

Wenn Ernährung zur Religion wird



Was kommt auf meinen Teller? © Foto: iStock/oatintro

Die einen verzichten auf tierische Produkte, die anderen essen keinen Zucker oder nach

18 Uhr gar nichts mehr. Für viele Menschen ist Ernährung in Zeiten der Orientierungslosigkeit zu einer Art Ersatzreligion geworden. Was hinter dem Foodamentalismus steckt.

Von Janina Morgendorf

Eine Szene aus Nicht-Corona-Zeiten: Ein Geburtstagsessen mit Freunden und Verwandten. Der Gastgeber hat sich sichtlich Mühe gegeben: Weiße Tischdecken, Kerzen und Blumenarrangements zieren die Tafel, das polierte Besteck glänzt. Auf den Tellern liegen Stoffservietten bereit, und ein dezentes Kärtchen aus Büttenpapier weist sämtliche Zusatzstoffe und Allergene, alle Fleischarten und veganen Alternativen des selbstkreierten Fünf-Gänge-Menüs auf.

Kaum eine Einladung kommt heute ohne die Frage nach Unverträglichkeiten oder Einschränkungen der Gäste aus. Für die einen ist es Gluten, für die anderen Fruktose, dritte bevorzugen Soja-Quark und ersetzen Zucker durch Kokosblütensirup. Dazwischen Vegetarier, Veganer, Low Carbler, Clean Eater, Steinzeitköstler und all jene, die sich makrobiotisch und ayurvedisch ernähren.

Was treibt Menschen in der westlichen Welt dazu, sich einem bestimmten Ernährungstrend zu verschreiben?

Nur wenige Unverträglichkeiten sind tatsächlich diagnostiziert. Häufig ist es eher das subjektive Gefühl, unsere Ernährung könne uns krank machen. Gespeist wird es unter anderem durch ein großes Misstrauen gegenüber der Lebensmittelindustrie. Nie hatten wir so ein Überangebot an Produkten, nie waren wir weiter vom Herstellungsprozess entfernt als heute. Die Zutatenlisten erinnern uns an den Chemieunterricht, dazu noch die vielen Lebensmittelskandale.



Verzicht auf Fleisch. © Foto: Adobe Stock/logistock

Der Wunsch, sich nachhaltig zu ernähren, hat auch eine zutiefst ethische Komponente. Wir wissen, dass die Nahrungsmittelproduktion für 30 Prozent der weltweiten Treibhausgasentwicklung verantwortlich ist und 70 Prozent unserer Süßwasservorräte verschlingt.

Wir wissen, dass Menschen in anderen Teilen der Erde ausgebeutet werden. Wir wissen, dass gerodet und versiegelt wird, Nitrat ins Wasser und CO₂ in die Luft gelangt, und wir wissen, was Massentierhaltung bedeutet. Und so liegt neben Kartoffeln und Schnitzel auch eine große Portion schlechtes Gewissen auf unserem Teller.

So ist es nur folgerichtig, dass viele Menschen nach einer Möglichkeit suchen, gesund und nachhaltig zu essen oder auf Fleisch, Fisch und sogar alle tierischen Produkte verzichten.

Tatsächlich ernähren sich Veganer am umweltschonendsten, und das ist gut. Problematisch wird es jedoch, wenn ein Ernährungsstil zur Ideologie wird. Wenn wir die Thesen von Lifestyle-Köchen und selbsternannten Ernährungsexperten nicht mehr hinterfragen. Wenn essen zur Sünde wird und der Essende zum Sünder.

Alle Food-Trends versprechen universelles Heil."

Kathrin Burger, Autorin des Buches "Foodamentalismus", hat sich intensiv mit dem Thema befasst und sagt: "Ernährung ist heute für verschiedene Gruppen zu einer Art Ersatzreligion geworden." So mancher Ernährungsguru scharrt mit seiner persönlichen Bekehrungsgeschichte ganze Jüngerschaften um sich.



Kathrin Burger hat Ernährungswissenschaften an der TU München studiert und arbeitet seit 1999 als Wissenschaftsjournalistin. Ihre Spezialthemen sind Ernährung, Gesundheit, Umwelt sowie Psychologie und Soziologie. Ihr Buch "Foodamentalismus - Wie Essen unsere Religion wurde" ist im April 2019 im riva-Verlag erschienen. Foto: privat

"Alle Food-Trends versprechen universelles Heil, ihre Anhänger neigen dazu, andere zu missionieren und andere abzuwerten", so Burger. Selbst zwischen ethisch motivierten Veganern und Gesundheitsveganern entbrennen wahre Glaubenskriege.

Weltanschaulich oder religiös motivierte Speisengebote und -verbote gibt es schon seit der Antike. Alle Glaubensgemeinschaften bis hin zu den großen Weltreligionen kennen welche. Etwa die Fastenzeiten bei den Christen und Muslimen oder die Einteilung in koschere und treife - also gute und schlechte - Speisen im Judentum. Nahrungstabus sind zum Teil hygienischen Ursprungs, viele Regeln dienen aber auch einfach dazu, sich der eigenen Gemeinschaft zu vergewissern oder sich von anderen abzugrenzen.

"Essen ist eine Möglichkeit, Kontrolle zurückzugewinnen", erklärt Funkschmidt. Indem Menschen auf bestimmte Lebensmittel verzichten, treffen sie eine Entscheidung. Und zwar an einer ganz zentralen Stelle: Es geht um den eigenen Körper und das, was wir in uns aufnehmen.

"Der Mensch ist, was er isst" - dieser vielzitierte Ausspruch des Philosophen Ludwig Feuerbach zeigt, wie viel Ernährung mit der eigenen Identität zu tun hat.



Kai M. Funkschmidt hat Theologie in Göttingen, St. Andrews und

Oft geht es auch aus spirituellen Gründen um Fleischverzicht, wie etwa beim Freitagsopfer in der katholischen Kirche zum Gedenken an das Leiden und den Tod Jesu Christi.

Aber schon vor 2.000 Jahren setzten sich taoistische Mönche in China auch für eine getreidefreie Ernährung ein. "Sie glaubten, dass sie auf diese Weise unsterblich würden und sogar fliegen und teleportieren könnten", erzählt Kathrin Burger.

Hamburg sowie Indologie in Bonn studiert. Seit 2011 ist er wissenschaftlicher Referent der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen (EZW) in Berlin und befasst sich unter anderem mit dem Thema Ernährung als Ersatzreligion. Foto: ezw-berlin.de

In unserer zunehmend säkularisierten Gesellschaft stehen keine übergeordneten Glaubensvorstellungen hinter den einzelnen Ernährungstrends, und doch haben sie gerade deshalb eine zunehmend religiöse Komponente.

"Menschen suchen nach einem Sinn im Leben, nach Orientierung und Zugehörigkeit in einer Welt, die immer unübersichtlicher wird", sagt der Theologe Kai Funkschmidt. "Wir haben in unserer Gesellschaft das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, erleben die Welt als immer komplexer und uns selbst als immer vereinzelter."

Früher verlief das Leben in geordneteren Bahnen. Die meisten Menschen lebten und starben an dem Ort, an dem sie geboren worden waren. Geschlechterrollen waren klar definiert. Männer ergriffen den Beruf des Vaters, Frauen sorgten für die Kinder.

Die Menschen waren familiär und sozial fest eingebunden. "Sie mussten nicht darüber nachdenken, wer sie waren", so Funkschmidt. "Heute dagegen hat man in der westlichen Welt Millionen an Möglichkeiten, sein Leben zu gestalten, und für alle Erfolge und Misserfolge sind wir alleine verantwortlich."

Dieses Gefühl verstärkt sich, wo Menschen nicht mehr an Gott glauben, denn es kann durchaus erleichtern, sein Leben in Gottes Hände zu legen. "In der Bibel finden wir unzählige Geschichten von Menschen, die Gott danken. Aber viele klagen auch und bewältigen darüber ihr Unglück. Gott an meiner Seite zu wissen, nicht alleine zu sein, mit meinem Leid und allem, was ich nicht begreifen kann, das ist der Kern christlicher Lebensbewältigung", führt Funkschmidt aus.

Eine verlässliche Gemeinschaft, die durch ihre Gebote und Rituale Halt und Anleitung gibt, fehlt dort, wo Glaube und Religion zur Privatsache geworden sind.

In den Sechzigerjahren wurden fast alle Menschen in Deutschland im christlichen Glauben erzogen. Heute sind noch 54 Prozent evangelisch oder katholisch, viele Kirchen bleiben leer. "Die Kirche hat ihren gesellschaftlichen und moralischen Stellenwert verloren. Die überkommene Kommunikation des Sendens und Empfangens passt nicht zum modernen, kritischen, aufgeklärten Menschen", so Kathrin

Burger.



"Der Mensch ist, was er isst." © Foto: Adobe Stock/akf

In einem Zeitalter, in dem jeder seines eigenen Glückes Schmied ist, wächst auch die Verantwortung für ein gesundes Leben.

Schnell kommt uns der Gedanke, wer krank wird, hat bestimmt über die Stränge geschlagen. Vielleicht zu wenig Sport, zu viel Alkohol, Zigaretten, Stress, schlechte Ernährung. Und das, wo Gesundheit doch heute das höchste Gut ist in der westlichen Welt. Wo Menschen immer weniger an das Jenseits glauben, wächst die Angst vor dem Tod. Daher gilt, mit allen Mitteln jung zu bleiben, das Leben zu verlängern und sein Glück und seine Erlösung im Diesseits zu finden.

Dieser Anspruch ist eine große Belastung. Das spüren wir vor allem, wenn uns beim Lesen der Tageszeitungen mal wieder ein Gefühl der Ohnmacht überkommt. "Essen ist eine Möglichkeit, Kontrolle zurückzugewinnen", erklärt Funkschmidt. Indem Menschen auf bestimmte Lebensmittel verzichten, treffen sie eine Entscheidung. Und zwar an einer ganz zentralen Stelle: Es geht um den eigenen Körper und das, was wir in uns aufnehmen. "Der Mensch ist, was er isst" - dieser vielzitierte Ausspruch des Philosophen Ludwig Feuerbach zeigt, wie viel Ernährung mit der eigenen Identität zu tun hat.

Wer zwischen Schnitzel mit Pommes und Kichererbsen-Crêpe wählt, trifft auch eine soziale, politische, ökonomische, psychologische und kulturelle Aussage. Und letztere bezieht sich heute immer mehr darauf, was wir essen, und nicht mehr wie.

Wo früher feste Mahlzeiten den Tag strukturiert haben, nehmen wir im 21. Jahrhundert unser Essen "to go" und krümeln beim Weiterarbeiten die Tastatur voll. Unser Lebensstil lässt wenig Raum, eine Mahlzeit in Ruhe zu zelebrieren. Dabei gibt es kaum etwas

Verbindenderes als ein gemeinsames Essen.

"Es wäre schön, wenn die Menschen in Zukunft wieder mehr Lust am Genießen entwickeln würden", wünscht sich Kathrin Burger. Dabei gehe es nicht um Ausschweifung, sondern darum, bewusst zu essen, die Mahlzeiten wieder gemeinsam und als Ritual zu zelebrieren und Nahrungsmittel wertzuschätzen.

"Wenn wir uns als Gesellschaft für die Herkunft unserer Lebensmittel interessieren und unseren Konsum hinterfragen, können wir mehr verändern als alle Ernährungstrends zusammen." Vielleicht bewirkt die Corona-Krise, dass in Sachen Esskultur, Nachhaltigkeit und Konsum Lernprozesse in Gang kommen - das zu beobachten, dürfte spannend werden.

LESETIPPS

Außerdem in der neuen "Frau und Mutter"

Corona-Pandemie und Kriegsende: Versuch eines Vergleichs - Interview mit Historiker Thorsten Heese

Serie "Meine wichtigste Bibelstelle": Folge 5