich ernährt und damit wie gut man seinen Körper unter Kontrolle und sein Leben im Griff hat.

Wenn es bei den hier diskutierten Ernährungslehren auch nicht um Spiritualität im engeren Sinne geht, so erscheint die Auseinandersetzung damit und ggf. dann deren Befolgung bei vielen Menschen wie ein Versuch, dem eigenen Leben Sinn und Struktur zu geben, um so das durch die Säkularisierung entstandene Vakuum zu füllen.

Den gemeinschaftsbildenden und -prägenden Effekt der Speiseregeln findet sich auch bei den modernen Ernährungslehren. Hier finden sich u.a. Gruppierungen, die sich eines gemeinsamen moralischen Überlegenheitsgefühls sicher sind, da sie sich bis hin zum Essen danach ausrichten, was gut ist, gut für sich selbst, gut für die Natur, gut für die Welt. Um eines höheren Gutes willen, übt man Verzicht! Verzicht verspricht Erlösung und in der Askese liegt Heil. Das gleichsam religiöse Heil, das mit den Nahrungsmitteln versprochen wird, steht demjenigen der Sakramente scheinbar kaum nach. Gesundheit und Natürlichkeit mutieren zu „Heiligen Worten“, Ernährungsweisen zu neuen Heilslehren.

Bei dem erbarmungslosen Rennen nach Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden wird oft vergessen, dass Gesundheit zwar eine sicherlich bedeutende Rahmenbedingung für das Leben ist, aber eben nicht das Leben selbst. Da dieses in der Natur auf dem Prinzip der Evolution basiert, also nicht statisch und nicht perfekt ist, gibt es zwangsläufig auch Mechanismen, welche neben Gesundheit auch Krankheit und Tod bedingen. Durch eine geeignete Lebensführung kann viel zur Gesundheit beitragen, den Tod vielleicht sogar um eine gewisse Zeit hinauszögern. Gesundheit ist zweifellos ein hohes und dankenswertes Gut, doch ist sie nicht alles, ist sie nicht das Höchste. Würde und Wert des menschlichen Lebens begründen sich nicht darauf, wie gesund man ist oder wie alt man wird.

Kontakt: hjbuckenhueskes@gmail.com