

# ERNÄHRUNG UND BEWUSSTSEIN

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

DR. WILL TUTTLE

AUS DEM AMERIKANISCHEN VON STEFAN GUTWIN

## VORWORT



### Unsere Mahlzeiten: der verborgene Schlüssel des Verstehens

Dieses Buch ist ein Versuch, Licht in unsere Kulturgeschichte zu bringen und den Ansatz für ein besseres Verständnis unserer Welt zu liefern, das uns unsere Macht, unsere Autonomie und unsere Verantwortung zurückgibt. Der Schlüssel zu diesem Verständnis liegt darin, die weitreichenden Auswirkungen der Wahl unserer Lebensmittel zu durchschauen sowie die Weltanschauung zu verstehen, die dieser Wahl zugrundeliegt und die sie widerspiegelt. Auf den ersten Blick mag es einem unwahrscheinlich vorkommen, dass ein derart mächtiger Schlüssel in etwas so Banalem wie unserer Nahrung versteckt sein soll. Bei näherem Hinsehen beginnen wir jedoch, zu verstehen, dass unsere gemeinsame kulturelle Realität zutiefst von Einstellungen, Glaubenssätzen und Praktiken geprägt ist, die allesamt mit dem Essen zu tun haben. Unsere Mahlzeiten haben erstaunliche soziale, psychologische und spirituelle Auswirkungen, die - obschon unerkannt - alle Aspekte unseres Lebens durchdringen.

Nahrung ist unsere innigste und bedeutsamste Verbindung zur natürlichen Ordnung und zu unserem lebendigen kulturellen Erbe. Indem wir die Pflanzen und Tiere dieser Erde essen, nehmen wir sie buchstäblich in uns auf. Durch den Akt des Essens haben wir auf einer ursprünglichen und unbewussten Ebene an den Werten und Paradigmen unserer Kultur teil. Als Kinder waren wir fortwährend den komplexen Glaubensmustern ausgesetzt, die das ausgeklügelte Gruppenritual unserer Mahlzeiten umgeben, und haben dadurch die Werte und ungeschriebenen Gesetze unserer Gesellschaft wie kleine Schwämme aufgesaugt. Wir haben aufgepasst, gelernt,

mitgemacht. Wir sind „gesellschaftsfähig“ geworden, d.h. wir haben uns an die Regeln und Traditionen unserer Kultur angepasst. Als Erwachsene finden wir uns in einem von Stress geprägten Leben wieder, in dem wir uns mit zahlreichen gewaltigen Problemen herumschlagen, deren Ursache bei uns selbst liegt. Es ist nur allzu verständlich, dass wir uns danach sehnen, den Grund für unsere frustrierende Unfähigkeit, ein harmonisches Leben auf Erden zu führen, herauszufinden. Wenn wir genau hinschauen, entdecken wir eine störende Kraft, die entscheidend dazu beiträgt, uns in Krisen und Dilemmata zu stürzen. Diese Kraft ist in Wahrheit überhaupt nicht verborgen, sondern starrt uns täglich von unseren Tellern entgegen! Unbemerkt und unentdeckt befand sie sich die ganze Zeit über an einem absolut augenfälligen Ort. Die Rede ist von unserer Nahrung.

Während heutzutage ausgiebige Debatten darüber geführt werden, welche Diät am förderlichsten für die Gesundheit und für ein langes Leben ist, befasst sich dieses Buch nicht mit einer Diät im üblichen Sinne, sondern erkundet die tiefgreifenden und weitreichenden kulturellen und spirituellen Auswirkungen unseres Essverhaltens und die ihm zugrundeliegende Mentalität. Indem sie den Menschen an die Spitze der Nahrungskette gestellt hat, hat unsere Gesellschaft seit jeher eine ganz bestimmte Weltanschauung propagiert und bewahrt, die von ihren Mitgliedern verlangt, ihre wesentlichen Gefühle und ihr essenzielles Bewusstsein zu reduzieren. Genau diesen Prozess der Herabsetzung der menschlichen Empfindsamkeit gilt es zu begreifen, um die zugrundeliegenden Ursachen der Unterdrückung, der Ausbeutung und der fehlenden spirituellen Verbindung zu verstehen. Indem wir einen Ernährungsstil pflegen, der die spirituelle Gesundheit und soziale Harmonie fördert, stellen wir bestimmte wesentliche Zusammenhänge wieder her, die wir unter dem Einfluss unserer kulturell bedingten Essensrituale normalerweise von unserem Bewusstsein ausblenden. Eine solche Ernährungsweise ist eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung unseres Bewusstseins auf einen Stand, der Frieden und Freiheit ermöglicht.

Wir befinden uns inmitten eines tiefgreifenden kulturellen Umbruchs. Es wird immer offensichtlicher, dass der alte Mythos, auf den unsere Kultur aufbaut, im Zusammenbruch begriffen ist. Wir werden gewahr, dass seine Grundthesen überholt sind, und dass, wenn wir ihnen weiter folgen, dies nicht nur zur Verwüstung der empfindlichen und komplexen Ökosysteme unseres Planeten führt, sondern auch zur Selbstzerstörung der Menschheit. Ein neuer Mythos, der Zusammenarbeit, Freiheit, Frieden, Leben und Einheit proklamiert, ist schon im Entstehen begriffen und wird den alten Mythos ablösen, der auf Wettbewerb, Isolation, Krieg, Ausgrenzung und die Macht des Stärkeren gegründet ist. Unsere Nahrung ist ein entscheidender Faktor für die Entstehung dieses neuen Mythos, denn unsere Ernährungsgewohnheiten konditionieren unsere Mentalität ganz entscheidend. Unsere Mahlzeiten sind das maßgebliche Instrument, mit dem das Wertesystem unserer Gesellschaft verbreitet und bewahrt wird. Ob die Geburt des neuen Mythos, die mit der Weiterentwicklung unserer Spiritualität und unseres Bewusstseins einhergeht, erfolgreich verlaufen wird, hängt davon ab, ob es uns gelingt, unser Nahrungsverständnis und unser Essverhalten zu ändern.

### Zusammenhänge herstellen

Die Zwangslage, in der sich unsere Gesellschaft befindet, offenbart sich durch eine Reihe von scheinbar unlösbaren Problemen, die uns von allen Seiten bedrängen: allgegenwärtige Kriege, Terrorismus, Genozide, Hungerkatastrophen, Ausbreitung von Krankheiten, Umweltzerstörung, Artensterben, Tierquälerei, Konsumrausch,

Drogensucht, Entfremdung, Stress, Rassismus, Unterdrückung der Frau, Kindesmissbrauch, Ausbeutung durch die Konzerne, Materialismus, Armut, Ungerechtigkeit und soziales Elend. Diese Problempalette lässt sich auf einen wesentlichen Ursprung zurückführen, der so offensichtlich ist, dass er bislang nahezu vollkommen übersehen wurde. Indem wir versuchen, die gesellschaftlichen und individuellen Probleme sowie die Umweltprobleme, denen wir gegenüber stehen, zu lösen, aber dabei deren grundlegende Ursache außer Acht lassen, behandeln wir Symptome, ohne die Wurzel der Krankheit anzupacken. Derartige Bemühungen sind letztlich zum Scheitern verurteilt. Stattdessen ist es notwendig, ein Netzwerk des Verstehens und des Bewusstseins aufzubauen, das uns dabei unterstützt, die Zusammenhänge zu erkennen, die zwischen unserer Ernährungsweise, unserer individuellen und gesellschaftlichen Gesundheit, der weltweiten Ökologie, unserer Spiritualität, unseren Überzeugungen und Glaubensgrundsätzen und der Qualität unserer Beziehungen bestehen. Wenn wir dies tun und entsprechend der so gewonnenen Erkenntnis handeln, tragen wir zur Entstehung einer harmonischeren und freieren Lebensgemeinschaft auf unserem wunderschönen und missverstandenen Planeten bei.

Wir müssen willens und fähig sein, einen Zusammenhang herzustellen zwischen dem, was wir essen, und dem, was getan werden musste, um es auf unseren Teller zu bekommen. Wir müssen auch verstehen, welche Wirkung es auf uns hat, wenn wir es kaufen, auftischen und essen. Erst dann werden wir fähig sein, die Zusammenhänge herzustellen, die es uns erlauben, in Weisheit und Harmonie auf dieser Erde zu leben. Wenn wir keine Zusammenhänge herstellen können, können wir nicht verstehen und sind in unserer Freiheit, unserer Intelligenz, unserer Liebe und unserem Glück eingeschränkt. Die allerwichtigste Aufgabe, vor der sich unsere Generation gestellt sieht, unsere kollektive Mission auf Erden, könnte man sagen, ist es, die entscheidenden Zusammenhänge herzustellen, die unsere Eltern und anderen Vorfahren größtenteils nicht herstellen konnten. Dadurch bauen wir eine gesündere menschliche Gesellschaft auf, die wir guten Gewissens unseren Kindern hinterlassen können. Wenn wir hingegen den Zusammenhang zwischen unseren täglichen Mahlzeiten und der gesellschaftlichen Lage nicht ziehen, werden wir als Spezies nicht auf der Erde überleben. Indem wir uns weigern, diesen wesentlichen Zusammenhang herzustellen, verurteilen wir uns selbst und andere zu großem Leid – ohne jemals zu begreifen, warum.

### Der Aufruf zur Weiterentwicklung

Obwohl ich während der ersten zweiundzwanzig Jahre meines Lebens Unmengen an tierischer Nahrung verspeist habe, wie es in unserer Gesellschaft üblich ist, habe ich die letzten dreißig Jahre damit zugebracht, die faszinierenden Zusammenhänge und Ursache-Wirkung-Beziehungen zu erkunden, die zwischen unserer individuellen und kulturellen Angewohnheit, Tiere zu essen, und dem Stress und den Problemen bestehen, denen wir uns und andere aussetzen. Ich habe herausgefunden, dass die Gewalt, die wir im Zusammenhang mit unserer Ernährung ausüben, einen beachtlichen Bumerang-Effekt hat.

Jedoch wird unmittelbar klar, dass unser kollektives Schuldgefühl hinsichtlich der Misshandlung von Tieren, die zu unserer Ernährung dienen, es uns sehr schwer macht, diesen grundlegenden Zusammenhang zu erkennen. Der Verzehr von tierischen Lebensmitteln ist ein Hauptgrund für die Dilemmata, in denen wir uns befinden, doch wir drehen und winden uns, um uns nicht damit auseinandersetzen zu müssen. Dies ist bei uns allen der entscheidende blinde Fleck und das wesentliche fehlende Teil im

Puzzle, das zusammengesetzt ein Bild des Friedens und der Freiheit für die Menschen ergibt. Aufgrund unserer kulturell ererbten Gewohnheit, die Tiere, die unserer Ernährung dienen, zu misshandeln und diese Misshandlung zu verdrängen, weigern wir uns, hinter den Vorhang unserer Verleugnung zu schauen, über die Folgen unserer Ernährungsweise zu sprechen und unser Verhalten dementsprechend zu ändern. Diese Weigerung stößt in unserer Gesellschaft auf breite Anerkennung und Unterstützung und wird dadurch nachhaltig gefestigt.

Unser Verhalten ist ein Abbild dessen, was wir verstehen, und umgekehrt bestimmt unser Verhalten das Verständnislevel, das wir erreichen können.

Der Ruf, den wir gegenwärtig vernehmen, ist der beharrliche Aufruf, uns weiterzuentwickeln. Er ist Teil eines umfassenderen Gesangs, an dem wir alle teilnehmen. Dieser Gesang erklingt in unseren Zellen und in der grundlegenden Natur des Universums, aus dem wir entstanden sind. Es ist letztlich ein Gesang der Heilung, der Freude und des Feierns, denn wir alle – menschliche wie nicht-menschliche Wesen – sind Ausdruck eines wunderschönen, wohlwollenden Universums. Es ist ein Gesang, der auch von tiefem Schmerz und furchtbarer Gewalt kündigt, die unserer gesellschaftlich anerkannten Praxis der Beherrschung, Kommerzialisierung und Tötung von Tieren und Menschen zuzuschreiben sind. Damit wir in der Lage sind, Tiere für unsere Ernährung in Gefangenschaft zu halten und zu töten, müssen wir unser natürliches Mitgefühl unterdrücken. Dadurch wenden wir uns von der Intuition ab und dem Materialismus, der Gewalt und der Illusion des Getrenntseins zu.

Der Gesang des neuen Mythos, der mit unserer Hilfe entstehen will, verlangt von unserem Geist, liebend und lebendig genug zu sein, um das Leid zu hören und zu erkennen, das wir durch unsere überholten Ernährungsgewohnheiten verursachen. Wir sind dazu aufgerufen, unsere angeborene Barmherzigkeit und Güte erstrahlen zu lassen und die gewaltfördernden Anschauungen zu überwinden, die wir mit der Muttermilch aufgesogen haben. Obwohl wir in Abhängigkeit unserer Zugehörigkeit zu einer Spezies, einer Rasse, einer gesellschaftlichen Klasse und einem Geschlecht über unterschiedliche Abstufungen von Privilegien verfügen, haben wir eines gemein: Wird einem von uns geschadet, so schadet dies jedem von uns. Leid ist letztendlich ein vernetztes Phänomen, denn wir sind alle miteinander verbunden. Sozial bedingte Privilegien dienen einzig und alleine dazu, uns von der Wahrheit unserer Verbundenheit fernzuhalten.

Dieses Buch richtet sich an Leser aller religiösen Traditionen, aber auch an Personen, die sich mit keinerlei Tradition identifizieren. Vergleichbar der Goldenen Regel, die ein Prinzip formuliert, das sämtliche Weltreligionen verkünden und das intuitiv von Menschen aller Kulturkreise und Glaubensrichtungen anerkannt wird, sind die Prinzipien, die in diesem Buch vorgestellt werden, universelle Prinzipien, die von jedermann verstanden und angewandt werden können, unabhängig von jedweder religiöser Zugehörigkeit oder Nichtzugehörigkeit. Eine gewisse geistige Aufgeschlossenheit und der Wille, Zusammenhänge herzustellen, sind die einzigen Voraussetzungen, um die vorgestellten Prinzipien zu verstehen und um zu erkennen, dass diese niemals im Widerspruch zu den tieferen religiösen Lehren oder unseren spirituellen Sehnsüchten stehen, sondern erstere erhellen und letztere stillen.

Der Gesang, der uns zur Weiterentwicklung und zum unverzichtbaren Erwachen aufruft, ist nicht zu überhören. Dieser Gesang fordert uns auf, unser Verständnis zu vertiefen und Zusammenhänge offenzulegen, die bisher verschleiert oder fortwährend ignoriert wurden. Wir sind aufgerufen, eine Reise anzutreten, und es ist dieses

Abenteuer der Erkenntnis, das uns erwartet.

*Urheberrechtlich geschütztes Dokument.*

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