



DIE
GESCHICHTE
DER VEGETARISCHEN
ERNÄHRUNG



VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

EINE RELIGIÖS-KULTURELLE ENTWICKLUNG

Vegetarismus ist weit mehr als eine Ernährungsweise – er wird meist auch als Weltanschauung verstanden. Das gilt ganz besonders für den Veganismus, dessen Anhänger ihre ganze Lebensweise danach ausrichten, so wenig Tierleid wie möglich zu verursachen. Konsequenterweise meiden sie alle Produkte oder auch Dienstleistungen, bei denen Tiere in irgendeiner Form zu Schaden kommen. Neben tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Milch und Milchprodukten, Honig und Eiern, verschiedenen Zusatzstoffen (z. B. L-Cystein, aus Tierhaaren oder Federn gewonnen), Reinigungs- und Kosmetikartikeln (können z. B. Molke enthalten) oder Kerzen aus Bienenwachs schließen sie auch den Besuch von Zirkus und Zoo, den Bezug von Biogas aus Gülle oder Geldanlagen in nicht-vegane Finanzprodukten aus. Von manchen Kritikern wird dies mitunter als quasi-religiöses Verhalten bezeichnet, folgen seine Anhänger doch einem Dogma, also einer festgesetzten Lehre einer Religion, von der nicht abgewichen werden darf. Auch dem Vegetarismus wird und wurde, in etwas abgeschwächter Form, diese Bewertung zuteil. Doch was haben Vegetarismus und Ve-

ganismus in ihrer Ausprägung und Entstehung tatsächlich mit Religion(en) gemeinsam?

KEINE BEWEISE

Unsere archaischen Vorfahren ernährten sich von dem, was ihnen die natürliche Umwelt anbot (siehe Teil 2). Diese Fähigkeit, alle verfügbaren Nahrungsquellen zu nutzen, sicherte den frühen Homininen das Überleben. Auch der Homo sapiens, der vor etwa 300.000 Jahren erstmals auftrat, zeichnete sich durch ein sehr anpassungsfähiges, omnivores Ernährungsverhalten aus. Dies hatte zur Folge, dass der Anteil pflanzlicher und tierischer Nahrung, abhängig von Lebensraum und Jahreszeit, sehr schwankte. Erst mit der neolithischen Revolution, als der Mensch vor rund 11.500 Jahren im fruchtbaren Halbmond Mesopotamiens (überwiegend im heutigen Irak) begann, gezielt Pflanzen anzubauen und Tiere zu züchten, machte er sich von den Unwägbarkeiten der Natur unabhängiger. Doch auch hier nutzte er je nach geographischen und klimatischen Gegebenheiten sowohl pflanzliche als auch tierische Nahrung in unterschiedlichen Mengenverhältnissen.

Dennoch gab es im griechischen Altertum zahlreiche Berichte über vegetarisch lebende Völker. So beschreibt Homer in seiner Odyssee die Lotophagen („Lotosesser“), ein friedfertiges Naturvolk, das sich von der berausenden und Vergessenheit spendenden Lotosfrucht ernährte (Star Trek-Fans kennen bestimmt die Episode „Unter den Lotusessern“, in der das Landungsteam der Enterprise nach und nach alles vergisst, einschließlich ihrer eigenen Identität). Diodor berichtet über verschiedene Völker in Äthiopien, deren Kost auf bestimmte Pflanzen beschränkt gewesen sein soll: die Rhizophagen („Wurzelesser“), die Hylophagen („Holzesser“) und die Spermatophagen („Samenesser“). Und bei Herodot liest man von einem „Volksstamm im fernsten Inneren Nordafrikas, den Atlantiern, der nichts Lebendiges isst“. Die Meinungen der antiken Gelehrten über diese vegetarischen Naturvölker waren jedoch geteilt. Während die einen sie als Ausdruck dichterischer Freiheit deuteten, sahen andere in ihnen Belege für tatsächlich (ehemals) existierende Völker. Dem steht jedoch entgegen, dass bis heute keine vegetarischen oder gar vegan



lebenden Naturvölker nachgewiesen werden konnten. Denn warum auch hätten diese auf wertvolle Nahrungsquellen verzichten sollen, die ihnen von der Natur angeboten wurden und ihr Überleben sicherten? Tatsächlich entwickelte sich die fleischlose Kost vorwiegend unter kulturellen Einflüssen.

KARMA ALS NATURGESETZ

Nach heutiger Erkenntnis liegen die Wurzeln des Vegetarismus in Indien und sind religiöser Art. Ahimsa (Sanskrit, „Nicht-Verletzen“), eines der wichtigsten Prinzipien im Hinduismus, Buddhismus und Jainismus, fordert Gewaltlosigkeit und untersagt, anderen Lebewesen zu schaden – in Gedanken, Worten oder Taten. Dies führt zu der Selbstverpflichtung, auch keine Tiere zu verletzen oder gar zu töten. Ein Ziel dieses Verhaltens ist es, die Ansammlung von schädlichem Karma zu vermeiden. Nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung führt jede Handlung eine Wirkung herbei, die auf den Verursacher zurückfällt – möglicherweise erst in einem der nächsten Leben. Gute Absichten und Taten tragen zu gutem Karma und damit zu Glück und Freude bei. Jede Gewaltausübung hingegen verursacht schlechtes Karma und führt zu Leid und Unglück. Zudem verhindert

es, den Kreislauf der Wiedergeburt (Sanskrit: Samsara) zu verlassen. Karma sollte jedoch nicht als unabwendbares Schicksal, Vorbestimmung oder ein System von Bestrafung und Belohnung missverstanden werden. Vielmehr entspricht es einer Art von Naturgesetz, dass jede unserer Handlungen Konsequenzen hat, die unsere spirituelle Entwicklung fördern oder behindern können.

ENTWICKLUNG DER VEDISCHEN KULTUR

In der vedischen Kultur im Norden des indischen Subkontinents (etwa 1500–500 v. Chr.) wurde zwar Fleisch gegessen, jedoch nur selten. Die übliche Kost bestand aus Brot, Milch und Milchprodukten, Hülsenfrüchten sowie Gemüse und Obst. Milch wird in den vedischen Schriften sogar als wichtigstes Lebensmittel genannt. Fleischverzehr fand vor allem im Rahmen ritueller Tieropfer statt und beschränkte sich daher auf besondere religiöse Festtage. Zudem konnten es sich üblicherweise nur Reiche leisten, Tiere unter Aufsicht eines brahmanischen Priesters für diese Zwecke schlachten zu lassen, denn Reichtum wurde am Besitz von Rindern gemessen. Gegen Ende dieser Epoche, um 600 v. Chr., wurde die Kritik an solchen Praktiken jedoch immer lauter. Es begann

eine Zeit der gesellschaftlichen Umbrüche. Die Brahmanen verloren an Rückhalt in der Bevölkerung, hielten jedoch an ihren Traditionen und Gewohnheiten fest – und aßen weiter Rindfleisch. Doch die inzwischen angewachsene Bevölkerung benötigte mehr Land, um mehr Menschen satt zu bekommen. Städte waren als Verwaltungs- und Handelszentren entstanden und umherreisende Mystiker und Gelehrte brachten die Ideen der Upanishaden, einer Sammlung philosophischer Schriften des Hinduismus, zu den Menschen. Dort wurde zwar noch nicht explizit der Vegetarismus propagiert, dafür aber das Prinzip von Ahimsa. Zudem findet sich beispielsweise im Chandogya-Upanishad (7. Buch, Vers 26, 2) ein Hinweis auf die Ernährung: „Wenn die Nahrung rein ist, ist der Geist rein. Wenn der Verstand rein ist, ermöglicht er eine starke Konzentration. Wenn dies bewahrt wird, werden alle Knoten (die das Selbst an die Welt fesseln) gelockert.“ Und was könnte reiner sein als eine fleischlose Kost, die anderen Lebewesen keinen Schaden zufügt? Ebenfalls in dieser spätvedischen Zeit zogen sich Asketen in Wälder zurück und aßen vorwiegend Wildfrüchte und Wildgemüse – eine Kost, die durch die üppige Vegetation Indiens sicher gefördert wurde. Einige dieser Asketen zogen Anhänger an, die kleine Gruppen bildeten und schließlich zu Orden oder Glaubensgemeinschaften wurden. Aus zwei dieser Reformbewegungen entstanden später Weltreligionen: der Jainismus und der Buddhismus.

Mahavira (Sanskrit: „großer Held“), der Begründer des Jainismus, lebte nach traditioneller Überlieferung zwischen 599 und 527 v. Chr. in Nordostindien. Auf der Suche nach Erleuchtung verließ er Heim und Familie (immerhin war er Prinz eines kleinen Königreiches) und zog sich als Asket in die Einsamkeit zurück. Nachdem



Bad Salzuflen

...ich fühl' mich wohl.

Jetzt Infos
anfordern



Für meine Auszeit

Kneipp-Heilbad und Thermalsole-Heilbad: Dieses Doppelprädikat macht Bad Salzuflen als Erholungsort einmalig in NRW. Freuen Sie sich auf herrliche Parkwelten, die schöne Altstadt und imposante Gradierwerke mit Luft und Wasser wie am Meer, mitten in Deutschland am Fuße des Teutoburger Waldes.

Tel. 05222 . 952-5200

www.staatsbad-salzuflen.de

er die Erleuchtung erlangt hatte, wanderte er umher und predigte den Jainismus über 30 Jahre lang bis zu seinem Lebensende. Mahavira wandte sich gegen Reichtum und Elitedenken der Brahmanen und verurteilte insbesondere die rituellen Tieropfer. Nach seiner Auffassung ist die gesamte Natur belebt, von Steinen über Pflanzen, Tiere und Menschen bis hin zu den Göttern. Als Ausdruck von Ahimsa praktizieren gläubige Jainas eine völlige Gewaltlosigkeit sowie eine lakto-vegetarische Lebensweise. Während Fleisch, Fisch und Eier abgelehnt werden, sind Milchprodukte akzeptiert, wenn während ihrer Produktion keine Gewalt gegen die Tiere ausgeübt wurde. Teilweise werden auch unter der Erde wachsende Lebensmittel, wie Kartoffeln, Wurzelgemüse oder Zwiebeln gemieden, um keine Insekten und Bodentiere zu verletzen. Bekannt sind auch die Mönche und Nonnen des Jainismus, die ihren Mund mit einem Tuch bedecken und den Weg vor sich kehren, um Insekten sanft zu entfernen. Auch Siddharta Gautama, später Buddha genannt, entstammte einem nordindischen Adelsgeschlecht. Seine Lebensdaten werden mit 563 bis 483 v. Chr. angegeben. Mit 29 Jahren verließ er seine Frau, den Palast sowie das Reich seiner Eltern und zog sich als Asket in die Einsamkeit zurück. Nahe dem Hungertod erkannte er, dass ihn auch völlige Askese nicht zum Ziel der Erleuchtung brachte. Also zog er als besitzloser Wanderer umher, bis er im Alter von 35 Jahren unter einem Baum „erwachte“ (Buddha bedeutet „der Erwachte“ oder „der Erleuchtete“). Fortan lehrte er den „mittleren Weg“ zwischen Luxus und Askese. Hierzu zählen Gewaltlosigkeit (Ahimsa) und Mitgefühl mit allen Lebewesen. Während im frühen Buddhismus den Laien keine Kostvorschriften gemacht wurden, waren die Speisen in buddhistischen Klöstern vegetarisch. Außerhalb des Klosters, wo Mönche um ihr Essen

bettelten, mussten sie jedoch alles annehmen, was ihnen angeboten wurde, auch Fleisch und Fisch, sofern die Tiere nicht eigens für den Mönch getötet wurden.

HINDUISMUS IM WANDEL

Diese Reformbestrebungen trugen dazu bei, dass sich auch der Hinduismus wandelte. Ahimsa wurde zum obersten ethischen Prinzip erhoben, sodass seit dieser Zeit auch im hinduistischen Schrifttum verstärkt der Verzicht auf Fleischverzehr gefordert wurde. Im Kontext ritueller und geistiger Reinheit wurde eine vegetarische Lebensweise als die höherstehende und ethisch verdienstvollere betrachtet. So heißt es in Kapitel 5, 48 des Manusmriti („Gesetzbuch des Manu“), einer Textsammlung über angemessenes soziales und religiöses Verhalten (aus Sicht der Brahmanen), das vermutlich zwischen dem 2. Jh. v. Chr. und dem 2. Jh. n. Chr. entstanden ist: „Fleisch kann niemals ohne Verletzung von Lebewesen erlangt werden, und die Verletzung von fühlenden Wesen ist schädlich für (das Erreichen von) himmlischer Glückseligkeit; deshalb soll er (den Gebrauch von) Fleisch meiden.“

Noch heute spielt der Vegetarismus eine wichtige Rolle in den drei genannten Religionen. Am konsequentesten wird er von den etwa 4,5 Millionen Jainas gelebt. Im Gegensatz dazu gibt es weder im Buddhismus noch im Hinduismus Regeln, die den Fleischverzehr grundsätzlich ausschließen. Dennoch leben heute die meisten Vegetarier im hinduistisch geprägten Indien: etwa 355 bis 553 Millionen Menschen (zwischen 25 und 40 Prozent der Bevölkerung) – mehr als im ganzen Rest der Welt. Doch auch in Europa hat der Vegetarismus seine Wurzeln. Aber davon mehr beim nächsten Mal.

Dr. Markus Keller