

# ERNÄHRUNG UND BEWUSSTSEIN

*Wie man durch die richtige Ernährung spirituelle  
Gesundheit und soziale Harmonie erreicht*

DR. WILL TUTTLE

AUS DEM AMERIKANISCHEN VON STEFAN GUTWIN

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 Bewusstseins 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 eine Melodie, die unser Herz öffnet und etwas in uns zum Schmelzen bringt, oder die geliebte Person, mit der wir verschmelzen und eins werden 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 „Kooperateure“, 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 Nahrungszubereitung 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 essenden 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 dass wir 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 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 Beete. Andere sind (grüne) Blätter, was bei Mangold, Kohl und Salat der Fall ist. Schließlich gibt es noch essbare Pflanzenstengel 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

---

\* 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.

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“ (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 keine 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 angestrenchter 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 schwerschwiegende 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 den 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 unempfänglich für das tägliche Leid der Tiere werden, dessen Verursacher wir sind, werden wir auch unempfänglich 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, dass 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.

### Die Verkümmern der Intelligenz

Intelligenz ist die Fähigkeit, sinnvolle Zusammenhänge herzustellen. Dies gilt für alle lebenden Systeme: Menschen, Tiere, soziale Gemeinschaften und ganze Gesellschaften. Die Teilnahme an täglich praktizierten Ritualen, durch die unsere Fähigkeit, Zusammenhänge herzustellen, unterdrückt wird, hemmt unsere Intelligenz erheblich, sogar inmitten des aktuellen Überangebots an sogenannter Information, und zerstört unsere Fähigkeit, die gravierenden Probleme zu bewältigen, die wir verursachen. Da wir erfahren darin sind, uns von dem Leid zu distanzieren, das wir Tieren aufbürden, gewöhnen wir uns wie selbstverständlich und unweigerlich daran, uns von dem Leid zu distanzieren, das wir über hungernde Menschen, lebendige Ökosysteme,

kriegsgeschüttelte Regionen und zukünftige Generationen bringen. Unser Geschick darin, jegliches Feedback gewaltsam zu blockieren, führt ebenfalls dazu, dass wir leicht ablenkbar und manipulierbar im Sinne der Interessen der Großkonzerne sind, deren Profite mit unserer Unfähigkeit, Zusammenhänge herzustellen, stehen und fallen.

Mitgefühl ist ethische Intelligenz: Es ist die Fähigkeit, Zusammenhänge herzustellen, und das daraus entstehende Bedürfnis, zu handeln, um das Leid anderer zu lindern. Ebenso wie kognitive Intelligenz wird ethische Intelligenz durch das Essen tierischer Nahrung gehemmt. Die Fähigkeit, sich emotional zu distanzieren, die wir bei jeder Mahlzeit anwenden, findet ihren eiskalten Ausdruck im modernen Wissenschaftler, der Hunde langsam erfrieren lässt, um Erkenntnisse über die menschliche Physiologie zu gewinnen, in heutigen Soldaten, die den ihnen hilflos ausgelieferten Zivilisten in die Augen schauen, bevor sie sie töten, in Jägern, die wehrlose Tiere irreführen, verfolgen und sie als Sport töten, und in zahllosen weiteren legalen und angesehenen kulturellen Aktivitäten.

Solange unsere Gesellschaft in ihrem Kern Tiere lediglich als Waren und als Nahrung betrachtet, gibt es wenig Hoffnung, was unser Überleben angeht. Das systematische Ignorieren, Unterdrücken und Ausgrenzen, das grundlegend für unsere täglichen Mahlzeiten ist, trennt uns von unserer inneren Weisheit und vom Gefühl der Zugehörigkeit zu einem wohlmeinenden und gesegneten Universum. Wenn wir die Tatsache unserer Eingebundenheit in ein größeres Ganzes absichtlich ignorieren, begehen wir unausweichlich Geozid und Suizid. Derart entsagen wir unserer angeborenen Intelligenz und unserem natürlichen Mitgefühl, die uns leiten könnten.

### Ich-Du vs. Ich-Es

In den Zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts formulierte der Philosoph Martin Buber eine wesentliche Unterscheidung in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen und in unserer Identität. Die Bedeutung dieser Unterscheidung wird zunehmend anerkannt. Seinem Ansatz zufolge bildet der Mensch sein Selbstverständnis nicht isoliert von seiner Umgebung aus, sondern vielmehr durch seine Beziehungen zu anderen. Er führt weiter aus, dass wenn wir die anderen als bewusste Wesen wahrnehmen, die Gefühle, Wünsche und Absichten haben und Erfahrungen machen, wir eine „Ich-Du“-Identität entwickeln. Betrachten wir sie hingegen als Objekte ohne nennenswerte Wünsche und Begierden, Absichten oder ein eigenes Bewusstsein, dann entwickeln wir eine „Ich-Es“-Identität. Indem wir eine Ich-Du-Identität ausbilden, nähren wir unseren Respekt und unsere Empfindsamkeit gegenüber anderen und uns selbst. Bilden wir hingegen eine Ich-Es-Identität aus, dann neigen wir dazu, andere als Mittel zum Zweck anzusehen, die von uns benutzt werden können. Die Ich-Es-Mentalität führt zu einer zunehmend sterilen und entpersönlichten Sicht auf die Natur, die Tiere und andere Menschen und zu einer inneren Verhärtung, die uns davor abschirmt, den Schmerz und das Leid von wem oder was auch immer zu empfinden, der oder das von uns benutzt, konsumiert und ausgebeutet wird. Buber zufolge erfordert und fördert das Ich-Es-Selbstverständnis eine innere Abstumpfung, die eine unstillbare und sich stetig verschärfende Konsumsucht nach sich zieht. Diese ironische und vergebliche Suche nach Glück und Erfüllung wird von einem objektivierten, isolierten, ängstlichen Selbst unternommen, das andere als Mittel zum Zweck einstuft, die für sein Streben nach Gewinn und Vergnügen nach Belieben benutzt werden können. Diese absurde Suche steht als eine wesentliche treibende Kraft hinter dem Konsumstreben und der rasanten Industrialisierung, hinter dem Konzernkapitalismus, hinter der Umweltzerstörung und hinter dem sozialen

Raubbau. Dies sind sämtlich Erscheinungen, die von der Ich-Es-Mentalität zwangsläufig in die Welt gesetzt werden.

Zwar sind Bubers Erkenntnisse zweifellos provozierend und aufschlussreich, doch wie es scheint, hat er die tiefere Dynamik verkannt, die für das Ich-Es-Selbstverständnis verantwortlich ist: unsere Ernährungsweise, die wir von Geburt an erlernen und durch die geheimnisvolle, empfindsame und intelligente Wesen kontinuierlich und unhinterfragt auf den Status von bloßen Esswaren herabgesetzt werden, die wir benutzen, töten und verzehren dürfen.

Es ist bemerkenswert, könnte man meinen, dass Buber in den über vierzig Jahren seines Ausarbeitens der Ich-Du- und Ich-Es-Mentalitäten diesen relativ offensichtlichen Zusammenhang nicht herstellen konnte. Doch noch viel bemerkenswerter ist, dass unter den Tausenden von führenden Autoren und Forschern in Natur- und Geisteswissenschaften, die das letzte Jahrhundert hervorgebracht hat, so gut wie keiner auch nur einen Satz diesem Thema gewidmet hat! Viele dieser großen Geister gehörten zu den innovativsten und mutigsten ihrer Zeit. Sie nahmen die Gefahr einer Kontroverse in Kauf und wagten es, der Welt vielfältige neue Ideen in Soziologie und Sozialwissenschaften, Psychologie, Philosophie, Systemtheorie, Naturwissenschaft, Ökonomie, Geschichte, Politik, Anthropologie, Theologie, Vergleichender Religionswissenschaft und Spiritualität näherzubringen.<sup>1</sup> Wie konnte da etwas so Zentrales und Offensichtliches in unserem Leben und Denken – die Art, wie wir Tiere behandeln, die unserer Ernährung dienen, – von so vielen und so lange übersehen und ignoriert werden? Es ist erschreckend, die Berge von Büchern, Artikeln, Essays, Vorträgen und Dokumentarfilmen zu betrachten, die von den großen Geistern der Moderne oder über diese produziert wurden, und zu konstatieren, in welchem Maße dieses Thema tabu ist. Der Gedanke, dass unsere alltägliche Gewalt gegenüber Tieren, die unserer Ernährung dienen, die treibende Kraft hinter menschlichem Leid und Krieg sein könnte, konnte bis zum heutigen Tage nahezu undenkbar und unaussprechlich bleiben.

Sogar die radikaleren und zeitgenössischen Stimmen waren unwillig oder unfähig, dieses Thema ernsthaft anzugehen. Gleiches gilt für nahezu sämtliche derzeitige Autoren und Köpfe des *Human Potential Movement*, spiritueller Bewegungen, der Bewegungen für soziale Gerechtigkeit, der Friedensbewegungen und der Bewegungen für Ganzheitsmedizin.<sup>2</sup> Dies soll in keiner Weise eine Kritik dieser wunderbaren Menschen oder ihres Schaffens und ihrer Ideen darstellen. Es geht mir vielmehr darum, auf den erstaunlichen Widerstand hinzuweisen, den unsere gesamte Kultur an den Tag legt, wenn es darum geht, dem Verhalten ins Auge zu sehen, über das sie sich definiert. Dieses Schlüsselverhalten ist so allgegenwärtig präsent wie Cheeseburger-Werbung und gebratene Hähnchen und doch gleichzeitig vollkommen unsichtbar und auf unheimliche Weise unerreichbar.

Der Grund dafür ist darin zu sehen, dass wir alle eine Übereinkunft getroffen haben, dass diese Wahrheit unter allen Umständen ignoriert werden *muss*. Ein beachtenswerter Beitrag Carl Jungs besteht darin, dass er den Charakter des Schatten-Archetyps beschrieben hat: Er steht für das, was das Selbst ist und beinhaltet, jedoch von diesem verleugnet und verdrängt wird. Trotz dieser Verdrängung verschafft sich der Schatten zwangsläufig Gehör und wird ausnahmslos auf schädliche und eventuell heimtückische Art projiziert (in psychosomatische Beschwerden oder auf Personen der Umgebung). Die Misshandlung von Tieren für die Nahrungsgewinnung ist bei weitem

der größte Schatten in unserer Gesellschaft. Unsere Kollektivschuld veranlasst uns dazu, die Gewalt, die wir essen, verborgen zu halten. Sie veranlasst uns andererseits auch dazu, diese Gewalt auszuleben: in unserer aggressiven Lebensweise, in Filmen, Büchern, Spielen und anderen Medien sowie mittels der Gewalttaten, die wir direkt oder indirekt aneinander verüben.

### Wir alle sind geheimnisvolle Wunder

Unsere fortgesetzte Praxis, Tiere als Handelsware zu betrachten und uns ihrer zu Ernährungszwecken zu bedienen, verletzt die natürliche Ordnung in tiefgreifender Weise und verursacht unsägliches verkanntes Leid bei Mensch und Tier. Es macht uns außerdem blind gegenüber dem, was wir und die anderen Tiere in Wirklichkeit sind.\* Wir irren, wenn wir uns auf den Status von rein materiellen Einheiten reduzieren, die geboren werden, eine gewisse Weile leben und dann sterben. Gleich den anderen Tieren sind wir im Grunde keine physischen Wesen; wir sind im Wesentlichen Bewusstsein. Wir alle sind Ausdruck der unendlichen geheimnisvollen schöpferischen Kraft, die die Universen in ihren Erscheinungsformen gebiert und am Leben erhält. Unser Körper und unser Geist sind heilig, so wie der Körper und Geist aller Kreaturen. Wie wir haben Tiere Gefühle und Wünsche; sie bauen Nester, paaren sich, haben Hunger und sind die bewussten Subjekte ihres eigenen Lebens. Sie streben – genauso wie wir auch – danach, Schmerz und Tod zu vermeiden und zu tun, was ihnen Glück und Erfüllung bringt.

Was wir Menschen im Grunde sind, ist ein großes Mysterium. Wissenschaftliche und religiöse Einrichtungen, Bildungswesen und Staat haben letzten Endes sehr wenig dazu beigetragen, uns in einer tiefgreifenden oder transformativen Weise zu offenbaren, was wir Menschen im Wesentlichen *sind*. Womöglich sind wir für uns selbst immer noch genauso geheimnisvoll wie zu Buddhas, Moses, Konfuzius oder Jesus Zeiten. Mancher mag als Argument anführen, dass wir über mehr Wissen verfügen und uns zweifellos weiterentwickelt haben. Andere wiederum mögen einwenden, dass wir weniger Wissen über das haben, worauf es wirklich ankommt, und dass wir zerstreuter und umnachteter sind als jemals zuvor. Niemand jedoch kann bestreiten, dass wir trotz all unserer wissenschaftlichen und theologischen Forschung Mysterien für uns selbst geblieben sind. Genauso wie wir eigentlich nicht wissen, was ein Mann oder eine Frau wirklich ist, wissen wir nicht, was eine Stute oder ein Hengst ist, oder ein Hund, ein Elefant, ein Adler, ein Delphin, ein Huhn, ein Schwertfisch, ein Hummer, ein Alligator, eine Maus, ein Schmetterling, ein Regenwurm, eine Biene oder eine Stubenfliege. Sie alle sind zutiefst geheimnisvoll für uns, vielleicht mehr noch als wir selbst es für uns sind. Sie sind im wahrsten Sinne „andere“, und diese grundlegende Erkenntnis sollte in uns ein Gefühl der Demut, des Staunens, der Verwunderung und des Respekts hervorrufen.

Leider erfinden wir stattdessen mentale Kategorien, in die wir die unendlich geheimnisvollen Wesen, auf die wir treffen, einordnen: „Schwarze“, „Sklaven“ und „Heiden“, oder eben „Schlachtvieh“, „Wild“, „Schädlinge“ und „Labortiere“. Diese Kategorien und die Gewalt, die wir den derart in Schubladen gepressten prächtigen

---

\* Es ist wichtig, hier von „anderen Tieren“ zu sprechen, denn die grundsätzliche Unterscheidung, die wir für gewöhnlich zwischen ihnen und uns treffen, ist eine Ausgrenzungstaktik, die dazu führt, dass wir die Ausbeutung dieser Wesen und die Grausamkeit ihnen gegenüber endlos fortsetzen. Sie verstärkt außerdem die absurde Vorstellung, wir Menschen seien keine Tiere – wo wir doch Säugetiere sind, mit einem Körper, einem Gehirn, Drüsen, Trieben, einem Fortpflanzungsapparat und einem Nervensystem. Wir empfinden Schmerz und Behagen, wie andere Tiere, und wir fühlen, träumen und haben soziale Beziehungen zu den Angehörigen unserer Spezies, genau wie andere Tiere auch.

Wesen antun, ändern oder mindern nicht im Geringsten deren heilige und geheimnisvolle Natur. Sie vernebeln und versklaven lediglich unseren eigenen Geist mittels des entstellten, verzerrten Denkens, das aus unserer diskriminierenden und egoistischen Haltung entsteht. Das Licht der unendlichen geistigen Quelle allen Lebens scheint in allen Geschöpfen. Indem wir dieses Licht in anderen sehen und wertschätzen, befreien wir sie und gleichzeitig uns selbst. Das ist Liebe. Falls wir dieses Licht nicht sehen können, zumeist weil uns die Erfahrung mangelt, dass es andere in uns sehen, dann machen wir uns selbst zu Gefangenen und verwechseln die Beengtheit eines Tümpels mit der Freiheit der Hochsee.

Indem wir andere Tiere lediglich als Objekte ansehen, die uns als Nahrung dienen und zu diesem Zweck ausgebeutet werden können, haben wir das Gewebe der essenziellen Harmonie so stark zerrissen, dass wir eine Kultur geschaffen haben, die sich selbst versklavt, oftmals ohne sich dessen bewusst zu sein. Die Herrschaft von Menschen über Menschen ist eine zwangsläufige Folge der Herrschaft von Menschen über andere Tiere, die wir zu Ernährungszwecken ausüben. Wie Jim Mason in *An Unnatural Order*\* ausgeführt hat, besteht ein historischer Zusammenhang zwischen der Versklavung von Menschen durch Menschen und der Versklavung von Tieren durch Menschen zu Ernährungszwecken. Diese mit Unterwerfung und Ausgrenzung einhergehende versklavende Mentalität ist das Fundament, auf das die krankhafte Störung unserer Spiritualität aufgebaut ist, die dafür verantwortlich ist, dass wir Krieg gegen die Erde und gegen einander führen.

### Liebe ist Verstehen

Als ich jung war, fragte ich mich oft, ob unsere Gesellschaft so sein müsse, wie sie ist. Ich habe herausgefunden, dass dies nicht der Fall ist. Wir alle können einen entscheidenden Beitrag zur gesellschaftlichen Veränderung und zum Weltfrieden leisten – mit unserer Ernährung, die unsere wichtigste Verbindung zu unserer Kultur und zur Natur darstellt.

Indem wir uns bemühen, unser Bewusstsein zu entwickeln und hinter die Fassade der höchst wirksamen Sozialisation zu blicken, die wir durchlaufen haben, erreichen wir größeres Verstehen. Aus dem Verstehen entstehen Heilung, Gnade und Freiheit. Liebe versteht. Vom Verstehen ausgehend, können wir Verantwortung übernehmen und uns in eine für die Welt segensreiche Kraft verwandeln, anstatt die Illusion des Getrenntseins aufrechtzuerhalten und die Grausamkeit fortzusetzen, die wir andere an unserer statt ausführen lassen. Mithilfe des größeren Bewusstseins verändert sich zwangsläufig unser Verhalten. Diese Veränderungen in unserem individuellen Verhalten pflanzen sich durch das Netz unserer Beziehungen fort und können zu sozialen Veränderungen führen, die neue Dimensionen von Freiheit, Freude und Kreativität für jeden von uns bereithalten. Am Anfang steht unsere intimste und weitreichendste Verbindung mit der natürlichen Ordnung, unser ursprünglichstes spirituelles Symbol und unser elementarstes soziales Ritual: Essen.

*Urheberrechtlich geschütztes Dokument.*

Deutsche Website des Buchs: [ernaehrungundbewusstsein.de](http://ernaehrungundbewusstsein.de)

\* Noch nicht ins Dt. übersetzt, A.d.Ü.

- 1 Um nur einige zu nennen: Weber, Durkheim, Veblen, Mumford, Riesman, Fromm, Wirth, Marcuse und Bellah in der Soziologie und Sozialwissenschaft, James, Freud, Adler, Reich, Jung, Maslow, Skinner, Sheldon, Rogers und Allport in der Psychologie, Heidegger, Husserl, Sartre, Whitehead, Camus, Buber, Wittgenstein, Popper, Kuhn, Polanyi, Gebser und Jaspers in der Philosophie, Bateson, Churchman, Varela, Mitroff, Fuller und Prigogine in der Systemtheorie sowie zahllose weitere.
- 2 Einige dieser zeitgenössischen radikalen Stimmen umfassen Noam Chomsky, Mary Daly, Helen Caldicott, Daniel Berrigan, David Icke, Michael Parenti, Howard Zinn, E.F. Schumacher, Theodore Roszak, Jim Hightower und Adrienne Rich. Beispielhaft für all jene, die gegenwärtig über holistische Heilkunde, Spiritualität und Frieden schreiben, seien Matthew Fox, John Shelby Spong, Ken Wilber, Jean Houston, Gary Zukav, Andrew Harvey, Eckhart Tolle, Deepak Chopra, Pema Chödrön, Andrew Cohen, Ram Dass, Joan Borysenko, Wayne Dyer, Stanislav Grof, George Leonard, Neale Donald Walsh, Larry Dossey, Caroline Myss, Dan Millman, David Hawkins, Marianne Williamson, Robert Johnson, Sam Keen, James Twyman und Peter Russell genannt.