

Dr. Will Tuttle

ERNÄHRUNG UND BEWUSSTSEIN

**Warum das, was wir essen,
die Welt nachhaltig beeinflusst**

aus dem Amerikanischen von
Stefan Gutwin

 **crotona**

1. Auflage 2014

© der deutschen Ausgabe:
Crotona Verlag GmbH & Co.KG
Kammer 11 • D-83123 Amerang

Titel der amerikanischen Originlausgabe: *World Peace Diet*
© 2005 Will Tuttle
Published by Lantern Books, 128 Second Place, Garden Suite,
Brooklyn, New York, NY 11231 – 4102, USA

Übersetzung: Stefan Gutwin

Umschlaggestaltung: Annette Wagner unter Verwendung
von © Sarunyu_foto/157734173 – shutterstock.com

ISBN 978-3-86191-053-4

Druck: C.H. Beck • Nördlingen

KAPITEL EINS

DIE MACHT DER NAHRUNG

„Dem gehört die Welt, der ihre Ansprüche durchschauen kann. Die Taubheit, die stockblinde Gewohnheit, der überwucherte Irrtum, die Ihr erblickt, sie existieren nur, weil sie geduldet werden
– weil Ihr sie duldet. Entlarvt sie als eine Lüge
und schon habt Ihr ihnen den Todesstoß versetzt.“
– Emerson –

„Die gewaltsamste Waffe der Welt ist die Essgabel.“
– Mahatma Gandhi –

Nahrung als Metapher

Seit alters her halten uns Sozialreformer und spirituelle Lehrer dazu an, unser besonderes Augenmerk auf unsere Einstellungen und Praktiken im Zusammenhang mit unserer Nahrung zu richten. Dies kann über zweieinhalbtausend Jahre zurückverfolgt werden, bis zu Pythagoras in Griechenland, zu den Propheten des Alten Testaments im historischen Morgenland, zu Mahavira und Gautama Buddha in Indien sowie zu nachfolgenden geistigen Autoritäten wie Platon, Plotin und den frühen christlichen Kirchenvätern. Der Umstand, dass diese Lehren über die Jahrhunderte mit aggressiven Mitteln ignoriert, in Verruf gebracht und verschleiert wurden, ist höchst bedeutsam. Wenn wir uns mit den Verletzungen und Geisteshaltungen befassen, die für diese Vertuschung verantwortlich sind, entdecken wir befreiende Wahrheiten über unsere Gesellschaft und uns selbst sowie einen Weg zu positiver Veränderung

auf persönlicher und planetarer Ebene. Was verleiht unserer Nahrung eine solche Macht? Und warum ist diese Macht immer noch weitgehend unerkannt? Um eine Antwort auf diese Fragen zu finden, müssen wir lernen, auf eine uns neue Art aufmerksam zu sein, und Zusammenhänge herstellen, die man uns verboten hat, herzustellen.

Nahrung ist nicht nur eine grundlegende Notwendigkeit für uns, sondern auch ein wesentliches Symbol innerhalb des kollektiven Lebens einer jeden menschlichen Kultur, inklusive unserer eigenen. Es ist nicht sonderlich schwer zu bemerken, dass Nahrung eine Quelle und eine Metapher des Lebens, der Liebe, der Großzügigkeit, des Feierns, des Vergnügens, des Gefühls der Sicherheit, des Erwerbs und des Konsums ist. Und doch ist Nahrung ironischerweise auch eine Quelle und eine Metapher der Kontrolle, der Beherrschung, der Grausamkeit und des Todes, denn oftmals töten wir, um zu essen. An jedem Tag unseres Lebens, von der Wiege bis zur Bahre, treffen wir Entscheidungen, die unsere Ernährung betreffen, oder diese Entscheidungen werden von jemand anderem an unserer Stelle getroffen. Die Qualität des Bewusstseins, aufgrund dessen diese unausweichlichen Entscheidungen fallen – und ob wir sie selbst fällen oder anderen dies überlassen –, beeinflusst in entscheidendem Maße unsere Fähigkeit, Zusammenhänge herzustellen. Diese Fähigkeit, sinnvolle Zusammenhänge herzustellen, entscheidet darüber, ob wir Freunde und Beschützer des Lebens oder unfreiwillige Verursacher von Grausamkeit und Tod sind.

Ich glaube, dass wir uns alle auf den tiefsten Ebenen unseres Bewusstseins danach sehnen, eine wahrhaftige spirituelle Vereinigung mit der Quelle allen Seins zu erreichen und unsere wahre Natur direkt zu erfahren. Es ist dieses Verlangen nach Ganzheit, Wahrheit und Freiheit von der schmerzhaften Illusion der grundlegenden Getrenntheit, das uns dazu antreibt, die uns täglich umgebenden Geheimnisse zu erforschen und zu hinterfragen. Wir erkennen, dass eine eingehende Beschäftigung mit uns und dem, was uns umgibt, uns mit unseren spirituellen Wurzeln und Kräften verbindet. Die eingehende Beschäftigung mit unserer Nahrung, mit der Frage, warum und wie wir essen, mit den Einstellungen, Tätigkeiten und Glaubenssätzen, die um unsere Nahrung kreisen, ist eine Abenteuerreise in das Herz unserer Kultur und zum Kern unserer selbst. So erstaunlich dies auch scheinen mag: Wenn wir diese überaus profanen und notwendigen Aspekte unseres Lebens mit dem Licht des Bewusst-

seins beleuchten, dann erblicken wir im Lichtschein unbemerkte Ketten, die unseren Körper, unseren Geist und unser Herz fesseln, Gitterstäbe an Käfigen, die wir noch nie richtig wahrgenommen haben, und einen leuchtenden Pfad, der zu Veränderung und zu der Möglichkeit von wahrer Liebe, Freiheit und Freude in unserem Leben führt. Angesichts derart weitreichender Behauptungen lacht vielleicht so mancher. Nahrung? Unsere alte Bekannte, die Nahrung? Da haben wir doch wohl größere Aufgaben und wichtigere Probleme, mit denen wir uns befassen müssen. Nahrung ist so trivial. Wir essen in aller Eile. Wir essen, um uns zu trösten oder zu unterstützen bei dem, was wir im Leben so tun. Wir essen, ohne darauf zu achten, in Gesellschaft oder vor dem Fernseher. Nahrung ist nichts weiter als Nahrung, werden manche vielleicht sagen. Es ist nichts Besonderes daran!

Heilige Festmahle

Wenn wir uns näher damit beschäftigen, erkennen wir, dass Nahrung eine universelle Metapher für Intimität und Nähe ist. Wir kennen vermutlich fast alle das Gefühl, etwas oder jemanden so sehr zu lieben, dass wir ein Teil dieser Sache oder Person sein und sie uns „einverleiben“ möchten. Es kann sich dabei um einen herrlichen Sonnenaufgang handeln, den wir förmlich mit den Augen trinken, oder um eine Melodie, die unser Herz öffnet und etwas in uns zum Schmelzen bringt, oder um die geliebte Person, mit der wir verschmelzen und einswerden möchten. Jegliche Art von Kunst ist ein Mittel, diese tiefe menschliche Sehnsucht nach Einheit auszudrücken, doch nur in der Kunst der Nahrungszubereitung und des Essens kann diese Einheit tatsächlich im physischen Sinne erreicht werden. Dieser Umstand trägt dazu bei, dass Essen eine derart mächtige Erfahrung und Metapher ist: Die kulinarische Kunst wird aufgegessen und *wird* ich, ein Teil von mir. Sie kommt als Objekt in unseren Körper und *wird* zum Subjekt. Das „Nicht-Ich“ wird in „Ich“ verwandelt. Welch alchemistisches Wunder! Es ähnelt dem Wunder der spirituellen Erleuchtung, der Vergebung und der Liebe. Das „Nicht-Ich“, der „Andere“ oder sogar der potenzielle Feind wird auf wundersame Weise verwandelt und wird zum „Ich“ bzw. „Wir“. Dies geschieht ganz einfach, indem wir uns für den anderen öffnen und ihn annehmen oder

aufnehmen. Dabei geschieht eine Heilung, ein Erwachen zu einer größeren Ganzheit, in der die ehemals getrennten Einheiten „Ich“ und „Nicht-Ich“ nunmehr vereinte „Kooperateur“, Elemente und Akteure der „Ko-Konstruktion“ sind.

Die Nahrungsaufnahme ist somit eine umfassende Metapher für Heilung, spirituelle Transformation, Vergebung und transzendente Liebe. Auf einer tieferen Ebene wissen wir um diese Dinge. Die Zubereitung ist die einzige Kunstform, die es uns ermöglicht, uns unsere Kreationen im wörtlichen Sinne einzuverleiben, und es ist gleichzeitig die einzige Kunstform, die alle fünf Sinne anspricht. Sie stützt sich außerdem in starkem Maße auf das, was die buddhistische Lehre als den sechsten Sinn bezeichnet: Das Denken, die mentale Aktivität, die unsere äußeren Sinneswahrnehmungen in einen Zusammenhang stellt. Wir verfügen in Bezug auf Nahrung über unglaublich komplexe und miteinander verwobene Schichten in unserem Denken und Fühlen, die eine wichtige Rolle für unser Erleben von Essen spielen. Unsere Familie und die uns umgebende Gesellschaft tragen entscheidend zum Entstehen dieser Gedanken und Gefühle bei, und es sind diese Erinnerungen und Identifikationsmöglichkeiten, die unseren Mahlzeiten einen Sinn verleihen.

Essen ist somit die intimste aller menschlichen Handlungen. Während wir essen, vollziehen wir die komplexe und ersehnte Vereinigung des Selbst mit dem anderen, des Subjekts mit der Welt. Daher wurde Essen stets kulturübergreifend als die heiligste menschliche Tätigkeit angesehen – und als die am stärksten gesellschaftlich konditionierte. Wir können uns nicht auf intimere Weise mit jemandem oder etwas verbinden, als indem wir diese Person oder Sache aufessen. Sie wird im wörtlichen Sinne zu uns selbst. Ein derart intimer Vorgang verdient, dass wir ihm höchste Aufmerksamkeit widmen und ihn mit größtmöglicher Hingabe, Liebe und Ehrfurcht ausführen. Andernfalls zeigt dies an, dass etwas ernsthaft aus dem Lot geraten ist.

Die Zubereitung und der Verzehr von Nahrung symbolisieren Intimität und spirituelle Transformation. Sobald wir dies erkennen, können wir verstehen, wieso heilige Festmahle essenziell zu den Religionen und zum sozialen Leben einer jeden Kultur gehören. Die Essensmetapher steht im Zentrum der spirituellen Verbindung mit der göttlichen Präsenz. Es ist allgemein anerkannt, dass die Nahrungsaufnahme im wörtlichen und symbolischen Sinne eine heilige Handlung darstellt, durch die wir die

unendliche Ordnung, die unser endliches Leben übersteigt, in uns aufnehmen.

Obwohl wir scheinbar nicht mehr als endliche essende Wesen sind, erkennen wir von einer anderen Perspektive das Unendliche, das sich ewig von sich selbst ernährt. Durch die Nahrungsaufnahme öffnen wir uns für die unendliche Ordnung, umschlingen sie und verkörpern sie schließlich als der einzigartige Ausdruck ihrer selbst, der wir sind, wir, die essen den menschlichen Wesen. Dies ist ein Ausdruck tiefster Liebe. Wenn wir essen, sind wir geliebt von der ewigen und mysteriösen Macht, die alles Leben hervorbringt, die jene gegenwärtig macht, die uns vorausgingen, die sich durch uns äußert und das Leben durch uns erfährt. Wir werden von dieser Macht mit einer bedingungslosen Liebe geliebt, die sich uns hingibt – und gleichzeitig sind wir selbst diese Macht. Unser Herz kann diese Liebe intuitiv spüren, erwidern und wertschätzen; unser rationaler Verstand jedoch vermag sie noch kaum zu erfassen.

Nahrung, Leben und Tod

Was gibt es einfacheres, als einen Apfel zu essen? Und doch ist dies eine der heiligsten und tiefgreifendsten menschlichen Handlungen. Wenn wir einen Apfel essen, essen wir nicht nur einen Apfel als eigenständiges Ding. Der Apfel wird von uns aufgenommen, löst sich in uns auf, trägt zu unserer Existenz bei und wird zu einem Teil von uns. Und jeder Apfel ist nicht nur ein Ausdruck seiner selbst, sondern von wesentlich mehr! Wir essen vom Regen und von den Wolken und von allen Bäumen, die vorher existiert haben und diesen einen Baum hervorgebracht haben, der den Apfel trug. Wir essen von den Tränen, dem Schweiß, den Leibern und dem Atem von zahllosen Generationen von Tieren, Pflanzen und Menschen, die sich in den Regen und den Erdboden und den Wind verwandelt haben, die den Apfelbaum ernährt haben.

Wenn wir in einen einzigen Apfel schauen, sehen wir das gesamte Universum. Alle Planeten und Sterne, die Sonne und der Mond, die Ozeane, Flüsse, Wälder, Felder und Lebewesen sind in diesem Apfel. Der Apfelbaum ist Ausdruck eines grenzenlosen Netzwerks des Lebens. Für die Existenz des Baums ist jeder einzelne Bestandteil des Netzes notwendig. Der Apfel ist ein Geschenk des Baums und des unendlichen Universums,

das sich mithilfe des Apfels ausdehnt und zelebriert. Die Samen fallen mitsamt dem Apfel zur Erde und werden zu neuen Bäumen, oder sie werden von Menschen oder Bären oder Vögeln gegessen und dadurch weiter verbreitet, was dem Apfel zugute kommt und auch dem gesamten System, das sich in seiner unendlichen Größe, Komplexität und Perfektion entfaltet.

Wenn wir uns dessen bewusst sind, während wir einen Apfel essen, wird uns klar, dass wir geliebt und genährt werden und Teil eines größeren Ganzen sind, eines Mysteriums, so groß und wohlwollend und aufregend, dass wir von seiner Heiligkeit überwältigt sind. Die Momente, in denen wir innehalten, um uns an die Quelle unseres Lebens zu erinnern und uns bewusst mit dem großen Mysterium zu verbinden, sind in praktisch allen Kulturen der Welt dieselben: Bei Beerdigungen und bei Mahlzeiten – beides Anlässe, dankzusagen und zu beten. Das bewusste Essen eines Apfels kann ein heiliges Mahl sein, doch tun wir es oft beiläufig, während wir mit anderen Dingen beschäftigt sind.

Wir Menschen, die Äpfel essen, sind in Wirklichkeit Äpfel, die Äpfel essen. Das gesamte Universum findet sich in jedem Apfel und in jedem von uns wieder. Durch den Akt des Essens können wir erkennen, dass es in Wahrheit keine voneinander getrennten Dinge in der Welt gibt, sondern lediglich Prozesse. Ein jedes Ding ernährt sich vom anderen, alles ist in ständigem Wandel begriffen und wird letztendlich vom Prozess und von der Zeit verschlungen, dem großen Vertilger. Nahrung ist die Quelle und die Metapher des Flusses vom Leben zum Tod und vom Tod zum Leben.

Es zeigt sich, dass Nahrung enorme mythische und spirituelle Bedeutung hat. Die Mythen und religiösen Traditionen vieler Kulturen, einschließlich unserer eigenen, sind davon geprägt. Neben der symbolischen Bedeutung der heiligen Kommunion, die in den christlichen Kirchen praktiziert wird, um die Wandlung des Todes Jesu zu feiern, verdient auch die Geschichte seiner Geburt Erwähnung: Jesus wurde in einer Krippe geboren! Welch eindrucksvolles Zeichen, in jemandes Futtertrog geboren zu werden! Er wurde geboren, um spirituelle Nahrung für andere zu sein. Die tiefgehende symbolische Verbindung zwischen der Krippe und dem letzten Abendmahl deutet auf die ungebrochene Kraft der Metapher der Nahrung hin, die für das spirituelle Mysterium steht, das Leben und Tod umfasst und über beide hinausgeht.

Wenn wir uns spirituell weiterentwickeln und unser Potenzial entdecken, können wir jeden Tag Nahrung für andere sein, indem wir unsere Liebe und unser Verständnis, unsere Zeit und unsere Energie mit ihnen teilen. Dadurch werden wir selbst und die anderen ernährt. Es ist dabei nicht nur unsere eigene Liebe, Energie oder Zeit, die wir teilen. Wie der Apfel, so geben auch wir, indem wir etwas von uns selbst geben, die Geschenke weiter, die wir von unseren Familien, Lehrern und Freunden, von der Erde und ihren Geschöpfen, von Sonne, Mond und Sternen erhalten und aus all unseren Erfahrungen gewonnen haben. Im Grunde sind wir das Leben, das sich selbst schenkt und beschenkt – es ernährt, erkundet, erfüllt und erneuert sich selbst. Wenn wir ein gutes Leben führen, ernähren wir viele andere mit der nahrhaftesten Speise überhaupt: Den Früchten des Mitgefühls und der Weisheit. Am Ende stellen wir fest, dass wir keine Nahrung für unsere Reise brauchen, sondern jeder von uns die Nahrung für die Reise der jeweils anderen ist. Wir entdecken, dass unser tiefstes Bedürfnis und unsere Freude nicht nur darin bestehen, diese nahrhafte Speise zu verzehren, sondern sie für die anderen zu sein. Wir wurden alle in einer symbolischen Krippe geboren, um spirituelle Nahrung für andere zu sein, und wir sind dazu aufgerufen, unseren eigenen einzigartigen Weg zu finden, um Teil dieses Mahls zu sein.

Ist es wirklich so verwunderlich, dass etwas scheinbar Banales wie unser Essen womöglich im Zentrum der Macht unseres kulturellen und spirituellen Lebens steht?

Die pflanzliche oder tierische Herkunft unserer Nahrung

In unserer Kultur werden die Unterschiede zwischen bestimmten Lebensmitteln tierischer und anderen pflanzlicher Herkunft absichtlich verwischt und ignoriert. Wenn wir jedoch die offensichtlichen Unterschiede offenlegen und uns ihrer bewusst sind, erlauben wir uns ein tieferes Verständnis.

Bei pflanzlicher Nahrung handelt es sich zumeist um Früchte oder Samen, die von bestimmten Pflanzen freigesetzt werden. Dazu gehören Getreide wie Weizen, Hafer, Reis, Mais, Gerste, Roggen und Hirse, die die Körnerfrüchte von Süßgräsern sind. Einige Pseudogetreide wie Quinoa

oder Buchweizen kommen dazu. Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Kichererbsen, Linsen, Erbsen, Bohnen und auch Erdnüsse sind Früchte der Familie der Hülsenfrüchtler oder Leguminosen. Gemüse wie Tomaten, Paprika, verschiedene Arten von Kürbissen, Auberginen und Gurken sind die Früchte und Samen von krautigen Pflanzen. Früchte und Samen von verschiedenen Bäumen und anderen Pflanzen machen die Mehrheit der sonstigen pflanzlichen Lebensmittel aus: Äpfel, Orangen, Bananen, Papayas, Avocados, Brotfrucht, Melonen, Grapefruit, Zitronen, Pflaumen, Pfirsiche, Kirschen, Aprikosen, Oliven, Feigen, Datteln u.a. Obst; Johannisbeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren, Cranberries, Preiselbeeren, Himbeeren u.a. Beerenobst; Pecannüsse, Walnüsse, Haselnüsse, Macadamias, Cashewkerne, Mandeln, Kokosnüsse u.a. Nüsse; sowie Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne, Kakao, Leinsamen, Pinienkerne u.a. Samenkörner. Weitere pflanzliche Nahrungsmittel sind die Blütenstände von Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl und Artischocken; sporenbildende Früchte wie Pilze; oder stärkehaltige Knollen wie Kartoffeln, Süßkartoffeln und Yamswurzeln. Einige pflanzliche Lebensmittel sind Wurzeln, z.B. Karotten und Rote Bete. Andere sind (grüne) Blätter, was bei Mangold, Kohl und Salat der Fall ist. Schließlich gibt es noch essbare Pflanzenstängel wie Spargel, Stangensellerie oder Zuckerrohr.

Hinter den Pflanzen auf unserem Teller können wir Obst- und Gemüsegärten sehen, Felder, Wälder und Jahreszeiten sowie Menschen, die die Pflanzen hegen und pflegen. Wenn die Pflanzen aus biologischem Anbau stammen, nach nachhaltigen Methoden und in kleinem Maßstab produziert wurden, dann sehen wir die Schönheit und den Überfluss der Erde, die all jenen köstlich schmeckende und gesunde Nahrung bietet, die fürsorglich mit ihr umgehen und im Einklang mit dem Rhythmus der Natur arbeiten.

Bei näherer Betrachtung erkennen wir, dass diese Nahrung nur wenig Leid verursacht: Die meisten pflanzlichen Nahrungsmittel sind Früchte und Samen, die von Gräsern, Kräutern, Bäumen oder Reben stammen. Außerdem besitzen Pflanzen – im Gegensatz zu Tieren, die sich aktiv bewegen können und daher mit einem Nervensystem und Schmerzrezeptoren ausgestattet sind, die sie bei der Vermeidung von selbstschädigendem Verhalten unterstützen –, keine Strukturen, die einem Nervensystem oder Schmerzrezeptoren gleichkämen. Da Pflanzen zumeist im Boden verwurzelt und ortsgebunden sind, gibt es aus Sicht von Mutter Natur keinen

Grund, sie mit Mechanismen auszustatten, die ihnen Schmerzempfinden verleihen würden.*

Nahrung tierischer Herkunft hingegen besteht entweder aus dem Fleisch und den Organen toter Tiere oder aus tierischen Körperabsonderungen, die als lebensmitteltauglich erachtet werden. In der ersten Kategorie befindet sich das Muskelfleisch einer Anzahl von Tieren, die getötet werden, um die Nahrung herzustellen, die das Kernstück der allermeisten Mahlzeiten in unserer Gesellschaft darstellt. Das Fleisch von Fischen und Schalentieren wird normalerweise mit dem Namen der Tierspezies bezeichnet, so etwa bei Thunfisch, Wels (ein „beliebter Speisefisch“ in Nordamerika, A.d.Ü.), Lachs, Hummer, Krabben und Shrimps. Obwohl Amphibien und Reptilien für gewöhnlich weniger in den USA verzehrt werden als in anderen Ländern der Welt, werden Frösche, Schildkröten und Alligatoren dennoch hier gezüchtet, um Froschschenkel und Schildkröten- bzw. Alligatorenfleisch für den menschlichen Konsum zu erzeugen. Das Fleisch von Vögeln wird ebenso mit dem Namen der Tierart bezeichnet, wenn wir beispielsweise Huhn, Pute, Emu und Fasan essen. Oft wird hierbei zwischen verschiedenen Fleischarten und -farben unterschieden, wie z.B. zwischen Brust und Schenkel oder weißem Fleisch und dunklem Fleisch. Im Gegensatz zu dem oben Gesagten wird das Fleisch von anderen Säugetieren nur selten nach dem Namen der jeweiligen Tierspezies bezeichnet, sondern trägt Bezeichnungen, die bestimmten „Zuschnitten“ entsprechen, wie Karree, Rumpsteak, Lappen, Schale, Schulter, Hochrippe, T-Bone-Steak, Brust. Andere Bezeichnungen sind Schweinefleisch, Speck, Rippchen, Kalbfleisch, Lammkotelett, Wildbret, Hammelfleisch, Hackfleisch, Hamburger, Hotdog, Fleischwurst, Würstchen und Schinken. Einige innere Organe werden ebenfalls verzehrt, insbesondere Nieren und Leber von jungen Säugetieren, die verfettete Leber von Enten und Gänsen (in Form von Stopfleber) und, wenngleich seltener, das Magengewebe (Pansen oder „Kutteln“) sowie Herz, Zunge, Hirn und Füße von bestimmten Tieren, ggf. zu sogenanntem „Presssack“

* Nun mag eingewandt werden, dass Pflanzen dennoch leidensfähig sind. Dies spricht nur umso mehr gegen den Verzehr tierischer Nahrung, denn es erfordert gewaltige Mengen an Getreide, um Fleisch, Eier, Milchprodukte und Zuchtfisch zu erzeugen. Die Produktion tierischer Lebensmittel fördert außerdem die Zerstörung von Wäldern, Wiesen und Lebensräumen der Wildtiere. Diese Flächen werden in Weideland verwandelt oder dienen zum Anbau des erwähnten Futtergetreides. Hinzu kommt die Zerstörung der Meeresökosysteme. Vgl. Kapitel 11 für mehr Details.

(Sülze) verarbeitet. Die Milch von stillenden Mutterkühen, -schafen und -ziegen wird getrunken und in Form von Butter, Joghurt, Sahne und verschiedenen Käsesorten verspeist. Käse wird hergestellt, indem man Lab aus der Schleimhaut von Kälbermägen gewinnt und dieses zum Koagulieren der Milch verwendet. Die Eier verschiedener Vogelarten gelten gleichfalls als für den menschlichen Verzehr geeignet, ebenso Honig, ein Körpersekret der Bienen.

Im Gegensatz zu Pflanzen, die auf natürliche Weise gesunde und nahrhafte Nahrung produzieren, die kein oder wenig Leid verursacht, werden Tiere systematisch unterjocht und angegriffen, um das Fleisch, die Milch und die Eier zu erhalten, die wir Menschen verzehren. Dies bringt Leid mit sich, denn wie wir alle mit absoluter Sicherheit wissen, ist es etwas vollkommen anderes, ein Messer zu nehmen und in die Haut eines Hundes, einer Kuh, einer Katze, eines Huhns, eines Kaninchens oder eines Menschen zu schneiden als in die Haut einer Tomate oder einer Grapefruit. Genauso wissen wir, dass es nicht dasselbe ist, ob wir in das Bein eines Schweins beißen oder in einen knackigen Apfel. Der angesehene Verhaltensforscher Konrad Lorenz hat einmal angemerkt, dass derjenige, der keinen Unterschied erkennen kann zwischen dem Vorgang, wenn wir einen Hund in Scheiben schneiden oder wenn wir einen Salat in Streifen schneiden, zum Wohl der restlichen Menschheit Selbstmord begehen sollte. Wie wir heute wissen, sind sämtliche Wirbeltiere mit einem zentralen Nervensystem mit Rezeptoren ausgestattet, die gegenüber verschiedenen Schmerzreizen empfindlich sind, wie sie bei Schnitten, Verbrennungen, Quetschungen, Eingepferchtsein und Elektroschocks auftreten. Des Weiteren befähigt ihr Nervensystem diese Tiere dazu, Kälte und Hitze, giftige Dämpfe, Prellungen und Hautabschürfungen wahrzunehmen. Wie wir können sie psychischen Schmerz empfinden, wenn sie ihrer Freiheit beraubt werden, wenn ihnen ihre Babys gestohlen werden oder wenn das Ausleben ihrer angeborenen Instinkte systematisch unterbunden wird.

Die Kultur der Verleugnung

Umso angestrebter wir etwas verleugnen, desto mehr Macht hat es über uns und desto stärker sind wir davon beeinflusst. Bei schonungsloser Betrachtung der tierischen Nahrungsmittel, die mit modernen Methoden

produziert werden, stoßen wir unausweichlich auf Elend, Grausamkeit und Ausbeutung. Aus genau diesem Grund vermeiden wir es tunlichst, uns näher mit unserer Nahrung zu beschäftigen, wenn sie tierischen Ursprungs ist. Diese Strategie der Vermeidung und Verleugnung, die wir beim Essen anwenden, das unsere hauptsächliche menschliche Beschäftigung und unser wesentliches Ritual ist, übertragen wir automatisch auf sämtliche Lebensbereiche. Tief in unserem Inneren wissen wir, dass wir nichts in dieser Welt genauer in Augenschein nehmen können, denn täten wir dies dennoch, so stießen wir auf das unermessliche Leid, das von den Entscheidungen, die wir hinsichtlich unserer Ernährung treffen, direkt verursacht werden. So lernen wir, oberflächlich zu bleiben und absichtlich blind zu sein gegenüber den Zusammenhängen, die wir herstellen könnten. Die Reue und das Schuldgefühl, die wir andernfalls empfinden müssten, wären unerträglich schmerzhaft. Würden wir die Wahrheit anerkennen, würde dies auch zu einem sehr starken Konflikt mit unserem Selbstbild führen, der eine schwerwiegende kognitive Dissonanz und emotionale Störungen mit sich brächte. So ziehen wir es vor, die Augen vor all dem zu verschließen, und entscheiden uns somit dafür, Ignoranten und Schlafende zu sein.

Wir sind unwillens und unfähig, den verborgenen Ozean des Horrors anzuschauen, den unsere Hauptbeschäftigung genauso empfindsamen und verletzlichen Wesen, wie wir es sind, auferlegt. Wir wollen dem Leid nicht ins Auge sehen und keine Verantwortung dafür übernehmen. Daher haben wir uns in eine Schizophrenie der Höflichkeit und des feinen Benehmens aufgespalten, die nur schwer mit der unerbittlichen Grausamkeit in Einklang zu bringen ist, die immer dann aufscheint, wenn wir tierische Lebensmittel kaufen oder verzehren. Diese Aufspaltung ist meiner Ansicht nach *die* verkannte psychische Wunde schlechthin, an der der moderne Mensch krankt. Sie zieht automatisch und zwangsläufig viele andere Verwundungen und Spaltungen nach sich. Sie sitzt derart tief und ist so entsetzlich, dass es tabu ist, darüber öffentlich zu sprechen.

Indem wir uns dafür entscheiden, blind zu sein für das, was wir in Wahrheit anrichten, wenn wir Lebensmittel kaufen, zubereiten und essen, werden wir nicht nur blind für die Gräuel und das Leid, die wir verursachen und verzehren, sondern auch für die Schönheit der Welt, die uns umgibt. Erst diese erlernte Unfähigkeit, die überwältigende, herrliche Schönheit der Erde wirklich zu sehen und wertzuschätzen, macht es

überhaupt möglich, dass wir ihre Wälder und Ozeane verwüsten und die natürliche Welt systematisch zerstören. Indem wir unempfindlich für das tägliche Leid der Tiere werden, dessen Verursacher wir sind, werden wir auch unempfindlich für die Schönheit und Pracht der Schöpfung, von der wir uns mit jeder Mahlzeit trennen und sie unterdrücken.

Vor dem Hintergrund des Verzehrs Millionen geschundener Tiere täglich kann man davon ausgehen, dass Millionen Kinder und Erwachsene ihrer Empfindsamkeit beraubt werden oder sich dieser selbst berauben. Dies sät unzählige Saaten der menschlichen Grausamkeit, des Krieges, der Armut und der Verzweiflung. Es sind dies unvermeidliche Folgen, denn es ist unmöglich, Freude, Frieden und Freiheit für uns selbst zu ernten, indem wir die Saat des Leids und der Versklavung anderer Lebewesen säen. Wir können viel über Liebe, Güte, Freiheit und eine bessere Welt reden. Doch es sind unsere Taten und insbesondere jene, die gewohnheitsmäßig begangen werden, die darüber bestimmen, in welcher Welt wir zukünftig leben. Die Gewaltspirale, die in der Geschichte und bis heute die Menschen in Schrecken gehalten hat, ist in der Gewalt unserer täglichen Mahlzeiten verwurzelt. Die Tiere selbst können, im Unterschied zu uns Menschen, keine Vergeltung üben, und doch rächt sich unsere Gewalt ihnen gegenüber an uns.

Das Erbe der Grausamkeit

Mit dem Einsperren und Töten von Tieren haben wir die Gewalt in unseren Körper und unsere Seele eingelassen, wodurch eine tiefgreifende und komplexe Störung der physischen, emotionalen, mentalen, sozialen und spirituellen Dimensionen unseres Selbst stattgefunden hat. Unsere Mahlzeiten verlangen von uns, dass wir wie Raubtiere essen. Folglich verstehen wir uns als Raubtiere. So kommt es, dass wir raubtierhaftes Verhalten ausbilden und räuberische Institutionen rechtfertigen, die im strikten Gegensatz zur Güte und zum Zusammengehörigkeitsgefühl stehen, die mit spiritueller Entwicklung einhergehen. Grausamkeit gehört unweigerlich zum Einsperren, Verstümmeln und Schlachten von Tieren, die unserer Ernährung dienen, dazu. So werden wir von Kindheit an in die Rolle der abgelenkten und unachtsamen Täter gedrängt, die Akte der Grausamkeit begehen.

Niemand entscheidet sich bewusst und freiwillig dafür, Tiere zu essen. Dieses Verhalten ist unser kulturelles Erbe und Ergebnis unserer Erziehung. In der Abteilung für Babynahrung im Supermarkt wird dies ganz offensichtlich: Dort gibt es Babynahrung mit Rindfleischgeschmack, Babynahrung mit Huhn, Kalb oder Lamm und sogar Käse-Lasagne-Babynahrung. In einem Alter, an das wir uns nicht erinnern können, haben gutmeinende Eltern, Großeltern, Freunde und Nachbarn uns das Fleisch und die Sekrete von Tieren aufgezwungen. Als Kleinkinder haben wir keine Ahnung, was „Kalb“, „Pute“, „Ei“ oder „Rind“ tatsächlich ist oder woher diese Dinge stammen. Wir wissen nichts von dem Grauen, das über wehrlose Kreaturen gebracht wird, damit die überall verfügbaren Mixturen hergestellt werden können, die in unseren kleinen zahnenden Mund gelöffelt werden. Wir finden es erst mit der Zeit heraus, doch dann ist die damit verbundene Grausamkeit und Perversität längst normal und natürlich für uns geworden. Man sagt uns nicht, dass wir Menschen nicht dafür gemacht sind, die Unmengen an tierischer Nahrung zu uns zu nehmen, die in unserer Gesellschaft typischerweise verzehrt werden. Man erzählt uns nichts von der extremen Beengtheit, in der die Tiere leben müssen, von den Kastrationen ohne Betäubung und anderen Verstümmelungen, von den brutalen und oftmals verpfuschten Schlachtungen. All diese Schrecknisse starren uns täglich von unserem Teller entgegen, und wir kauen gedankenlos darauf herum, während wir fernsehen, lesen oder uns unterhalten.

So wurden unsere täglichen Mahlzeiten, die unsere tiefste und heiligste Verbindung mit der Erde und mit dem Mysterium des unendlichen spirituellen Bewusstseins sind, zu einem Ritual der Zerstreung und unterdrückten Empfindsamkeit und Schuld, anstatt ein Ritual der Dankbarkeit und Verbundenheit, des Segens und der Liebe zu sein, die unsere Herzen öffnen. Wir bezahlen dafür einen unermesslich hohen Preis. Er beinhaltet unter anderem die Abstumpfung unserer natürlichen Intelligenz und unseres angeborenen Mitgefühls sowie den daraus folgenden Verlust unseres inneren und äußeren Friedens, unserer Freiheit und unserer Lebensfreude.