

Man ist, was man isst

Die Bedeutung von Nahrung und Fasten in den Religionen

Von Lukas Niederberger

„Sag‘ mir was du isst, und ich sage dir, wer du bist.“ Essen ist eine existenzielle Handlung und steht im direkten Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit, Wohlbefinden und Leiden des Menschen. Essen ist mehr als Kalorienaufnahme. Mahlzeiten sind Ausdruck von sozialen Beziehungen. Die Nahrungskette ist eng verknüpft mit unserer Beziehung zur Natur und stellt kritische Fragen an weltweite Nahrungsimporte und eine gerechte Verteilung von Lebensmitteln. Was und wie die Menschen essen und wie sie ihr Essen zubereiten, ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Kultur. Ernährungsweisen schaffen Identität - und selbstverständlich auch simplifizierte Klischees: Deutsche essen Kartoffeln, US-Amerikaner Hamburger, Italiener Pasta, Ungaren Gulasch, Briten Fish and Chips, Asiaten Reis und Inder Curry. Jedes Land, jede Region und jede Familie besitzt ihre Essgewohnheiten und spezifischen Rezepte. Und weil Religion und Kultur sich gegenseitig stark beeinflussen und die Religionen gerade durch eine besondere Alltagsgestaltung (Jahres- und Wochenkalender, besondere Orte, Kleidung, Rituale) Einfluss auf die Menschen nehmen, ist das Thema Ernährung in den religiösen Geboten und Verboten sehr präsent. Religiöse Speisevorschriften und Fastenregeln sollen vor allem dem achtsamen Umgang mit dem eigenen Leib und mit Gottes Schöpfung dienen. Manche Religionen bezeichnen gewisse Nahrungsmittel als rein bzw. unrein. Einige Religionen verbieten zum Beispiel den Genuss von Alkohol, andere verschmähen Fleisch oder zumindest den Verzehr bestimmter Tierarten. Mit dem Essen oder Opfern bestimmter Nahrungsmittel werden göttliche Wesen und Ahnen verehrt oder zu besänftigen versucht. Der jüdisch-christliche Gott hat sich mehrmals in Form von Nahrungsmitteln präsentiert: Gott als Manna in der Wüste und Christus als Brot beim letzten Abendmahl. Die jüdischen Speisevorschriften verlangen koscheres Essen: geschächtete Tiere mit gespaltenen Klauen sowie Wiederkäuer, also Rind, Schaf und Huhn. Fleischiges und Milchiges darf man nie miteinander zubereiten und essen. Verboten ist der Verzehr von Kaninchen, Pferden, Schweinen und Kamelen. Der Islam erlaubt nur reine, gottgefällige Speisen, die „hallal“ sind. Verboten sind hingegen Alkohol, Schweinefleisch und Blut. Für Hindus ist Nahrung „brahman“, das bedeutet göttliche Lebensenergie. Einzelne Speisen sind je nach Kaste und Familie, Religionszugehörigkeit, Geschlecht und Alter erlaubt. Brahmanen leben im Kontext der Gewaltlosigkeit vegetarisch, Rindfleisch essen Hindus prinzipiell nicht. Afrikanische Naturreligionen suchen durch das Opfermahl die Wiederherstellung von Harmonie und Einheit mit den Ahnen, den Geistern und Göttern.

Auch das Fasten als bewusster, freiwilliger und zeitlich begrenzter Verzicht auf an sich wertvolle und angemessene Nahrung um eines geistig-geistlichen Zieles willen hat in den meisten Religionen Tradition und wird durch religiöse Gebote begünstigt. Denn das Leben von inneren Energien weckt das Bedürfnis nach Stille und die Sehnsucht nach der wahren Quelle allen Lebens und aller Nahrung. Im Christentum gibt es seit dem 6. Jahrhundert die 40-tägige Fastenzeit als Vorbereitung auf das Osterfest. Für die Erwachsenen im Alter von 21 bis 60 Jahren (mit Ausnahme von Schwangeren, Stillenden und Bettlern) war eine Mahlzeit pro Tag erlaubt. Fleisch, Milch, Käse und Eier waren untersagt. Im 17. Jahrhundert wurden die Regeln besonders akribisch behandelt. Sogar das Kauen an Fingernägeln und das unabsichtliche Verschlucken von Mücken waren reglementiert. Regional gab es aber Ausnahmen: In Deutschland durfte man in der Fastenzeit Milch, Butter und Käse essen, weil es zu wenig Öl, Obst und Fische gab. Im Zentrum von Spanien durfte man aus Mangel an Fisch die Köpfe, Füße und Eingeweide von Ochsen und Kälbern verzehren. Aber im Verlauf des 20. Jahrhunderts verlor das kirchliche Fastengebot an Bedeutung.

Heute verzichten Katholiken noch zweimal jährlich auf Fleisch, nur wenige Traditionsbewusste ersetzen den Fleischkonsum jeden Freitag durch ein Fischgericht. Juden fasten als Akt der Busse für begangene Schuld am Versöhnungstag Yom Kippur sowie in den ersten 10 Tagen des neuen Jahres. Muslime fasten jeweils im 9. Monat des Mondjahres, dem Ramadan. Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang verzichten sie nicht nur auf feste Nahrung, sondern auch auf Getränke, Nikotin, Parfums und Geschlechtsverkehr. Der Koran zwingt nicht stur alle Menschen zum Fasten: Kranke und alte Menschen, Schwangere und Reisende sind dispensiert. Dennoch existieren auch im Islam rubrizistische Fastenregeln. Schwimmbäder sind während des Ramadan tagsüber geschlossen, weil man aus Versehen etwas Wasser schlucken könnte. Und auch das Schlucken von Speiseresten nach Sonnenaufgang sollte vermieden werden. Im Hinduismus dient das Fasten vor allem der eigenen Reinigung, etwa nach der Berührung mit unreinen Menschen (niedriger Kasten) oder mit unreiner Nahrung. Fastenregeln existieren in den Religionen jedoch selten isoliert. Meistens stehen sie in Verbindung mit einer besonders intensiven religiösen Praxis und mit einem speziellen sozialen Engagement. Fasten, Beten und Almosen gehören sowohl im islamischen Ramadan als auch in der christlichen Fastenzeit wesentlich zusammen.

Wirft man heute einen Blick in die vierfarbigen Hochglanzmagazine, stösst man ständig auf säkulare Speisevorschriften. Die Konsum-Religion verspricht Glück und Wohlgefühl beim Verzehr von Jakobsmuscheln, Hummer und Kaviar. Die Health-Religion propagiert Rohkost und verbietet zu viel Fleisch, Fett und Zucker. Die Sozial-Religion heiligt lokale und saisonale Produkte und verteufelt Früchte und Weine aus Übersee. Und die Beauty-Religion erfindet laufend neue Diäten und Fastenkuren. Die zeitgenössischen Food-Ideologien haben nicht den Anspruch, mit ihren Speiseritualen Ahnen und Göttern zu huldigen, sie dienen rein innerweltlichen Zwecken. Darum dienen postmoderne Gourmet-Tipps und Diät-Programme als handfester Ausdruck der heutigen religiösen Situation, in der sich die Suche nach Glück, Sinn und Heil von der Frage nach Gott und Jenseits verabschiedet hat.

im Buch: ES GLAUBT
von Lukas Niederberger und Lars Müller
2008