Religion und Ernährung — systematische Einführung

Bei der Ernährung des Menschen handelt es sich nicht einfach um einen ‚naturegebenen‘ Vorgang, sondern sie erweist sich bei genauerem Hinsehen als eine grundlegende Ausdrucksgestalt religiös-kultureller Bedeutungen. Abgesehen von der Atmung ist das Essen und Trinken zwar *die* basale und unverzichtbare physikalische Schnittstelle des Menschen und seines Körpers zur natürlichen Umwelt; im Unterschied zum Tier verspeist der Mensch seine Nahrungsgrundlage aber in der Regel nicht unmittelbar, in der „rohen“ Form, wie er sie in der Natur vorfindet. Die Nahrung wird von ihm – abgesehen von besonderen Notsituationen – normalerweise eigens arrangiert, vorbereitet und zubereitet (gekocht, gebraten, fermentiert, verändert usw.), also *transformiert* und auf verschiedenste Weise *ästhetisch gestaltet* und *modifiziert*. Mit der Ausnahme des reinen Sammelns von Früchten (Beeren, Obst) als Nahrungsbeilage werden die Bestandteile der menschlichen Ernährungsgrundlage regelmäßig „angerichtet“ und somit in ein „Gericht“ verwandelt. Dieses „Herstellen“ und „Arrangieren“ des Essens (und Trinkens) bis hin zur fertigen Mahlzeit stellt einen geschichtlich gewachsenen, kulturell vermittelten und etablierten Prozess dar. Selbst im Falle der Bevorzugung von Rohkost und ähnlichen vegetarischen Formen der Ernährung werden die Nahrungsbestandteile einer bestimmten Veränderung, Komposition und Formung unterzogen, bis sie schließlich als essbares Gericht aufgetischt werden. Durch die gesamte Geschichte hindurch hat der Mensch auf diese Art und Weise seine Ernährung in der doppelten Gestalt von Essen und Trinken konstruiert und kultiviert – ein Vorgang, der den jeweiligen kognitiven Repräsentationen der menschlichen Person, der Gruppe und des Kosmos entspricht, einschließlich der darin auftretenden ‚natürlichen‘ und ‚numinosen‘ Agenten und Kräfte.

Weshalb diese Mühe? Durch Essen und Trinken – oder analog auch durch weitere Formen der Nahrungs- und Genussmittelaufnahme (Inhalieren von Rauch, Spritzen von Nahrungssubstanzen oder Drogen) – können z.B. physische Substanzen in den Körper gelangen, und dieser Prozess der Nahrungsaufnahme wird überall auf der Welt nicht einfach hingenommen, sondern in unterschiedlich dramatischer Weise problematisiert und kritisch rekonstruiert: *Was darf überhaupt wie in den Körper gelangen?* – Dem Essen muss daher ein notwendiger Selektionsprozess vorausgehen, der die Nahrung in einer ganz bestimmten religiös-kulturellen Weise auswählt und behandelt, bevor sie überhaupt in die physische Struktur des Menschen übernommen werden darf. Häufig gelten hierfür Restriktionen und Transformationsregeln, die z.B. aufgrund bestimmter als „gefährlich“ angesehener Elemente und Substanzen aufgestellt werden, die sich in der noch rohen, unbehandelten Nahrungsgrundlage befinden können. – *Wie also muss die Nahrung ausgewählt, behandelt, arrangiert und kombiniert werden ... und wie viel davon darf man jeweils zu sich nehmen ... und wann ... oder gemeinsam mit wem ... und weshalb nur auf diese Weise?*

Typische Leitdifferenzen bei der religiösen Konstruktion von Nahrung

In diesen kulturellen und spezifisch *religiösen* Selektionsprozessen kommen immer wieder bestimmte typische Argumentationsebenen und Vorstellungsräume zum Tragen, innerhalb derer die menschliche Ernährung rekonstruiert wird. Vergleichend-systematisch lassen sich einige grundlegende Leitdifferenzen identifizieren, anhand derer die Beziehung zwischen Religion und Ernährung häufig kodiert wird:

- a) Eine wichtige, religiös wie allgemein-kulturell etablierte Unterscheidung interpretiert das Essen entlang der Trennung von **Rein** und **Unrein**. Bestimmte Pflanzen und

Tiere können im Kontext eines kulturellen und religiösen Deutungsrahmens als „unrein“ – und daher auch ästhetisch als „ekelhaft“ – betrachtet werden; folglich ist ihre Verwendung zur Speise mindestens reglementiert oder sogar gänzlich tabuisiert. Dabei spielen oft Vorstellungen von kontaminierenden Kräften und Flüssigkeiten, die in solchem Essen und Trinken enthalten wären, eine zentrale Rolle. Das Paradebeispiel ist **Blut**, denn als die anschaulichste Konkretion und als einleuchtendes Symbol für belebtes Leben werden ihm überall auf der Welt besondere Kräfte zugeschrieben. Die Aufnahme von Blut kann auf der einen Seite heftigsten Restriktionen unterworfen werden (vgl. rituelles Schlachten und Schächten), weil darin bestimmte gefährliche (kontaminierende) Kräfte identifiziert werden, andererseits kann mit einer (eventuell dezidiert rituellen) Aufnahme von Blut oder Blut enthaltendem Fleisch gerade die besondere Macht und Vitalität des betreffenden Lebewesens (Wildtieres, Feindes) einverleibt werden.

- b) Angemessene und unangemessene Ernährung kann abgesehen von der Reinheitsdichotomie auch entlang **ethischer Kriterien** konstruiert werden: Demzufolge gibt es nicht nur „reine“ und „unreine“ Nahrung, sondern auch „gute“ und „schlechte“ Nahrung (im ethisch-moralischen Sinn). Bestimmte Lebewesen, Pflanzen oder Substanzen dürfen nicht gegessen werden, weil damit gegen ethisch-moralische Normen verstoßen würde. Eine Vielzahl von Begründungsmotiven für vegetarische (oder gar veganische) Ernährung beruhen auf solchen ethischen Gesichtspunkten: wer z.B. andere Lebewesen tötet, um sie zu verspeisen, begeht eine – moralisch oder karmisch – schlechte Handlung oder „Sünde“. Der Alkoholgenuss war bei den Azteken z.B. streng verboten und nur älteren Mitgliedern der Gemeinschaft erlaubt; Zuwiderhandlungen wurden drastisch geahndet.
- Die Ernährungsvorstellungen können zudem **Gesundheitsideale** im Sinne der rechten Fürsorge für den Körper propagieren, indem eine Präferenz für „gesunde“ (ausgewogene, natürliche u.ä.) Nahrungsmittel ausgesprochen wird und „ungesunde“ (unheilsame) Nahrungsmittel ausgeschlossen werden. Die (individualethischen) Maximen folgen demnach der Leitdifferenz „**gesund–ungesund**“.
- c) Als weiteres Selektionsprinzip kann die **Verwandtschaft** (bzw. allgemeiner: Nähe oder Ferne) der möglichen Nahrungsquelle zum Menschen in Anschlag gebracht werden. Bestimmte Lebewesen können aufgrund ihrer „Nähe“ zum Menschen als mögliche Nahrungsquelle ausgegrenzt oder gar tabuisiert werden: Die Ablehnung des Verzehr von domestizierten – und dadurch „nahen“ – Haustieren (z.B. Hunde- oder Pferdefleisch) kann derartigen Erwägungen entsprechen. Auch das Verbot der **Anthropophagie** beruht häufig auf diesem Begründungsmuster; Formen der Anthropophagie tauchen daher empirisch (abgesehen von Notsituationen) meist nur in einem streng ritualisierten Bereich auf, entsprechende „Menschenfresser“-Narrationen dienen aber weltweit zur xenophobischen Stigmatisierung des Fremden und ‚Barbarischen‘. Des weiteren können aufgrund mythisch-ritueller Verwandtschaftsbeziehungen bestimmte Totemtiere oder Pflanzen vom Verzehr ausgenommen werden; umgekehrte Argumentationsmuster können dagegen gerade den Verzehr derjenigen (tierischen oder pflanzlichen) Substanzen nahe legen, zu denen der Mensch eine (mythische) Konsubstanzialität aufweist (z.B. Mais als Grundnahrungsmittel und mythische Substanz des Menschen).
- d) Schließlich existieren auch vielerorts normative Vorstellungen über die **Quantität** der aufzunehmenden Nahrungsgrundlage. Sie reichen auf der einen Seite von **asketischen** oder esoterischen Motiven des Nahrungsverzichts durch Formen des **Fastens**, d.h. der teilweisen bzw. zeitweiligen Reduktion der ansonsten üblichen Nahrungszufuhr (inklusive extremer Formen der Abstinenz vom Essen und Trinken), bis hin zum umgekehrten Extrem mit **ekstatisch-orgiastischen Formen**, bei denen gerade das üppige, überbordende Essen und Trinken religiös-rituell etabliert ist und zum festen Bestandteil kultisch-festlichen Rausches gehört. – Ähnlich wie im Falle der Sexualität (inkl. „Gier“, Lust und Ekstase) können offenbar auch das Essen und Trinken oder die Aufnahme anderer Genussmittel in Konkurrenz zu religiös-rituellen

Vorstellungen treten oder umgekehrt deren ekstatische Formung begleiten: Hunger und Durst, sowie (Über-)Sättigung durch ‚Völlerei‘ spielen daher auch in der religiösen Metaphorik eine wichtige Rolle. Vor wichtigen religiös-kultischen Handlungen kann das Essen und Trinken in seinem Umfang besonders beschnitten oder in anderer Weise reguliert werden. In millenaristisch-apokalyptisch orientierten religiösen Gruppen können spezielle Anweisungen zur Vorratshaltung ausgeprägt sein.

- e) Eine weitere Leitdifferenz lässt sich anhand der Unterscheidung von ‚**natürlicher**‘ und ‚**numinoser**‘ bzw. ‚**ritueller**‘ **Ernährung** etablieren. Der Verzehr von Getränken, Nahrungsmitteln und Genussmitteln kann *selbst* in eine rituelle Aktivität promoviert und transformiert werden: Der heilige Trank, die heilige Mahlzeit, das rituelle Rauchen stellen hierbei religiöse Konstruktionen einer Handlung dar, die den basalen Vorgang der Ernährung durch bestimmte semantische und physische Umkodierungen in einen feierlich-rituellen, und damit über den reinen Verzehr physischer Substanzen hinausgehenden Vorgang erhebt. Die Ernährung oder bestimmte Elemente des Essens und Trinkens können zum Gegenstand religiöser Kontemplation und Meditation werden (z.B. Tee-Zeremonie). Mit solchen Neuinszenierungen von Ernährung auf einer religiös-rituellen Ebene kann sich zugleich die Vorstellung verbinden, dass in diesem Vorgang nicht nur physische Nahrungssubstanzen aufgenommen werden, sondern auch ‚numinose‘ bzw. durch die rituelle Handlung neu etablierte „unsichtbare“, „magische“ Elemente in die Ernährungszufuhr aufgenommen werden und/oder den *eigentlichen* Bestandteil der rituellen Ernährung ausmachen. Magische Tränke (Lebenselixiere) und heiliges Essen können im Horizont religiöser Diskurse daher auch den Tod aufhalten oder hinauszögern, und esoterisch-übersinnliche Formen der Ernährung („Licht-Essen“) können in religiösen Utopien sogar an die Stelle der herkömmlichen Nahrung treten, z.B. in der „aufgestiegenen“ Welt einer paradiesisch-millenaristischen Zukunft.

Die möglichen Ernährungsgrundlagen des Menschen – die im Einzelnen noch genauer zwischen *natürlichen* Nahrungsressourcen (Wasser, Pflanzen, Wildtiere) und *kultivierten* Ressourcen (aufbereitete Flüssigkeiten, Kulturpflanzen, domestizierte Tiere, neuerdings auch *genetisch manipulierte* Pflanzen und Tiere) zu unterscheiden wären – werden nach solchen Gesichtspunkten und Leitdifferenzen geordnet, und damit wird der gesamte Prozess ihrer Überführbarkeit in essbare „Gerichte“ nach semantischen Kategorien kartographiert und religiös-normativ geregelt.

Neben der Ernährung im engeren Sinn des Essens und Trinkens tauchen bestimmte **Genussmittel**, **Drogen** und ähnliche ‚Nahrungsergänzungen‘/Beilagen häufig im Kontext von solchen Ernährungsvorstellungen auf und ihr möglicher Verzehr/Genuss wird dann in ähnlicher Weise konstruiert – wie auch die anderen ‚lustvollen‘ Interaktionsformen des Körpers im Bereich der Sexualität. → *Körper, Tanz*

Leitdifferenzen anhand von Reinheits- und Verwandtschaftsgesichtspunkten regeln überdies auch meist die Frage der **Kommensalität**, denn in vielen Religionskulturen kann nicht einfach jeder/jede mit jedem/jeder beliebig zu Tisch sitzen, sondern auch der soziale Umfang der Mahlgemeinschaft ist bestimmten Ausschluss-Regeln unterworfen.

Da Essen und Trinken keine Selbstverständlichkeit darstellen, haben die meisten Religionskulturen bestimmte Formen des (rituellen) **Dankens** entwickelt, die im Umfeld der Nahrungsaufnahme praktiziert werden: vom kurzen Tischgebet bis zu umfangreicheren Riten (in wildbeuterischen Kulturen z.B. Besänftigungen des „Herrn“ bzw. der „Frau der Tiere“ nach erfolgreicher Jagd), in denen ausgedrückt wird, dass die Nahrung stets einer numinosen Sphäre „verdankt“ ist. – In sozialer Hinsicht haben viele Religionstraditionen daher auch sozialkaritative Modelle der **Armenspeisung** und **Hungerbewältigung** (u.ä.) entwickelt, die von individualethischen Maximen bis zu festen Institutionen reichen können.

„Du bist, was Du isst“

In der beobachtbaren religiösen Praxis können oft mehrere Argumentationsebenen und Leitdifferenzen miteinander kombiniert für die Begründung der jeweiligen Ernährungsvorschriften auftreten: Religiöse Begründungen eines Vegetarismus können z.B. ethische Maximen, Argumente verwandtschaftlicher Nähe (Seelenverwandtschaft) oder Reinheitsgebote und Ekelvorstellungen mehr oder weniger reflektiert miteinander kombinieren. Die Idee „Du bist, was Du isst“ ist nicht erst in modernen alternativen Ernährungslehren zu einem bekannten Maßstab avanciert. Der innere Kreis der *electi* in der Religion des Manichäismus ging in dieser Hinsicht bereits sehr weit: Da es ihnen nicht erlaubt war zu arbeiten oder auch nur Essen zuzubereiten, waren sie schon in grundlegenden Ernährungsfragen ganz auf die Fürsorge des äußeren Kreises der *auditores* angewiesen, und wenn ihnen Brot gereicht wurde, stellten sie ausdrücklich fest: „Ich habe dich nicht geerntet, dich nicht gemahlen, dich nicht gequält; Ich habe dich nicht in den Ofen gesteckt. Das hat ein anderer getan, der dich zu mir brachte. Ich esse Dich ohne Schuld.“ – Hinter dieser Argumentation steht ausdrücklich die Vorstellung, dass der Mensch von den Folgen seines Essens heimgesucht wird: „Wenn jemand Brot isst, dann muss er auch zu Brot werden und gegessen werden. (...) Wenn jemand erntet, dann wird er ebenfalls geerntet werden. Und desgleichen, wenn jemand Körner in die Mühle wirft, wird er ebenfalls gemahlen werden. (...) Wer Brot bäckt, wird selbst gebacken.“

Du wirst das ernten, was du bei deiner Ernährung gesät hast – oder: *Du wirst zu dem werden, was du (hier, in diesem Leben) gegessen hast*. In diesem Sinne operieren auch viele Ernährungsvorschriften buddhistischer oder hinduistischer Herkunft, denn mit der Reinkarnationslehre – bzw. genauer: mit **Transmigrationsvorstellungen**, die nicht nur eine Wiedergeburt als Mensch, sondern auch im Tierreich (seltener Pflanzenreich) annehmen – kann die ethische Vergeltungskausalität der Ernährungspraxis in der Form des Geburtenkreislaufes als unmittelbare Tatfolge konstruiert werden. In der Geschichte des Buddhismus war die Frage nach einer strikt vegetarischen Ernährung mehrfach umstritten. Und: Vegetaristische Ideale wurden in der abendländischen Moderne und Gegenwart nicht nur von New Age- und Esoterik-Traditionen, sondern vielfach auch in christlichen Orientierungen übernommen (u.a. aufgrund einer Re-Lektüre der christlichen Prinzipien bezüglich des menschlichen Mandats innerhalb einer mit-geschöpflichen Umwelt, wonach der extensive Fleischkonsum und die industrielle Tierhaltung und -verwertung eine Form struktureller Sünde darstellen). In Jaina-Traditionen konnte sogar das bewusste „Todes-Fasten“ (*sal-lekhana* bzw. *santhara*) eines spirituell fortgeschrittenen Menschen im Rahmen des Wegs zur vollständigen Erlösung einen rechtmäßigen Platz finden.

Hier zeigt sich schnell: Religiöse Begründungen von Diätvorschriften können auch innerhalb ein und derselben religiösen Tradition über Zeiten und Kontexte hinweg stark variieren. Während einige Mahāyāna-buddhistische Positionen zum Vegetarismus die ‚angeblich‘ frühe Erlaubnis des Fleischkonsums (z.B. beim Bettelgang) heftig verneinen und *ihren* Buddha als Vertreter eines strikten Vegetarismus im Kontext des umfassenden Gebots zum „Nicht-Schädigen“ präsentieren, haben viele andere buddhistische Traditionen weniger strikt optiert und wollten dagegen nur sicherstellen, dass niemand als Laien-Buddhist den Tiere tötenden Beruf des Metzgers ausübt oder dass Mönche fleischhaltige Gerichte nur dann annehmen dürfen, wenn sie sicher sein können, dass dies nicht extra für sie zubereitet wurde, sondern als ein ‚normaler‘ Bestandteil der vorhandenen häuslichen Mahlzeit ihnen in der Form der Gabe (*dāna*) weitergereicht wurde.

=> Umfang / Forschungsprojekte im Einzelnen?