

Radikaler Vegetarismus

Eine Dialektik von
Ernährung und Ethik



Mark Mathew Braunstein

RADIKALER VEGETARISMUS

MARK MATHEW BRAUNSTEIN

Übersetzung von
Anke Hölzer
1995



PDF's sowohl dieses deutschsprachigen Buches von 1995 als auch des englischsprachigen Buches von 2010, sowie die vollständigen englischen Texte mehrerer Rezensionen des Buches, sind hier abrufbar:

www.MarkBraunstein.Org/radical-vegetarianism





Hinweis des Autors zur Ausgabe 2026

Als dieses Buch 1981 erstmals erschien, war es radikal. Heute ist es das kaum noch. Bei seinem Erscheinen vor 45 Jahren bezeichneten Rezensenten das Buch als wegweisend und seiner Zeit voraus – ein Lob, das ich gerne annehme, wenn auch nicht ohne Bescheidenheit.

Da ich seit 1970 vegan lebe, kann ich bezeugen, dass vor zwei Menschengenerationen selbst Vegetariern die Begriffe „vegan“ und „Veganismus“ weitgehend unbekannt waren. Weder ihre Bedeutung noch die ihnen zugrunde liegenden Grundsätze waren allgemein bekannt. Daher hätte dieses Buch im Jahr 1981 nicht den Titel „Radikaler Veganismus“ tragen können.



Pressestimmen zur überarbeiteten Ausgabe von 2010, neu veröffentlicht bei Lantern Books:

Now fully revised and updated for a new millennium, Braunstein's words should be required reading. Veg pioneer Scott Nearing proposed that if your thinking is one step ahead of the masses, you are perceived a leader; two steps, you're considered dangerous. RADICAL VEGETARIANISM was three steps ahead when first written, and still is. It's just as meaningful today as it was in 1981, if not more so.

— *Veg News*, Nov-Dec 2011



Presse- und Medienresonanz auf die Erstausgabe von 1981:

This is a rare, inimitable book, one to savor and turn to, time and again.... It is thick with thought.... The poetic and pregnant ponderables make this guide to higher consciousness unique in the history of vegetarian literature.

-- *Vegetarian Times*

Thick with thought, this literary feast ... is vegetarianism's most eloquent and original voice.

-- *Vegetarian Voice*

One of the best books on vegetarianism, it is exceptionally well written and carefully reasoned.

-- *The Trumpeter: Journal of Eco-Philosophy*

A remarkably intelligent book.

-- *The Washington Post*

Radical Vegetarianism is a feast of words.... If vegetarianism has its cult classic, this is it.

-- *Animals Agenda*





Copyright © 1981, 1993, 2010 by Mark Mathew Braunstein

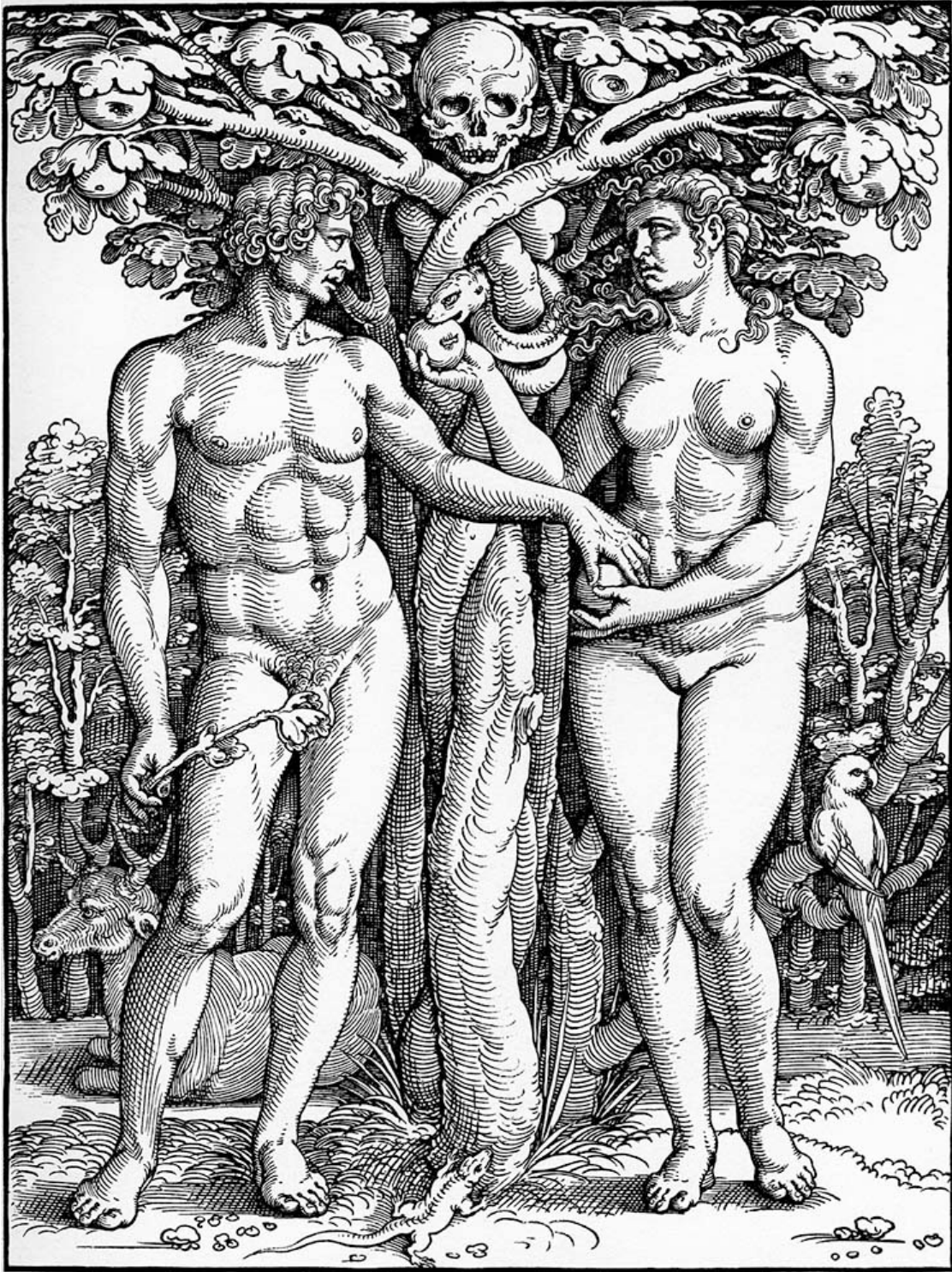
German translation of the 1993 edition © 1995 by Anke Hölzer

Frontispiece by Hans Sebald Beham, 1535
End piece by Jean Jacques Grandville, 1842
Inset by Pieter Brueghel the Elder, 1557



The English-language original of this book was originally published as *Radical Vegetarianism* by Panjandrum Books in 1981 as ISBN 0-915572-37-0;
then revised and published by Panacea Press in 1993 as ISBN 0-9635663-1-8;
and re-revised and republished by Lantern Publishing & Media in 2010 as ISBN 978-1590561515.





I. GESUNDHEIT

1. Ernährung im Lichte des Vegetarismus..... 10

Warum kein Fleisch essen -

Es gibt zwei Gesundheiten: die des Körpers und die des Geistes. Der Vegetarismus ist der Weg über einen gesunden Körper zu einem gesunden Geist.

2. Asche zu Asche, und Leben zu Leben..... 22

Warum Obst essen -

Früchte nähren uns, Bäume nähren Früchte, und wir nähren Bäume. Alles Empfangene muß zurückgegeben werden.

3. Brief an eine junge Vegetarierin..... 34

Was essen, und wie -

Ein einfaches Denken hinsichtlich der eigenen Ernährung ist das Beste. Rohkost ist so nahrhaft wie köstlich und so einfach wie wichtig in einer vollwertigen vegetarischen Küche.

4. Fastend unterwegs..... 43

Was nicht essen, und wie -

Weit weg von zu Hause könnte eine gesunde vegetarische Ernährung schwierig werden. Das ist eine Gelegenheit, nicht zu essen. An der richtigen Stelle, zur richtigen Zeit machen die Pausen inmitten der Klänge die Musik.

5. Auf der Milchstraße oder: Auf dem Holzweg..... 58

Warum keine Milch trinken -

Lakto-Vegetarismus ist nur eine mildere Form des Karnivorismus. Konsequente Vegetarier, Veganer genannt, lehnen nicht nur den Verzehr von Tieren, sondern auch von Tierprodukten ab. Was vom Tier kommt, ist Tier.

II. ETHIK

6. Tier und Religion..... 66

Warum Tiere ein Recht haben, zu leben -

Die Religionen des Westens haben den Tieren ihren Rücken zugekehrt. Wir wenden uns also besser den Philosophen des Westens oder den Religionen des Ostens zu. Was wir aber wirklich tun müssen, ist uns den Tieren zuzuwenden.

7. Karnivorischer Tod und Karmische Schuld..... 76

Warum wer Tiere leben läßt, selbst länger lebt -

Je weniger Leid wir anderen zufügen, desto weniger leiden wir selbst. Esser und Gegessener, Mörder und Ermordeter sind Eins.

8. Das Unlogische am Ökologischen..... 86

Wie weniger töten -

Je weniger wir töten, desto mehr haben wir zu essen. Die Bevölkerung kann so lange wachsen, wie sich der Anteil an Vegetariern proportional zum Wachstum vergrößert. Der Vegetarismus ist nicht die Alternative zum Welthunger, er kann ihn nur hinausschieben.

9. Das Problem, ein Fleischesser zu sein..... 94

Wie den Tieren das Recht auf Leben verwehrt wurde -

Der Mensch konnte die karnivorische Ernährungsweise beibehalten, da er sich nicht richtig bewußt machte, daß der Verzehr von Fleisch mit dem Töten von Tieren verbunden ist.

10. Addendum..... 107

Warum Menschen auch Rechte besitzen, und wie eines dieser Rechte sein kann, Tiere zu essen -

Wir kennen nicht alle Antworten. Wir kennen nicht einmal alle Fragen. Der Fleischer ist nicht weniger Mensch als der Bäcker oder der Eismann.

Literaturverzeichnis 113

Praeludium

Meine Rede soll nicht an jeglichen Typ von Mensch gerichtet sein.

Sie richtet sich nicht an Handwerker oder Sportler, Soldaten oder Matrosen, politische Wortführer oder Geschäftsleute.

Ich schreibe für den, der darüber nachdenkt, was er ist, woher er kam und wohin er sich bewegen muß, und der, was Nahrung und ähnlich wichtige Dinge anbelangt, sich in seinen Prinzipien von denen unterscheidet, die sich anderen Lebensweisen widmen.

PORPHYRIUS
Zur Abstinenz von tierischer Nahrung,
Buch I, Abschnitt 27

Wir verstehen einen Gedanken ähnlich, wie wir verdauen; aber diejenigen von uns, deren Verstand im Bauch ist, hätten besser gelernt, den Mund zu halten. "Jaisa khaye ann, taisa hove mann," lautet ein hindustanisches Sprichwort: "Du bist, was du ißt".

Was ich hier geschrieben habe, ist kein Buch, um Karnivoren zum Vegetarismus zu bekehren - darunter gibt es sowieso nur wenige, die Bücher zu diesem Thema lesen würden -, mein Anliegen ist es, ethische Vegetarier, von der moralischen Notwendigkeit guter Gesundheit zu überzeugen und diejenigen, welche nur die gesundheitlichen Vorteile einer vegetarischen Ernährung im Sinn haben, auf die ungesunden Konsequenzen von Verderbnis aufmerksam zu machen.

Das wahrhaft vegetarische Leben steht im dialektischen Wechselverhältnis von Gesundheit und Ethik. Die Nahrung, die das wenigste Leben kostet, trägt zur höchsten Lebenserwartung bei.

Zwischen den vielen philosophischen Fragen und den wenigen annehmbaren Antworten, zwischen dem Religiösen und dem Deliziösen schneiden wir unser Obst auf der scharfen Kante zwischen Leben und Tod. Das ist in der Tat das Thema: nicht Obst und Gemüse, sondern Leben und Tod.

M.M.B.
Mamacoke Island, CT
March 4th, 1993

I. GESUNDHEIT

Wahrheiten sind durchaus nicht so zählebige alte Methusalems, wie es sich die meisten Menschen vorstellen. Eine Wahrheit gilt gewöhnlich, sagen wir, für siebzehn oder achtzehn - höchstens zwanzig Jahre, selten länger; und von der ehrwürdigen Wahrheit bleiben nur noch Haut und Knochen. Bis dahin jedoch nimmt sie die Großzahl der Bevölkerung an und verschreibt sie der Gesellschaft als gesunde geistige Nahrung. Aber es steckt kein großer Nährwert in dieser Art von Kost, das muß ich als Arzt wohl wissen. Diese müden alten Wahrheiten sind so ranzig und schimmelig wie der Schinken vom letzten Jahr. Sie sind die Ursache für all den moralischen Skorbut, der die Gesellschaft befällt.

Henrik Ibsen
Ein Volksfeind

1. Ernährung im Lichte des Vegetarismus

Die beliebte medizinische Moralformel (deren Urheber Ariston von Chios ist): "Tugend ist die Gesundheit der Seele" - müßte wenigstens, um brauchbar zu sein, dahin abgeändert werden: "deine Tugend ist die Gesundheit deiner Seele". Denn eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche, ein Ding derart zu definieren, sind kläglich mißraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Ideale und Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen, was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe. Somit gibt es unzählige Gesundheitsen des Leibes; und je mehr man dem Einzelnen und Unvergleichlichen wieder erlaubt, sein Haupt zu erheben, je mehr man das Dogma von der "Gleichheit der Menschen" verlernt, um so mehr muß auch der Begriff einer Normal-Gesundheit, nebst Normal-Diät, Normal-Verlauf der Erkrankung, unseren Medizinern abhanden kommen. Und dann erst dürfte es an der Zeit sein, über Gesundheit und Krankheit der Seele nachzudenken und die eigentümliche Tugend eines jeden in deren Gesundheit zu setzen: welche freilich bei dem einen so aussehen könnte, wie der Gegensatz der Gesundheit bei einem anderen.

Friedrich Nietzsche
Die fröhliche Wissenschaft,
 Buch III, Nummer 120

Was muß man essen, damit man nicht einfach nur das ist, was man ißt, fragt Rudolf Steiner in einer Vorlesung mit dem Titel: "Ernährungsfragen im Lichte der Geisteswissenschaft". "Was es heißt, ein Vegetarier zu sein", so könnte der Titel unseres Buches lauten, "Was es heißt, gesund zu sein", und "Was es heißt, moralisch zu sein" die Untertitel zu den beiden Buchhälften. Unser eigentliches Interesse gilt jedoch der "Gesundheit der Seele" und der "Moralischen Gesundheit".

Jede ethnische Gruppe hat ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten und ihre eigenen Krankheiten. Mit diesem Wissen können wir uns nicht länger nach unseren Eltern richten. Noch weniger können wir uns nach unseren Freunden richten, die sich in einem Augenblick für das Fleisch auf ihren Tellern entschuldigen und es im nächsten hinunterschlucken. Auch die Tiere können nicht als Richtlinie für uns gelten. Sehen wir auch wie Affen aus, so können wir doch nicht wie Affen essen. Allein schon zwei Affen können sich in ihrer Ernährungsweise unterscheiden, wenn der eine nämlich im afrikanischen Dschungel lebt und der andere im amerikanischen Zoo. Wenn wir allerdings eine der beiden Ernährungsweisen imitieren müßten, so wäre es die des letzteren, des Gefangenen hinter Gittern.

Manch einem könnte das Bemühen um eine gesunde Ernährung als völlig absurd erscheinen: Dem, der im sorglosen Genusse schwelgt, ist oft ein längeres Leben noch bestellt, als dem, der sich vor Angst verzehrt und sich von Müsli nur ernährt.

Gesundheit bedeutet nicht einfach nur ein langes Leben, sondern völlige Freiheit von physischen Leiden. Jemand der fünfzig Jahre in bester Gesundheit mit dem wenigsten Schlaf verbringt, hat schon länger gelebt als jemand, der fünfundsiebzig Jahre hinter sich hat, viele davon in Schmerzen und die meisten davon im Bett. Swift beschreibt in *Gullivers Reisen* die unsterblichen Struldbruggs vom Land der Luggnaggianer, welche zu ewiger Senilität verdammt

waren, da sie nicht sterben konnten. Apollo bewilligte Sibylle von Cumae ein Leben, so lang an Jahren wie die Anzahl der Körner, die sie in ihrer Hand hielt. Aber in ihrer Jugend war sie nicht so weise, wie siebenhundert Jahre später, als Äneas ihr begegnete. Sie hatte damals versäumt, neben Unsterblichkeit auch um Schönheit und Gesundheit zu bitten. "Ich will sterben", sagte sie dem Helden.

Die beste Ernährung allein kann nicht die bestmögliche Gesundheit garantieren, ebenso wenig verursacht die schlechteste Ernährung die schlechteste Gesundheit. Nichtsdestotrotz ist die Hauptursache für Krankheit falsche Ernährung. Samuel Butler beschreibt in *Jerewan* eine utopische Gesellschaft, in der die Kranken in Gefängnisse, nicht in Hospitäler abtransportiert werden, da die Krankheit dort ein Verbrechen gegen die Menschheit darstellt. Krankheit ist aber nicht irgendeine Sünde, für die man bestraft wird, sondern sie kann in sich die Bestrafung für eine Sünde sein: schlechte Ernährung.

Die letzte Hoffnung der Zivilisation auf ein Überleben beruht auf der ersten Hoffnung jedes Individuums: eine angemessene Ernährung. Heutzutage werden in Deutschland, nicht in *Jerewan*, die Kranken in das Reformhaus* geschickt. In England werden Heroinsüchtige, (Heroin ist weiß und raffiniert wie Mehl, Zucker, Salz und Backpulver), im Krankenhaus behandelt. Aber ein Krankenhausaufenthalt ist nicht ohne Risiko. Eine Kontrolle der Mahlzeiten der Patienten zeigt, daß die Ernährungsspezialisten dort genauso schlecht informiert sind wie die meisten Patienten. Außerdem ist das Krankenhaus die Domäne der Medizin, anders gesagt die Domäne der Krankheit, da die Medizin eine Wissenschaft ist, die sich lediglich damit beschäftigt, die Gesundheit wieder herzustellen, nicht sie zu erhalten.

Blutspendern wird von den Ärzten empfohlen, in der Stunde nach ihrer Blutspende weder zu rauchen, noch Alkohol zu sich zu nehmen. Vor dem Verlassen des Labors wird ihnen häufig Kaffee und Kuchen angeboten. Wären die Ärzte genauso um unsere Gesundheit besorgt, wie um unsere Blutgruppen, würden sie empfehlen, niemals zu rauchen oder zu trinken, und sie würden Früchte bereitstellen lassen. Wer ist noch Narr genug, die Ratschläge seitens der modernen Medizin in Sachen Gesundheit ernst zu nehmen? Die Menschen, die sich bei der Wahl ihrer Nahrung in der ersten Lebenshälfte von der westlichen Werbung verführen ließen, sind in der zweiten dazu verdammt, der westlichen Medizin zum Opfer zu fallen.

Steuern werden oftmals auf alles andere als auf das wirklich Wichtige erhoben. So werden in manchen Staaten der USA Nahrungsmittel und Medikamente mit absoluter Notwendigkeit versteuert, während in anderen die Medikamente unversteuert bleiben. Das staatliche Dogma will uns vielleicht glauben machen, daß es wichtiger ist, eine Krankheit zu heilen, als sie zu verhindern, und daß Medikamente gehaltvoller sind als Nahrungsmittel.

* Im Amerikanischen bedeutet Reformhaus: Erziehungsanstalt für jugendliche Straftäter

Keine Medizin hat jemals den Körper von einer Krankheit befreit, allerdings auch keine Nahrung. Der Körper kuriert sich selbst. Alles was eine Medizin oder eine Nahrung tun kann, ist dem Körper dabei zu helfen, sich selbst zu helfen. Besser ist es aber, sich auf die Nahrung zu verlassen, die zwei- oder dreimal tägliche Antwort auf die Frage, die der Körper regelmäßig stellt. Magnesium, Kalzium und alle anderen lebenswichtigen Baustoffe können, wenn als Pillen in einer rein chemischen Form isoliert, kein Leben in Gang halten. Sie müssen auf natürliche Weise eingenommen werden, mit der Nahrung. Nahrung in einer stark raffinierten Form, der wichtige natürliche Elemente entzogen wurden, trägt auch kaum zur Lebenserhaltung bei. Leben wird weniger bestimmt von in Büchern aufgelisteten Werten und Ziffern, sondern von der inneren organischen Energie, welche eine lebende Zelle mit ihren Elementen verbindet, was mehr ausmacht, als die Summe ihrer Inhaltsstoffe. Dieses "mehr" bedeutet Lebenskraft.

Ernährungswissenschaftler beteuern die Gleichwertigkeit von Pillen und Nahrung, sprechen aber nie über den geistigen Unterschied. Die Tiefen des Geistes können wir mit unserem Verstand kaum erahnen. Aber auch wenn der Geist unfaßbar erscheint, er hat eine gewisse Ausstrahlung. Erfahrene Verkäufer können aus dem Gesicht des Kunden schon schließen, ob er gekommen ist, um Vitamintabletten oder Nahrung zu erwerben.

Wir müssen lernen, unsere Nahrung einem stärkeren Urteil zu unterziehen und sie mit größerer Bedachtsamkeit zu verdauen. Wenn man immer die richtige Nahrung zu sich nimmt und im richtigen Moment die Nahrung wegläßt, stößt der Körper die angesammelten Gifte aus. Essen fordert ebenso viel Aufmerksamkeit und Intelligenz wie Lesen. Statt *Krieg und Frieden* zu lesen, sparen manche Leute Zeit und lesen eine inhaltliche Übersicht. Ebenso, anstatt richtige Nahrung zu sich zu nehmen, folgt manch einer der amerikanischen Tradition, Pillen zu schlucken. Vitamine sind allerhöchstens ein Zusatz, niemals ein Ersatz. Niemand, der nur einen Abriß von *Krieg und Frieden* liest, kann darauf hoffen, daß er die Offenbarungen, welche Pierre, Natascha und Fürst Andrej erleben, nachvollziehen kann.

Das ganze Leben lang lesen und essen wir. Eigentlich sollten wir schon sehr früh im Leben anfangen, Bücher zum Thema Nahrung zu lesen. Um ein passendes Ernährungssystem zu finden, müssen wir vielleicht ein halbes Jahr investieren, und wir erhalten eine Dividende von einer halben Lebenszeit innerer Reifung. Aber was wir uns auch zu Gemüte führen, wir müssen uns über folgendes bewußt sein: was ein Ernährungskundiger schreibt, ist nur für einen gut, ihn selbst. Niemand sollte einer Speiseordnung folgen, nur weil ein Autor ihr folgt (falls der das überhaupt tut). Interessierte sollten verschiedene Bücher lesen, um sich ihre eigene Meinung zu bilden und ihre eigene Wahl zu treffen. Egal was wir essen, wir sterben. Wenn man es so sieht, ist jede Art der Ernährung falsch. Die Ernährungsweise aber, welche zu dem längsten und gesündesten Leben beiträgt, ist diejenige, welche am wenigsten falsch ist.

Was Vegetarier im Anfangsstadium falsch machen ist nicht, daß sie plötzlich aufhören, Fleisch zu essen, sondern daß sie alles andere wahllos weiteressen, ohne sich Gedanken darüber zu machen, wie die über das Fleisch aufgenommenen Stoffe ersetzt werden können. Das ungesunde Äußere solcher Vegetarier weisen Fleischesser gern als ein typisches Beispiel für

Vegetarier aus. Betrachten wir einmal die klassischen Fast-Food Mahlzeiten: Hamburger, Pommes, Cola und Kuchen. Abgesehen davon, daß Pommes frites häufig in den Restfetten von Hamburgern frittiert werden, daß die Cola Zucker enthält, bei dessen Raffinerierung Tierknochen verwendet werden, und daß der Tortenguß oft aus tierischen Fetten hergestellt wird, - wenn man das Fleisch wegläßt, entbehrt die Mahlzeit auch noch den letzten Rest an Nährwert. Eine häufige Wiederholung dieser Ernährungsweise kann nur zum gesundheitlichen Verfall führen. Auch wenn gesunde Vegetarier im Allgemeinen gesünder als Fleischesser sind, so sind doch ungesunde Vegetarier ungesünder. Allein der Schritt, das Fleisch wegzulassen, ist nicht genug, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Der Durchschnittsvegetarier muß ein wenig mehr als ein Durchschnittswissen über Nahrung besitzen.

Wenn wir das Fleischessen aufgegeben haben, so daß andere mehr an den Knochen finden, die sie sich aussuchen, müssen wir uns weiter über Nahrung informieren, und infolge dessen müssen wir es aufgeben, wertloses Zeug zu essen: weißes Mehl, weißen Zucker, weiße Gelantine, weißes Backpulver, weißes Salz, weiße Milch (was für ein köstlicher Kuchen!) und so weiter in der Liste dessen, was in der Kanalisation weißgewaschen werden sollte. Wissen, was man nicht essen sollte, ist genauso wichtig wie wissen, was man essen sollte.

Schon in der Grundschule werden den Kindern die vier Hauptnahrungsgruppen beigebracht: 1) Fleisch und Fisch; 2) Eier, Milch und Milchprodukte; 3) Obst und Gemüse; 4) Nüsse, Samen und Körner. Unsere Lehrer sagten, daß wir täglich etwas von jeder Gruppe brauchen würden, und als Kinder haben wir das geglaubt. Aber nun, da wir zu alt sind, um ihre Schüler zu sein, erkennen wir, daß sie zu unwissend waren, um unsere Lehrer zu sein. Was sie als Ernährung bezeichneten, verbinden wir heute nur noch mit Gefräßigkeit.

Wo kein Angebot ist, entsteht kein Opfer. Manch einer würde genauso bereitwillig Affenfleisch essen, wenn es in seinem Supermarkt erhältlich wäre, oder auch Katzenfleisch, wenn das üblich wäre, so wie er auch Lammkeulen und Kalbsschnitzel verzehrt. Daß die Affen uns auf der evolutionären Leiter so nahe kommen, ist nicht der einzige Grund dafür, daß sie ihren Weg nicht in unsere kulinarischen Kochtöpfe finden. Eine andere Erklärung liegt näher: Da so viele von ihnen auf den Labortischen verenden, sind kaum welche für den Klotz des Schlächters übrig. Und wenn Katzen und Hunde in unserer nächsten Nachbarschaft spielen, ist das nicht der Grund dafür, daß sie nicht in unserer nächsten Mahlzeit landen; eher, sie fressen auch Fleisch, so daß ihr eigenes nicht so schmackhaft ist wie das der vegetarischen Farmtiere, welche sie zu fressen bekommen.

Natürlich existieren in den verschiedenen wirtschaftsgeographischen Gebieten Unterschiede in der Art des Karnivorismus. Asien unterscheidet sich, z.B., so sehr von Amerika, daß die Frage gestellt werden sollte, ob überhaupt ein und der selbe Terminus auf beide Gebiete anwendbar ist. Tatsache ist, daß ein asiatischer Fleischesser mehr Gemeinsamkeiten mit einem amerikanischen Vegetarier besitzt, als mit einem amerikanischen Fleischesser. Die meisten Europäer essen Fleisch oft, aber nicht in großen Massen. Hier und da braten sie sich etwas Speck für ihr Gemüse an oder ergänzen ihr Gericht durch eine kleine fleischliche Beigabe. Amerikaner,

Australier und Argentinier aber, die Menschen der drei großen Rinderzuchtländer, essen Gemüse als Beigabe zum Fleisch.

Der typisch amerikanische Karnivor ißt Fleisch einmal am Tag bis zu einem mal pro Mahlzeit; wogegen der Asiate durchschnittlich nur einmal die Woche, oder gar einmal im Monat Tiere ißt, dann aber vor allem Fische und Meerestiere. Nur wenige nationale Küchen betonen den Inhalt von Fleisch in ihren Gerichten so besessen wie die amerikanische. Folglich betrifft der Karnivorismus, wie er bisher beschrieben wurde, den Typ der amerikanischen Mittelklasse, ein extremes Beispiel, aber mit besonderer Relevanz.

„Baloney!“ könnte der Leser ausrufen, aber die Fünf Bücher Moses warnen uns davor, ein Junges in der Milch seiner Mutter zu kochen, eine Art Respekt vor den Toten, die noch nicht begraben sind. Koscher und andere semitische Ernährungsvorschriften, welche die Zusammenstellung von Fleisch und Milch verbieten, lassen die Unratsamkeit des Genusses der beiden Produkte im Einzelnen durchblicken, ähnlich wie es mit Alkohol und Tabletten ist. Vielleicht ist diese Verbindung etwas dünn. Wenn ja, ist es eben eine Bestätigung dafür, daß man über die Sache nachdenken sollte. Solange wir nicht vergessen, daß ein gelesenes Buch noch lange kein gelebtes Leben bedeutet, sind genau die Ernährungswissenschaftler es wert zu lesen, deren Ansichten schockierend sind und die Dinge verlangen, welche sehr schwierig erscheinen. Wenn etwas schwer anmutet, könnte es gerade ein Grund sein, das zu tun. Der Vegetarismus ist schon schwierig, aber nur innerhalb einer karnivorischen Gesellschaft, und dann auch nur zu Beginn. So wie beim Fasten der erste Tag, ist es bei der vegetarischen Ernährung das erste Jahr. Autoren, die über gesunde Ernährung schreiben und dabei das Essen von Kadavern nicht verurteilen, sind vermutlich zögernd in den Anforderungen an sich selbst und an den Leser, da sie kommerziell eingestellt sind und auf ein möglichst breites Publikum abzielen.

Die meisten Autoren aber sagen nahezu nichts über den Karnivorismus, und nichts über den Vegetarismus. Und manche sagen weniger als nichts, oder, noch schlimmer, sie verurteilen den Vegetarismus. Immer orientiert auf einfache Erklärungen, sind sie mit ihren orthodoxen Ansichten gut bedient. Jean Mayer, wie er so süß in seinem von der Zuckerindustrie gestifteten Sessel in Harvard sitzt, stellte die Vermutung an, daß ein strikter Vegetarismus aus einer „tiefen psychologischen Unstimmigkeit“ herrühren könnte und schlug den Eltern der Kinder, die kein Fleisch essen wollen, vor, nicht die Dienste des Ernährungsberaters in Anspruch zu nehmen, sondern besser die des Psychiaters.

Carlton Fredericks - schnell im Empfehlen der Werbeträger seiner Radioshow und lethargisch im Nennen anderer Produzenten, bezeichnete den Vegetarismus als einen „Kult“, der „eher eine Neurosis als ein Glaubensbekenntnis darstellt“, und fragte darauf: „Warum Fleisch ablehnen, wenn eine Kuh doch lediglich wandelndes Gras ist?“ Dazu wäre zu sagen, „Alles

* Baloney –

1) in der amerikanischen Umgangssprache ein Wort, welches im Deutschen den Wörtern „Quatsch“ oder „Quark“ entspricht

2) italienische geräucherte Wurst, zusammengemengt aus Schweine-, Rinder- und Kalbsfleisch

Fleisch ist Gras"(Jesaja 40:6). Vielleicht ist eine Kuh wandelndes Gras. Laß es wandeln! Laß sie selbst zu ihrem Grab im Gras laufen!

Eine Kuh würde nicht mehr als wandelndes Gras sein, wäre da nicht der Geist eines Tieres in ihr, genau wie Herr Fredericks nicht mehr als eine schreibende Kuh wäre, wäre da nicht etwas menschlichen Geistes in ihm. Aber wir leben in einer materialistischen Gesellschaft, die dem Geist keinen Wert beimißt, da er nicht in Flaschen abgefüllt und verkauft werden kann. Zum Glück für den Geist.

Nichts ist ohne Ausnahmen. Es gibt in dieser Gesellschaft sogar Vegetarier, die, selbst wenn sich erweisen würde, daß eine vegetarische Ernährung ungesund wäre, es ablehnen würden, ihren Kindern Tiere zu füttern, da diese auch die Kinder von jemandem sind. Es gibt Engel der Besinnung, die mit ihren Büchern gegen den Materialismus kämpfen, so wie es Vegetarier gibt, die sich gegen den Karnivorismus aussprechen. Jeder der Autoren bietet eine bestimmte Lehre der gesunden vegetarischen Ernährung an, wovon keine unbedingt besser wäre als das andere, aber jede einzigartig ist. Obwohl die Mannigfaltigkeit Verwirrung stiften könnte, - alle Systeme funktionieren, eine Bestätigung der Wunder des menschlichen Körpers und der Natur.

Der Vater der westlichen Medizin, Hippokrates, riet uns, die Medikamente im Kessel des Chemikers zu lassen, insoweit der Heilungsprozeß durch Nahrung stimuliert werden kann. Die Bezeichnung `wahres Leben` für ein gesundes Leben könnte unpassend sein, nicht aber die Bezeichnung `wahre Nahrung` für gesunde Nahrung. Einige Menschen betrachten Enthusiasten `wahrer Nahrung` als Egozentriker, die nicht einfach um ihre Gesundheit bemüht sind, sondern *nur* um ihre Gesundheit. Aber es ist mindestens genauso egozentrisch und weit mehr verschwenderisch, sich nach jahrelanger falscher Ernährung einer Krankheitskur zu unterziehen. Ferner beklagt sich manch einer, daß `wahre Nahrung` nicht schmeckt. Wie aber will er das wissen, wenn Körper und Sinnesorgane durch den Konsum von scharf gewürztem Fleisch (vielleicht auch von Tabak und Alkohol) desensibilisiert sind?

Jede Nahrung schmeckt besser als Aspirin und Penicillin. Amerikaner verbrauchen mehr Fleisch und Medikamente als jede andere Bevölkerung. Das Fleischessen geht Hand in Hand mit dem Pillenschlucken. Die Nahrung in unserem Leben ist nur solange effektiv, wie Leben in der Nahrung ist. Die Vitamine einer Vitaminpille können identisch mit den Vitaminen sein, welche in der Nahrung vorliegen. Aber die einzelnen Elemente, herausgelöst aus ihrem Stoffzusammenhalt, können wenig anrichten, wenn sie nicht in ihrer natürlichen Weise mit den anderen Elementen verbunden sind.

Eine andere falsche Auffassung ist, daß gesunde Nahrung, ob nun schmackhaft oder nicht, kaum den Appetit befriedigt - ein offensichtlicher Grund für Magerkeit unter den Vertretern dieser Auffassung. Eine Scheibe Weißbrot beinhaltet so wenig Nährwert, daß der Esser gezwungen ist, noch drei oder vier weitere Scheiben zu verzehren, wobei eine Scheibe Vollkornbrot schon ausreichend wäre. Fettleibigkeit allein ist schon eine Krankheit, eine Art von `Hinlänglichkeitskrankheit`.

Wir könnten uns Gedanken machen, ob wir trotz einer guten Ernährung vielleicht nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt sind, z.B. wegen moderner Methoden wie chemische Düngung und Lebensmittelkonservierung. Aber wir müssen uns um andere Auswirkungen moderner Technologien noch mehr Gedanken machen: Unsere Nahrung bezahlen wir nicht einfach nur mit Geld, sondern müssen sie uns durch körperliche Arbeit verdienen. Diese gehört immer weniger zum Leben. Um genau so viel zu essen, wie es zuträglich ist, ohne aber Gefahr zu laufen, fettleibig zu werden, müssen wir uns entsprechend sportlich betätigen. Das könnte z.B. ein tägliches Joggen um den Block bedeuten. Ein Grund, warum Amerikaner meistens am frühen Morgen ihre Übungen machen, ist, daß es die einzige Zeit ist, in der ihre Bäuche leer sind. Um in der Lage zu sein, genügend Sport zu treiben, dürfen wir nur die Nahrung essen, die uns nicht herunterzieht. Fettige fleischhaltige Gerichte müssen wir vermeiden. Wenn wir nach einer Mahlzeit nicht mehr in der Lage sind, vom Eßtisch aufzuspringen, hätten wir uns erst gar nicht so nah an den Tisch heransetzen sollen. Der Vegetarier ist durchschnittlich zwei bis zehn Kilogramm leichter als der Fleischesser, und der Fleischesser hat durchschnittlich genauso viel Übergewicht - eine Statistik, die nicht die Gesundheit der Vegetarier bestätigt, sondern das ungesunde Leben der Fleischesser. Wenn wir als Vegetarier weniger essen, essen wir immer noch genau so viel wie wir essen wollen; ein gesunder Mensch braucht weder zu viel Nahrung, noch verlangt es ihm danach.

Stellt man sich eine Leiter vor, so befindet sich gute Nahrung nur wenige Stufen oberhalb schlechter Nahrung. Die Leiter hat kein Ende. Zumindest ist kein Ende in Sicht, während wir die Leiter hinaufstolpern: Wir klettern nicht einfach in einen gesunden Körper hinein und verharren dort; wir gehen hindurch, kommen auf der anderen Seite heraus und gelangen in einen gesunden Geist, was aber nicht heißt, daß der Geist dem Körper in seiner Entwicklung nicht auch voraus sein könnte. Manchmal ist es so. Seine Aufgabe ist dann aber viel schwieriger. Ungeachtet der gesundheitlichen Aspekte einer Abstinenz von Fleisch könnten wir also auch aus metaphysischen Erwägungen heraus vegetarisch leben.

Große Fische töten kleine Fische, kleine Leute töten große und kleine Fische, und große Leute töten große Fische, kleine Fische, kleine Leute und sich selbst. Wer, wenn nicht die größten aller großen Leute, kann darauf hoffen, daß er auch nur einen Mord stoppen kann; und wie, wenn nicht durch Töten, kann jemand hoffen, das zu erzwingen? Als eine Antwort zu solchen Fragen, verkörpert der Vegetarismus die Religion, so wie viele Religionen den Vegetarismus verkörpern. Aber anders als religiöse Vorschriften muß der Drang zum Vegetarismus aus dem Inneren heraus erfolgen. Man sollte genauso wenig jemanden zwingen, seine Ernährungsweise anzunehmen, wie man ihn zwingen kann, derselbe Mensch wie man selbst zu sein. Nicht jeder ist dazu bestimmt, als Vegetarier zu leben.

Jeder Mensch kann mit irgendeiner Tierart verglichen werden. Es existieren in der Tat mindestens so viele Menschentypen wie Tierarten. So ähneln manche Menschen laubfressenden Rehen und Giraffen. Andere ähneln pflanzenfressenden Elephanten oder Flußpferden, und wieder andere fleischfressenden Tigern, Wölfen oder Geiern. Wie im Reich der Tiere, essen die

meisten Menschen kaum Fleisch. Wenn viele von uns dazu gedacht sind, wie die Affen zu essen, so sind einige von uns dazu gedacht, wie die Löwen zu essen. In den USA ist das Verhältnis von Vegetariern und Karnivoren unter den Menschen aber viel unausgeglichener als im Tierreich. Wenn mehr Löwen als Zebras die Savannen durchstreifen würden, würden die Löwen irgendwann einmal die Zebras aus dem Verkehr ziehen, und sich selbst auch. Das ist im Wesentlichen, was mit uns passiert: Zu viele Löwen leben unter uns in unseren verrohten Großstädten.

Der Vegetarismus bietet nicht nur dem Einzelnen ein Patentrezept für ein langes Leben, sondern der ganzen menschlichen Rasse. Mit all unserer Spitzfindigkeit können wir der Gerechtigkeit der Natur nicht entkommen. Und doch unterscheiden sich Menschen von Tieren. Das Leben der Tiere wird vom Gesetz der Natur bestimmt, das der Menschen vom Gesetz der Natur und vom freien Willen. Jeder Angehörige der menschlichen Art widersetzt sich also der Natur lediglich dadurch, daß er ein Mensch ist. Wir sind Menschen, die sich von anderen Säugetieren unterscheiden; und wir sind Individuen, die sich von anderen Menschen unterscheiden. Neben den Listen, die sehr bekannte Gründe für den Vegetarismus aufführen, sammeln manche Leute Listen, die sehr bekannte Vegetarier aufführen. Die zweite Liste wird präsentiert, als ob sie ein fester Bestandteil der ersten wäre. Wer interessiert sich schon dafür, wie viele große Persönlichkeiten Vegetarier waren? Wenn viele, ob nun große oder gewöhnliche Leute, etwas Bestimmtes getan haben, ist das noch kein Grund für andere, dasselbe zu tun. Mit Sicherheit waren viel mehr große Persönlichkeiten in der Geschichte Fleischesser. Keine Liste, und wenn sie auch tausende von Namen aufführt, zählt so viel, wie die individuelle Pluralität des Einzelnen. Der Vegetarismus ist keiner Beglaubigungsschreiben, Referenzen oder Mitgliedslisten bedürftig. Der einzige Vegetarier, den man kennen muß, ist man selbst.

Mineralien sind stofflich. Pflanzen sind stofflich und belebt. Tiere sind stofflich, belebt und empfindungsfähig. Höhere Tiere sind stofflich, belebt, empfindungsfähig und mental. Menschen sind stofflich, belebt, empfindungsfähig, mental und sentimental. Jede evolutionäre Form beinhaltet und ergänzt die Form unter sich. Folglich kennt jeder nicht nur sich selbst, sondern auch die Formen im unteren Bereich der evolutionären Skala. Was ein Raubtier tatsächlich über seine Beute weiß, beschränkt sich darauf, was für eine erfolgreiche Jagd wichtig ist. Ein fleischfressendes Tier weiß also weniger über das Leben seines Opfers, als ein fleischiessender Mensch. Während ein Raubtier vor allem über das Verhalten des Opfers in seinen letzten Stunden bescheid weiß, ist beim zivilisierten Menschen das Gegenteil der Fall: Er weiß mehr vom Leben des Tieres als von seinem Tod.

Vegetarier sind keine bessere Art von Mensch, lediglich eine bessere Art von Karnivor, und Karnivoren sind nur eine bessere Art von Kannibale. In der Annahme, sie könnten den Mut und die Kraft ihrer besiegten Feinde übernehmen, aßen die alten Krieger Hirne, Herzen, Organe oder auch die ganzen Körper ihrer besiegten Gegner. Heutzutage essen Menschen keine Artgenossen mehr, selbst ihre Feinde nicht. Aber Tiere werden immer noch gegessen, als wären sie Feinde. Die Tierarten, welche heute gegessen werden, sind allerdings andere. Wenn in

unserer frühesten Geschichte vor allem wilde Tiere auf dem Speiseplan standen, sind es heute vor allem domestizierte (krank gezüchtete) Tiere, gekettet durch und an den Willen des Menschen.

Dennoch manifestiert das Universum seine Ordnung, in einer Art, die Menschen, welche schon lange den Kontakt zur Natur verloren haben, kaum erahnen. Während unserer gesamten Lebenszeit ist uns nur eine gewisse Menge an Nahrung bestimmt, nicht mehr, wenn auch manchmal weniger. Wir sind auch für die Zukunft, in die wir uns hineinbewegen, verantwortlich. Zur Zeit sind wir auf dem besten Wege in eine Zukunft zu rennen, in der wir keinen Raum mehr zum Bewegen haben werden. Diejenigen, die mehr als notwendig essen, werden dick: Dicke Menschen sterben früh, da sie das Maß, welches ihnen bewilligt ist, schon früh ausgeschöpft haben.

Auf jeden Fleischesser kommen pro Jahr etwa sechs Hektar Land für die Fütterung von Rindern mit Gras und Korn. Laktovegetarier beanspruchen zwei Hektar, für die Fütterung von Milchkühen mit Gras und Korn. Reine Vegetarier umgehen die Ernährung über das Rind völlig und erbitten sich bescheiden einen halben Hektar Land, um sich von Gras und Korn zu ernähren. Die Bewahrung des Bodens, der Luft, des Wassers, der Pflanzen und der Tiere lastet also ganz prekär auf der globalen Wahrung von Kalorien.

Aber noch wichtiger als die `kalorische` ist die karmische Schuldigkeit. Es ist schlimm genug, ein Tier zu töten. Noch schlimmer ist es, dieses Tier genau für diesen Zweck aufzuziehen. Das Leben im dunklen Rinderstall oder in der engen Legebatterie kann man kaum noch als Leben bezeichnen im Vergleich zur Freiheit im Wald. Es ist schlimm genug, ein Tier zu töten; schlimmer noch ist es, es zu essen. Das dem Fleisch anhaftende Cholesterin, die Toxine, die Harnsäure, die hohe Anzahl von Bakterien, sowie die allgemeine Unverdaulichkeit und der Mangel an Faserstoff im Fleisch eines Tieres, dessen Leben sehr verkümmert ablief, verkürzt das Leben des Essers.

Vor einigen Generationen, als es noch mehr Wildnis gab, war das Essen eines Tieres noch keine so widrige Tat. Wilde Tiere gab es in großer Vielzahl, und weniger Menschen waren in der Gegend, um sie weg zu fangen. In der Wildnis können die Tiere, welche die ersten Wochen nach ihrer Geburt überstanden haben, noch relativ lange leben. Durch die natürliche Selektion werden die alten zuerst, die jüngsten als nächstes und alle anderen erst an dritter Stelle ausrangiert. Aber die industrielle Tierhaltung hat den Plan der Natur durchkreuzt, und die meisten Tiere leben nicht über die Zeit hinaus, in welcher sie ihre volle Größe erreicht haben. Die Schuld, welche sich der Mensch auflädt, wächst zusehens. Und er bestraft sich selbst durch den Einsatz von Technologien wie folgende: massiver Einsatz von Antibiotika; Natriumnitrate, Nitrite und anderen Konservierungsstoffe, Insektizide und Toxine in der Tiernahrung; künstliche Hormone. Außerdem werden die dem Tier eigenen Hormone, insbesondere Adrenalin, am Ort des Grauens angestaut. All das trägt dazu bei, daß das Leben des Konsumenten verkränkt und verkürzt wird. Wer vom Schwertfisch lebt, stirbt durch den Schwertfisch.

Es ist eine augenfällige Tatsache, daß ein amerikanischer Fleischesser pro Jahr noch mehr Fleisch verzehrt, als ein halber Ochse besitzt. Den Ochsen gibt es kaum, dem es erlaubt ist,

mehr als zwei Jahre seines ansonsten zweiundzwanzigjährigen Lebens zu leben. Folglich staut sich eine karmische Schuld für die fünfzehn bis zwanzig ungelebten Jahre des Ochsen auf. Aufgestaut durch wen? Durch die dem Ochsen unbekannte Mutter? Durch den Metzger? Durch den Hotdog-Verkäufer auf der Straße? Es ist völlig klar, daß der, den die meiste Schuld trifft, der Esser ist.

Stellen wir uns eine Waagschale im Hauptbuch der Unendlichkeit vor, auf der die Lebenszeit der Arten der Erde gemessen und tabellarisch angeordnet wird. Sie könnte erkennen lassen, daß ein Jahr im Leben eines Huhnes etwa einem Monat im Leben eines Schafes entspricht, was wiederum einer Woche im Leben eines Rindes und einem Tag im Leben eines Menschen gleichkommt. Setzen wir diese grobe Hypothese fort, stellen wir Folgendes fest: Wenn eine Woche im Leben eines Ochsen einem Tag im Leben eines Menschen entspricht, entsprechen fünfzehn dem Ochsen gestohlener Jahre, (umgerechnet 780 Wochen), 780 Tagen eines menschlichen Lebens - also ungefähr zwei Jahren. Diese zwei Jahre menschlicher Schuld entsprechen genau der Zeit, die der Mensch durchschnittlich braucht, um die Schuld in sich anzusammeln, verzehrt er doch innerhalb von zwei Jahren einen ganzen Ochsen. Jeder Tag, den ein Mensch in der Jugend als Karnivor verbringt, bedeutet also letztendlich einen Tag gesunden Lebens weniger.

So ähnlich zumindest ist die Kalkulation bei vielen Strafurteilen, wo ein Jahr eines Menschenlebens einem Jahr eines anderen Menschenlebens entspricht (Auge um Auge, Zahn um Zahn): Mörder dritten Grades häufen eine Schuld entsprechend der geraubten Lebenszeit des Opfers an. Angenommen Mörder und Ermordeter sind gleichaltrig, was oft der Fall ist, beste Freunde und ärgste Feinde, bekommt der Mörder lebenslänglich.

Obwohl wir in unseren Körpern gefangen sind, haben wir keinen Grund, unter dieser Einsperrung zu leiden. Allein schon eine Leidenschaft, die den Körper überkommt, erlaubt leicht den Zugang zu allem anderen. Alkohol, Narkotika und Nikotin sind Angewohnheiten, die in sich Kräfte vereinen, welche den Körper überlasten und seinen Niedergang verursachen. Der Mensch, der danach trachtet, mit seiner karnivorischen Ernährungsweise Harmonie zu finden, könnte genauso versuchen, durch eine Totenbeschwörung Frieden zu erwirken. Suchen ist gut, jedoch nutzlos, wenn am falschen Platze. Die Zeit kann man sich sparen, und das Verbrechen *sollte* man sich sparen. Warum müssen wir unsere Seele mit den Körpern anderer belasten? Ist unser eigener nicht schon genug? Ist unser eigener nicht schon zu viel? Afrikaner sagen manchmal, wenn sie durch Europa reisen, daß sie aus Amerika wären. Amerikanische Weiße sagen manchmal, wenn sie durch Afrika reisen, sie seien aus Kanada. Wagemutige Eskimos, die in Amerika umherreisen, sagen, sie seien Pinguine? Oder Walrosse? Dadurch, daß sie Walrosse essen, kommen sie tatsächlich den Walrossen näher als die anderen genannten Personengruppen ihrer Behauptung nahe kommen. Es ist hart genug, sich selbst zu sein. Wir brauchen nicht auch noch versuchen, Kühe, Schweine, Lämmer oder Walrosse zu sein.

In Leber und Nieren werden die Gifte, die wir über das Essen aufnehmen angesammelt und filtriert. Was diese Organe im menschlichen Körper tun, das tun sie auch im Körper des

Tieres. Wer den Tierkörper, insbesondere die Leber, ißt, bei dem sammelt sich außer dem menschlichen Anteil von Giften auch der tierische an. Wenn man ist, was man ißt, so gilt das, da man ist, was man nicht ausscheiden kann. Kein Wunder, daß die Nieren beim Fleischesser so oft überarbeitet sind: sie müssen nicht nur den Körper des Essenden reinigen, sondern auch die Körper all der Gegessenen.

Es ist lächerlich, zu versuchen, sich selbst zu kennen bei der verwirrenden Anwesenheit von so vielen anderen Körpern in unserem eigenen. Wenn die Zunge eine andere Zunge schmeckt, wenn der Magen einen anderen Magen verdaut, wenn die Blutgefäße das Blut eines anderen zirkulieren, wenn die Därme die Därme und Fäkalien eines anderen ausscheiden, wer kennt sich da noch mit sich selbst aus?

Nun ist es aber an der Zeit, vom allgemeinen Kommentar zum Praktisch-Wesentlichen zu kommen: Der Hinweis auf die Probleme der Ernährung ist kaum zu rechtfertigen ohne einen Vorschlag zu deren Lösung. Es existieren drei Grundregeln für eine gesunde Ernährung, Schlüssel, mit denen wir uns die Tür zu unserem eigenen Erblühen öffnen: die Nahrung so roh, so vollwertig und so unverarbeitet wie möglich zu uns zu nehmen.

Wagen es Fleischesser, das rohe Fleisch aus den unausgenommenen Körpern, wo vielleicht noch das Blut pulsiert, zu essen? Wer aber lehnt einen frisch gepflückten Apfel ab, wo der Saft noch vom Stiel tropft?

Überdies schmecken die meisten Gemüsesorten, die wir gewohnt sind zu kochen, besser roh, eine Tatsache, die die meisten von uns durch alte Gewohnheit nicht erkennen. Rohe pflanzliche Nahrung enthält noch ihre nützlichen Enzyme, von denen einige uns sogar dabei assistieren, die Pflanzen zu verdauen. Die einzigen Enzyme, welche in Fleisch vorkommen, sind solche, die wir eigentlich nicht wollen, solche, die, wenn sie in größeren Mengen auftreten, *uns* verdauen. Wenn jemand Zunge ißt, wer ißt da eigentlich wen? Nahrung sollte, wann immer es möglich ist, roh gegessen werden; Fleisch aber muß gekocht werden, um alle Keime abzutöten.

Zum zweiten, was die Vollwertnahrung betrifft: Nur wenige Tiere werden während einer Mahlzeit völlig verspeist. Sechs oder sieben Sardinen können mit einem Sandwich aufgenommen werden. Um jedoch einen Ochsen zu vertilgen bedarf es zweier Jahre. Und auch das ist nur als Statistik zu sehen, da die meisten vor den Organen zurückschrecken, sie nur in getarnter Form gerne annehmen (z.B. Hotdogs und andere in Darm gebundene Wurstsorten). Wenn diese Esser wüßten, daß sie Gehirne und Augen essen, würden ihre Gehirne vielleicht da etwas bewirken, wo ihre Augen versagt haben. In der Natur harmoniert nicht nur alles mit der Natur, sondern auch mit sich selbst. Der Begriff `natürlich` ist auf solche Nahrung anwendbar, die ausgeglichen ist und im Inneren ihres Konsumenten eine Harmonie erzeugt, so daß diese Harmonie auch wieder auf die Natur zurückwirken kann. Daher ist in den Regalen der Naturläden kaum Fleisch zu sehen, und einer von sechs Käufern dort ist Vegetarier.

Zum dritten, zu dem was unverarbeitete Nahrung betrifft: Im Bezug auf Nährwerte kann die Natur nicht verbessert oder übertroffen werden. Jede Änderung, die an der Nahrung

vorgenommen wird, um sie haltbarer zu machen oder sie geschmacklich zu modifizieren, führt zum Verlust an Nährstoffen. Kochen, z.B., bringt niemals etwas hinein, sondern kann nur entziehen. Oftmals ist die Nahrung nach dieser Art von Umwandlung kaum mehr wieder zu erkennen, und fast genauso oft wird das bewußt erreicht. So sehen Leute selten das Lamm in ihrem Kotelett oder das Schwein in ihrem Schnitzel. Fleisch ist eine schon verarbeitete Nahrung, bevor der Mensch es überhaupt sieht. Hinter dem Fleisch, das man ißt, verstecken sich schon verdaute und verwertete Pflanzen, wie auch bereits verwertetes Fleisch.

Wer sich bemüht, sein inneres Selbst zu finden, muß erfahren, daß eine Menge von Ablenkungen, die dem persönlichen Fortschritt hinderlich sind, aus dem Unbekannten, oder besser: aus seiner Unkenntnis auftauchen. Es kostet den Körper viel Zeit und Mühe, den Berg zu einem gesunden Geist zu erklimmen. Wir brauchen weder Gebirgskundler noch Bergsteiger zu sein, um zu wissen, daß das Gewicht toter Tiere, welches um unsere Schultern oder Bäuche geschlungen ist, kaum unsere Anstrengungen auf diesem Wege erleichtert.



2. Asche zu Asche und Leben zu Leben

Ich schlinge das Essen hinunter, aber der geringsten vorgängigen geordneten landwirtschaftlichen Betrachtung ist es mir nicht wert. Mir genügt in dieser Hinsicht der Extrakt aller Wissenschaft, die kleine Regel, mit welcher die Mütter die Kleinen von ihren Brüsten ins Leben entlassen: "Mache alles naß, soviel du kannst." Und ist hier nicht wirklich alles enthalten? Was hat die Forschung, von unseren Urvätern angefangen, entscheidend Wesentliches denn hinzuzufügen? Einzelheiten, Einzelheiten und wie unsicher ist alles. Diese Regel aber wird bestehen, solange wir Hunde sind. Sie betrifft unsere Hauptnahrung. Gewiß, wir haben noch andere Hilfsmittel, aber im Notfall und wenn die Jahre nicht zu schlimm sind, könnten wir von dieser Hauptnahrung leben, diese Hauptnahrung finden wir auf der Erde, die Erde aber braucht unser Wasser, nährt sich von ihm, und nur für diesen Preis gibt sie uns unsere Nahrung, deren Hervorkommen man allerdings, dies ist auch nicht zu vergessen, durch bestimmte Sprüche, Gesänge, Bewegungen beschleunigen kann.

Franz Kafka
"Forschungen eines Hundes"

Die Geburt ist ein Wunder, der Tod ein Geheimnis. Das, was dazwischen liegt, ist jedoch nicht nur Schicksal. Angefangen mit der tödlichen Wunde Geburt, ist das Leben für diejenigen, deren Tage durch eine weite Palette von chronischen und akuten Krankheiten bestimmt werden, eine einzige lange Krankheit, die erst durch den Tod kuriert werden kann, ähnlich einem Düsenjäger, der hoch oben in der Stratosphäre, viele Meilen von seinem Bestimmungsort entfernt, mit der Landung beginnt.

"Wir sollten versuchen, `ataraxia`, den ungestörten Seelenfrieden zu erreichen im Tumult dieser Welt", schrieb Luigi Cornaro vor einem halben Jahrtausend, wobei er eine Passage zitierte, die Zeno ein Jahrtausend vor ihm niedergeschrieben hatte. Der Grieche und der Italiener waren durch mehr als die Adria und durch mehr als die tausend Jahre getrennt, vor allem waren sie das durch ihre entgegengesetzten Ansichten in Bezug auf den Weg zu "ataraxia". Zeno, der erste Stoiker, glaubte, daß alle Erscheinungen das Ergebnis eines höheren Willen seien und daß wir daher unser Schicksal mit Ruhe und ohne zu klagen hinnehmen müßten, während Cornaro glaubte, daß wir unser Leben in unsere eigenen Hände nehmen können, da wir auch unsere Nahrung in unsere eigenen Hände nehmen können. Cornaro ist unser erster moderner Schriftsteller zum Thema Ernährung. Was er damals schrieb, trifft heute nicht weniger zu.

Cornaro`s Jugend und die Jahre mittleren Alters waren geprägt durch eine Genußsucht in allem, was das reiche Venedig bot, und was durch die Arbeit anderer verdient worden war. Im Alter von vierzig Jahren zog er sich eine fast fatale Krankheit zu, die er aber durch ein Leben in Einfachheit und Mäßigung kurieren konnte. Er erreichte das reife Alter von 102 Jahren. Während seiner letzten sechzig Jahre verlagerte der Autor von *La Vita Sobria* seine Bemühungen dahingehend, daß er genau den Menschen diene, auf deren Kosten er zuvor parasitär gelebt hatte. Er wurde ein Architekt und half, Venedig aufzubauen. Alles Empfangene muß einmal zurück gegeben werden.

Die meisten Ernährungswissenschaftler ähneln mit ihren Rechnungen und Tabellen eher Mathematikern und mit ihren Empfehlungen für Pillen eher Ärzten. Die wenigsten Ernährungswissenschaftler interessieren sich für das, was über das Physische hinausgeht. So wie Theologen keine Verbindung zwischen Tugend und Gesundheit sehen, können Ärzte und Ernährungswissenschaftler keine Verbindung zwischen Krankheit und Sünde entdecken.

Wenn ein Vorgang einen anderen hervorruft, spricht man von einer Ursache-Folge-Beziehung. Die Folge der amerikanischen Ernährungsweise ist offensichtlich eine Großzahl von Krankheiten. Die Ursache von Ernährungsweise und Krankheit, wiederum, könnte man sich gut und gerne in einem Wort erklären: Verderbtheit. In dem Falle wäre Krankheit keine Aufgabe für den Arzt sondern für den Priester. Christliche Wissenschaftler vertreten zum Teil diese Auffassung. Und auch wir können unseren Mund nicht halten, während diejenigen, die uns den Puls nehmen, auch unser Geld nehmen.

Eigentlich profitiert ein Staat nicht weniger von der Gesundheit seiner Bürger und leidet nicht weniger an deren Krankheit, als seine Bürger selbst. Niedergänge ganzer Zivilisationen werden in der Regel politischen und sozialen Ursachen zugeschrieben. Einige Historiker, aber, haben den Niedergang von Rom weniger mit Attila in Verbindung gebracht, sondern mehr mit dem Opium in den Pfeifen der Römer und dem Blei in ihren Wasserpfeifen. Nationen werden geboren, sie wachsen, altern und sterben, wie jeder einzelne Bewohner. Der Tod muß zusammen mit dem Leben akzeptiert und tatsächlich auch erwartet werden. Nahrung, ob von der Pflanze oder vom Tier, bedeutet Leben, und sie bringt neues Leben hervor. Nach ihrem Tod nähren Pflanzen und Tiere den Boden, der zuvor sie genährt hat. Alles Empfangene muß einmal zurück gegeben werden.

Stell dir einen kleinen Vorstadtgarten vor, der eine Familie im Sommer und im frühen Herbst mit Obst und Gemüse versorgt. Der primäre Grund für viele Gärtner, den Boden ihres Grundstückes zu bebauen, ist die Absicht, der Familie etwas Frisches und Nahrhaftes zu bieten. Jedoch verwenden sie dabei oft chemischen Dünger und chemische Insektizide. Manche düngen organisch: anstatt ihre Essensreste auf den Müll zu werfen, kompostieren sie alles in einer Ecke ihres Gartens. Manche verkompostieren sogar das wöchentlich abgemähte Gras und die Blätter, die alljährlich von den Bäumen fallen. Aber eine Sache wird von allen vernachlässigt: den eigenen Körper in diesen Naturkreislauf mit einzubringen. Statt dessen verstecken die Angehörigen die sterblichen Überreste weit weg, auf irgendeinem Friedhof, wie organischen Abfall auf einer Müllhalde. Einige von uns planen sogar ihren eigenen Abgang lange vorher, indem sie den Platz, der ihnen eigentlich nach dem Tode erst gehören soll, schon vorher zahlen und besuchen, kleine Pharaos, die ihr Leben dem Bau ihrer Pyramiden widmen. Für gewöhnlich liegen diese Friedhöfe außerhalb von Städten im Schatten eines qualmenden Krematoriums, verbannt in die trostlosesten Ecken der Gesellschaft. Und noch schlimmer, unsere Körper werden in enge Säрге gezwängt, wo der Sand der Zeit Jahrhunderte lang nicht durchrieseln kann. Am schlimmsten aber ist, daß einige von uns verbrannt werden. Das könnte die beste Sache sein, wenn die Asche dem Boden zurückgegeben würde. Aber nein, sie wird in Urnen verpackt. Die Ehefrau eines

englischen Autors ging so weit, die Asche ihres Mannes in einen Zementblock von zwei Tonnen einmischen zu lassen.

Anders George Bernard Shaw, er wünschte, daß seine Asche in seinem Garten verteilt würde, und schlug ein Gesetz vor, daß für jeden Verstorbenen ein Baum gepflanzt werden solle. Die Menschen, welche in einem einfachen Kiefersarg begraben werden, beerben sofort die Erde, indem sie die Wiesen fruchtbar machen. Nach hundert Jahren, wenn ihr Name vom Grabstein gewaschen und von den Nachkommen vergessen ist, könnten diese Wiesen zu Wäldern oder Farmen geworden sein. Wir aber schaufeln unser Grab und ignorieren die kosmische Regel: Alles Empfangene muß einmal zurückgegeben werden.

Pflanzen, Tiere und Menschen sind in ihren genetischen Anlagen einander ähnlich. Daher können Pflanzen als Nahrung für Tiere und Menschen dienen, welche ihrerseits dazu dienen, die Pflanzen zu düngen. Die Frage nach dem Sinn der menschlichen Existenz wird manchmal beantwortet mit: "Kinder aufzuziehen". Wenn der Zweck des Lebens unserer Eltern wäre, uns das Leben zu schenken, und der Zweck unseres Lebens, deren Enkel zu gebären, dann ist der Zweck des Todes unserer Eltern, uns zu nähren und der Zweck unseres Todes, deren Enkel zu nähren. Die richtige Antwort auf den Sinn des Lebens wäre dann: Pflanzen aufzuziehen.

So könnte die Frage, was gegessen werden soll, allein über die Kenntnis der Nahrung beantwortet werden, welche unsere Körper zu optimalen Düngemitteln macht; wobei die kleinen organischen Reste gemeint sind, die wir jeden Tag hinter uns lassen, aber auch die klobige Hülle, die wir verlassen, wenn wir auf die andere Seite des Lebens übergehen. Wir könnten natürlich auch von Karnivoren verschlungen werden, aber die landen ja letztendlich auch wieder im Boden, und mit ihnen wir, wenn auch nur indirekt. Da ein Karnivor, der andere Karnivoren frißt, mehr eine Ausnahme als eine Regel darstellt, ist dem Falle schon einmal vorgebeugt, daß unsere Kinder uns verspeisen und wir noch lange nicht in die Erde zurückkehren können, es sei denn wir sind Vegetarier. Aber welcher Vegetarier würde seine Kinder zu Karnivoren erziehen? Welcher Vegetarier würde seinen Kindern andere Kinder zu essen geben?

Wir könnten zukünftige Generationen schneller und über weniger Umwege versorgen, wenn wir die Verstorbenen an den Wurzeln von Bäumen begraben würden. Früchte nähren uns, Bäume nähren Früchte, und wir nähren Bäume. Ein liebevoller Sohn besucht den Apfelbaum am Grabe seines Vaters jeden Herbst und sammelt die Äpfel, die auf die Erde gefallen sind. Dann trinkt er eine Woche lang nichts als den Saft dieser Äpfel und ißt nichts als die Äpfel selbst. Während dessen tut er kaum etwas anderes, als Gedichte zu schreiben. Diese Gedichte widmet er seinem Vater, in der Hoffnung, über den Tod eine Erleuchtung zu erfahren, die ihm das Leben bisher verwehrt hat.

Urzeitmenschen überlebten wahrscheinlich größere Raubtiere, da das Fleisch eines Karnivoren weder so süß, noch so weich ist, wie das eines Pflanzenfressers. Der Dichter kann seinen Vater nicht essen. Der wäre schwer hinunterzubekommen. Aber er kann ohne Probleme von dem Baum essen, von dem sein Vater einst aß, und der nun seinen Vater ißt. Er könnte auch das Eichhörnchen essen, das von dem Baume ißt. Aber das würde ihn doppelt von seinem

Vater entfernen. Die allerschnellste Variante, zu seinem Vater zu gelangen, wäre wohl, ihn im Reich der Toten zu treffen. So lange wie der Dichter aber im Reich der Lebenden verharrt, ist der genannte Weg der beste. Nun ist aber zu beachten, daß er ein Dichter ist und seine Zeilen kaum wörtlich, sondern vor allem metaphorisch und allegorisch zu nehmen sind: der Vater ist überhaupt kein Vater, sondern er ist eine Mutter, Mutter Erde.

Was man hoch wirft, muß auch wieder herunterkommen; was geboren ist, muß sterben. Stell dir den Apfel und das Eichhörnchen eins neben dem anderen vor. Der erstere vom Ast gefallen, das letztere vom Stiel. Beobachtet man den Verwesungsprozeß, so stellt man fest, daß der Apfel vom Boden verschwindet bis der erste Schnee gefallen ist. Der Körper des Eichhörnchens, jedoch, ist noch sichtbar nachdem der letzte Schnee geschmolzen ist. So wie Obst eine Stunde braucht, um vom Körper absorbiert zu werden, und Fleisch vier bis fünf, so wie Obst weniger Zeit braucht als Fleisch, um zu verwesen, so könnte vielleicht auch ein schlanker Körper, der sich vor allem aus Früchten aufbaute, schneller verwesen als ein dicker, von Fleisch genährter. Im karmischen Sinne müßte nicht nur ein Abbau des karnivoren Körpers erfolgen, sondern ein Abbau aller von ihm verkonsumierten Körper. Einfach nur viel essen heißt nicht, sehr weise zu essen, sondern bewirkt Fettleibigkeit, was eine Krankheit ist und eine schlechte Verdauung als auch eine ungesunde Darmfunktion verursacht: Eine gute Darmfunktion ist ein Zeichen für gute Gesundheit, denn das, was gut für die Erde ist, ist auch gut für den Ego. So belehrt Kafkas Hündin ihre kleinen Welpen: "Wässert den Boden so viel ihr könnt!" (Jeder, der Kafkas *Forschungen eines Hundes* liest, nachdem er Dostoevskijs *Aufzeichnungen aus dem Untergrund* gelesen hat, und jeder der Kafkas *Die Höhle* liest, nachdem er Defoe's *Robinson Crusoe* gelesen hat, versteht die Ursache für Kafkas Vegetarismus.) Diese Pflicht gegenüber der Erde erklärt den Instinkt des Hundes, immer an Baumstämmen Wasser zu lassen. Das Wort "Instinkt" wird übrigens verwendet, um auszudrücken, was der Mensch sich in Tieren nicht erklären kann, was er in sich selbst seit langem vergessen hat, und was er höchstwahrscheinlich nie mehr kennen soll. Da die meisten von uns Stadtmenschen sind, haben wir alles womit wir geboren wurden vergessen, und wie unsere Vorfahren, die Höhlenmenschen, haben wir uns natürlich an unsere Umwelt angepaßt, obwohl die Umwelt selbst unnatürlich ist. Wenn wir die höchste Form animalischen Lebens sind, und wenn wir Pflanzen essen wollen, könnten das ebenso die höchstentwickelten Pflanzen sein, nämlich Bäume, oder besser die Früchte der Bäume - Nüsse und Obst. Aber Pepsi und Pizza, Big Mac und Pommes sind bei uns an der Tagesordnung. Das ist die Konsequenz der Anpassung an den Lebensraum. Feuerhydranten erinnern an Bäume, die einst dort wuchsen, und unsere Hunde haben sich auch der Umwelt angepaßt.

Schlußfolgerungen entstehen durch Herleitungen und bestätigen sich durch Beobachtungen. Die Straßen der Stadt illustrieren den Unterschied zwischen zwei Ernährungsweisen, die des Hundes und die des Pferdes. Die Abfallprodukte des ersteren zwingen den gestörten Fußgänger dazu, von dem eigentlich intendierten Wege abzuweichen, während

die des letzteren kaum die Aufmerksamkeit der Nase berühren, und selbst in frischem Zustand eine erdige Qualität besitzen. Pferde fressen Hafer, Hunde fressen Pferde.

Der Ego folgt den Gesetzen der Erde, so wie die Verdauung den Gesetzen der Düngung folgt. Betrachten wir im weiteren die Proteinkombination, die gebraucht wird, um den menschlichen Körper mit einer ausgewogenen Menge von Aminosäuren zu versorgen, wenn seine Nahrungsquelle pflanzlich und teilweise gekocht ist: ein Teil Gemüse auf drei Teile Korn, Nüsse oder Samen; bzw. ein Teil Gemüse auf einen Teil Korn, einen Teil Nüsse und einen Teil Samen. Denken wir nun an die notwendige Abwechslung in der Kultivierung des Bodens, um seine völlige Erschöpfung zu verhindern: ein Jahr lang Hülsenfrüchte, alterniert mit zwei oder drei Jahren Korn oder anderem Gemüse. Die Gesetze der Kombination in der Ernährung folgen den Gesetzen der Zirkulation in der Landwirtschaft.

Wurde genug gesagt, oder mehr als genug? So wie Luft in einem verschlossenen pflanzenleeren Raum für Mensch und Tier giftig wird, wird der Gedanke ohne Nachvollzug lächerlich. Wir sollten eine Atempause einlegen, um zu überlegen, ob das, was bisher gesagt wurde, nur im Sublimen begann, um dann ins Absurde auszufallen, oder ob an irgendeiner Kreuzung eine Richtung eingeschlagen wurde, die uns ein wenig vom Weg der Epistemologie abkommen ließ, uns aber letztendlich doch der Wahrheit ein wenig näher gebracht hat. Nicht umsonst haben viele Weissagungen der alten Griechen und Römer ihren Ursprung in den Fäkalien der Tiere.

Selbst wenn sie in strenger Opposition zueinander stehen, wie Alkali und Säure, Natrium und Kalium, oder Yin und Yang, könnten sich zwei verschiedene Ernährungsweisen sehr gut komplementieren, Licht aufeinander werfen und sich gegenseitig ergänzen, so wie Haferflocken und Sojamilch auf dem Frühstückstisch, oder Rot und Grün auf dem Farbenrad. Ein fauler Verstand würde nur begreifen, worin sie sich unterscheiden. Um den Vegetarismus wirklich schätzen zu können, muß man sich ausführlich mit dem Karnivorismus beschäftigen. Aber warum aus der Nähe auf etwas schauen, was schon aus der Ferne nach geronnenem Blut und totem Fleisch stinkt? Gleich und gleich gesellt sich gern, aber das, was übel riecht, stößt alles ab - außer Maden. Denjenigen, die rauchen, steht es frei in ihrem eigenen Gestank zu sitzen. So wie heute in Flugzeug und Bahn Raucher von Nichtrauchern getrennt sind, so werden einmal Karnivoren von Nichtkarnivoren in Gaststätten getrennt sein. Dem, dessen Bewußtsein genauso rein ist wie seine Nase, ist der Geruch von brennendem Fleisch weit mehr zuwider als der von brennendem Tabak.

Die Frage "Was gibt's zum Essen?" hat eine lange Geschichte. Antworten darauf gibt es so viele wie westliche Philosophien, weltweite Religionen, soziale Dogmen und politische Programme. Niemand jedoch muß disputieren oder glauben oder sich anpassen oder wählen; aber jeder muß essen. "Also was gibt's zum Essen, Mutter?" In der Arktis ist die Antwort: Fisch oder Walroß, in Tahiti Mango oder Kokosnuß. Entsprechend den verschiedenen Klimazonen und Lebensräumen unterscheidet sich die Ernährungsweise. Die Körpertemperatur eines Walrosses ist wärmer als der arktische Schnee. Also essen die Eskimos Walroß, um sich warm zu halten; das

Zentrum einer Frucht aber ist kühler als die der Sonneneinstrahlung ausgesetzten Haut. Also essen Polynesier Früchte, um sich abzukühlen. In Amerika, dem Zuhause des Mischlings, lautet Mutters Antwort Sommer wie Winter "Hotdog", obgleich heute der Handel so ausgebaut ist, daß zu jeder Zeit in den Geschäften ein reiches Nahrungsangebot aus aller Welt existiert.

Es besteht die Wahl, unwissentlich zu essen, was eine kranke, karnivorische Gesellschaft uns vorgibt, oder weise im Sinne der Erde zu speisen. Das Ritual, weise zu essen, könnte jedoch auch zu einer Zwangsvorstellung und einer Zeitverschwendung werden, wenn sich nämlich der ganze Tag um die drei Mahlzeiten dreht. Manche Leute, die die strengsten Gesetze für die Kombination von Nahrungsmitteln beachten, vereinfachen die Zahl der täglichen Mahlzeiten sogar auf zwei: eine mit Obst und eine mit Gemüse. Diese Leute genießen ihr Essen genauso wie jeder andere, sie widmen lediglich nicht den ganzen Tag diesem Genuße.

Nachdem man bewußt und beharrlich die Hände dazu gebracht hat, das richtige Essen zum Mund zu führen, kann der Verstand schon darauf vertrauen, das die Hände im weiteren aus Gewohnheit richtig handeln. Bis dahin jedoch, könnten wir uns fragen, welches Buch über vegetarische Ernährung wir lesen sollen. Ähnlich erging es einem jungen karnivorischen König. Ihm waren einige weise Männer und Frauen untergeben, deren Dienste er nicht zu nutzen wußte. So sandte er sie mit dem Auftrag aus, eine Abhandlung zur Theorie und Praxis der vegetarischen Ernährung zu schreiben. Das Ergebnis war ein Buch, welches keine großen Anforderungen an den Leser stellte und nicht die ganze Wahrheit erzählte, sondern nur den Keim der Wahrheit. Aber es gab dem König genaue Auskunft darüber, was er tun mußte und wie er es tun mußte. Ebensoviele Formeln wie Rezepte begleiteten den Text. Der Name des Buches war: "*Diet for a Small Planet*" und die Weisen stehen als kollektives Pseudonym für Frances M. Lappe.

Die Entstehungszeit des Buches umfaßte zehn Jahre; keiner der Weisen war bis dahin in Rente gegangen oder verstorben. Also sandte der König, der nun selbst mittleren Alters war, die Weisen wieder aus. Diesmal beauftragte er sie, das Menu zu vereinfachen, Meerestiere völlig zu streichen, und nicht länger die Betonung auf Proteine, speziell in Milch und Eiern, zu legen. Der König war selbst weiser geworden, um den Weg zu weisen. Die Weisen klügelten und arbeiteten ein weiteres Jahrzehnt und nannten dann ihr zweites Buch: "*Diet for a New America*". Wie bei Kanarienvögeln im Bergbauschacht galt ihre Gesundheit als Maßstab. Sie ließen Twinkys` Kuchenplätzchen beiseite, entsagten Baskin-Robbins` Eistütchen und nannten sich selbst John Robbins.

Die Gesundheit des Königs blieb hervorragend, aber da er es sich ja leisten konnte, forschte er nach mehr. Er sandte die Weisen wieder fort, diesmal für vierzig Jahre in die Wüste, wo sie ein Buch vorbereiteten, insbesondere über das Nähren des Körpers und der Seele. Sie hatten entdeckt, daß Gesundheit nicht nur durch richtige Ernährung zu erreichen ist, sondern auch durch Sport, Sonnenlicht, Luft und Ruhe. Da sie erkannt hatten, daß nicht bloß der menschliche Körper, sondern das gesamte menschliche Wesen gepflegt werden muß, fasteten sie regelmäßig, führten Atem- und Vergegenwärtigungsübungen durch, was man heute auch Yoga und Meditation nennt. Indem sie die Regeln der Natürlichen Hygiene vereinfachten und sie für

Millionen von Menschen verständlich machten, verdienten sie sich Millionen von Dollar. Immer noch gesund, erreichten die Autoren jetzt körperliche und geistige Höchstleistungen, so daß sie dem Leben optimal gewachsen waren. Sie überlegten nicht lange und nannten ihr neues Buch: *"Fit fürs Leben II"*. Mit den Vornamen Harvey und Marilyn überbrückten sie Geschlechtsgrenzen, mit dem Nachnamen Diamond verewigten sie ihr Werk für die Nachwelt.

Selbst nach vierzig Jahren, als sie sich nicht einmal mehr richtig aufrecht halten konnten, setzten die alten weisen Männer und die noch älteren weisen Frauen ihre vegetarische Ernährungsweise fort und hielten ihre Gesundheit aufrecht. Der König, jedoch, hatte während ihrer Abwesenheit seine Ernährungsweise aufgegeben. Das neue Buch war für ihn ohne Nutzen, da er nicht mehr gut genug sehen konnte, um zu lesen. Also befahl er den zehn Kräftigsten der Weisen, sich wieder auf den Weg in die Wüste zu machen, und nicht eher zurückzukehren, bis sie alles Wissen über eine gesunde vegetarische Ernährung in einen Satz gefaßt hätten.

Die Weisen fasteten vierzig Tage und Nächte lang. Nachdem sie sich alles gut durch den Kopf gehen lassen hatten und sich gegenseitig gut beraten hatten, entschieden sich alle außer einem dafür, die Wüste zu ihrem Zuhause zu machen. Der eine Weise kehrte zum Sitz des Königs zurück und flüsterte ihm ins Ohr: "Früchte nähren uns, Bäume nähren Früchte, und wir nähren Bäume: Alles Empfangene muß einmal zurückgegeben werden."

Dann brach er seine Fastenzeit ab und aß Weintrauben, und während er aß, schaute ihm der König zu. Er machte eine schwache Bewegung, die anzeigen sollte, daß er den Satz nicht verstanden hatte, da er nun schon fast taub war. Daraufhin kniete der Weise nieder und legte in die schweißige Hand des Königs eine einzelne Weintraube. Der König hielt diese in seiner Hand wie der halbblinde Vater, der seinen verlorenen Sohn umarmt. Plötzlich verstand er alles, nahm noch einen letzten tiefen Atemzug von der süßen Luft und ging auf die andere Seite des Lebens über. Der weise Alte begrub ihn auf einem Weinberg, wo anstatt eines Grabsteines Weinstöcke standen, welche der König von nun an nährte.



Ernährung ist kein sich ewig erweiterndes Feld der Forschung, indem man ständig über den neuesten Stand informiert sein muß: die letzte Mode abzunehmen, die neuste Entdeckung von Wundervitaminen, die beste Erfindung, um den Alterungsprozeß aufzuhalten. Ernährung reduziert sich auf einige wenige unwiderrufliche Gesetzmäßigkeiten. Die ganze Antwort auf die Frage, was man denn essen sollte, läßt sich auf eine Weintraube reduzieren, welche in sich selbst eine komplexe Einheit darstellt.

Die Geschichte der menschlichen Gesellschaft scheint sich rückwärts zu vollziehen. Die modernen Wirtschaftssysteme drehen sich um unser Unvermögen, Dinge für uns selbst zu tun, und so unsere Abhängigkeit von anderen. Menschen sind komische Wesen. Sie essen Tiere, aber sie essen kaum etwas, was sie auch selbst getötet haben. Eine Maus, deren Geräusche in der Nacht gehört wurden, findet am Morgen Fallen vor, die für sie gedacht sind. Aber die wenigsten Menschen töten am Morgen das Rind, welches sie zu Abend essen. Weder das Töten noch das Essen von Tieren darf geduldet werden. Aber die eine Unart scheint die andere zu entsündigen,

wenn beides im Zusammenhang steht. Der Anblick, das Geräusch und der Geruch des Todes zieht selbst die Feiglinge an, insbesondere wenn es um den Tod eines Feindes oder eines Kriminellen geht. Männer sind eher bereit, ihr Leben im Krieg zu riskieren, wenn die Chance, den Feind zu töten, sehr hoch steht. Öffentliche Hinrichtungen waren einst ein ebenso großes soziales Ereignis, wie heute unser Grillfeste. Die Hauptanziehungskraft von Fleischgerichten besteht natürlich in dem Geschmack von Blut und in der Sicherheit, daß es das eines anderen ist.

Wenn Nationen "...ihre Schwerter zu Pflugscharen und ihre Spieße zu Sicheln "(Jesaia 2:4) transformieren sollen, müssen alle Schwerter transformiert werden, nicht nur die des Menschenschlächters, sondern auch die des Tierschlächters. Wir aber beschäftigen uns nicht mit Pflugscharen, Schwertern oder Messern, sondern mit Schecks und EC-Karten. Diana-Hausfrauen riskieren bei ihrer Jagd auf den Supermarkt kaum ihr Leben, wie es vorzeitliche Jäger bei ihrer Nahrungsbeschaffung taten.

Die Gesetze der Natur, welche den Überfluß als auch die Leere ablehnen, fordern Einfachheit, d.h. die einfachste Ernährungsweise. Aber genauso wie zwei Dinge, die sich ähnlich sehen, niemals das Selbe sein werden, werden zwei Menschen nicht die gleichen Dinge als einfach empfinden. Darum variiert der Vegetarismus vom Fleischweglassen bis hin zum Fruchtismus. Welcher Weg auch immer eingeschlagen wird, so lange wie er von Vitaminpillen begleitet wird, ist der Weg nicht einfach genug. Jeder Bedarf an Pillen ist eine Bestätigung für eine unzulängliche Ernährungsweise. Pillen sind Medizin, die so lange einzunehmen ist, wie die Krankheit anhält, nicht länger als notwendig und in so geringen Mengen wie möglich. Eine Megadosis widerspricht dem Ziel. Kein großes Talent und keine besondere Bedachtsamkeit sind notwendig, um so viel wie möglich einzunehmen. Der einzig limitierende Faktor ist bei vielen Menschen das Geld. Wie auch immer, wenn ein Vitamin als Medizin genutzt wird, braucht der Bedürftige seine hohen Anforderungen nicht zu verfälschen oder sich gar auf die niedrigsten Anforderungen einzulassen. Vitamine sind notwendig, um Proteine und Mineralstoffe zu absorbieren - eine Aufgabe die schwer zu bewältigen ist von einen Körper der unter falscher Ernährung, insbesondere Vitaminmangel leidet.

Wir leben im Zeitalter der Bequemlichkeit, versinnbildlicht durch Pillen und pharmazeutische Heilmittelchen, als auch im Zeitalter der Ungeduld, gekennzeichnet durch Kraftfahrzeuge, die von Ampel zu Ampel und von Stoppschild zu Stoppschild brausen. Ihren Undank für eine Banane, die tausende von Meilen entfernt wächst, vereinen die meisten mit Ungeduld, indem sie die Banane, noch bevor sie voll ausgereift ist, verzehren. Manch einer, dem bewußt ist, daß der Reifeprozess noch lange nicht abgeschlossen ist, wenn die Schale noch keine braune Färbung angenommen hat, versucht diesem ein wenig nachzuhelfen, indem er die Banane bäckt oder brät. Die Hitzebehandlung von Nahrung sollte so weit wie möglich vermieden werden. Ein Vollkorntopf, der drei Stunden lang vor sich hin brodelt ist besser verdaubar als einer, der innerhalb einer halben Stunde mit hohen Temperaturen gekocht wird, und er ist nahrhafter als weißes Stärkepolver, das in der Frühstücksschale mit kochendem Wasser verrührt wird. Demgegenüber stelle man sich aber den Wert eines rohen 7-Tage-Weizensprosses vor!

Geduld ist die erste Bedingung für das Ziehen von Keimlingen in der Wohnung. Gelegentlich wächst die Geduld gemeinsam mit den Keimlingen, und wir können den Rest unserer Tage damit verbringen, auf der Veranda zu sitzen und das Gras wachsen zu sehen.

Geduld ist auch für den Übergang zu einer neuen Ernährungsweise notwendig. Je langsamer der Übergang, desto beständiger das Ergebnis. So wie in der Liebe, knüpft Ungeduld nur sehr dünne Bande zu dem Ideal, welches wir anstreben. Typische Anfänge führen zu typischen Ausgängen, oder zur totalen Katastrophe. Folgendes passierte dem alten Mann, der sein ganzes Leben lang den Jungbrunnen gesucht hatte. Eines Tages fand er ihn. Alles andere vergessend, sein hohes Alter, seine Arthritis und seine Korpulenz, sprang er hinein und ertrank. Aber auch Fehler können den Zugang zu einem höheren Ideal öffnen. Gut Ding hat Weile. Beim Zerkauen von Nahrung gewinnt immer der, der am langsamsten kaut. Ebenso ist es bei der Auswahl von Nahrung.

Ein Leben umfaßt nicht genügend Zeit, um alles über Nahrung oder gar über sich selbst wissen zu können. Aber einige Monate sind schon genug, um zu wissen, welche Nahrung gut für einen selbst ist. Diese Zeit ist jedoch nicht als eine geschlossene Einheit zu sehen. Sie verteilt sich über Jahre. Zehn Jahre für einen sanften Übergang vom "gekochten" Karnivorismus zum "rohen" Vegetarismus ist keine lange Zeit, verglichen mit den tausenden von Jahren, die der umgekehrte Prozeß erforderte.

Der ursprüngliche Ausgangspunkt unserer ganzen Diskussion verkörpert sich in den von Vatern im Hinterhof gerosteten Würstchen und dem von Müttern selbstgebackenen Apfelkuchen. Weniger umsorgte Kinder lernen es, sich bei Big Mac und Pop Tarts niederzulassen. Das Buch, das sich direkt an diese Großzahl von Menschen richtet, ist der Bestseller "*Diet for a Small Planet*". Der Ersatz von Fleisch durch Fisch und Milch, wie es in dem Buch vorgeschlagen wird, ist vergleichbar mit dem Übergang von einer starken zu einer leichten Zigarette. Der Schritt Nummer II fehlt jedoch. Es ist nicht genug, lediglich den Konsum von Säugetieren und Vögeln einzustellen. Die anderen beiden Renner in der amerikanischen Ernährung, weißes Mehl und weißer Zucker, müssen auch vom Speiseplan verschwinden. Anderenfalls wäre ein Vegetarismus, dessen Vertreter kaum gesünder sind als zuvor, eine Art der Ernährung, die das meiste durch einen heimlichen Blick auf zusätzliche Nahrungsquellen zu gewinnen hat.

Ein empfehlenswertes `Schritt Nummer II Buch` ist "*The Airola Diet & Cookbook*" von Paavo Airola. Hier kann man nachlesen, was so ungesund an all diesen weißen Nahrungsmitteln ist, warum wir die Nahrung in frischem Zustand zu uns nehmen müssen, wie wenig Protein wir wirklich brauchen u.s.w.

Fisch und Meerestiere werden immer noch gegessen, bis man eines Tages beim Verzehr von Hummer davon hört, wie das lebende Tier gnadenlos in das kochende Wasser geworfen wird, und wie man es zuläßt, daß das Tier noch für geraume Zeit in unsagbaren Qualen mit dem Tod kämpft, bis es in den Sumpf des Vergessens abtaucht. Noch bevor das Biest im Bauch ist, fragt man sich: Welcher Bauch ist in welchem Biest? Daraufhin folgt Schritt

Nummer III: die Wassertiere folgen den Reihen der Landtiere, und alle sind nun sicher vor dem gefährlichsten aller Tiere, dem Menschen. Jetzt, da die eigene Gesundheit nicht mehr das einzige Anliegen ist und die erste Verwirrung über Grausamkeit gegenüber Tieren vorüber ist, empfiehlt es sich, *"The New Laurels Kitchen"* von Laurel Robertson zu lesen. Es ist weder zum Thema: Das Überleben im Wald, noch beinhaltet es Ratschläge, sich irgendwo zu verbunkern. Es gibt einfache Hinweise dazu, wie man in einer Wohlstandsgesellschaft die moderne Küche überlebt.

Nun sind wir also schon Lakto- Ovo- vegetarier. Aber bald müssen wir feststellen, daß Milch den Fluß von so viel Nasenschleim anregt, wie Blut aus dem Nacken eines Kalbes: Im Schritt IV entwöhnen wir uns also von Mutter Kuh. Schritt V ist, wenn wir Abstand nehmen von dem, was die Hühner hinter sich lassen. Manchmal erfolgt dieser Schritt vor dem vorhergehenden. Oft erfolgt er gleichzeitig. Obwohl viele Makrobiotiker Meerestiere essen, stimmen Schritt IV und V mit deren Prinzipien überein. Viele der Werke von Michio Kushi sind sehr wertvoll, insbesondere die Einführung zu *"The Macrobiotic Way"*. (Titel der deutschen Ausgabe: *"Der makrobiotische Weg"*)

Die Makrobiotik, welche im Wesentlichen dem Feinschmecker den Weg zu Nahrung und Philosophie weist, hat ihre Grenzen. Ihre Anhänger könnten leicht ermüden durch die Zeit, die für einkaufen, kochen, braten und backen draufgeht. Vorbehalte könnten auch gegenüber den vielen Restriktionen und Widersprüchen entstehen: die Überbetonung auf gekochten Bohnen und Korn und die Ablehnung von frischem Obst; das Salzen aller Nahrung, ausgenommen des Seegrases selbst, mit Seesalz; das Kochen frischen Gemüses bis zu einem Zustand, daß man es auch aus der Büchse hätte essen können und das Widmen eines großen Teils der Literatur der Heilung von Beschwerden, die eigentlich niemand haben müßte.

Ein sechster Schritt wird also notwendig: Frisches Obst wird zu einer der Hauptnahrungsquellen, Gemüse wird so roh wie möglich gegessen, Salz abgeschafft, und die wenigen Beschwerden, die wir dann noch besitzen, werden durch kleine Fastenzeiten überwunden. All das ist in seinen Grundzügen, was Paul Bragg so schreibt. Das Schlüsselbuch zu seiner Theorie nennt sich: *"The Miracle of Fasting"*.

Mit Schritt VII verdrängen die Naturkostläden die Supermärkte, wohin wir zur Zeit noch gehen, um Bad- und Küchenutensilien zu kaufen. Die Küche selbst wird in ihren Gebrauchsgegenständen reduziert und in ihrem Raum erweitert, insbesondere rangiert man den großen Gasherd aus. Wir drehen das Lachgas ab, war der Lacher doch gegen uns. Wir könnten sogar Johnny Apfeln imitieren und Töpfe auf unseren Köpfen tragen. Das wäre der einzig noch verwendbare Zweck dafür. Zumindest sollten wir mit Schritt VII den Stand erreicht haben, daß etwa fünfundneunzig Prozent unserer Nahrung roh gegessen wird. Das ist nicht mehr als eine gekochte Mahlzeit pro Woche.

Dieser Schritt bietet den Ansatz zu einer Natürlichen Hygiene, deren bester Vertreter Herbert Shelton mit seinem Buch *"The Science and Fine Art of Food and Nutrition"* ist. (Titel der deutschen Ausgabe: *"Richtige Ernährung mit natürlicher Nahrung"*). Hier lernen wir nicht nur,

was wir essen sollten, sondern wann wir essen sollten, welche Nahrungsmittel zusammengestellt werden können und welche nicht. Frisches Obst zusammen mit Nüssen oder Samen ist gut; allein ist es jedoch besser. Frisches Gemüse allein ist gut; aber zusammen mit Nüssen und Samen ist es noch besser. Obst und Gemüse sollte niemals zusammen gegessen werden. Und am besten von allen sind die Tage, an denen wir gar nichts essen.

Mit dem Schritt VIII ist eine Art Fruchtismus erreicht. Die Ernährung von Samen und Nüssen aus dem Naturkostladen und die Ernährung von jungen Sprossen und Gräsern aus eigenem Anbau ist in diesen Schritt inbegriffen. Fruchtismus beinhaltet im weitesten Sinne nicht nur das Essen von Früchten, sondern den Ersatz von Nahrung aus Pflanzen durch Nahrung, die an Pflanzen reift. So sind Äpfel und Beeren "Obst-früchte", Paranüsse und Mandeln "Nuß-früchte", Sesamsamen und Sonnenblumenkerne "Samenfrüchte", Paprika und Kürbis "Gemüse-früchte". Auch die Tomate, (nicht aber die Kartoffel!), ist eine Frucht. Keimlinge sind kein Gemüse, waren aber vorher noch Samen, Bohnen oder Nüsse und stellen jetzt das Beste beider Welten dar. Es gibt keine Nahrung, die einzig und allein perfekt ist. Aber so wie das Ei für den Karnivoren die nahezu perfekte Nahrung ist, sind es Früchte und Keimlinge für den Vegetarier.

Wir wollen aber gar nicht über Perfektion sprechen, nicht einmal darüber, wie man Perfektion erreicht; höchstens darüber, wie man danach reicht. Ein einzigartiges Werk zu diesem Schritt ist Viktoras Kulvinskas` *"Survival into the 21st Century"* (Titel der deutschen Ausgabe: *"Leben und Überleben - Kursbuch ins 21. Jahrhundert"*). Wenn wir unsere eigenen weisen Männer und Frauen sein müßten und ein einziges Buch über vegetarische Ernährung lesen sollten, das wäre es. Die gesünderen Vegetarier sind diejenigen von uns, deren Ernährungsweisen sich zwischen Schritt sechs, sieben und acht bewegen. Über diese Schritte folgen in Kapitel 3 und 8 dieses Buches detailliertere Informationen.

Und dann, Schritt IX, der "Obst-fruchtismus". Dieser wird von fachkundigen Kräften zum Großteil noch stärker verurteilt als der Karnivorismus. Aber warum soll man nicht träumen können? Menschen hatten tausende von Jahren davon geträumt, auf dem Mond zu landen, bis sie es eines Tages realisierten. Wenn er das richtige Rohmaterial zugeführt bekommt, müßte ein reiner Körper dazu in der Lage sein, zu produzieren, was er braucht, Protein und Vitamin B12 eingeschlossen. Obst ist dieses richtige Rohmaterial. Aber niemand ist sich sicher, was ein reiner Körper ist oder ob es heutzutage überhaupt möglicher ist, einen reinen Körper zu besitzen, als reine Luft zu atmen.

Arnold Ehret`s *"Mucusless Diet Healing System"* (Titel der deutschen Ausgabe: *"Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten"*), eine vielversprechende Abhandlung zum Thema "Obst-fruchtismus", weist das Fasten als einen Weg zum reinen Körper aus. (Es hätte Ehret selbst sein können, der Kafka für seinen *Hungerkünstler* als Vorbild diente.) Natürlich braucht niemand danach zu streben, unbedingt bis zu diesem Schritt zu gelangen, oder auf diesem Schritt zu verweilen. Es könnte sogar Zeiten geben, in denen wir auf alte Mittel zurückgreifen müssen. Ein Wagen, der im Schlamm steckt, muß erst rückwärts fahren, bevor er den angestrebten Weg fortsetzen kann. Wenn wir uns langsam genug vortasten, um

herauszufinden, was unserem eigenen Körper am besten tut, und um zu wissen, wo wir etwas zurücktreten müssen, wenn nicht alles wirklich gut läuft, könnten wir sogar, ähnlich wie Zeno's Annäherung an die Wand, welche er niemals völlig erreichen kann, die Vielfalt der Früchte auf einige wenige reduzieren. Niemand erreicht irgendein Stadium der Endgültigkeit, es sei denn er stirbt.

Wenn alles seinen Gang geht, erwartet uns Schritt X, die Zahl der Vollendung und Perfektion, entsprechend der Nummerierung von Pythagoras. Wir könnten bloß zwei Mahlzeiten am Tage einnehmen und nur zwei verschiedene Obstarten, eine pro Mahlzeit. Betrachten wir den Apfel und die Banane - das billigste und das am weitesten verbreitete. Die nächste Wahl, die wir treffen könnten, ist zwischen dem Apfel und der Banane. Und wenn wir in einer nichttropischen Zone leben, könnte der Apfel auch ausreichen. Im Gegensatz zur Banane wächst er in unserer eigenen Gegend und besitzt keine Schale, die verschwenderisch weggeworfen werden muß. Die Kerne des Apfels bieten dem Esser Protein, die ein oder zwei Blätter an seinem kleinen Stämmchen speichern Chlorophyll. Der Apfel, das Abbild eines Ideales, könnte Schritt XI repräsentieren. Des Menschen erste Nahrung seit dem Fall könnte zu seiner letzten Nahrung vor der Rückkehr ins Paradies werden.

Das Ziel ist nicht, den Wunsch für eine bestimmte Nahrung oder für alle Nahrung zu reduzieren, sondern, alles Wunschenken zu reduzieren. Wer von zehn Wünschen beherrscht wird und sich davon fünf realisieren kann, ist nur halb so glücklich wie derjenige, wer nur einen Wunsch besitzt und den befriedigt.

Also was, wenn uns nur nach Äpfeln verlangt? Und das ist immernoch ein Wunsch, der befriedigt werden muß. Wir könnten also unser Ziel selbst noch auf Schritt XXII vorpostieren, die Nummer der Expansion und des Aufschwunges, die Meisternummer, wenn auch nur im materiellen Sinne. Und wir könnten auch Nahrung vollkommen transzendieren. Staub sammelt sich an allem an, was wir essen, bis er letztendlich alles ist, was wir essen. Wenn jemand gestorben ist, sagt man (im Amerikanischen) "Er hat in den Staub gebissen."

"Wieviel Land braucht ein Mensch?" fragt Tolstoi in seiner gleichnamigen Kurzgeschichte. Die Antwort: "Etwa zwei mal einen Meter."

3. Brief an eine junge Vegetarierin

Sokrates. Ein Mann, der nach allen Regeln der Kunst Leibesübungen treibt, wird der wohl auf jedermanns Lob und Tadel und Urteil achten, oder nur auf das jenes Einen, des Arztes oder Turnmeisters nämlich?... Versagt er diesem Einen den Gehorsam und macht er sich nichts aus dessen Urteil und Lob, hält er es vielmehr mit den Meinungen der großen Menge, wird ihm das nicht zum Übel ausschlagen? ... Worin besteht nun wohl dieses Übel? Was hat es für eine Beziehung, und nach welcher Seite hin wird der Unfolgsame davon betroffen?

Kriton. Offenbar an seinem Körper; denn diesen richtet er dadurch zugrunde...

Sokrates. Nun gut. Laß uns also nun an dasjenige denken, was durch Gesundheit gebessert, durch Krankheit dagegen zugrunde gerichtet wird, wenn wir uns nicht dem Urteil des Sachverständigen fügen. Lohnt es sich überhaupt noch zu leben, wenn dieses dem Untergang anheim gefallen ist? Es ist dieses doch aber wohl der Körper. Oder nicht? ... Ist nun das Leben noch lebenswert mit einem verkommenen und zerrütteten Körper?

Kriton. Nimmermehr

PLATO
Kriton, 47

Wir gehen nun zu einem Gespräch über, ganz gerade aus, wie es zwei langjährige Freunde in ihren Briefen führen würden. Der folgende Brief ist ziemlich originalgetreu. Aber stellen wir uns einmal vor, er wäre erfunden, und wir müßten ihn beantworten. Wir könnten entweder Ratschläge geben, die auf jeden zutreffen und dabei unsere eigenen engen Anschauungen vergessen. Oder wir könnten darüber sprechen, was für uns selbst das Richtige ist, und dabei jeden anderen vergessen. Versuchen wir am besten, uns der mittleren Linie zwischen beiden Möglichkeiten anzunähern, ohne einen Anspruch auf Endgültigkeit und, hoffentlich, ohne eine Spur von Eigenmächtigkeit.

Lieber Mark,

Ich interessiere mich für eine Rohkosternährung ohne Eier, Milchprodukte, Fisch und Fleisch. Auch auf tiefgefrorene Nahrung würde ich gern verzichten. Ich möchte meinen Kühlschrank nur noch so lange nutzen, bis ich mir selbst Pflanzen in einem kleinen Gewächshaus oder in Blumenschalen gezogen habe.

Was ich brauche, sind konkrete Ratschläge. Ich habe Bücher gelesen, die z.B. Auskunft darüber geben, daß Kalzium in Sesamsamen enthalten ist, die aber nicht erwähnen, wieviel ich mit meiner Größe, meinem Alter und Gewicht genau brauche. Ich bin 22 Jahre alt, 1,66 m groß, und wiege 55 kg.

Ich habe folgende Fragen:

- 1) Wie bekomme ich genug Protein? Wieviel muß ich wovon essen?*
- 2) Kalzium: Wieviel wovon am Tag?*
- 3) Eisen: Wieviel wovon am Tag?*
- 4) Jod: Wieviel wovon am Tag? (Ich will kein Salz verwenden)*

5) B 12: Ist Hefe wirklich gesund und notwendig? In welcher anderen Nahrung ist B 12 enthalten?

6) Gibt es eine Alternative zu Weizenkeimen? Ich meine, ein anderes Nahrungsmittel mit so vielen Mineralstoffen und Vitaminen? Mein Vorbehalt gegen Weizenkeime ist, daß sie im Kühlschrank aufbewahrt werden müssen.

7) Auch über andere Hinweise zur Rohkosternährung würde ich mich freuen.

8) Sind Ergänzungsmittel notwendig?

Ich hoffe, Du kannst mich beraten. Würdest Du mir auch Auskunft über Deine Bildungswege und eventuell erworbene Zertifikate geben?

Margie

Liebe Margie,

Niemand kann Dir einen persönlichkeitspezifischen Rat geben. Du gibst Deine physischen Merkmale an, aber wie steht's mit Nationalität und Mentalität, Klima und Glauben, dem Nächsten und dem Nachbarn, den Neigungen und Beschäftigungen, der Wunschwelt und der Wirklichkeit,... ? Ebenso wie Dein Geist, verhält sich auch Dein Körper unterschiedlich zu allen anderen. Hippokrates bezeichnete den Menschen als "den unendlich variierenden Organismus, ohne den menschliches Leiden nicht möglich ist." Jeder besitzt mit dem ihm eigenen kulturellen und chromosomischen Erbe ganz eigene Nahrungsbedürfnisse. Und selbst zwei eineiige Zwillinge, die verschiedene Leben mit verschiedenen Ehepartnern führen, müssen ganz einfach verschieden essen.

Ein Beamter unter seiner Leuchtstofflampe braucht mehr Vitamin A, ein Städter zwischen all den Auspuffen mehr Vitamin C, ein Nordmensch, der wenig direkte Sonneneinstrahlung abbekommt, mehr Vitamin D und ein Streßmensch, mehr B Vitamine. Die Ernährungswissenschaft spricht für alle Menschen und vergißt dabei vollkommen das Individuum. Kein Buch kann Dir die spezifischen Informationen geben, welche Du suchst. Nur Du weißt, wann Du hungrig bist, und nur Du weißt, wann Du satt bist. Nur Du weißt, welche Speisen Du magst, - was, wenn Dein Körper von innen relativ rein ist, auch das beste für Dich ist -, und nur Du weißt, welche Speisen Du nicht magst, - was Dein Körper hoffentlich richtig eingeschätzt hat. Jetzt stellt sich für Dich natürlich erst einmal die Frage, wie man seinen Körper von innen rein bekommt. Der schnellste Weg ist das Fasten. Der langsame ist die Rohkosternährung.

Der Esser ist ein variierender Faktor, das Gegessene der zweite. Sonnenlicht, Erde, Wasser und Samen sind variabel, und damit auch der Vitamin- und Mineralbestand. Lagerung bewirkt noch zusätzlich eine Änderung: Eine Apfelsine, die in Florida direkt vom Baum gegessen wird, hat mehr als das Doppelte an Vitamin C als dieselbe, welche zwei Monate später in Kanada gegessen wird. Sagen wir einmal allgemein: in einem Apfel ist weniger Vitamin C als in einer

Apfelsine. Wenn Du also Vitamin C brauchst, dann iß mehr Apfelsinen als Äpfel. Wir haben immer noch nicht gesagt, wieviel Vitamin C in einer Orange ist und wieviel Vitamin C Du brauchst. Sei mißtrauisch gegenüber jeder Tabelle, die angibt, wieviel Vitamin C *Du* brauchst oder wieviel mehr Vitamin C in einer Orange ist als in einem Apfel. Das Einzige, was man Dir raten kann, ist: "Iß Äpfel und Apfelsinen."

Wiege den einen variablen Faktor, betreffend: wer ißt, gegen den anderen, betreffend: was wird gegessen, aus. Wenn Du das Gewicht ausbalancieren kannst und die Werte auf der Skala erkennst, so ist Dein Blick schärfer als meiner. Der Glaube an eine absolute Gleichförmigkeit kann zum Pillenschlucken führen.

Jemand liest auf einem Etikett, daß die Pille "So und so" 500 mg Vitamin C enthält. Vorher hat er in einem Buch gelesen, daß der Mensch 1000 mg braucht. Er tut 500 und 500 zusammen und erhält... einen Menschen, der zwei Pillen am Tag schluckt, um einer Erkältung vorzubeugen, der diese während des ersten Anzeichens von Erkältung auf vier erhöht und während der Erkältung auf zehn, und der dabei irgendwie vergißt, nach der eigentlichen Ursache für die Erkältung zu fragen.

1. *Wie bekomme ich genug Protein? Wieviel muß ich wovon essen?*

Vor zwanzig Jahren gaben manche Quellen an, wir würden einhundert Gramm Protein am Tag brauchen; vor zehn Jahren waren es dann achtzig Gramm; und jetzt sechzig Gramm oder ein Gramm pro Kilo Körpergewicht. Wenn sich der Countdown fortsetzt, wird man uns in weiteren zwanzig Jahren sagen, wir brauchen zwanzig Gramm. Wenn Du roh ist, brauchst Du Dir keine Gedanken über irgendwelche Zusatzstoffe zu machen, da sich in grünem blättrigem Gemüse und in Keimlingen komplette Proteinanteile befinden. Merke Dir nur die Kombinationsgesetze der Nahrung, und iß Nüsse und Samen zusammen mit Blattgemüse, besser noch gekeimte Samen, Korn und Bohnen zusammen mit Blattgemüse. Es ist kaum ein Zufall, daß die allgemeinen Kombinationsgesetze für Nahrung, auch für Proteine ihre Gültigkeit haben.

Während Salat quantitativ nicht als verlässliche Proteinquelle betrachtet werden kann, wenn er nur als Zugabe zum Steak serviert wird, so bietet er doch reichlich Proteine als ganze Mahlzeit. Unter den ungekeimten Samen und Nüssen sind Sesamsamen und Mandeln nahezu komplett an Proteinen. Du könntest ganz gut auskommen, wenn alles, was Du essen würdest, sich darauf konzentrierte. Aber wir sollten nicht nur *eine* Art von Proteinnahrung zu uns nehmen. Nebenbei gesagt sind Nüsse mit Erdnüssen: [Die Erdnuss (*Arachis hypogaea*) gehört zur Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae), derselben großen Pflanzenfamilie wie: Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen.], gemixt billiger und kompletter in ihrem Proteinanteil. Aber iß sie roh und ungesalzen. Das Rösten zerstört das hochqualitative Nußöl. Salz hemmt die Verdauung all dessen, was dazu gegessen wird, insbesondere Öl.

Manche finden, daß rohe und ungesalzene Nüsse schon schwer zu verdauen sind. Alle Nüsse schmecken besser, sind einfacher zu kauen und besser zu verdauen, wenn sie für einen Tag

ins Wasser gelegt wurden. Oder lege sie für einen halben Tag ins Wasser und laß sie in den darauf folgenden zwei Tagen keimen. Wenn Du sie aber trocken ißt, kau jede mindestens zweiunddreißig mal, für jeden Zahn einmal. Du kannst Nüsse und Samen in einem Mixer zerkleinern, (tassenweise), und Wasser hinzugeben, sodaß ein Brei entsteht. Wenn Du das Wasser nutzt, worin vorher andere Nüsse gequollen sind und welches einen Tag lang an einem warmen Platz gestanden hat, und dann den Brei für einen weiteren Tag zur Seite stellst, wird er, falls fest, zu Käse gegärt sein, und falls flüssiger, zu Joghurt. Mein Lieblingskäse ist Mandel, danach kommt Sonnenblumen. Füge Kelp und andere Kräuter dem Joghurt zu, den Du mit Gemüse zu essen gedenkst, und Fenchel oder Anise dem, den Du mit Früchten essen willst.

Nußmilch ist besonders schnell zuzubereiten. Zerkleinere zuerst die trockenen Nüsse in einer Mühle, gib dann eine noch größere Menge Obstsaft hinzu, dann vielleicht noch eine Banane. Meine Lieblingsmilch ist Cashew. Natürlich hat der Einwand gegen das Zerkleinern durch den Mixer seinen Grund. Die Hitze, welche an der rotierenden Schneide entsteht, kocht das zu Zerkleinernde leicht. Aber Samen wie Sesam, Salbei, Lein und Wegerich können in ihrer natürlichen Form nicht verdaut werden. Wenn sie im Ganzen hineingehen, kommen sie auch im Ganzen wieder heraus. Sie müssen gemahlen werden. Diese zermahlenden Samen gelieren zu dicken Shakes, wenn sie mit Obstsaften vermischt werden, und zu köstlichen Puddings, wenn sie mit schaumig geschlagenen Früchten vermischt werden, z.B. getrocknete Aprikosen, Datteln oder Feigen, die vorher in Wasser eingelegt wurden.

Keine Diskussion über Proteine ist komplett, wenn nicht auch über Hefe gesprochen wird. Hefe besitzt einen Mangel an der wichtigen Aminosäure Methionin. Iß deshalb eine oder zwei Paranüsse dazu. Eigentlich weisen auch viele andere proteinreiche Nahrungsmittel einen Mangel an Methionin auf. Merke Dir einfach, daß Paranüsse die größte Konzentration besitzen.

2. Kalzium - Wieviel wovon am Tag?

Du hast bereits Sesamsamen erwähnt. Du magst es glauben oder nicht, es gibt eine Kontroverse bezüglich der Oxalsäure in den Schalen. Manche sagen, diese verbindet sich mit dem Kalzium zu einer unverdaulichen Mischung. Ich esse sie mit Hülle, da das die natürlich vorliegende Form ist, durch welche auch eine länger anhaltende Frische garantiert wird. Und außerdem sind die Schälprozesse entweder chemischer Art - wobei Dir die chemischen Rückstände ein Loch in den Magen brennen, oder mechanischer Art - wobei Dir die Kosten ein Loch in den Geldbeutel brennen. Ich habe keine Probleme mit Oxalsäure, auch nicht im Spinat. Das Problem macht sich wahrscheinlich erst bemerkbar, wenn der Samen mit Schale erhitzt wird.

In der Rohkosternahrung besitzen die Nahrungsmittel mit vielen Proteinen auch eine hohe Kalziumkonzentration: Samen, Nüsse und grüne Blätter. Je dunkler das Grün, um so besser. Die amerikanische Küche platziert ihre plastischen, vergifteten Tomaten auf ein Blätterbett von so hellem Grün, daß es fast weiß erscheint: Eisbergsalat.

3. Eisen - Wieviel wovon am Tag?

Eisenhaltig ist die selbe Nahrung wie die, welche eine hohe Konzentration an Kalzium und Proteinen besitzt. (Langsam sollte sich vor Dir ein gewisses System auf tun). Kürbiskerne sind eine unglaublich reiche Quelle an Eisen. Eine Menge Eisen enthalten auch Früchte, insbesondere die, welche sehr leicht trocknen, ob sie nun getrocknet oder frisch gegessen werden. Trocknen ist übrigens der schadloseste aller Konservierungsprozesse. Aber es ist wichtig, die Früchte wieder auf ihre normale Größe zu bringen, indem man sie in Wasser einlegt. Die Verdauung wird dadurch verbessert, und da getrocknete Früchte noch schlimmer an den Zähnen kleben als Honig, wird die einzige Quelle von Karies in der Rohkosternährung beseitigt. Zu den honigüberzogenen Früchten: der Honig dient als Konservierungsmittel. Wenn er auch noch trocken gegessen wird, so greift er die Zähne noch mehr an.

Wenn Du einmal geschwefelte Früchte da hast, kipp das Wasser, in welches Du sie eingelegt hast, nach einer halben Stunde weg, und fülle das Glas wieder neu auf. Unter allen anderen Umständen könntest Du das Wasser trinken. Es ist Saft. Zu den Säften: Trink nur die frisch gepreßten, wenn Du überhaupt welche trinken mußt. Deine Zähne sind bessere Entsafter als die technischen oder gar elektrischen. Säfte in Flaschen oder Tetrapacks sind alle pasteurisiert. Gefrorene Konzentrate werden anders als durch Verdunstung kondensiert, und sind daher auch nicht viel besser als die pasteurisierten Säfte. Bioläden führen unpasteurisierte, gefrorene Säfte (keine Konzentrate) und in Flaschen abgefüllte Säfte, deren Erhitzungstemperatur weit unter den Pasteurisierungswerten liegt. Die letzteren schmecken fast so gut wie frisch. Sind sie aber wirklich frisch, so werden sie oftmals noch auf den Verkaufsregalen schlecht bzw. sie gären. Nahrung muß gut sein, bevor sie schlecht werden kann. Was kaum schlecht wird, war höchstwahrscheinlich niemals gut.

Manchmal ist das Nächstbeste oder sogar das Bessere zum Wasserfasten das Obstsaftfasten, was im Eigentlichen kein Fasten sondern ein Fest ist. Das bringt uns zurück zum Thema Eisen. Eine Freundin mußte einmal für eine Woche ins Krankenhaus, da sie sich während eines Autounfalles die Knochen gebrochen hatte. Ihre Ernährung war vegetarisch, aber zum Großteil makrobiotisch, was heißt, daß sie fast nur Gekochtes aß. Als sie eingeliefert wurde, stellte man fest, daß sie sehr wenig rote Blutkörperchen hatte. Im Krankenhaus aß sie nur das frische Obst, welches man ihr dort gab und trank die frischen Obst- und Gemüsesäfte welche ich ihr mitbrachte. Bei ihrer Abreise war das Blut "normal".

4. Jod - Wieviel wovon am Tag? (Ich will kein Salz verwenden)

Als anorganisches Mineral, welches nicht mehr für den Menschen als Nahrung gedacht ist, als eine Handvoll Erde, fand das Salz seinen Weg in unsere Ernährungsweise über die Nutzung als Konservierungsstoff für Fleisch. Jeder braucht Natrium und Jod, aber keiner braucht Salz. Du

hast genug Natrium in dem Gemüse, welches unter der Erde wächst, z.B. in Möhren, Sellerie und Roter Beete, und eine Menge Jod in Meerespflanzen. Diese brauchst Du nicht zu kochen, auch wenn sie in trockener Form vorliegen: Hiziki und Arame können nach einem halben Tag im Wasser sofort gegessen werden, Wakame nach einem oder zwei Tagen. Verwende jeweils drei mal so viel Wasser wie Meerespflanzen und trink das Wasser danach. Hauttang braucht überhaupt nicht in Wasser eingelegt zu werden. So schmeckt er wie Kartoffelchips. Wenn wir von Meerespflanzen sprechen, dann geht es nicht allein um Jod, sondern auch um jedes andere wertvolle Mineral des Meeres. Seesalz besitzt diese Mineralstoffe auch, ist aber trotzdem vor allem Natriumchlorid. Der Unterschied zwischen Seesalz und Erdsalz ist der selbe wie zwischen rohem Zucker und weißem Zucker, und das ist kein sehr bedeutender Unterschied. Nimm Kelp anstelle von Salz. Das ist zwar hitzegetrocknet, aber diese Preise Wertlosigkeit wird durch andere Vorteile ausgeglichen. Kauf gleich eine größere Tüte davon, nicht den kleinen Streuer, und mixe den Kelp mit Petersilie, Basilikum, zermahlene Sesamsamen,... im Verhältnis 1:1. Diese Kräutermischung ist eine ideale Ergänzung zu Avocados und Blattsalaten.

5. B 12 - Ist Hefe wirklich gesund und notwendig? In welcher anderen Nahrung ist B 12 enthalten?

Die am häufigsten gestellte Frage seitens konsequenter Vegetarier ist: "Wie bekomme ich genug Protein?" und die nächste ist: "Was hat es eigentlich mit dem Vitamin B 12 auf sich?". Die ganze gesundheitsbezogene Argumentation um den konsequenten Vegetarismus dreht sich um diese zwei Fragen.

Das Gesundheitswesen weist warnend darauf hin, daß eine Abstinenz von Fleisch, Milch und Eiern ebenso eine Ursache für Anämie ist, wie Rauchen eine Ursache für Krebs. Aber Mütter reagieren mit größerem Entsetzen, wenn ihre Kinder aufgehört haben, Milch zu trinken und Eier zu essen, als wenn sie angefangen hätten zu rauchen. Tatsache ist, daß ein Vegetarier, der zu Blutarmut neigt, sich sehr schlecht ernährt und womöglich noch raucht. George Bernard Shaw litt in seinem späten Leben an Anämie. Aber wenn wir nach all dem süßen Mist gehen, der in seinem Rezeptbuch steht, hat er die Krankheit auch verdient. Weiße Nahrungsmittel und gekochte Kohlenhydrate würden bei jedem zu Gebrechlichkeit führen, insbesondere wenn er in dem Alter lebt, wo andere schon längst gestorben sind.

Wahrscheinlich produzierten unsere Ahnen in dem Jahrtausend, bevor sie anfangen, Fleisch zu essen, noch B12 in ihren Körpern, so wie es heute die meisten Pflanzenfresser tun. Der Körper muß rein sein, um ein Gedeihen von nützlichen Bakterien zu ermöglichen. Heute werden diese Bakterien außerhalb des menschlichen Körpers gezüchtet, um das Vitamin zu erzeugen und daraufhin in Pillen zu pressen. Als der Mensch begann, Fleisch zu essen und zu kochen, und alles andere zu kochen, was er dazu aß, setzte ein Fäulnisprozeß in seinen Eingeweiden ein, und die nützlichen Bakterien fanden nicht mehr den geeigneten Ort, um zu gedeihen.

Die vegetarische Rohkosternährung erhebt sich über den Fleischkonsum wie ein Phönix aus dem Feuer. Wenn Dein Körper erst durch periodisches Fasten gereinigt ist und durch eine

angemessene Ernährungsweise relativ rein bleibt, so wird Dein Darm bestimmt wieder freundlichen Bakterien ein Zuhause bieten.

Das Problem ist aber nicht nur die Produktion, sondern insbesondere die Absorption. Schadstoffbelastete Körper können nicht mehr alles assimilieren, was sie brauchen, selbst wenn sie es in hohen Konzentrationen aufnehmen. Ein Fleischesser, der B₁₂ Tabletten in der Konzentration von 100 µg einnimmt, kann immer noch unter B₁₂ Mangel leiden. Das könnte der Schlüssel sein, der die Tür zu einer vegetarischen Rohkosternährung für alle öffnet: B₁₂ befindet sich in und an Pflanzen, aber in so geringen Mengen, daß durch Kochen alles zerstört wird. Höhere Konzentrationen an B₁₂ befinden sich übrigens in Meerespflanzen und in Milchsäuregärungsprodukten, wie z.B. Sauerkraut, Saure Gurken, Nußmilchkäse usw. Wenn sich die Mikroorganismen an unserem Obst und Gemüse zu schaffen machen sollen, ist es wichtig, daß keine Insektizide oder Fungizide angewandt wurden. Diese wirken hemmend auf deren Entfaltung. Man sollte sich also an den biologischen Anbau halten. Biologisch angebautes Obst und Gemüse braucht nicht abgespült zu werden, was auch ein Vorteil ist, da alle B-Vitamine löslich sind. Wo wir einmal beim Abspülen sind, die gewissen Mikroorganismen befinden sich auch in den meisten Keimsporen.

6. Gibt es eine Alternative zu Weizenkeimen, ein anderes Nahrungsmittel mit einer ähnlich hohen Konzentration an Mineralstoffen und Vitaminen? Mein größter Vorbehalt gegen Weizenkeime ist, daß sie im Kühlschrank aufbewahrt werden müssen.

Weizenkeim ist eine gebrochene, gemahlene Nahrung, von der Substanz her nicht viel unbearbeiteter als Mehl. Er hat viele Vitamine, Mineralien und Proteine, welche das weiße Mehl nicht hat. Auf der Nährwerttabelle steht jedoch nichts über die Ranzigkeit. Genauso wichtig, wie die Nahrung roh zu sich zu nehmen ist, sie ganz (unbearbeitet) zu essen. Weizenkörner halten sich über Jahre frisch, rohe Weizenkeime nur über einige Tage. Wie Du schon sagtest, sie müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden, oder besser noch im Gefrierschrank. Ein roher Weizenkeim im frischen Zustand ist goldgelb und schmeckt süß. Die meisten Sorten, die in den Geschäftsregalen herumstehen, sind mattbraun und schmecken fürchterlich. Getoasteter Weizenkeim verdirbt nicht so schnell, aber nur deshalb, weil ein Großteil der wertvollen Nährstoffe durch den Hitze-prozeß zerstört werden. Die Alternative zu Weizenkeim ist einfach das ganze Weizenkorn, das man entweder keimen lassen oder als Pflanze heranziehen kann.

Wenn die schützenden Mäntel der Natur einmal durchdrungen sind, muß Nahrung in eine sehr große globige Schale gepackt werden, den Kühlschrank. Wenn Du keinen Kühlschrank haben willst, dann kauf Deine Nüsse und Samen in ihrer eigenen Schale. Unraffinierte, kaltgepreßte Öle, sind auch "geschädigte", in ihrer Substanz veränderte Nahrungsmittel, und müssen daher kühl gehalten werden. Sie sind jedoch nicht notwendig in einer Ernährung mit vielen Nüssen und Samen. Ein Nahrungsmittel, daß einen ähnlich hohen Nährwert besitzt wie Weizenkeime, aber nicht gekühlt werden braucht, ist Brau- hefe. Allerdings schmeckt diese noch

viel schlimmer als ranziger Weizenkeim. Alles, das solch einen Geschmack besitzt, muß finsterner Herkunft sein, und das ist sie in der Tat: Alkohol. Andere Hefe, die etwas besser schmeckt, hat auch einen zweifelhaften Ursprung: Melasse.

Und trotzdem ist weder Alkohol noch Melasse in Hefe. Auch wenn sie hitzegetrocknet ist, stellt sie eine hervorragende Ergänzung zu einem Glas Orangensaft am Morgen dar.

Wenn Du etwas Hefe mit einer Banane vermixt, kannst Du den Hefegeschmack wunderbar überdecken. Bäckerhefe ist Leben und paßt daher besser zu Rohkostnahrung; sie schmeckt auch besser. Sie muß allerdings am Morgen gegessen werden, mit nichts weiter als Wasser zum Hinunterspülen. Sonst bewirkt sie eine Gärung der Nahrung, die dazu aufgenommen wird, und es gibt Blähungen. Blähungen könnten auch entstehen, wenn man, z.B. als enthusiastischer Anfänger, zu viel Brauhefe ißt. Aber der schlechte Geschmack dient eigentlich als gutes Abschreckmittel. Die Säfte, welche sich am besten mit Hefe mixen lassen, sind Grapefruit-, Trauben-, Orangen-, und Apfelsaft, insbesondere auch Apfelmilch, das frische Getränk, welches in der Regel auf Bauernmärkten verkauft wird. Fang klein an, eine Woche lang einen halben Teelöffel pro Tag, dann einen Monat lang einen ganzen Teelöffel pro Tag, und erhöhe langsam auf nicht mehr als vier Eßlöffel. Du brauchst nicht mehr an Protein pro Mahlzeit.

Eine andere Nahrung mit hohem Protein- und Mineralstoffgehalt ist Bienenpollen. Der Pollen gehört eigentlich zur Blume. Die Biene hat lediglich die Arbeit, alles zusammenzutragen. So wie Honig, sind diese Pollen also ein Tierprodukt, das seinen Weg auf unsere Teller nur über die Ausbeutung des Tieres findet. Eine Klapptürvorrichtung am Eingang zum Stock streift den Pollen von den fleißigen Sammlerinnen, die ihn eigentlich im Stock abliefern wollten, nicht beim Menschen. Die Flügel und Beinchen, welche in dem ungesieberten Diebesgut gefunden werden, zeugen von der Grausamkeit des Unterfangens. Selbst wenn Du keine Hemmungen hast, Insekten zu töten, schon gar nicht diejenigen, die Dich belästigen, warum muß auch nur irgendjemand die kleine Kreatur quälen und schikanieren, welche, neben dem Erdwurm, die beste Verbündete der Pflanzenwelt ist?

Alles in allem, die Verderblichkeit von Weizenkeimen, die Blähungen nach dem Verzehr von Brauhefe, der Eigennutz beim Verzehr von Bienenpollen - die Antwort auf Deine Frage bezüglich nahrhaften Essens: Iß alles, was in William Esser`s *Lexikon der natürlichen Nahrung* steht.

7. Auch über andere Hinweise zur Rohkosternährung würde ich mich freuen.

Iß roh oder gar nicht. Die Nahrung selbst sagt uns, was gut ist; Kochen gibt nur Auskunft darüber, was gut schmeckt. Vergleichbar: Sport, der gut für die Gesundheit ist, während Kosmetik nur die Illusion von Gesundheit erzeugt. Das führt zu Deiner nächsten Frage, da in modernen amerikanischen Badschränken neben Medizin und Kosmetik allerhand Vitamintabletten zu finden sind.

8. *Sind Ergänzungsmittel notwendig?*

Laß Dich nicht täuschen: so etwas wie natürliche Vitaminpillen gibt es nicht. Selbst diejenigen, welche auf dem Etikett als "natürlich" ausgewiesen werden, sind vor allem synthetisch. Keine B Vitamine können in größeren Mengen als 10 mg einer Nahrung entzogen werden, und keine C Vitamine in größeren Mengen als 100 mg. Die B Vitamine sind in der Regel Chemikalien, die in Brauhefe gemischt werden; die C Vitamine in Hagebutten oder Acerola. Selbst wenn die Pille einen natürlichen Ursprung besitzt, (Vitamine A, D und E), der Anfang hat wenig zu tun mit dem Ende, da es einiger chemischer Prozesse bedarf, um die Extrakte zu entziehen, von anderen zu trennen und haltbar zu machen.

Das Konzept einer natürlichen Pille widerspricht sich selbst. Auf welcher Wiese wächst das Vitamin C? Auf welchem Feld der Stengel der Vitamin E Kapsel? Vitamin E - Öl wird aus Weizenkeimöl gewonnen, daß aus Weizenkeimen gewonnen wird. Ist das etwa natürlich?

Wenn du fühlst, daß Du auf Ergänzungsstoffe zurückgreifen mußt, versichere Dich, daß sie pflanzlichen Ursprungs sind - mit Gewißheit aber sind sie weder roh noch natürlich.

Deine letzte, unnummerierte Frage ist die allerwichtigste. Du fragst: "Würdest Du mir Auskunft über Deine Bildungswege und eventuell erworbene Zertifikate geben?" Mein einziges und bestes Zeugnis ist meine Gesundheit. Ich bin der gesündeste Mensch, den ich kenne. So wie ich herausgefunden habe, was für mich das Richtige ist, mußt Du das auch für Dich tun. Jedesmal, wenn ich in der U-Bahn sitze, fallen mir nicht mehr als ein oder zwei Menschen von den acht oder neun Gegenübersitzenden auf, die gesund aussehen. Und wer weiß, wieviele von denen, die gesund aussehen, wirklich gesund sind. Für die anderen hoffe ich ernsthaft, daß sie nicht so ungesund sind, wie sie aussehen. Aber Gesundheit ist kein Ende in sich, sondern der Weg zu einem Ende. Und sie ist der einzige Weg, um das große Ende hinauszuschieben.

Mark

4. Fastend unterwegs

Was habe ich also sagen wollen? Daß die Menschen, welche moralisch handeln wollen, aufhören müssen Fleisch zu essen? - Durchaus nicht. Ich wollte nur sagen, daß zu einem guten Leben eine bestimmte Reihenfolge guter Handlungen notwendig ist; daß, wenn der Mensch ernsthaft nach einem guten Leben trachtet, er unvermeidlich eine bestimmte Ordnung einhalten muß, und daß in dieser Ordnungsreihe die erste Tugend, die er anstreben muß, die Enthaltbarkeit, die Selbstbeherrschung ist. Der Mensch, der nach Enthaltbarkeit trachtet, wird daher unvermeidlich ebenfalls eine bestimmte Ordnung einhalten müssen, und das erste Glied derselben ist Enthaltbarkeit im Essen, ist Fasten. Wenn er aber fastet, und ernsthaft und eifrig danach strebt, ein gutes Leben zu führen, so muß er sich vor allem der tierischen Nahrung enthalten, denn abgesehen von den Leidenschaften, die durch diese Nahrung hervorgerufen werden, ist der Genuß derselben auch entschieden unmoralisch, denn sie setzt eine dem sittlichen Gefühl widerstrebende Handlung - das Töten - voraus.

Leo Tolstoi
"Die erste Stufe"

Feuer!

Nicht genug Zeit für beide, entweder du rettetest deine(n) Liebste(n) oder deine(n) Schwester/Bruder. Wen würdest du wählen? (Wo Du wirklich hättest wählerisch sein sollen, wäre die Entscheidung zwischen einem Holzhaus und einem Haus aus Stein gewesen.) Nehmen wir an, die Wahl bestünde zwischen *deinem* Leben und dem deines Partners, du würdest weniger zögern in deiner Entscheidung. Und stellen wir uns vor, sie bestünde zwischen deinem Partner und einem Lamm, oder zwischen seinem Bein und dem des Lammes; die Antworten würden schneller und bestimmter kommen. Nun denk an dein Leben und an das von einhundert Lämmern. Hier kommen wir dem Zielpunkt näher. Der Vegetarismus, allerdings, ist keine Entscheidung gegen dein Leben und für das des Tieres, sondern für dein Leben und gegen das Verkürzen und Schinden des Lebens von ungefähr fünfzehn Ochsen, zehn Schafen, fünfundzwanzig Schweinen, tausend Vögeln und tausend Fischen: das sind die runden Zahlen der rundgefütterten Tiere, die der zu runde Amerikaner durchschnittlich in seinem Leben achtlos hinunterschlingt.

Nichtvegetarier stellen einen gern vor die Frage: Wenn du fast einen Monat lang gehungert hättest, würdest Du dann ein Kaninchen essen? Die Leute, die solche Fragen stellen, sind mit größter Wahrscheinlichkeit Stadtmenschen. Sie leben, wo die Natur aus Katzen und Ratten, Mäusen und Läusen besteht. Während sie ein Kaninchen nach dem anderen verspeisen, vergessen sie, woher das Kaninchen überhaupt kommt. Sie würden alles essen, was sich bewegt und vielleicht sogar nur, was sich bewegt. Auf dem Markt gibt es viel mehr Obst- und Gemüsesorten als Tierarten. Ebenso ist es in der Natur.

Aber es gibt noch eine zweite, von der ersten unabhängige Antwort auf diese Frage. Der Mensch ist vor dem Hungern nicht der selbe wie danach. Vegetarier könnten in solch einem Falle in den Karnivorismus verfallen, so wie Karnivoren in den Kannibalismus verfallen könnten. Die Frage ist, wie oft solche Situationen eintreten. Die Antwort ist, nicht oft genug, um es zu

erwähnen. Nur wenn wir ins Kino gehen, versetzen wir uns in solch dunkle Situationen: Als der ausgehungerte Mack Swain aus dem Film *Der Goldrausch* sich Charlie Chaplin als Huhn vorstellte, war das kein Witz. Der Zustand während des Hungerns ist von Mensch zu Mensch verschieden. Stell dir zwei Menschen vor, die auf einer kahlen Insel gestrandet sind. Der eine beginnt zu fasten, während der andere zu hungern beginnt. Der erste lebt zwei Monate lang, der zweite überlebt nur zwei Wochen. Die beiden unterscheiden sich nicht darin, wie sie physisch agieren, sondern darin, wie sie geistig reagieren. Alle Dinge stellen sich in verschiedenen Köpfen verschieden dar. Viele Krankheiten existieren nur im Kopf. Ein großer Teil des Leids hat keinen Virus als Ursache, sondern etwas, was ähnlich schwer herauszufinden ist, - einen Wunsch. In diesem Falle tötet der Wunsch nach Nahrung vor dem Mangel an Nahrung. Der ausgehungerte Jäger, mit dem Gewehr in der Hand, möchte essen, ist aber nicht in der Lage; jemand der fastet ist in der Lage, will aber nicht. Der erstere ohne inneren Grund in seine Lage gezwungen, der zweite handelt freiwillig, mit gutem Grund.

Aber noch wichtiger als einfache Gründe sind Veranlassungen. Ein Mensch, der Protest als Anlaß für sein Fasten hat, kann viel länger durchhalten, als jemand, der nur um der Gesundheit willen fastet. Wer für ein Ideal lebt, lebt ewig. Wir wurden geboren, um Kinder zu gebären und/oder Gedanken zu gebären, die unsere Kinder oder die Kinder anderer am Leben halten, nachdem wir gestorben sind. Der idealste Anlaß zum Fasten ist noch nicht bekannt. Aber ein sehr guter unter tausend sehr guten Anlässen ist der Vegetarismus.

Hat der Vegetarier nur ein Kaninchen zu essen, so hat er einen sehr guten Anlaß. Wer nicht mit der Sache vertraut ist, denkt vielleicht, Fasten ist nur für den Anlaß gut, wenn es überhaupt gut ist. Fastende wissen mehr. Sie wissen, daß es ebenso gut für ihre Gesundheit ist. Ein Inder fastete, um gegen die britische Okkupation Indiens zu protestieren, ein Amerikaner, um gegen die amerikanische Intervention in Vietnam zu protestieren, und beide fasteten, um unnütze Stoffe aus ihrem Körper zu stoßen und folglich auch aus ihrem strapazierten Geist. Beide Kämpfer waren überwältigend. Es mußte aber nicht viel aus den Körpern der Fastenden freigesetzt und von ihrem Geist entbunden werden: Gandhi war und Dick Gregory ist Vegetarier.

Vegetarismus und Fasten gehören zusammen. Wer ernsthaft das eine verwirklicht, muß sich auch dem anderen ernsthaft zuwenden. Fasten steht der Freißucht gegenüber, wie der Vegetarismus dem Karnivorismus.

Aber laß uns realistisch sein. Wenige Dinge fordern die Hingabe eines ganzen Lebens, wenige Wälder sind groß genug, daß wir uns in ihrer Mitte für Wochen verlieren könnten, und wenige Feuer lodern, die uns vor die Entscheidung stellen, unsere Geliebten oder unsere Geschwister zu retten. Dieses dritte, höchst archetypische Beispiel, ist das absurdeste. Es ist eine andere Sache, jemanden in die Flammen zu werfen. Es ist sogar eine ganz gewöhnliche Sache, wenn es um Tiere dabei geht. Vergessen wir jetzt mal die Wälder und die Brände, und denken wir einmal an die industriellen Tierzuchtbetriebe.

Es ist unwahrscheinlich, daß wir jemals auf Händen und Knien nach Nahrung suchen müssen, oder gezwungen sind in Feldern und auf Bäumen zu schlafen, wenn wir reisen. Wir

werden wohl eher in Motellen und Hotellen übernachten. Wir brauchen nicht auf die Jagd zu gehen, sondern uns nur frisches Obst und etwas Vollkornbrot zu besorgen. Zu Hause ißt man natürlich am besten. Auf eine kurze Reise können wir unsere eigenen Lebensmittel mitnehmen, aber auf längeren Exkursionen können sich schon ein paar andere Sachen in unseren Mund verlaufen: hier ein winziges Stück weißer Zucker, da ein Krümel Weißbrot, dort einige Tropfen Kuhmilch.

Je weiter der Weg, desto größer die Möglichkeit, auf Abwege zu geraten. Wenn wir reisen, wird die Stärke unseres Vegetarismus auf die Probe gestellt. Stellen wir uns vor, wir reisen durch Europa. In Süditalien werden Hartweizennudeln nur den Kranken und Sterbenden gefüttert, die einzigen, die dazu bereit sind, einen extra Lira für eine Minute mehr zu zahlen. Allerdings muß fairer Weise auch erwähnt werden, daß in ganz Italien ein Drittel des Brotes Vollkorn und salzfrei ist. Und wenn wir die Alpen zur Schweiz überqueren, sehen wir, daß viel mehr Vollkornbrot als Weißbrot gegessen wird, und daß die Gesunden sehr gesund sind, allerdings auch die Reichen sehr reich. In Zürich finden wir Europas größtes und luxuriösestes vegetarisches Restaurant, natürlich auch das teuerste. Gesundheit ist unser größter Reichtum. Aber was, wenn man für seine Gesundheit nicht reich genug ist?

Entweder man verzichtet darauf auszugehen, oder man geht aus und verzichtet aufs Essen. Die erste Alternative bedeutet eine Einengung unseres Lebens, die zweite eine große Freiheit. Vegetarische Restaurants gibt es nicht überall. Eventuell würde es uns vielleicht in ein gewöhnliches Restaurant ziehen, und wir würden mit einem Löffel essen, von dem vielleicht das Fett der Gulaschsuppe von zuvor noch nicht ganz abgewaschen ist. Reisende sollten einfach fasten und damit lautlos gegen die große Anzahl von Tierkörperverteilungsstätten protestieren. Es ist kein Zufall, daß der Protest lautlos ist. Das Wortfasten verhält sich analog zum Nahrungsfasten.

Es gibt tatsächlich Menschen, die ihren Mund auch einmal geschlossen halten, wenn sie nicht gerade essen. Pythagoras verlangte von seinen Anhängern, daß sie vierzig Tage fasteten, bevor er sich einverstanden erklärte, sie zu lehren, also bevor sie irgend etwas hören konnten, geschweige denn sagen. Jesus fastete vierzig Tage, bevor er zu predigen begann. Anaxagoras, der griechische Philosoph, wurde von Nicocreon, dem König von Zypern gefoltert, damit er die Namen seiner Mitverschwörer preisgab. Anstatt aber zu antworten, biß er sich die Zunge ab und spuckte sie dem Tyrannen in das Gesicht. Er tat das, nachdem er einige Tage lang nichts gegessen hatte. Mönche sind für ihre Schweigsamkeit wie für ihr Fasten bekannt. Trappisten schweigen ganz und gar. Buddhisten, Dschainer, Benediktiner, Kartäuser und Trappisten sind Vegetarier. Fast alle von ihnen fasten, und diejenigen, die sprechen, sprechen sehr ruhig.

Folgendes wird sich sehr mysteriös für jemanden anhören, der noch nie gefastet hat. Beim Fasten intensivieren sich bestimmte Sinneswahrnehmungen, die vorher unbedeutend schienen oder gar ignoriert wurden, in entweder sehr abstoßende oder aber sehr angenehme Bilder, Töne, Düfte u.ä., da die alles überdeckenden Geschmacksnerven ruhig gestellt sind. Der

Blinde entwickelt ein feineres Gehör, um den Verlust des Augenlichtes ein wenig auszugleichen. Eine ähnliche Wirkung hat das Fasten. Außerdem schmeckt das Essen nach dem Fasten besser als je zuvor. Während des Fastens könnte einem frisches Quellwasser als das schmackhafteste überhaupt erscheinen. Andererseits könnten schlechte Gerüche so abstoßend werden, daß wir das Fasten abbrechen, um nicht länger diesen Gerüchen in der Form ausgesetzt zu sein, insbesondere dem Geruch von brennendem Fleisch. Aber das, was am meisten stört, ist Lärm, der so stark ist, daß selbst unser `Ruhe`-gebrülle untergeht. Hier ist Wortfasten notwendig. Wir halten einfach die Klappe. Wir wollen sagen: "Halt die Klappe". Statt dessen geben wir das Beispiel.

Ein ganzer Tag könnte damit verbracht werden, durch die Kornfelder des Bundesstaates Illinois zu fahren, ohne auch nur irgendein Rind zu sehen, für dessen Bauch das Korn bestimmt ist, welches dort überall wächst. Ein anderer voller Tag könnte damit verbracht werden, durch Texas zu fahren, ohne auch nur einen Menschen zu sehen, für dessen Bauch das Rind bestimmt ist, welches dort überall herumläuft. Eine große Verschwendung des Platzes, wo Bäume früher in Illinois wuchsen und Bäume einst in Texas wachsen könnten! Aber dann würden wahrscheinlich die Bäume wieder zu Papier verarbeitet, was ebenfalls zum großen Teil einer Platzverschwendung gleichkommt.

Wenig neue Bücher sind wirklich wertvoll. Bestseller können mit Fastfood verglichen werden, Leser mit Essern. So wie einige Menschen ihre Sprache nicht gebrauchen, um Gedanken auszudrücken, sondern um zu verbergen, daß sie keine haben, sind die rostigen Büchsen und Dosen in den Supermarktregalen mit leuchtenden Farben und verführerischen Worten bedruckt, um die Wertlosigkeit des Inhalts zu verbergen. Bei den Konsumenten machen sich dann verschiedene körperliche Mangelerscheinungen bemerkbar, und sie rennen ständig zum Arzt. Würden sie in der Auswahl ihrer Lebensmittel kritischer sein und vor der Auswahl neuer Lebensmittel erst einmal fasten, so würden sie sich und ihrem Arzt eine längst verdiente Ruhepause schenken.

Ausatmen ist wahrscheinlich wichtiger als Einatmen, und manchmal ist Fasten wichtiger als Essen. Das trifft mit Sicherheit auch für Zeiten zu, wenn wir nicht zu Hause sind. Es bedarf keiner größeren Anstrengung, Gemüse zu essen, als Fleisch zu essen, ein nahrhaftes Gericht zu essen, als eines mit geringem Nährwert, solange wir zu Hause sind. In fernerer Gegenden tritt an die Stelle der sorgfältigen Auswahl die Entschuldigung. Jeder muß essen,... aber nicht immer.

Der menschliche Körper ist nicht perfekt genug, um das ganze Leben lang zu fasten. Wir brauchen uns nicht zu verstellen: Wir sind auch nur Menschen. Information und Offenbarung darüber, was unser Menschsein wirklich bedeutet, könnte sehr gut den Museen und Bibliotheken entnommen werden, besser jedoch wenn es aus dem Inneren des Menschen selbst kommt. Viele Weise haben im Verlauf der verschiedenen Zeitalter prophezeit, daß die Antwort auf unsere Fragen kommen wird. Wenn das überhaupt einmal zutreffen soll, dann durch Einkehr ins Innere und Fasten. Alle Fragen fließen dann zu einer zusammen: Was bin ich?

Wenn wir sind, was wir essen, dann müssen wir fragen: Was esse ich, und woher stammt wiederum das, was ich esse? Unsere Nahrung kommt entweder von der Pflanze oder vom Tier, das auch mittelbar oder unmittelbar von der Pflanze lebt. In beiden Fällen leben wir also indirekt davon, wovon die Pflanze direkt lebt, so daß wir in Wirklichkeit die Sonne, die Erde, den Mond und die Sterne essen. Pflanzen brauchen vor allem Sonne, also ist die Sonne das, wovon auch wir vor allem leben. Wenn wir doch nur allein von der Sonne leben könnten! Obgleich grün vor Neid, so sind wir doch nicht grün von Chlorophyll. Unsere Ahnen wußten, warum sie die Sonne anbeteten. Sie ist die Urkraft und Quelle allen Lebens. Wir scheinen das heute vergessen zu haben. Wir sehen nur, daß wir von unseren Ahnen abstammen und vergöttern diese.

Die wenigen Sonnenanbeter, die heute noch auf dieser Welt leben, sind an ihrer dunklen sonnengebräunten Haut zu erkennen. Sie sind allerdings etwas verwirrt, - scheinbar Sonnenstich. Sie verstehen die Sonne nicht als Symbol, sondern als eine ganze Religion. Das ist, als wenn man heiraten würde und danach glücklich in alle Ewigkeit den Trauring küssen würde. Was sie wirklich anbeten, ist ihr Körper nicht die Sonne, so wie manche den Tempel anbeten, nicht aber den Gott, für den er errichtet wurde.

Trotzdem scheint die Sonne ihren Segen Sommertag für Sommertag auf sie hinab. Das äußert sich darin, daß sie an Sommertagen weniger zu essen brauchen, da ein Teil des Energietransfers unmittelbar erfolgt. Sie werden direkt aus der Quelle genährt ohne das Medium Pflanze. Allerdings könnten sie von Sonnenaufgang bis -untergang in der Sonne sitzen und würden trotzdem hungrig werden. So leistungsschwach sind wir alle im Umwandeln von Energie. Wir könnten uns der Sonne zu sehr aussetzen und unsere Köpfe dadurch verlieren, so wie wir die Kontrolle über unsere Körper verlieren, wenn wir zu viel essen. Im Übrigen brauchen wir die sonnengenährten Pflanzen nicht nur als Nahrung, sondern auch als Schattenspender. Sonst verbrennen unsere Ikarus-Flügel und wir stürzen in die weite See der Teilnahmslosigkeit.

Schatten ist eine Sache, Dunkelheit eine ganz andere. Eine Pflanze, deren Blätter der Sonne zugeneigt sind, reflektiert das Licht, welches sie nährt. Tiere, die sich von reflektiertem Licht ernähren, sind Schatten, und Tiere, die sich von Schatten ernähren, sind Dunkelheit. Kein wahrhafter Dädalus unter uns sollte so naiv sein, sich dem Licht nähern zu wollen, solange er einen toten ausgenommenen Tierkörper ißt. Wie der Steuereinnahmer, dem von einem Dollar neunundneunzig Cents durch die Lappen gehen, nimmt der Karnivor einen beträchtlichen Energieverlust in Kauf, da es von der Sonnenenergie bis zur körpereigenen Energie vierer Umwandlungsprozesse bedarf: (1) Sonnenenergie in pflanzliche Substanz, (2) pflanzliche Substanz in tierische Substanz, (3) tierische Substanz in menschliche Substanz, (4) menschliche Substanz in menschliche Energie. Die übliche Unlust, sich selbst seine Pflanzen zu sammeln und die Angewohnheit, sich von Kühen, Schweinen und Hühnern abhängig zu machen, ist Ausdruck der Selbstsucht und der Bequemlichkeit, durch die unsere Gesellschaft geprägt ist. Sich selbst seine Pflanzen im Garten zu ziehen, sie mit den eigenen Händen zu ernten und daraus zu hause mit Liebe eine Mahlzeit zuzubereiten, kann nur der Wunsch bescheidener Leute sein, die sich so weit wie möglich selbst dienlich sein wollen. Nicht genug damit, daß wir Pflanzen brauchen, die

meisten brauchen auch den Bauern. Was aber rechtfertigt die sklavischen Dienste der Kühe, Schweine und Hühner an uns?

Rudolf Steiner sagte auf seiner Vorlesung zum Thema *Ernährungsfragen im Lichte der Geisteswissenschaft*, daß wer Pflanzen ißt, eine Menge innerer Arbeit selbst anstellen muß, da Pflanzen kein Fett produzieren. Der vegetarische Körper muß also sein Fett selbst produzieren. Steiner bezeichnete daher den Vegetarier als Herrn und Schöpfer seines eigenen Körpers. Der Karnivor aber, der die Aufgabe der Fettproduktion den Tieren überläßt, die er ißt, bleibt lediglich Zuschauer und verbaut sich sein spirituelles Wachstum. Daraus könnte man ableiten, daß die gesamte Spiritualität auf eine Energiefrage zusammenläuft, und daß der Geist die Essenz der Energie ist, welche belebt. Je größer unsere geistige Entwicklung, desto mehr sind wir selbstanimiert. Es ist kein Zufall, daß der christliche Tag des Gottesdienstes auf "Sonn"tag fällt.



Die Frage, ob nun das Licht oder die Wärme der Sonne wichtiger ist, kann man nicht entscheiden. Eine Tomatenpflanze braucht natürlich das Sonnenlicht um zu wachsen. Aber eine Tomate kann in einem dunklen Raum reifen, wenn es dort warm ist. So viel ist sicher: Die Regionen der Erde, die am wärmsten sind, empfangen auch das meiste Licht. Von allen Pflanzen sind es die Bäume, die das meiste Licht mit ihren vielen Blättern einfangen, von allen Früchten sind es die tropischen aus den niedersten Breiten. Von Zuckerkranken abgesehen, die Ausnahmen, welche die Regel bestätigen, würde jegliche Ernährungsweise von einer Erhöhung des Obstanteils, insbesondere der exotischen Früchte profitieren. Von allen Früchten ist die Mango die süßeste und die Avocado wahrscheinlich die nahrhafteste.

Eskimos, für die die Frucht des Baumes nicht verboten aber kaum erhältlich ist, sind für ihr kurzes Leben bekannt. Das könnte entweder auf das Fleisch, das sie essen, zurückzuführen sein, oder auch auf das Obst, das sie nicht essen.

Früchte beinhalten die größte Konzentration an Sonnenenergie auf engstem Raum verteilt. Wir wiederum brauchen die wenigste körpereigene Energie zu beanspruchen, um die Nährstoffe aus der Frucht zu assimilieren. Man benötigt weniger als eine Stunde, um Obst zu verdauen und nur zwanzig Minuten, um Obstsaft zu verdauen. Dem gegenüber steht die Verdauung von Fleisch, die vier Stunden braucht. Um ehrlich zu sein, ungequollene Nüsse benötigen auch vier Stunden Verdauungszeit. Läßt man aber die Nüsse sich mit Wasser vollsaugen, so sind sie, ähnlich wie Früchte, innerhalb einer Stunde verdaubar. Das trifft auch umgekehrt zu: Getrocknete Früchte benötigen, ähnlich den Nüssen, vier Stunden zur Verdauung. Daher ist es immer gut, Nüsse und getrocknete Früchte quellen zu lassen, bevor sie gegessen werden.

Die Nahrung, welche kurz vor und kurz nach dem Fasten eingenommen werden sollte, ist Obst, womit die klassische Sonatenform eines Beethoven-Quartetts parodiert wäre: ACA. Obst ist die Nahrung, die dem Saft am nächsten kommt, so wie der Saft die Nahrung ist, welche dem Wasser am nächsten kommt. Stufenweise Übergänge ins Fasten hinein und aus dem Fasten hinaus sind effektvoller. Die Zeit des Fastens sollte daher mit Obstsaften begonnen und beendet

werden und die Zeit davor und danach mit Obst. Hier hören wir den besonderen "Andante" Satz, Opus 132, eine Dankeshymne auf die Erholung aus einer nahezu schicksalhaften Erkrankung: ABCBA. Um mit wirklich klarem Kopf reisen zu können, muß der Körper rein und das Essen leicht sein.

Menschen, die eine lebenslange Erfahrung im Fasten besitzen, stimmen in ihren Aussagen fast einmütig darin überein, daß sich Obst am besten als Übergang zum und vom Fasten eignet. Fleisch, Pizza, Kuchen oder Pommes zu essen, ist schlecht genug, damit jedoch das Fasten zu beginnen oder zu beenden ist am allerschlechtesten. Es sei denn, jemand will sofort und unbedingt fasten, gerade weil er solch eine Mahlzeit gegessen hat. Obst ist aber trotzdem besser. Melonen, Pflaumen, Weintrauben und die schwärzesten Kirschen durchlaufen den Körper mit der größten Leichtigkeit. Fleisch hingegen verstopft den Weg, wie Mörtel ein Dammloch. Und während der Mörtel fest wird, verschmutzt das Wasser zunehmend. Dabei muß noch bedacht werden, daß Wurst zum Großteil in die Darmwände anderer gehüllt ist. Kein Wunder, daß unsere eigenen verstopfen.

Fasten kehrt den menschlichen Körper, metaphorisch gesehen, vom Obersten zum Untersten und vom Innersten zum Äußersten. Was aus dem Inneren herausgespült wird, sind die Toxine. Was von oben nach unten abfließt, sind die Ballaststoffe. Selbst die Menschen, die sich gesund ernähren, laufen mit fünf Pfund Fäkalien im Bauch herum. Ein erstes Fasten von drei Tagen wäre die effektivste Variante, sich dieser Pfunde zu entledigen, und reguläre Fastenzeiten im Weiteren sorgen dafür, daß die Pfunde niedrig und die Fäkalien weitgehend draußen gehalten werden.

Einen noch geringeren Aufwand als das Obstessen erfordert das Nichtsessen. Es könnte allerdings schwierig werden, damit wieder anzufangen, womit man für längere Zeit aufgehört hatte. Fasten ist leicht, das Abbrechen des Fastens hart. Das erste Fasten ist jedoch das beschwerlichste wegen dem, was alles heraus kommt. Der erste Tag nach jedem Fasten kann katastrophal sein, wegen dem, was nicht herauskommt. Wenn das Fasten selbst nicht viel Anstrengung kostet, so kostet es nach dem Fasten um so mehr, in bestimmten Maßen zu essen. Das Schlimmste, was wir dann tun könnten, wäre, uns selbst zu verschlingen, wie ein befreiter Tantalus, der vor Hunger wahnsinnig geworden ist.

Eine abgewandelte Form des Fastens ist eine längere Zeit der Ernährung von Obstsäften. Manche Leute essen Früchte und betrachten das auch als Fasten. Die Verbindung ist offensichtlich. Jedes Argument, das für den Karnivorismus steht, kann bis hin zum periodischen Kannibalismus weitergeführt werden. Ähnlich kann auch jedes Argument für den Vegetarismus bis hin zum periodischen Fasten weitergeführt werden. Ebenso sind Argumente für das Fasten bis hin zum Vegetarismus weiterführbar. Vegetarier, die besonders viel Obst essen, brauchen kaum zu fasten und brauchen auch kaum um das Abbrechen ihrer Fastenzeit besorgt zu sein. Es werden weniger Toxine ausgestoßen, da weniger eingenommen wurden. Arnold Ehret empfiehlt Karnivoren nur mit großer Vorsicht zu fasten, da ihre Körper eventuell zu stark mit Toxinen behaftet sind. Neben den Toxinen können auch die Adrenaline der verspeisten Tiere im

menschlichen Körper eine Menge Schaden anrichten, bevor sich überhaupt eine positive Wirkung verzeichnen läßt.

Ehret ist wahrscheinlich nicht der Rekordbrecher aller Faster dieses Jahrhunderts, aber er ist der bekannteste. Er wußte auch sehr gut, was er tat. Wobei betont werden muß: Er wußte, was er für sich selbst tat und was für ihn selbst gut war. Wie mit dem Wissen darüber, was man ißt, muß das Wissen darüber, wie man vom Essen Abstand hält, von jedem selbst herausgefunden werden. Interessant ist dabei folgendes: Nachdem wir für uns selbst über das Fasten herausgefunden haben, werden wir eine Menge über uns selbst herausfinden.

Wenn wir essen konzentriert sich unsere Energie auf die Verdauung, darauf daß die Nährstoffe zu uns selbst werden. Wenn wir aber fasten kann die Energie mehr darauf konzentriert werden, daß *wir* mehr zu uns selbst werden. Wir sehen in den Spiegel und erkennen unsere Gesichter nicht. Wir denken und erkennen unsere Gedanken nicht. Wir sprechen und erkennen unsere Stimmen nicht. Wir werden zu Personen, anders als sonst, Personen, die bisher tief im Innersten versteckt lagen. Wir werden aber weder umgewandelt, noch gerät unser altes Ich in Vergessenheit. Wir hören und sehen plötzlich, als wäre es das allererste Mal. Die Benommenheit der ersten Fastzeiten ist etwas schwierig. Das wird jedoch durch eine gesteigerte Vitalität in den ersten Tagen nach dem Fasten kompensiert.

Nun lautet aber die Frage: "Wie fastet man?" Die Methoden sind ganz verschieden. Für manche ist es schon Fasten, wenn sie sich ausschließlich von Äpfeln ernähren. Andere trinken nur Apfelsaft. Die einen sagen, daß frischer Obstsaft ein absolutes Muß ist, die anderen schwören auf Kräutertee mit Honig und Zitrone. Wieder andere definieren den Begriff Fasten als das ausschließliche Trinken von Wasser. Dabei beschränken sich die einen wiederum auf das Trinken von Quellwasser, wegen der Mineralstoffe, die anderen auf das Trinken von destilliertem Wasser, gerade weil diese Mineralstoffe die anorganischen Ablagerungen sind, wofür der Körper keine Verwendung hat. Die einen empfehlen, das Fasten so lange fortzuführen, bis sich die Zunge klärt, die anderen, bis der Hunger wiederkehrt.

In den späten siebziger Jahren erschienen viele Bücher über das Fasten mit kalligraphischen Titeln und psychedelischen Aufdrücken auf dem Markt, deren Inhalte sich einzig und allein auf das Abnehmen konzentrierten. Diese Bücher, welche von und für den durchschnittlichen Karnivoren geschrieben wurden, erschienen von einem Tag auf den anderen und verschwanden ebenso schnell. Wir, deren Anliegen nicht kosmetischer, sondern gesundheitlicher Natur ist, müssen aufmerksam sein, um unter den neuen diejenigen herauszufinden, die nicht schon tot sind. Wie Feigen und Datteln, die im frischen Zustand genauso schmackhaft sind wie im getrockneten, sind die ernsthaften Bücher über Jahre hinweg aktuell geblieben. Nicht durch Zufall sind folgende drei Bücher heute, wie zur Zeit ihrer ersten Herausgabe gefragt: Das erste, Arnold Ehrets *Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten*, 1922, sollte man unbedingt vor dem ersten Fasten lesen. Das zweite ist Paul Braggs *The Miracle of Fasting*, welches am besten während des Fastens gelesen werden sollte. *Fasten kann ihr Leben retten* von Herbert Shelton ist das dritte, welches man konsultieren sollte, wenn es

während oder nach dem Fasten zu irgendwelchen Nebenerscheinungen kommen sollte, welche man nicht einzuordnen weiß. Die Betonung dieser Bücher beruht auf dem Fasten als Teil einer gesunden vegetarischen Ernährungsweise. Der Leser wird nicht nur zur Enthaltensamkeit von Nahrung angeregt, sondern auch zu einer guten Ernährung.

Bücher über das Fasten braucht man nicht unbedingt zu lesen, um unterscheiden zu können, ob sie gut oder schlecht sind, ob sie der Gesundheit des Lesers oder nur dem Geldbeutel des Autors dienen. Mit einem einzigen Blick auf die Rückseite des Buches können wir erkennen, ob es tatsächlich ein Buch über Gesundheit ist. Die ernsthaften und verdienstvollen Fastenbücher weisen dort Fotografien ihrer Autoren auf, deren gesundes Antlitz von der Richtigkeit des Inhaltes zeugt. Auf den verlogenen Büchern weist sich kaum ein Autor so offen aus, da er einiges zu verbergen hat. Unter den wenigen Ausnahmen ist wohl das Buch das bemerkenswerteste, welches den Rechtsanwalt Linn darstellt, wie er seinen fetten Finger auf ein nicht ersichtliches Objekt richtet, gleich Moses, wie er zum Himmelreich weist, wohin ihm der Eintritt verwehrt ist.

Ähnliche Beispiele machen sich verstärkt unter den Gesundheitsbüchern bemerkbar, welche von Ärzten der traditionellen allopathischen Medizin verfaßt wurden. Jemand, der ein neurotisches Äußeres besitzt, schreibt darüber, wie man seine Nervosität überwindet. Ein anderer, der vielleicht im Begriff ist, glatzköpfig zu werden, schreibt über gesundes Haar. Ein dritter, der eine nach der anderen raucht, schreibt über physische Vitalität. So verhält es sich oftmals auch mit Leuten, die für Pillen plädieren, wie der wohlbekannte Vitamintherapeut, der an Krebs starb. Die traditionelle Medizin steht im Gegensatz zur traditionellen Ernährung, aber Fasten und Vegetarismus verhalten sich gegenteilig zu beiden. Alle gesundheitlichen Dienste bzw. Ernährungsberatungen indess, welche sich von der allopathischen Medizin abheben, werden abgewertet und verteufelt im Land der Krankenhäuser und Schlachthöfe.

Leuten, die auf Grund falscher Ernährungsweise sowieso schon völlig vergiftet sind, kommt es kaum in den Sinn zu fasten. Davon muß man wohl ausgehen. Was die Verblendeten am meisten brauchen, ist das, was sie am wenigsten glauben. Sie halten sich an Pille und "Power"trank, Symbol und Ersatz für das, was sie eigentlich suchen. Der ganze Sinn des Fastens besteht darin, daß es dem Körper erlaubt, sich selbst zu heilen. Nach dem Fasten fühlen sich selbst die Menschen, die sowieso sehr gesund sind, noch viel besser.

Warum? Die griechischen Götter aßen Ambrosia und tranken Nektar. Jeder Bissen, den wir aber im Mund haben, erinnert uns an unsere Sterblichkeit. Für den eisernen Topf nehmen wir einen eisenschweren Magen in Kauf. Die Menschheit, versehen mit einem Knollenbauch und immer noch mit Augen größer als der Mund, wird niemals Frieden mit ihren Göttern finden, indem sie ihnen am Essenstisch dankt. Nicht mal die Frucht allein stellt eine Hilfe dar. Der Apfel war der Beginn aller Probleme.

Die Fastenzeit dauert in westlichen Religionen, wie z.B. dem Judentum, einen Tag lang (24 h). Oder sie erstreckt sich *nur* über den Tag, wie beim Islam. Oder sie beschränkt sich gar nur auf eine Mahlzeit, wie beim Christentum. Das eintägige Fasten reicht gerade erst aus, um einen

Hunger zu verspüren, nicht lange genug, das Magenknurren zu überwinden, das mit dem dritten oder vierten Tag erst wirklich kommen kann. Ob sie nun gerade fasten oder nicht, gesunde Esser und regelmäßige Faster verspüren kaum Hunger. Hunger ist ein schlechtes Omen, ein Stubs in die Rippen, um den Betreffenden darauf aufmerksam zu machen, daß etwas falsch läuft. Eine ausgelassene Mahlzeit oder ein erster Fastentag sollte nur ein etwas ungewöhnliches Gefühl im Rachenraum erzeugen. Aber versuch das mal jemandem an seinem allerersten Fastentag zu erzählen! Anfänger brauchen mehr als nur gutes Zureden, sie brauchen Vertrauen. Anstatt Götter zu sehen, werden sie erst einmal eine Menge Nasenschleim, Kot und Urin sehen. Vielleicht werden sie sich gar erbrechen. Das Durchhalten am ersten Tag des Hungerns, am zweiten Tag des Schwindelgefühls und am dritten Tag der Übelkeit hat keinen wirklichen Sinn, wenn wir uns nicht auch genauso konsequent an dem Tag verhalten, an welchem wir das Fasten abbrechen. Wenn wir dann nämlich zur falschen Nahrung greifen, haben wir nichts bei der ganzen Sache gewonnen, sondern eher verloren.

Mit dem Schritt in das Vertrauen wird auch ein Schritt aus dem alten Vertrauen heraus notwendig. Mit beiden Schritten löst sich die geistige Zwangsjacke, in welche sich selbst die rationalsten Menschen einwickeln, und ebenfalls die ständige Anspannung im Magen- Darmtrakt. Danach macht sich der eigentliche Erfolg bemerkbar: Wir, die unsere Körper von innen gereinigt haben, und die jetzt eine vollwertige, möglichst rohe Nahrung zu uns nehmen, brauchen nicht länger Nährstoffe in dem Maße, wie es von der Gesundheitsbehörde angegeben wird. Die fleischschwere und zucker-süße Nahrung, die durch komplizierte Koch- und Mixprozesse erzeugt wird, macht diese lächerlichen Empfehlungen vielleicht notwendig, da ein Großteil der Nährstoffe allein schon dadurch verbraucht wird, daß sich die Nahrung durch das verschlackte Verdauungssystem kämpfen muß. Der Fall B₁₂ ist das beste Beispiel für das blinde Führen einer blinden Herde: Milch und Fleisch sind die meist angegebenen Quellen dieses Vitamins. Diese Quellen enthalten aber auch die meisten gesättigten Fette.

Ein hoher Anteil tierischer Fette und Proteine dezimiert die B₁₂-Assimilation. Weiße raffinierte Nahrungsmittel vervielfachen den Bedarf an B₁₂. Menschen, die sich rein pflanzlich und vollwertig ernähren, brauchen folglich viel weniger B₁₂, als man ihnen vormacht.

Alle Argumente beweisen gar nichts, bis wir nicht selbst die Erfahrung des Fastens gemacht haben. Der Verdienst des Fastens wird schwer zu verteidigen sein und schwer zu begreifen bleiben. Aber wenn wir erst das Pferd der Erfahrung vor den Karren der Vernunft spannen, wird nicht nur der übermäßige Verbrauch von Nährstoffen unsinnig. Der Wunsch nach Nahrung verliert sich nach dem ersten Tag, andere Wünsche später. Z.B. können wir drei Tage später an dem schönen Mantel im Schaufenster, auf den wir schon seit Wochen ein Auge geworfen haben, einfach so vorbeigehen. Der Winter erscheint uns unendlich weit entfernt, und wir erinnern uns an unsere anderen drei Mäntel, zwei mehr als wir brauchen.

Bis zum fünften Tag haben sich alle sexuellen Impulse für Rendezvous im Mondlicht verfinstert. Zurück bleiben Mondlichtsonaten. Gandhi sprach selten über das Fasten, ohne auch

auf die Ehelosigkeit zu verweisen. Sex, Essen und Trinken bereiten körperliches Vergnügen, keine Frage. Der Verzicht darauf bereitet auch ein Vergnügen, geistiges.

Das Wunschdenken reduziert sich nicht nur während des Fastens, sondern, wenn das Fasten regelmäßig praktiziert wird, auch zwischen den Fastenzeiten. Während Moses vierzig Tage und Nächte lang auf der Spitze des Berges Sinai fastete, vergötterte sein Volk ein Kalb, welches, zum Glück für das Kalb, nicht aus Fleisch und Blut, sondern aus Gold war. Als er das sah, erkannte Moses, daß seine Generation noch nicht reif für das neue Leben war. Also fastete er weitere vierzig Tage und Nächte, in der Hoffnung, neue Weisungen zu erhalten. Dann pilgerte er vierig Jahre lang durch die Wüste, bis neue Generationen neue Körper hervorgebracht hatten. Erst jetzt waren sie reif für ein neues Leben. Die Pilgerreise war eine Art Fasten, das ihn auf den Eintritt in ein neues Land vorbereitete.

Der Karnivor, der zum Vegetarismus übergeht, der Vegetarier, der zum Veganismus übergeht, der Veganer, der zu einer Rohkosternährung übergeht, - alle würden mit größerer Gewißheit die Hindernisse überwinden, die ihnen das Leben entgegenstellt, wenn sie fasten würden, während sie in das neue Land schreiten. Ihr Fasten würde sie über den kurzen Zeitraum von einigen Tagen entgiften, was mit einer neuen Ernährungsweise allein Monate dauern kann. Außerdem könnte niemand die Krankheitserscheinungen, die von der Reinigung her rühren, der neuen Ernährungsweise zuschreiben. Dieser Punkt ist sehr wichtig. Die leichte Übelkeit, welche sich bei der Ernährungsumstellung bemerkbar macht, liegt nicht direkt dem Vegetarismus oder dem Fasten zu grunde, sondern dem Reinigungsprozeß, der durch die gesunde Ernährung oder das Fasten eingeleitet wird. Diejenigen, welche sich über Müdigkeit oder Kopfschmerzen während des ersten Monats der vegetarischen Ernährung beklagen, begründen es eher damit, daß sie kein Fleisch mehr essen, als damit, daß sie vorher für so lange Zeit Fleisch gegessen haben. So schnell wie der Kopf des Boten schlechter Nachrichten fällt, verfallen sie zurück in den Karnivorismus und lassen weiterhin eine Menge anderer Köpfe rollen.

Wenn wir alle schlechte Nachrichten ignorieren, werden sie sich bald einstellen. Menschen, die sich ständig von irgendeiner Krankheit bedroht fühlen, sind ungeduldig: Mit dem Vorsatz, alles einmal probieren zu wollen, kommt es kaum dazu, daß sie irgend etwas zweimal probieren. Es ist einfach, sich ein neues Heim zu richten, wenn man die alten Sachen noch nicht hinter sich gelassen hat. Es gibt Menschen, die ohne großes Federlesen in ein neues Land gehen, da sie in der Regel von Anbeginn nie ein wirkliches zu Hause hatten. Für die anderen von uns muß folgendes gelten: Vor dem Umzug ist ein radikales Reinemachen nötig. Das Wegwerfen von überflüssigem Gepäck, das sich erst gar nicht hätte ansammeln sollen, ist sinnvoller, als es mit in das neue Leben zu schleppen. Alte Gewohnheiten haben sich so sehr in den Köpfen festgesetzt wie alte Fäkalien in den Gedärmen. Zu viele Menschen akzeptieren beides als Bestandteil des Lebens. Aber was für ein Leben ist das? Es ist das Leben des Mannes, der seinen Stuhl mit sich umhertrug, wo immer er war, um sich, wann immer er erschöpft war darauf zu setzen. Er war dankbar für den Stuhl und erkannte nie in seinem Leben, daß gerade das Tragen des Stuhles ihn so ermüdete.

Ein ganzes Jahr ist für einen Anfänger notwendig, um die wahre Wirkung einer neuen Ernährungsweise zu erfassen. Aber wenn der erste Monat überstanden ist, hat das weitere Leben mit der Abstinenz eine gute Chance. Fasten gewährleistet schwebende Übergänge, nicht nur im körperlichen, sondern auch im geistigen Bereich. Gandhi war in seinem späteren Leben geistig so weit gewachsen, daß er so viele Tage fastete, wie er aß. Wenn er aß, begrenzte er sein Menu auf fünf Dinge am Tag und aß niemals nach Sonnenuntergang oder vor dem Sonnenaufgang. Sein Geist war anderswo, nicht beim Essen. Vielleicht war er aber auch auf alles auf einmal gerichtet: nicht nur auf das, was unter der Sonne lebt, sondern auch auf das, was über der Sonne schwebt.

Es könnte irgendwann einmal ein Zustand erreicht werden, in dem es nicht mehr notwendig sein wird zu fasten. Die Toxine, von denen ein Stoffwechselprozeß niemals frei ist, sind dann nicht mehr, als der gesunde Körper in der Lage ist auszuscheiden. Einige Jahre periodischen Fastens, sollten den Körper von der alten Last befreien; und eine konsequent vegetarische Ernährungsweise, die vor allem von Rohkost bestimmt ist, sollte eine andere nicht in Frage kommen lassen. Ein Zeichen für den Abschluß des Erneuerungsprozesses des Körpers ist, wenn das Fasten plötzlich schwierig wird, was vorher nicht der Fall war. Diejenigen, die regelmäßig und gerne fasten, tun das nur bis es ihnen nicht mehr einfach fällt, es sei denn, sie verspüren einen unbeugsamen Willen. Somit löst sich von ihnen eine Nabelschnur, und das Fasten wird zu einem Teil ihrer Vergangenheit.



Wir alle brauchen Grün. Es ist eine metaphysische, wenn nicht eine medizinische Tatsache, daß keine andere Farbe so unmittelbar beruhigend auf ihren Betrachter wirkt. Chlorophyll ist grün, Blätter sind grün, Bäume sind grün, Wälder sind grün. Wo das Klima am kältesten und die Winter am weißesten sind, bleiben die Blätter das ganze Jahr über grün. Vorstadtleute können sich das Hobby eines Gartens gönnen. Stadtleute halten sich Pflanzen an ihren rußverschmutzten Fenstern, um sich den Ausblick zu verschaffen, den sie draußen nicht haben. Ein Waldmensch, dessen Haus aus den gleichen Bäumen gebaut ist, wie die, welche sein Haus umgeben, braucht kein Fenster.

Ein Grund dafür, daß die amerikanische Bevölkerung so hektisch lebt, ist die Ernährung von fritierten, weißen und fleischhaltigen Produkten, die einen hohen Anteil an Phosphor besitzen. Dieser bringt das Kalzium- und Magnesiumgleichgewicht durcheinander, was wiederum eine gewisse Nervosität erzeugt. Eine Unausgeglichenheit in der Mineralstoffaufnahme ist ein Schritt in Richtung geistiger Unausgeglichenheit. Ein anderer Urheberfaktor ist, daß der Großteil der amerikanischen Bevölkerung kaum etwas Grünes zu sehen bekommt. Sie kann gar nicht cool bleiben, da sie immer nur Rot sieht, was dem Grün auf dem großen Rad der Farben genau entgegengesetzt steht. Und was ist Chlorophyll? Die Substanz außerhalb unseres Körpers, die dem Hämoglobin, in seinem Inneren, am ähnlichsten ist. Nach chemischen Gesichtspunkten unterscheiden sich die Substanzen durch den Eisengehalt im Blut und den Magnesiumgehalt im Chlorophyll, nach chromatischen Gesichtspunkten durch die Farben Rot und Grün. Komplementärfarben erzeugen eine Harmonie in unserem Haus und

ebenso in unserer inneren Behausung. Diejenigen, welche Grünes am seltensten sehen, haben einen besonderen Grund, Grünes zu essen. Die besten Pflanzen sind dafür die Keimlinge auf unseren Fensterbrettern und in den kleinen Gartenanlagen unserer Küche. Die meiste Arbeit erledigen diese allein. Sie sind die saubersten, frischesten und tatsächlich auch die grünsten aller Pflanzen, wovon selbst landbesitzende Vorstädter nur träumen können. Vorstadtgärten sind voll von Blei, als wären sie mit Kugeln beschossen wurden, und voll radioaktiven Niederschlages, als wären sie mit Nuklearwaffen bekriegt wurden. Die Kriege aber, die wirklich auf diese Gärten gerichtet sind, richten sich gegen die Insekten, manchmal auch gegen die Nagetiere, und nur vereinzelt gegen die Nachbarn.

Da sie kaum die Chance haben, Grünes zu sehen, sollten die Stadtbewohner wenigstens weniger Fleisch essen. Ihre eigenen Körper sind rot genug. Bauern und Waldmenschen, die nicht nur ihr eigenes Rot heranziehen, sondern auch ihr eigenes Grün anbauen, kommen eher damit zurecht, Fleisch zu essen als Stadtmenschen. So wie ein Maler sich seine eigenen Farben mischt (oftmals genau die des Landes auf dem er lebt, Erdfarben genannt), müßten Karnivoren, die versuchen wollen, ein klares Bild zu fassen, das Blut der Tiere verspritzen, von denen sie leben.

Chlorophyll ist für jeden gut, nicht nur für den Karnivoren. Manche nehmen es auf, indem sie wenig Grünes und nichts Rotes essen. Früchte beinhalten alle Farben in sich und sind neben den Keimlingen auch das ganze Gegenteil von Fleisch: Eine Frucht reift im allgemeinen von grün zu rot, während Fleisch, das nicht mit Nitraten behandelt wurde, von rot zu grün übergeht. Avocado, das Schnabeltier unter den Pflanzen, vom Nährwert her eher ein Gemüse, und vom Verdauungsprozeß her eher eine Nuß, stellt eine Ausnahme zu dieser Regel dar.

Karten zur Nahrungsmittelkombination können rein nach farblichen Richtlinien gezeichnet werden, und alle anderen gesundheitlichen Richtlinien würden wahrscheinlich damit in Einklang stehen. Es existiert ein ganzer Wissenszweig, der sich mit Heilung beschäftigt und Farben als Hauptkriterium dafür anlegt, was man essen sollte. Aber älter noch als die Chromotherapie ist die Heilung durch Fasten, wozu überhaupt keine Farbe notwendig ist. Klares Wasser und reine Luft sind farblos. Wer in der Stadt fastet, sollte das am Wochenende tun, wenn die Fabriken nicht arbeiten und der Verkehr nicht so stark ist, und er/sie sollte Quellwasser oder zumindest destilliertes Wasser trinken, auch wenn sonst das Wasser aus dem Wasserhahn ganz annehmbar scheint.

Die Farben verhalten sich zum Fasten in einer ganz besonderen Weise. Wenn ein Maler alle Farben auf seiner Palette zu einer einzigen zusammenmischt, spielt es keine Rolle, wie intensiv das Gelb, wie tief das Blau und wie leuchtend das Rot ist, alles was herauskommt ist ein dumpfes Braun. Das selbe gilt fürs Essen. Es ist gleich, wie grün der Spinat oder rot die Himbeere oder orange die Orange oder gar weiß der Zucker und das Mehl ist, alles was herauskommt, ist ein dumpfes Braun. Allein durch Fasten ändert sich dieses Braun. Das Fehlen von Nahrung bringt ein Fehlen von Farbe mit sich. Was übrig bleibt, ist schwarz.

Schwarz gilt als das Gegenteil zu weiß, weiß als die Farbe des Lichtes, Licht als die Essenz des Lebens. Das ist ein besonderer Grund, wenigstens einmal in unserem Leben zu fasten, wenn

wir es auch sonst nicht tun, da beim ersten Fasten das meiste Schwarz herauskommt. Wir haben schon vorher festgestellt, daß Fasten im Falle einer vegetarischen Rohkosternährung kaum mehr notwendig ist. Der Tod einer Pflanze ist weniger als der Tod eines Tieres. Die wenigen Menschen, welche sich allein von Obst ernähren, brauchen nicht zu fasten, da ihre Nahrung voll von Leben und Licht, nicht Tod und Finsternis ist.

Holzfäller bekommen nie die Kastanien- oder Ulmenkrankheit, und Farmer sind gegenüber den Krankheiten ihrer Pflanzen auch immun. Aber viele Krankheiten im Hühnergefängnis sind auf den Menschen übertragbar. Eine Kuh, die an Tuberkulose erkrankt ist, überträgt ihre Bakterien über die rohe Milch; und Trichinose ist auf jeden übertragbar, der sich einen Schinken mit nach Hause nimmt. Je niedriger unsere Nahrung sich auf der Strickleiter des Lebens befindet, desto geringer ist die Möglichkeit, daß wir uns beim Essen anstecken. Fasten steht am untersten Ende der Leiter, so daß wir darunter hindurchschlüpfen und sie transzendieren können.

Wenn ganz am Anfang gesagt wurde, daß jeder Tag, den man in seiner Jugend als Karnivor lebt, einen Tag weniger im Alter bedeutet, so läßt sich jetzt folgendes anschließen: Jeder Tag, den man fastet, bedeutet einen Extratag Leben. Ruhetage wirken dem Verschleiß entgegen. Davon muß man sich nicht in der Bibliothek oder am Operationstisch vergewissern. Alles, was wir tun müssen, ist auf unseren eigenen Herzschlag hören. Der Puls schlägt mit jedem Tag des Fastens niedriger, so wie es bei den Tieren im Winterschlaf ist. Ahnung wird Schlüssel, Schlüssel wird Wissen. Der Puls ist die Ahnung, der Körper der Schlüssel, Gesundheit die Tür, und im Verlaufe eines langen Lebens kommt das Wissen. Wir wurden alle mit einem Schlüssel zum Glück geboren, sind uns aber selbst überlassen auf unserer Suche nach der passenden Tür.

Die Bibel warnt, daß derjenige, der nicht fastet, keinen Eintritt in das Himmelsreich findet. Richtiger wäre es zu sagen, daß Fasten ein möglicher Weg unter vielen ist, ewiges Leben zu erlangen. Es war aber "nur" ein langes Leben, nicht ein ewiges Leben, wovon wir gesprochen haben. Die verlockende Anziehungskraft des Apfels auf Eva ist eine Parabel auf die Unersättlichkeit, eine Sünde aus der andere kleine Evas und Adams sprießen. Noah hätte die vierzig Tage und Nächte fasten sollen, die er auf der wilden See umherschiffte. Statt dessen verwandelte er die Arche in eine Vorratskammer, in der er für jeden etwas zu Essen mitnahm. Das muß wohl bedeutet haben: Futter für die Lämmer, Lämmer für die Löwen und Futter und Lämmer für Noah. Obwohl sie es niemals als Vernachlässigung seiner Pflicht bezeichnet, erwähnt die Bibel mit Noah zum ersten mal den menschlichen Karnivorismus.

Adam war jede Pflanze gegeben, die Samen hervorbrachte, und jeder Baum mit Samen in seiner Frucht. Noah bekam jedes sich bewegende Wesen, das lebte. Von Noah an wurde der Gestank brennenden Fleisches zu einem Wohlgeruch für den Herrn, und die Tiere verfielen in zwei große Kategorien: die einen waren zum opfern bestimmt, die anderen nicht. Vor Noah wurden die Menschen 700 bis neunhundert Jahre alt (Methusalem wurde 969). Danach lebten sie nur noch bis zu 120 oder 150 Jahren. Ob ein Jahr im Altertum kürzer war als heute, ist nicht die

Frage, die wir uns jetzt stellen sollten. Unsere Frage ist, ob ein Leben mit Fleisch kürzer ist als ein Leben mit Obst.

Es war einmal ein Stadt- und Supermarktmensch Daniel Boone, der ausnahmsweise einmal selbst versuchen wollte, ein Hühnchen zu schlachten. Aber er rutschte dabei aus, und anstatt den Kopf des Hühnchens abzuhacken, trennte er sich seine eigene Hand ab. Da er genauso hungrig war, wie das Hühnchen ängstlich, es nahm nämlich Reißaus, dachte er so bei sich, wenn er Schweinshaxen essen kann, kann er auch seine eigenen Haxen essen. Anstatt eines Hamburgers bereitete er sich einen Handburger zu, wie Harpo Marx, der den Senf nicht auf den Hotdog schmierte, sondern auf den Hotdogverkäufer und in dessen Hand biß, die er sich feinsorglich zwischen zwei Brotscheiben gelegt hatte. Am nächsten Tag erinnerte sich Daniel an das Brathühnchenrezept, daß ihm seine Mutter einst gegeben hatte, und daß in seiner alten Heimat Kentucky von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Er legte die Reste in Teig ein, bestreute alles mit Semmelkrumen und ließ es in Hühnchenfett brutzeln. "Rauben sie zur Rechten, so leiden sie Hunger; essen sie zur Linken, so werden sie nicht satt. Ein jeglicher frißt das Fleisch seines Arms,... und seine Hand ist noch ausgereckt." (Isaiah 9.20-21)

5. Auf der Milchstraße oder: Auf dem Holzweg

Die über die Barbarei jammern, die von der Barbarei kommt, gleichen Leuten, die ihren Anteil vom Kalb essen wollen, aber das Kalb soll nicht geschlachtet werden. Sie wollen das Kalb essen, aber das Blut nicht sehen. Sie sind zufriedenzustellen, wenn der Metzger die Hände wäscht, bevor er das Fleisch aufträgt.

Bertolt Brecht
"Fünf Schwierigkeiten beim Schreiben der Wahrheit"

Schreiben existiert für die, die lesen können und gleichzeitig gegen die, die nicht lesen. Wenn du bis hierher gelesen hast, so steht das Vorangegangene wahrscheinlich für dich. Aber wenn du glaubst, daß du deine Milch trinkst, "ohne das Kalb zu schlachten", so soll das Nachfolgende gegen dich stehen. Wie auch immer, einfach nur lesen oder schreiben genügt nicht. Man bedenke, daß vieles, was über Ernährung zu lesen ist, von Leuten geschrieben wurde, die hemmungslos Lügen über ihre Schreibmaschinenzähne von sich geben, da sie nicht schlecht daran verdienen. Wenn aber etwas geschrieben wird, was einigermaßen der Wahrheit entspricht, so stammt das nicht selten von jemandem, der selbst nicht verwegen genug ist, diese Wahrheit in die Praxis umzusetzen.

Der Westen besitzt die höchsten, beständigsten Tempel der Gottesverehrung und gleichzeitig die größten, zerstörerischsten Kriegspotentiale und Schlachthöfe. Schlimm genug zu töten; schlimmer noch, erst weh zu tun und dann zu töten; am schlimmsten aber ist, das Leiden auszudehnen und nicht zu töten. Manches Leid kann so immens groß sein, daß der Tod freundlich erscheint: Mit der Vertreibung der Seele aus dem Körper ist nämlich auch die Vertreibung des Schmerzes verbunden. "Humanes Töten", welch ein starker Kontrast zwischen den Wörtern, ist zu entschuldigen, wenn vorher jeder Versuch, das Leiden zu beenden, fehlschlug. Die industrielle Tierhaltung, woher die meisten Eier- und Milchprodukte heute stammen, fügt den Hühnern als auch den Kühen und ihren Kälbern großes Leid zu. Um einer Beanspruchung seines Gewissens aus dem Wege zu gehen, bezeichnet der Mensch diese unglückseligen Wesen als "Nutz"tiere.

Während immer mehr Raubtiere von der Erde verschwinden, macht sich der Mensch darauf breit und nutzt "seine Nutztiere" erbarmungslos aus.

Vegetarier, die Milch trinken oder Käse und Eier essen, haben drei Möglichkeiten für eine Änderung: 1. die Tiere zu töten und zu essen, um das Leiden zu beenden (und dabei aufzuhören, Vegetarier zu sein); 2. mit dem Kücken in der Küche und dem Schaf im Schlafzimmer zu leben, sie zu pflegen und dafür Eier und Milch zu nehmen (und dabei Lakto-Ovo-vegetarier zu bleiben); 3. auf Eier und Milch ganz zu verzichten (und Veganer zu werden).

Der Verzicht auf die tierischen Produkte bedeutet auch Verzicht auf den tierischen Produzenten. Da man aber nicht von heute auf morgen Vegetarier wird, braucht man sich keine Gedanken um die verlassene Kuh zu machen, die dann hilflos im Wald umherirren und den Weg

nach hause nicht finden wird. Das Problem ist die Situation der Kuh jetzt. Ist sie jetzt etwa zu hause? Die unmenschliche Ausbeutung von Hühnern und Kühen wurde schon ausführlich von Peter Singer in seinem Buch *Befreiung der Tiere* dargelegt. Aber etwas muß noch zu den Kücken und Kälbern gesagt werden.

Zum allerersten, die Hühner haben keine Kücken, was für die Industrie von Vorteil ist, für die Hühner allerdings bedauerlich. Solange zwei-Wochen-alte Kücken noch nicht als Delikatessen dienen, aus denen berühmte französische Köche ihre magischen Rezepte heraustranchieren, wie sie es mit den Kindern anderer Tiere tun, hat die Eierindustrie sogar noch einen "moralischen" Vorteil, mit dem sie sich gegenüber der Milchindustrie brüsten kann. Industrielle Tierzüchter behaupten auch, daß die Massenhaltung von Tieren *allgemein* etwas Gutes an sich hätte: Sie bringt Tiere in diese Welt, die unter anderen Umständen gar nicht existieren würden. Die Entgegnung, daß eine Existenz um den Preis von Leid und Sklaventum nicht zu vertreten ist, wäre hier nicht angebracht, da zuvor überlegt werden muß, ob die Frage von Existenz und Nichtexistenz überhaupt diskutiert werden kann. Können wir über Existenz reden, weil wir existieren, so können wir doch nicht über Nichtexistenz reden. Worte sind wie Schatten; wo weder Sonne noch Objekt ist, entsteht auch kein Wort. Wir können keine Frucht sehen, wenn wir blind sind, noch können wir sie schmecken, wenn wir keine Zunge haben. Doch selbst wenn all unsere Sinne intakt sind, können wir nicht über eine noch nicht entstandene Frucht sprechen, sie sehen oder schmecken. Was wäre, wenn jemand ein Hühnchen-Grillfest veranstalten würde, und niemand ginge hin, nicht einmal die Hühnchen?

Auch wenn sich Kuh und Kalb für eine kurze Weile denselben Stall teilen, so geht es ihnen doch nicht besser als unseren gefiederten Freunden. Selbst unter den freundlichsten Umständen, in einer kleinen Familienfarm, verdienen die Kühe mehr als ihnen der Winter bringt: Ställe, die nur durch die eigene Körpertemperatur geheizt werden, und Auslauf für höchstens eine Stunde am Tag. Die Kälber, für die eigentlich die Milch gedacht ist, werden zu einem Leben verdammt, das noch abwechslungsärmer und härter ist. Der Mensch raubt das Kalb der Mutter und die Milch dem Kind. Obwohl Kühe genug Milch für Mensch und Kalb produzieren können (So wurden sie gezüchtet), ist der Mensch habgierig: alle männlichen Kälber und über die Hälfte der weiblichen werden in der ersten Woche nach ihrer Geburt gekidnappt und in eine Mastanlage gesteckt. Dort stehen sie ein halbes Jahr, eingezwängt in eine Box, so daß sie sich möglichst nicht bewegen können. Der Genießer möchte sie ja schließlich so zart wie möglich, und da darf sich kein Muskelfleisch bilden. Ihr nächster Weg ist schon der letzte - zum Schlachthof. Von fünf geborenen Kälbern werden vier zu Fleischgerichten verarbeitet. Eine Kuh muß übrigens ab und zu kalben, wenn sie ständig Milch geben soll. So fließt unsichtbar in jedes Glas Milch zartes Rindfleisch.

Kühe müssen gemolken werden, ... aber durch ihre Kälber. Es wird häufig argumentiert, daß Kühe sterben müßten, wenn sie ungemolken blieben. Kühe würden sicherlich auch sterben, wenn sie nicht gefüttert würden. Sie werden aber nicht aus Mitleid gefüttert, sondern aus Selbstinteresse. Außerdem, da Bullen kaum mit Kühen frei zusammenleben, würde diese Tierart

ohne die künstliche Befruchtung verschwinden. Die Reproduktion von Rindern wird aber fortgesetzt, nicht etwa zwecks Erhaltung der Tierart, sondern um die Spitzenleistungen in der Milchproduktion zu halten.

Die Argumente der Melker für die Haltung von Milchkühen sind ebenso auf den Kopf gestellt, wie die Argumente der Jäger für das Töten von wilden Tieren: damit das Wild im Winter nicht Hungers stirbt, wird ihm im Herbst Sterbehilfe gegeben. Vor einigen Jahren noch hatten diese Tiere natürliche Feinde: Wölfe und Wildkatzen, welche durch die Jäger arg dezimiert wurden. Heute kommen die Jäger mit dem für sie angenehmsten Argument, sie müßten jagen. Schöne Erklärungen für gräßliche Handlungen haben sich schon seit eh und je in den verschiedenen Gesellschaften und Kulturen finden lassen, auch in den Milchkulturen.

Was ist Milch? Sie ist weder Tier noch Pflanze. Junge Säugetiere, ob vegetarischer oder karnivorischer Herkunft, trinken sie. Kein Vegetarier würde einen Hamburger essen, der zur Hälfte aus Fleisch besteht, nur weil er zur anderen Hälfte mit Sojamehl gestreckt ist. Aber die meisten Vegetarier trinken Milch. Was vom Tier stammt, kommt in seiner Eigenschaft einem Tier näher als einer Pflanze. Für einen Vegetarier - zu nah, um sich wohl zu fühlen; und auch für eine Kuh, die in den Stall gesperrt ist, und ihre vielen Kälbchen, die in Boxen gezwängt sind.

Lakto-Vegetarier mixen so ziemlich alles, was sie essen "au lait" und verkonsumieren auf die Art mehr Milch, als Karnivoren Fleisch und Milch zusammen. Milch ist im Grunde aber nichts anderes als Blut, das über Brustwarze bzw. Euter in modifizierter Form abgegeben wird. Die Massai zapfen ihren Kühen Blut vom Hals und Milch von der Brust ab. Wie masturbierende Mönche imitieren milchtrinkende Vegetarier genau das, was sie eigentlich verhindern wollen. Ihre Lippen können nur weiß von Milch sein, weil die Hände eines Anderen rot von Blut sind. Hans machte keinen Fehler, als er seine Kuh gegen eine Handvoll Bohnen eintauschte und als er das Huhn suchte, dessen Eier nicht zum Essen gedacht waren. Kühe geben Milch, damit ihre Kleinen zu großen Kühen heranwachsen können. Kälber sind klein, aber nicht alle kleinen Wesen sind auch Kälber. Wenn Menschen im Vergleich zu Kühen klein wirken, heißt das nicht, daß sie Kälber sind. Komischer Weise aber, versuchen sie zu großen Kühen heranzuwachsen.

Der Glaube, daß die Milch der Kühe dazu da ist, den Menschen zu ernähren, ist so trügerisch wie der Glaube, daß deren Blut dazu da ist; die Blutspur führt direkt zu dem Glauben, daß das Fleisch der Kühe für den Menschen gedacht ist: es ist Fleisch, aus dem Milch und Blut fließt. Irgendjemand könnte eines Tages auf die Idee kommen, Kuhtränen als reiche Mineralquelle anzupreisen und sie zu vermarkten. Die Kühe zum Weinen zu bringen, dürfte kein Problem sein: Sie müßten ihr Leben lang über die vergossene Milch weinen.

Die drei Tierprodukte Eier, Milch und Honig sind in der Natur einzig und allein für die Fütterung von Tieren bestimmt. Es ist kein Zufall, daß diese Nahrungsmittel jeweils von den Tierarten erzeugt werden, für die sie auch gedacht sind. Die Nährsubstanz, welche sich im Ei befindet, wurde dem Vogelkücken von der Vogelmutter mit hinein gegeben; mit Milch versorgt die Mutterkuh ihr Junges. So wie das Tier sich der Nahrung anpaßt, paßt sich die Milch dem Tier

an. Die Milch des Kängurus ist also nur für das Känguru, die Milch der Fledermaus für die Fledermaus, und die Milch des Menschen für den Menschen.

Kuhmilch hat den dreifachen Kalziumgehalt von Menschenmilch. Bei Kälbern entwickelt sich als erstes der Knochenbau, wozu das ganze Kalzium gebraucht wird; bei menschlichen Kindern entwickelt sich als erstes das Gehirn. Mag schon sein, daß Kühe nicht so intelligent sind wie Menschen, aber keine Mutterkuh wäre so einfältig, ihre eigene Milch gegen die eines Menschen einzutauschen.

Seit dem es den Menschen gibt, füttert er seine Säuglinge mit Milch. Und so soll es auch sein. Seit einigen Jahrhunderten hat auch der ausgewachsene Mensch Milch auf seinem Speisezettel, aber in geringen Mengen. Erst in den vergangenen zwei Jahrhunderten hat der Milchkonsum riesige Ausmaße angenommen, und folglich auch die Milchproduktion. Weil wir heute der Milch fast sklavenhaft verfallen sind, wer meint schon, daß er ohne Schokolade, Joghurt oder Käse leben könnte, sind die Kühe unsere Sklaven. Sklaven verdienen keine Ferien, keinen Schwangerschafts- oder Mutterschaftsurlaub. Das Zell- Muskelgewebe der Kuh ist ständig auf eine scheinbare Fütterung des Kalbes eingestellt. Die kontinuierliche Anspannung bringt natürlich Erschöpfungen mit sich. Der Körper erkrankt. Aber anstatt ihm eine Ruhepause zu gönnen, werden ihm Impfungen verpaßt. Die Milch wird tuberkulös. Aber das macht ja nichts, sie kann ja pasteurisiert werden.

Viele Menschen essen alles, was sich ihnen bietet und zusätzlich den, der es bietet. Wer Kuhmilch trinkt und die Mißhandlung des Tieres zuläßt, beißt die Hand, die ihn nährt. Wer Rindfleisch ißt, ißt diese Hand.

Aber ob wir nun die Hand beißen oder essen, wir beißen uns immer ins eigene Fleisch. Hinter ernährungswichtigen Wahrheiten sind ethische Wirkungen verborgen, so wie das Kücken unter der Eischale. Keine anderen Nahrungsmittel als die tierischen erregen solche Diskussionen darüber, was gesundheitlich suspekt und moralisch modrig ist.

Das ehrwürdige Gesetz der karmischen Wirkung besagt: wer in seinem frühen Leben Kälber und Kühe ausbeutet, wird in seinem späten Leben von Parasiten und Paralyse befallen. Rohe Milch ist wahrscheinlich nur halb so schlecht, wie die sterilisierte Supermarktversion. Aber die strengen Kontrollen, die dafür notwendig sind, limitieren die Auflage. Was an Quantität gewinnt, verliert natürlich an Qualität. Das moderne Amerika pasteurisiert gewaltige Milchmassen, ein Prozeß, in dem nicht nur die nützlichen Bakterien zusammen mit den schädlichen ausgemerzt werden, sondern auch wichtige Vitamine zerstört und Mineralstoffe unverdaulich gemacht werden. Zahlreiche Studien verbinden Pasteurisierung (nicht Milch an sich!) mit Arthritis. Aber wir brauchen weder Wissenschaftler noch Statistiker zu sein, um zu begreifen, daß derart starke Erhitzungsprozesse, wie sie bei der Pasteurisierung stattfinden, nicht ohne Nebenwirkungen bleiben können.

Die künstlich erzeugte, maschinell gefütterte Kuh gibt heutzutage mehr Milch, lebt aber nicht so lange wie noch vor fünfzig Jahren. Die Menschen leiden an cholesterinbedingten

Krankheiten, wie Verengung der Herzkranzgefäße in den mittleren Lebensjahren und Atherosclerose in den späteren Lebensjahren.

Wenn wir das Glück hatten, von der Mutter gesäugt zu werden, wurden wir im Alter von ein oder zwei Jahren der Muttermilch entwöhnt. Was ist mit denen, die dann noch der Kuhmilch entwöhnt werden müssen? Wer hätte je gedacht, daß sie den Kinderschuhen entschlüpfen, nur um Kuhbabys zu werden? Die Verdauung der mütterlichen Laktose, des Zuckers in der Milch, ist abhängig von der Laktase des Kindes. Der Großteil der Erwachsenen dieser Welt, insbesondere Ostasiaten, nord- und südamerikanische Indianer und schwarze Afrikaner, kann heute noch keine Milch verdauen. Die Chinesen züchten seit Jahrhunderten Kühe, aber nur wegen ihres Fleisches, das sie in Maßen essen. Im Fernen Osten gewinnt man Fleisch und Milch vor allem aus der einfachen Sojabohne. Westliche Ernährungswissenschaftler sind bisher nicht in der Lage, die vorherrschende "Laktose-Intoleranz" zu erklären, da sie die Antwort in Dschungel und Wüste suchen. Die einen vermuten eine genetisch bedingte Verdauungsschwierigkeit, die anderen eine angeeignete Verdauungsschwierigkeit von Milch. Der alte Epicharmus, der sagte, "Nur der Geist kann sehen und hören, alles andere ist blind und taub.", muß blind und taub gewesen sein. In dem Fall, der unser Thema betrifft, sollten wir mit unserem Magen hören. Wenn wir alle tierischen Milchprodukte nur ein Jahr lang aus unserem Speiseplan herausstreichen, werden wir auch unsere kindliche Fähigkeit, Milch zu verdauen, verlieren. Wir entwöhnen uns der Milch, so wie wir uns dem Schnuller oder der mütterlichen Brust entwöhnt haben.

Die Vorstellung, sich niederzuknien, um an den Zitzen eines Zebras oder eines Esels zu saugen, oder unseren Mund an die Brustwarze eines Bibers oder Affens anzulegen, bringt entweder einen Lacher oder ein Erbrechen hervor. Warum ist das anders bei einer Kuh, einer Ziege oder einem Schaf? Sind wir mit Blutegeln zu vergleichen, die statt Blut Milch saugen? Saugt sich die erwachsene Kuh etwa Milch vom Menschen ab? Ihr Kälbchen trinkt Milch, und zwar diejenige, welche für es gedacht ist. Warum aber trinkt der Mensch die Milch des Kälbchens?... Weil er auch das Blut des Kälbchens trinkt.

Die alte Geschichte mit dem UNICEF Programm, der zu folge Tonnen von Milchpulver hungernden afrikanischen Kindern geschickt wurden, zeugt von der Weisheit der Dritten Welt - man nutzte es, um Wände weiß zu waschen - und vom kulturellen Imperialismus und Ethnozentrismus der "Ersten Welt". Was die eine Menschenrasse verdaut, stößt bei einer anderen auf Abneigung. Da gab es Eskimos, die so viel rohes Fleisch zu einer Mahlzeit verzehrten, daß sie danach nicht mehr aufstehen konnten. Indianer aus dem Nordwesten Amerikas wetteiferten an traditionellen Tagen miteinander im Zerstören bzw. Verschenken von Reichtum. Bis zu fünfzehn Pfund rohen Lachses, Lachs als Sinnbild des Reichtums, vernichteten die Teilnehmer durch Verdauung. Tartarische Stammesleute ließen sich gefrorenes Pferdefleisch schmecken, und bis zum heutigen Tag genießen die Franzosen gebratene Froschschenkel und gedämpfte Schnecken. All das könnte dem durchschnittlichen amerikanischen Rindfleischesser als verabscheuenswürdig erscheinen. Aber keiner könnte auch nur halb so viel Abscheu empfinden, wie ein Vegetarier, der seine Gefährten der Pepsi-Generation Beef und Burgers essen sieht.

Wer sein Fleisch halbgar bevorzugt, könnte sich für die Methoden der Abessinier interessieren, die eine Kuh zur Küche führten, aus ihrem lebenden Körper dicke Fleischstücke lösten und diese gierig verschlangen, während das Tier von draußen zusah. Ein Fischer fing einst einen Fisch, schnitt einen Bissen aus ihm heraus, steckte ihn an seinen Haken und warf den Fisch wieder ins Wasser. Bald darauf fing er den selben Fisch. Eine Familie, die darauf bedacht ist, kein Essen zu verschwenden, füttert dem Hund oder der Katze die Reste von ihrem mit Leid und Krankheit bedeckten Tisch. Aber sie wirft es dem falschen Tier zu. Sie würde viel weniger verschwenden, wenn sie es dem Tier zurückgeben würde, von dem es kam: dieses braucht es am meisten. Der zweimal gefangene Fisch hat offensichtlich etwas vermißt und tat sein Bestes, um zurückzugewinnen, was er einst besaß.

Essen ist ein Ausdruck für die Suche nach Geselligkeit. Wer viele Tiere ißt, muß sehr einsam sein. Wir haben unsere Schwächen. Wenn wir wie jede(r) andere behandelt werden wollen, legen wir die Betonung darauf, daß wir *auch* Menschen sind. Wenn es aber um irgendwelche Sonderrechte oder Entschuldigungen geht, sagen wir, wir seien doch auch *nur* Menschen. Und wir sind auch nur Tiere, Säugetiere. So viel oder so wenig wir auch an Tierkörpern in unseren Mündern verschwinden lassen, unsere Münder sind selbst Bestandteil von Tierkörpern. Der Weg heraus aus dem Körper, hinein in den Geist, braucht seine Zeit. Lakto-Ovo-Vegetarismus, Laktovegetarismus und Ovovegetarismus sind Schritte in die richtige Richtung. Sie stellen aber auch schon Endstationen und Kompromisse für Menschen dar, die nicht nach Höherem verlangen und nicht weiter hinterfragen wollen. Informationen über Kalbslab in Hartkäse, Knochen und Urin in Zahnpasta, Schweinefett in Erdnußbutter u.s.w. werden oft nicht geglaubt. Metaphern, wie: Kalbsfleisch fließt unsichtbar in jedes Milchglas, oder: Herzen pochen unhörbar in Eiern, rufen zweifelnde Blicke hervor. Eine vegane Ernährung kann von einem Vegetarier kaum mehr verlangt werden als eine vegetarische Ernährung von einem Karnivoren.

Es leben mehr gute als schlechte Menschen auf der Erde, aber die falschen Vorstellungen überwiegen vor den richtigen. Es existiert bloß *ein* kürzester Abstand zwischen zwei Punkten, während unendlich viele andere Verbindungen existieren.

Das World Pool ist ebenso durch ertrunkene Narren verschmutzt, wie durch ertrinkende Narrenhalter. Wenn ein falscher Glaube auf einer falschen Führung basiert, sei es auf der Information seitens der Fleischindustrie: Kalbsfleisch ist weiß, weil das Kalb mit Milch gefüttert wurde, so kann der wohlwollende Glaubende mit allem Anstand gut bleiben und das tagtägliche Gemetzel Unschuldiger kann fortgesetzt werden.

Die drei Gotteshäupter des Hinduismus - Brahma, Wischnu und Schiwa - bilden die Tür, die unsere kleine Zelle, genannt Leben zuknallt. Das Individuum, sei es auch barfuß und in Säcke gekleidet, fühlt mal das eine, dann das andere Haupt über sich. Zwei verbleiben immer in der Warteposition. Die Zerstörung geht schon mit der Neuerschaffung schwanger: Wir müssen zerstören, um zu leben. Der Weg, auf dem wir einer völligen Schadenlosigkeit am nächsten kommen, wäre der Fruchtismus, wobei die Pflanze, deren Früchte wir genießen, weiterlebt.

Mögen wir auch Bäume niederhauen, auf deren Papier wir Anleitungen dazu schreiben, wie es verhindert werden kann, Bäume niederzuhauen, immerhin zerstören wir noch viel weniger als jeder Karnivor, und wir zerstören *noch* weniger, wenn wir keine Milch trinken.

Die Frage für viele Lakto-Ovo-Vegetarier aber ist: Kann eine rein pflanzliche Ernährung in der westlichen Industriegesellschaft überhaupt praktiziert werden? Die Art der Ernährung muß heute nicht mehr an gewisse Gesellschaften oder Kulturen gebunden sein. Wenn in Kapitel I gesagt wurde, daß auf dem Markt das Angebot die Nachfrage bestimmt, so liegt das nur an uns, den Verbrauchern, die sich ihre Wünsche vorgeben lassen. Schaffen wir es, uns den bequemen Gewohnheiten zu entziehen und uns auf die rein pflanzlichen Speisen zu konzentrieren, so wird früher oder später die Industrie der geänderten Nachfrage folgen leisten, und die Auswahl wird sich vergrößern. Wo viele wollen, ist auch ein Weg.



“Warum schreibst du?“, fragt der Lesende. “Warum liest du?“ antwortet der Schreibende. Kein Buch sollte nur nach seinen Worten beurteilt werden. Insbesondere beim Thema Ernährung sollten wir das Geschriebene nach seinen Resultaten bewerten: den Lesern. Ein Buch kann nicht nach seinem Äußeren beurteilt werden, jedoch der menschliche Körper. Jedem Leser könnten wir bestimmte Bücher zuordnen. Besser aber, wir vergessen die Bücher, da nicht alle, die lesen, auch agieren. Ordnen wir ihnen lieber ihre Ernährungsweisen zu. Es ist interessant zu beobachten, daß jemand, der sich von `Shot Dogs` ernährt, bei einem Vergleich mit einem, der vor allem Obst und Gemüse isst, wesentlich schlechter abschneidet. Das fette, mit “natur-identischen“ Aromastoffen versetzte Fast Food bekommt dem Körper offen - sichtlich nicht.

Milch ist für den Menschen natürlich, solange es Milch vom Menschen ist und solange der Trinkende weniger als erwachsen ist. Fleisch ist auch natürlich, solange der Essende bereit ist, weniger als menschlich zu sein, nämlich unmenschlich. Und Veganer, die Vitamin B12 Tabletten schlucken, haben das volle Recht, das zu tun, solange sie bereit sind, weniger als natürlich zu sein. Wenn wir kein Vertrauen in die natürliche Nahrung haben, dann haben wir auch kein Vertrauen (falls wir gläubig sind) zu Gott oder (falls nicht) zur Natur.

Genug über Essen geredet. Laß es uns einfach aufessen, und das war`s dann. All diese langen Seiten waren eine Einladung zum Dinner. Du bist zur vereinbarten Zeit gekommen und hast Platz genommen. Der Tisch ist gedeckt: hölzerne Schüsseln, Eßstäbchen, Stoffservietten, Steingutgeschirr und Kerzenlicht. Alles scheint fertig zu sein. *Was* meinst du? Du willst wissen, wo das Essen ist? Wie meinst du das? Hat dir etwa niemand gesagt, das du das Essen mitbringen sollst? Na gut, wenn du einmal da bist, können wir auch noch etwas plaudern... aber nicht über Essen, da die Zeit für die weit ernstere Seite des Themas herangekommen ist - Leben und Tod. Wir sollten uns der Sache aber auch nicht allzu ernsthaft widmen, denn das Leben ist ein Witz und der Tod nur ein Lacher.

II. Ethik

Daß die Lämmer den großen Raubvögeln gram sind, das befremdet nicht: nur liegt darin kein Grund, es den großen Raubvögeln zu verargen, daß sie sich kleine Lämmer holen. Und wenn die Lämmer unter sich sagen: "Diese Raubvögel sind böse; und wer so wenig als möglich Raubvogel ist, vielmehr dessen Gegenstück, ein Lamm, - sollte der nicht gut sein?", so ist an dieser Aufrichtung eines Ideals nichts auszusetzen, sei es auch, daß die Raubvögel dazu ein wenig spöttisch blicken werden und vielleicht sich sagen: "Wir sind ihnen gar nicht gram, diesen guten Lämmern, wir lieben sie sogar: nichts ist schmackhafter als ein zartes Lamm."

Friedrich Nietzsche

Zur Genealogie der Moral

"Gut und Böse", "Gut und Schlecht"

6. Tier und Religion

Weil die christliche Moral die Tiere nicht berücksichtigt; so sind diese sofort auch in der philosophischen Moral vogelfrei, sind bloße >Sachen<, bloße Mittel zu beliebigen Zwecken, also etwan zu Vivisektionen, Parforcejagden, Stiergefechten, Wettrennen, zu Todepeitschen vor dem unbeweglichen Steinkarren u. dgl. - Pfui! über eine solche Parias-, Schandalas- und Mletschas-Moral, die das ewige Wesen verkennt, welches in allem, was Leben hat, da ist und aus allen Augen, die das Sonnenlicht sehn, mit unergründlicher Bedeutsamkeit hervorleuchtet.

Arthur Schopenhauer
Über die Grundlage der Moral

Die Seiten der Geschichte sind mit Blut geschrieben. Die Ideologien der heiligen Schriften stimmen kaum mit den Realitäten der Geschichtsbücher überein. Die Religionen des Ostens und des Westens predigen die Liebe zum Mitmenschen, die weder im Osten noch im Westen praktiziert wird. Der Osten predigt die Liebe zum Tier viel stärker als der Westen. Und doch, und doch... Wer eine Kultur mit der anderen vergleicht, sollte besser alles über beide wissen. Aber wer tut das schon? Von allen Nationen ist Indien wohl am bekanntesten für seine Sorge um die Kuh. Diese ist aber eigentlich nur eine Sorge um sich selbst, die nicht viel mit Mitgefühl zu tun hat, vergleichbar mit den Ideen bestimmter Gegner der Vivisektion, die Experimente am Tier nur abschaffen wollen, weil die Ergebnisse kaum auf den menschlichen Körper übertragbar sind.

So wie der Traktor dem Farmer und das Auto dem Vater wichtig ist, so ist auch der Ochse dem indischen Farmer und Vater wichtig, und die Kuh ist noch wichtiger, da sie den Ochsen zur Welt bringt. Hindus reagieren in einer halb amüsierten Weise auf die Vorschläge des Westens, ein Rind seines Fleisches wegen zu töten. Die Scherzhaftigkeit ist jedoch mit einer dunklen Vorahnung behaftet: Der Farmer würde keinen Traktor mehr besitzen und der Vater kein Auto, und die Mutter weder Brennstoff vom Dung noch Milch für ihr'n Jung. Aber wenn man es sich genauer überlegt: der Brennstoff wird zum Kochen verwendet und die Milch nicht zum Abgewöhnen. Die Vorschläge sind vielleicht nur halb so dumm, jedoch nicht aus den Gründen, die der Westen bringt und nur so lange, wie Alternativen bestehen.

Leider ist Auswahl nur eine Folge von Wohlstand und Überfluß; zur Zeit hat Indien keine große Wahl. Wenn die Mehrheit dieses Landes karnivorisch leben würde, könnte Indien nicht einmal die Hälfte seiner jetzt schon hungernden Bevölkerung ernähren. Wenn jede/r plötzlich für ein Jahr von seiner Religion frei wäre, und die heiligen Kühe in Roastbeefs verwandeln würde, würde sich die Kuh in Indien sehr schnell rar machen. Die Inder würden sich wie die Siriono verhalten, ein Stamm in Ostbolivien, der einst den Großteil seiner Obstbäume mit neuen eisernen Werkzeugen zerstörte, da das Fällen der Bäume mit weniger Aufwand verbunden war, als das Beklettern.

Die Kuh ist in Indien nicht so heilig, wie wir es aus der Ferne glauben könnten. Ein Hindu würde keine gesunde Kuh vorbehaltlos umbringen, aber er würde vielleicht ein altes oder krankes Tier an einen Pflock binden, bis es verhungert ist. Er würde auch keinen Ochsen an den Fleischer

verkaufen, aber er würde ihn an einen Moslem oder Christen verkaufen, der ihn an den Fleischer weiterverkauft. Selbst in den Grenzen, die der Hinduismus setzt, kommt man mit Mord davon.

Im Buddhismus ist alles Leben heilig, ob hohe oder niedere Lebensform. Im Dschaismus ist alles Leben heilig und gleichwertig. Man unterteilt nicht in höhere und niedere Formen. Im Judaismus und seinen beiden undankbaren Kindern, Christentum und Islam, gibt es wieder höhere und niedere Formen, aber nur die höchsten sind heilig: die Verfechter des Glaubens selbst. Die beiden letzteren Religionen, die des Vorzugs und des Vorurteils, haben ihre Schwerter geschwungen, wo immer sie ihr Evangelium manifestierten. Und sie ließen die Köpfe derer rollen, die ihre Knie nicht beugen wollten. Mit ihren selbstgerechten Zielen ist es kein Wunder, daß am Mittagstisch fast alles außer Mensch serviert wird. Der Verzehr von Kälbchen und Lämmern ist wohl ihre Art, sie zu Christen und Moslems zu bekehren.

Westliche Religionen schließen Tiere genauso bedacht aus ihrer Ethik aus, wie Kochbuchautoren die Schmerzensschreie und Blutströme aus ihren sauberen Büchern. Während Philosophen Systeme universellen Außmaßes konstruieren, vergessen sie den fünften Tag der Schöpfung (Gen 1, 20 - 23). Priester halten Predigten, die diesen Tag völlig negieren. Von Anbeginn gibt die Bibel dem Menschen die Vorherrschaft über alle anderen lebenden Wesen. Zu welchem Zweck? Trotz unserer Mutterliebe, trotz unserer Liebe zu dem Hund, der uns aus dem Schlaf weckt, um mit uns spazieren zu gehen, trotz unserer Unterstützung für den Tierrettungsdienst, wo wir unsere Hunde einschläfern lassen, wenn sie sich müde gelaufen haben, trotz der Humanisten, die nach Sierra Leone gingen, um den Armen Medikamente zu bringen und trotz der Gurus, die nach Beverly Hills gingen, um die Reichen mit Meditationen zu beschwingen, trotz der Mauern der Sixtinischen Kapelle und der Moral der Sixtinischen Schwestern, trotz der Wände, die die Chinesen bauten, um Eindringlinge herauszuhalten und trotz der Kathedralen, die die Christen bauten, um Ausscherer hineinzubekommen, trotz der Raumschiffe und der Reaktoren, der Mikroskope und Isotope, trotz Massen, Kommunion und Massenkommunikation, trotz der heiligen Schriften und trotz des Wissens der Welt - töten wir andere Menschen, Tiere und uns selbst mit unserem übermäßigen Macht- und Konsumtrieb. Zu welchem Zweck? Daß wir, die wir am sechsten Tag erschaffen wurden, den gesamten Planeten am siebenten zum Stehen bringen? Daß entweder mit einer Bombe oder mit einem Hüsteln der ganze Kreislauf aufs Neue beginnt, wenn nicht von Anfang an, dann mit den Ratten und Kakerlaken?

Man braucht nicht viel Farbe zu verschwenden, um die westliche Religion anzuschwärzen. Sie ist tot, überholt durch eine neue Brut: die Wissenschaft, mit ihrer hartherzigsten Gepflogenheit, der Vivisektion. Im unmenschlichen Namen des menschlichen Fortschritts behandelt man heute Tiere schlimmer als Ketzer, opfert man Leben, nicht für die Erlösung, sondern für die Erklärung. Die über hundertmillionen Quälereien haben aber bisher nur eins gezeigt: daß Tiere Leid empfinden können und Wissenschaftler kein Mitleid.

Wo Religion Haß brachte und das Streben nach göttlicher Liebe nannte, bringt die Wissenschaft Tod und bezeichnet das als Streben nach dem ewigen Leben. Der Kampf für die

Befreiung aus Sklaverei mag keine Chance haben, noch zu unseren Lebzeiten gewonnen zu werden. Trotzdem können wir schon jetzt etwas tun: keine Medikamente für unseren Fetisch und keine Kosmetik gegen unsere Makel zu nutzen, keine Geschäfte mit Firmen oder Organisationen einzugehen, die Forschungsprojekte finanzieren, wo Säuren und Farbstoffe in die Augen von Kaninchen gespritzt werden, um wieder und wieder zu beweisen, daß die Kaninchen verrückt und blind werden und daß es die Wissenschaftler bereits sind, und wo *Beagles* gezwungen werden, Rauch einzuatmen, um zu testen, welche Zigaretten am wenigsten krebbsgefährlich sind. Ist es nicht kurios, daß die Tabakindustrie die selben Experimente durchführt wie die Krebsgesellschaft, und die Ergebnisse auch noch verschieden sind? So viel ist sicher: Wenn sich zwei Kavalerien auf dem Feld bekämpften, waren diejenigen, die *immer* verloren die Pferde.

Das Rätsel "Was ist Leben?" wird niemals in dem geschundenen Körper eines lebendig szierten Tieres eine Antwort finden. Vielleicht auch nirgends anders. Die Fragen, welche sich lohnen zu stellen, sind: "Was ist menschliches Leben?" und "Was ist menschliche Wahrheit?". Der Sinn für die Existenz des Menschen wird im Menschen selbst gesucht werden müssen. Das Christentum negiert zum Teil den individuellen Willen des Menschen und ersetzt ihn durch das Bewußtsein über die Wahrheit Gottes: eine bestimmte Offenbarung an einem bestimmten Ort zu einer bestimmten Zeit. Platos Idealismus besagt, daß keine Offenbarung irgendeinem Individuum eine Wahrheit vermitteln kann, die nicht über einen individuellen spekulativen Gedanken erkennbar wäre: Jeder trägt die Wahrheit schon in sich, muß aber ihrer erst bewußt werden. Von Christus wird behauptet, er sei die Wahrheit selbst. Demgegenüber bestand die Aufgabe Sokrates` nicht darin, Wahrheit darzustellen oder Wahrheit zu vermitteln, sondern darin, sie aus dem Schlaf der Seele eines jeden zu erwecken.

Diesen Unterschied findet man zwischen westlicher Philosophie und westlicher Religion, den Unterschied zwischen dem Erwachen aus dem Schlaf und der Wiedergeburt aus dem Tod. Da das erstere ein Metapher für das letztere ist, sind beide metaphysisch gesehen wiederum identisch. Besitzen wir nun die Wahrheit oder nicht? Wenn wir sie tatsächlich besitzen, so tun wir das von Anbeginn und bemühen uns seit dem aufzuwachen. Wenn wir sie aber nicht besitzen, so demonstrieren wir einander genau in diesem Moment unsere subjektiven albernen Wahrheiten während wir Botschaften vom Messias erwarten. Die vergangenen zwei Jahrtausende geduldsamen Wartens haben jedoch noch keinen Messias hervorgebracht, aber eine Kirche, die selbstsüchtig dem Land und der Konfession diene, indem sie den individuellen Willen mit Kreuzzügen und Inquisition versuchte niederzutramplen.

Was die Behandlung von Tieren angeht, forderte der Renaissancepapst Innocent VIII, daß Katzen von Hexen mit ihnen verbrannt werden sollten. Im Neunzehnten Jahrhundert verbot Papst Pius IX die Gründung der *Gesellschaft für Verhinderung von Grausamkeiten gegenüber Tieren* in Rom mit der Erklärung, daß der Mensch gegenüber dem Tier keine Verpflichtungen hätte. Papst Pius XII konstatierte während des Zweiten Weltkriegs, daß "Schreie" von in Schlachthöfen und Laboren getöteten Tieren "nicht mehr unsinniges Mitleid bewirken sollten, als

glühendes Metall, das vom Hammer geformt wird.“ Und Papst Paul VI war der erste Papst, der seinen Segen einer Grausamkeit gewährte, die sogar die Kirche bisher verdammt hatte, als er 1972 ein Bataillon spanischer Stierkämpfer segnete. Die Kämpfe werden immer an katholischen Festtagen gehalten. Einer der stilisierten Pinsel auf dem Hut des Toreadors nennt sich doch tatsächlich Veronika, als ob er dazu da wäre, die Tränen des Stieres auf seinem Weg zur Kreuzigung wegzuwischen.

Die vorsokratischen und die sokratischen, die platonischen und die neoplatonischen Philosophen waren im Allgemeinen Vegetarier, während Rabbis die Messer des Schlächters preisen, und Rembrandts Bilder geschlachteter Ochsen sich kaum von seinen Zeichnungen gekreuzigter Jesusfiguren unterscheiden, ungeachtet der eigenen Forderung Jesu¹, Fleisch durch Brot zu ersetzen und Blut durch Wein. Wiegen wir den Solipsismus des Idealismus gegen das Christentum des Christentums ab, so stellen wir fest, daß wir besser Rat bei den Philosophen suchen, als uns den Priestern zuzuwenden. Aber Philosophen sind auch Menschen, die Fehler machen. Sogar Götter irren sich. Daß Juden, Christen und Moslems in ihren heiligen Schriften Passagen zitieren, die Karnivorismus und Ausbeutung des Tieres verteidigen, heißt entweder, daß sie falsche Bücher haben oder aber falsche Götter.

Wir wollen hier auf keinen Fall die Geschichte der Philosophie oder der Religion nachvollziehen, genauso wenig wie die Geschichte des Vegetarismus oder des Karnivorismus. So wie die Philosophie der Geschichte interessanter ist, als die Geschichte der Philosophie, ist jede neue Philosophie des Vegetarismus wichtiger als die Geschichte des Vegetarismus oder gar die Geschichte der Philosophie des Vegetarismus. Das wirklich Neue leiht sich das Alte ein. Tiere haben viele Freunde unter den Philosophen gefunden. Einige von diesen sind Gläubiger der epigraphischen Samen, die über diese Blätter verstreut sind. Die Feinde, welche sie fanden, sind aber auch nicht zu verachten. Der bekannteste von ihnen war Descartes, nicht nur ein Vivisektionist, sondern auch ein Vivisektor, und nicht nur ein kalkulierender Mathematiker, sondern auch ein katholischer Theologe. Mit einem einzigen Satz hat er, gleich einem ungerechten Richter, eine gewaltigere Verfolgung Unschuldiger in Bewegung gesetzt, als irgendeine Bemerkung Stalins oder Hitlers. Den Finger auf ein aufgeschlitztes Kalb gerichtet, sagte er, daß er dort seine Bibliothek gefunden habe - und er quälte und verbrannte seine Wissensquelle.

Cogito ergo sum. "Ich denke, also bin ich." Nachdem er festgestellt hatte, daß Tiere nicht sprechen können, bezweifelte Descartes, daß sie denken können. Damit verbunden bezweifelte er ihre Fähigkeit zu fühlen und letztendlich ihre Existenz.

Descartes zu folge agieren Tiere ohne das Medium Seele und daher ohne Bewußtsein. Sie sind einfache Maschinen, belebte Automaten mit Räderwerk und Gewichten, wie eine Uhr. Diese Theorie entnahm er seinen Forschungen nach der Zirbeldrüse, die, so glaubte er, von der Seele bewegt wird, um den Geist zu bewegen. Da er diese Drüse während seiner traurigen Herumkratzerie in den Schädeln seiner Opfer niemals fand, maß er dem Gehirn weiter keine Bedeutung bei. Nachfolgende Tierzerstümmeler haben diese Drüse tatsächlich noch entdeckt,

aber keiner konnte die Räderchen und Gewichte entdecken. So sehen also die Resultate aus der "Laborbibliothek" aus.

Descartes war auf einer der vielen, nicht unbedingt parallelen Fährten der Wahrheit, als er die Seele vom Körper trennte, kam jedoch zu einem Stillstand, als er den Tieren lediglich einen Körper zuordnete. Das Pendel der Philosophie schwingt bei der einen Generation in diese Richtung, bei der nächsten wieder zurück, und manchmal in alle Richtungen auf einmal. Wie die Wissenschaft, nicht aber die Religion, scheut sich die Philosophie nicht, am Morgen das zu widerrufen, worauf sie am Abend zuvor noch geschworen hatte. Die Philosophie ist demokratisch: Sie schätzt ihren Descartes, der genau zu wissen meint, was ein Tier ist, als auch ihren Montaigne, dessen "*Apologie des Raimond Sebond*" den tierischen Instinkt als etwas beschreibt, das die menschliche Intelligenz übersteigt.

Geschichte - dieser große Trichter, in dem der Sand der Wissenschaft, der Religion und der Philosophie zusammenfließt und die Zeit mißt - rennt in kurzen Maximen, da sie kurz sein müssen, um nicht einfach vergessen zu werden. Sogar "Ich denke, also bin ich" ist eine Stützung der Aussage "Ich zweifle, also denke ich, also bin ich", was der Schlachtruf der Menschheit in ihrem Krieg gegen das Reich der Tiere sein könnte. (Ich töte, also bin ich - ist wohl die direktere Aussage.) Wenn der Schlächter die Kehle der Kücken, die am Laufband an ihm vorbei fahren, aufschlitzt, könnte er vor sich hinflüstern: Ich denke, also bin ich; ich denke, also bin ich; ich denke, also bin ich. Das Gegenteilige müßte er sich aus dem Schnabel eines jeden Kückens, oder aber unter dem Geräusch seiner stumpfen Klinge vorstellen: Ich denke nicht, also bin ich nicht.

Die kartesische Logik war einer der größten Fehlritte der Philosophie, vergleichbar in der Art, nicht im Ausmaß, mit dem größten Fehltritt der Religion: die Kirche. Vom schlimmsten tierverachtenden Pfuscher der Philosophie springen wir jetzt einmal zweitausend Jahre zurück, zu ihrem allerersten Pfuscher. Kurze Maximen sollen oftmals etwas ganz anderes aussagen, als es die Geschichte interpretiert. Größe birgt tatsächlich die Gefahr, mißverstanden zu werden: je höher der Platz, der sich auf der Leiter der Ewigkeit manifestiert hat, desto höher die Gefahr. Die Möglichkeit, daß wir Descartes vollkommen falsch verstehen, darf nicht außer Acht gelassen werden. Es besteht jedoch kein Zweifel darin, daß ein wirklich mißverständlicher Denker Protagoras war, insbesondere seine Aussage: "Der Mensch ist das Maß aller Dinge".

Die Geschichte, das heißt, die Geschichte der Menschheit macht uns glauben, das alles mit menschlichen Maßen zu messen sei, daß der Mensch eine Standardfigur darstellte, daß er alles sei, und daß das gesamte Universum in seiner Abwesenheit ins Nichts ver falle. Das paßt genau in die Pläne zur Unterwerfung des Planeten, der Pflanzen und natürlich der Tiere, vom Pferd, das seinen Rücken hinhalten muß, bis zum Huhn, das seinen Kopf hinhalten muß. Aber wir Menschen und all die gefloßten, gefiederten und mit Fell bewachsenen Wesen sind Vasallen, die die selbe Erdkruste teilen, Bettler, die um die selbe Brotkruste bitten.

Eigentlich ist die Übersetzung aus dem Griechischen nicht "Der Mensch...", sondern "Ein Mensch ist das Maß aller Dinge". Der Artikel ist wesentlich. Während es beim ersten Beispiel um die Menschheit geht, geht es beim zweiten um den einzelnen Menschen. In Platons *Theaetetus*

(161 c) sagt Sokrates: "Ich bin überrascht, daß er [Protagoras] seine Rede nicht mit den Worten begann, das Maß aller Dinge ist ein Schwein oder ein Pavian, oder was man noch unter allem, was Wahrnehmung hat, Unvernünftiges nennen könnte." Die Wahrnehmung, nicht die Belesenheit, ist die Wurzel aller Vorstellung. Wer sieht, der weiß. Sokrates sagt weiterhin, daß, wenn Tiere eigene Wahrnehmungen haben, sie selbst auch Maß sind. Wenn die Kaulquappe ein Tier ist, so ist die Kaulquappe Maß aller Dinge. Wie sie ihre Umwelt beurteilt, scheint ihr richtig.

Wenn alles, was jeder Mensch beurteilt, richtig und wahr ist, wenn jeder ein Maß seiner eigenen Weisheit ist, "...wie soll dann, o Freund, nur Protagoras weise sein, so daß er mit Recht auch von anderen zum Lehrer angenommen werden kann, und das um großen Lohn..?" Wer eine klare Sicht besitzt, weiß, daß er genauso gut zu Füßen eines Schweines, eines Pavians oder eines Kaninchens liegen könnte, wie zu denen von Protagoras oder Descartes. Wenn es aber Menschen gibt, die eine Hasenpfote als Glücksbringer mit sich herumtragen, dann liegt das wahrscheinlich daran, daß *Sokrates* mißverstanden wurde.

Stell dir vor, du gehst auf einem Waldweg spazieren. Plötzlich bleibst du stehen. Du hörst etwas und siehst einen Hasen, der in seiner geduckten Stellung verharrt und dich anschaut. Beide Handlungen sind ähnlich. Sie unterscheiden sich nur in den Zielen: Du bewegst dich nicht weiter, weil du sehen willst, er, weil er nicht gesehen werden will. Ihr starrt euch gegenseitig an. Solange du dich nicht bewegst, bewegt er sich auch nicht... , und ihr beide könntet immer noch dastehen und starren. Er versteckt sich vor dir, da er kein Zeugnis dafür hat, daß du harmlos bist. Ein Kind, das draußen ist, um die Zeit totzuschlagen und das es mit dem Erwachsenwerden noch nicht so eilig hat, hätte vielleicht einen Stein nach ihm geworfen. Ein Jäger, der draußen ist, um Tiere zu töten und der niemals wirklich erwachsen geworden ist, hätte ihn sicherlich erschossen. Der Hase versteckt sich vor dem Menschen wegen seines schlechten Rufes, verursacht durch die Steine und Gewehre einiger gewissenloser Karnivoren.

Solch eine Schlußfolgerung wird dem Fleischesser ohne Zweifel als ein Produkt trügerischer Logik erscheinen, wie sie nur ein Vegetarier entwickeln kann. Karnivoren könnten Protest anmelden und behaupten, sie wären nicht so grausam, den Hasen zu töten. Vielleicht gehören diese auch zu den Menschen, die den Auto-sticker: "Achtung! Ich bremsen für Tiere" auf ihrer Heckscheibe haben. Aber vor welchem Tier sie auch auf der Straße oder im Wald halt machen mögen, am Tisch machen sie vor nichts halt.

So wie es für den Humanisten widersprüchlich ist, kein Vegetarier zu sein, widerspricht es sich für einen Karnivoren, wenn er keine Hasen steinigt. Nicht jeder, der im Wald spazieren geht und einen Strauch reifer Himbeeren streift, muß sich auch daran gütlich tun. Er kann z.B. schon einen vollen Bauch haben, oder zu faul sein, oder geistig gehemmt in bezug auf das Ausprobieren neuer Dinge, oder zellophanverpackte Nahrung bevorzugen, oder die Beeren den Hasen überlassen wollen. Ähnlich könnte ein Karnivor von der Steinigung eines Hasen absehen, weil er ihn dem Habicht überlassen will. Nur durch Selbstbetrug kann der Karnivor wünschen, den Hasen sich selbst zu überlassen und Grausamkeit zu dementieren. Wenn es nämlich jemand anderen gäbe, der ihn töten würde, einen zweiten, der ihn enthäuten würde, einen dritten, der

ihn kochte und einen vierten, der ihn servierte, ist es keine Frage, wer der fünfte und sechste sein würde, der zahlen und essen würde. "Wir haben Hasen", sagt das Schild vor dem Geschäft, welches auf den ersten Blick wie ein Zoohandel wirkt, jedoch ein Fleischerladen ist.

Strato der Peripatetiker stellte fest: wenn Tiere keine Intelligenz besäßen, dann hätten sie auch keine Auffassungsgabe. Als Dr. Kellogg (ja, der mit den Cornflakes) fragte, wie man irgendetwas essen könnte, das Augen hat, stellte er damit die Frage, wie jemand, der die Intelligenz eines Menschen besitzt, etwas essen könnte daß *auch* Intelligenz besitzt. Es ist eine Sache, intelligent zu essen, eine andere, Intelligenz zu essen. Ein Tier, das Augen besitzt (oder einst Augen hatte, wie es z.B. beim Höhlenfisch der Fall ist; oder das Augen besitzt, jedoch nicht daraus schauen kann, wie bei einem Blinden), hat auch ein Gehirn, um seine Sinneswahrnehmungen in Vorstellungsbilder umzuwandeln. Denken nicht selbst die kleinsten Tiere, selbst mit den kleinsten Gehirnen, seien es auch nur die kleinsten Gedanken? Die erbsengroßen Großhirne der Dinosaurier könnten eine Ursache für deren Untergang gewesen sein, oder auch nicht. Aber ihre Vorherrschaft auf der Erde dauerte immer noch viel länger als die unsrige bisher. Diese Gedanken über die Natur, wenn auch nicht unbedingt die Natur dieser Gedanken, sind so augenscheinlich wie die Augen vor uns. Wer ist so blind, nicht zu sehen, daß der Hase auch sieht, wer so dumm, nicht zu denken, daß der Hase auch denkt. Er schaut dich an mit seinen Hasenaugen, so wie du ihn mit deinen Menschaugen ansiehst, und denkt über dich mit seinem Hasenhirn, wie auch du über ihn mit deinem Menschenhirn. Der Habicht sieht den Hasen mit seinen hungrigen Habichtsaugen..., denn der Habicht sollte genauso wenig Beeren fressen, wie der Hase Habichte fressen sollte. Wir erwarten nicht von einem Kind, daß es denkt wie ein Erwachsener. Warum sollten wir also von einem Tier erwarten, daß es denkt wie ein Mensch?

Alle Menschen denken verschieden voneinander, und Tiere denken verschieden voneinander und von den Menschen. Das sollte man nicht als Verschiedenheit, sondern als Mannigfaltigkeit sehen. Jeder neue Denker ist lediglich eine neue Skala zum Messen der Welt. Sesselreisende mit Maßbändern in ihren Händen messen gar nichts. Man muß aufstehen, seine Arme ausstrecken und das Maßband gegen die Objekte halten. Ein Mensch ist nicht das Maß *aller* Dinge, sondern bloß der Dinge, die er greifen kann. Und eine Sammlung von Zentimetern ist nicht immer ein Maßband, sondern nur wenn sich die Zentimeter in einer Reihe auflisten. Aber selbst ein genaues Maßband, das genau an das zu bestimmende Objekt angehalten werden kann, ist noch keine Garantie für die richtige Handhabung. Sprache zeugt von Gedanken in einer Welt, wo das Wesen regiert, welches sich über Worte verständlich macht. "Kindisch", "Hasenscharte", "Spatzenhirn" sind alles Wörter der Sprachgewandten für diejenigen, die sie nicht achten, weil sie ihnen nicht ganz gleich kommen.

Menschen sind Omnivoren. Die einen essen bevorzugt Tiere, die anderen Pflanzen. Von den wenigen, die die Auswahl haben, sind es noch viel weniger, die diese Möglichkeit der Wahl wirklich nutzen. Die meisten sind zu bequem, sich aus dem Vestibül der Unentschlossenheit herauszubewegen und lassen ihre Speisen lieber von Kellnern, Müttern und Ehefrauen (den

Zweitmüttern) auswählen. Sokrates legt die Betonung darauf, "sich selbst zu kennen" und Kierkegaard "sich selbst zu wählen". Vegetarier bestimmen sich intellektuell und in ihren Handlungen selbst, während der Rest des Westens sich gehen läßt: die Söhne und Ehemänner, indem sie nicht wählen, und die Mütter und Hausfrauen, indem sie nichts anderes wählen als das, was ihnen beigebracht wurde.

Wir wählen weder Geburt noch Tod; Tod und Geburt wählen uns. Wo wir aber wählen können ist zwischen Leben und Selbstmord. Ist es das Leben wert, es bis zu Ende zu leben? Nehmen wir die Bejahung dieser Frage an, so ist die darauf folgende unweigerlich, wie wir leben sollen, und die nächste, wer leben sollte. Vermisch die Inhalte all der Fragen und Erwägungen in einer rezeptlosen Steinsuppe, koch die Suppe vier Stunden lang über den hitzigen Argumenten in Bezug darauf, welche Nahrung es wert ist zu essen, Wenn die Zeit zum Essen heran ist, hast du eine große Frage vor dir liegen, an der du zu knabbern hast: "Welches Leben ist es wert gegessen zu werden?"

Nachdem die Schafe von den Ziegen getrennt wurden und der Weizen vom Spreu, ist das Nächste, was wir entscheiden müssen, ob wir das Schaf vom Weizen trennen oder beides zusammen in die Suppe werfen. Das ist die große Wahl; doch wenige beginnen mit dieser Entwicklung von Wissen und Gewissen beginnen und noch weniger schließen diese Entwicklung ab. Daß wir am Leben sind, ist nicht *mehr* Zeugnis für die Bejahung des Lebens, als das Fleischessen ein Zeugnis für die Verneinung des Lebens ist. Daß wir uns nicht selbst töten, sondern Tiere, liegt weder einer Lebenszustimmung noch einer Ablehnung zugrunde, sondern lediglich einer verknöcherten Oberflächlichkeit. Wie dem auch sei, das Gegenteil zu Selbstmörder ist: Vegetarier, und die große Anzahl auf beiden Seiten läßt vermuten, daß eine Menge Leute eine Menge nachgedacht haben.

Viele Menschen denken, daß nur Menschen denken. Sie haben zu lange in ihre Spiegel geschaut, ohne sich geistig einen Schritt zur Seite zu bewegen, um das Animalische in ihrem Spiegelbild zu erkennen. Wie können sie es verantworten, Tiere zu töten, wenn ihre These das Töten von Menschen unterstützt?! Kann solch eine These überhaupt unterstützt werden? Dostoevskijs Kirilov, aus den *Dämonen*, kam dieser These in seinen Argumenten sehr nahe, aber nur im Bezug auf die Tötung seiner selbst. Er stellte sich vor, daß der Selbstmord ihn in die Höhen eines Gottes erhebt, in einen Zustand, wo ihn die Anforderungen anderer nicht mehr berühren können. Auch Tiere brauchen ihre Handlungen nicht zu rationalisieren. Und denkt der Mensch nicht darüber nach, was mit seinem Essen alles verbunden ist, dann kann er sich nur mit einem Tier vergleichen. Das Gebot "Du sollst nicht töten" berücksichtigt entweder die Tiere oder nicht. Mit Sicherheit aber war es nicht an die Tiere gerichtet. Und mit Sicherheit wurde es auch nicht von einem Propheten gesprochen, der praktizierte, was er predigte. Das Gehirn ist wie eine Drüse, die Gedanken absondert. Karnivoren, die Fleisch essen, das mit Tierhormonen behaftet ist, werden Tiergedanken haben. Hasenesser werden entweder mehr wie Hasen oder mehr wie Habichte. Ob Hase oder Habicht, sie werden weniger Mensch. Beeren sondern keine eigenen Gedanken ab; beerenfressende Hasen bleiben daher Hasen, so wie beerenessende Menschen

Menschen bleiben. Unter diesen Umständen wäre es für Tiere wohl von Vorteil, wenn sie Menschen fressen würden, nicht umgekehrt. Unter diesen Umständen sind wohl die einzigen Tiere, die der *Mensch* essen sollte, Menschen. Unter diesen Umständen lebt der Mensch, der einen hohen Intelligenzquotienten besitzt, risikvoller als der Durchschnitt.

Daß das Gehirn mit einer Drüse vergleichbar ist, die Gedanken absondert, ist ein Gedanke, den als erster ein alter Philosoph hervorbrachte, den wir nicht essen müssen, um solches zu wissen, sondern nur lesen. Ob wir ihn nun essen oder lesen, wir brauchen nicht zu glauben, was er sagt. Manche Leute glauben alles, was sie lesen, manche *nur*, was sie lesen. Manche glauben nur, was sie sehen, oder, wenn blind, was sie hören. Vielleicht denken sie, Tiere würden nicht denken, nur weil ihnen kein Tier bisher das Gegenteil erzählt hat. Menschenkindern, die die menschliche Sprache noch nicht beherrschen, wird die Fähigkeit zu denken nicht abgesprochen. Und wer wagt es schon, zu behaupten, ein stummer Mensch könnte nicht denken. Tiere sind nicht in der Lage, die menschliche Sprache zu erlernen, da sie keine menschlichen Münder besitzen, nicht nur weil sie keine menschlichen Gehirne haben. 1950 wurde letztendlich erkannt, daß die Stimmbänder von Affen der menschlichen Sprache unfähig sind. Wunder der Wissenschaft... und der Vivisektion!

Es existieren viele Arten der Kommunikation. Sprache und Ton sind nicht die einzigen. Manche Tiere müssen sich mehr auf ihre Augen verlassen, andere auf ihren Geruchssinn, und wieder andere auf ihren Tastsinn. Es gibt Fische, die sich über Elektrizität verständigen, Glühwürmchen strahlen Licht aus, Bienen tanzen. Manche Tiere können zwar unsere Sprache nicht sprechen, können sich aber mit uns über von uns gesetzte Symbole verständigen. Das wurde immer wieder in der Forschung mit Schimpansen nachgewiesen. Diese haben bis zu hunderten von Wörtern in der amerikanischen Zeichensprache erlernt. Ihre Aussagen können sogar reine Poesie sein. Washoe, der erste unter ihnen, formte die Wortfolgen: "Felsen-Beere" für Paranuß und "Apfel, der orange ist" für Apfelsine. Lucy, eine junge Dichterin, nannte das Radische "Weinen-Schmerz-Essen" und die Wassermelone "Trink-Frucht". Der eingesperrte Washoe signalisierte sogar eines Tages einem mitfühlendem Besucher "Hol mich hier heraus!".

Wie es ja jetzt insbesondere von Delphinen und Walen bekannt ist, unterhalten sich Tiere untereinander mit Hilfe ihnen eigener Vokabulare. Manche singen sogar. Als sprachinteressierte Wesen müssen wir uns nur selbst Vorwürfe machen, wenn wir es so lange unterlassen haben, uns um das Erlernen ihrer Sprache zu bemühen. Wir sagen, daß wir nur französisch, deutsch oder italienisch lernen müssen, um die Menschen und Kulturen Frankreichs, Deutschlands und Italiens zu lieben. Wer dabei insbesondere an pate au foie gras, Leberwurst und Salami interessiert ist, sollte sich endlich bemühen, die Sprache der Tiere in den Schlachthöfen nicht zu überhören. Deren Angst- und Schmerzensschreie sind weit universeller.

Einige werden immer noch den Tieren die Gedanken absprechen wollen. Das Leben des Gedanken muß den Gedanken an das Leben umfassen. Bis solche Absagen an die Tiere verschwinden, wird sich keine Annäherung deutlich machen; die Übereinkunft kann nämlich nicht darin bestehen, daß die Tiere unsere vielen Sprachen lernen, wovon manch einer unter uns

nicht mal eine richtig beherrscht, sondern darin, daß wir die Sprache der Tiere hören und verstehen lernen.

Verständnisprobleme sind unseren Ohren oft nicht weniger zuzuschreiben als ihren Zungen. Hunde hören Töne in Höhen, die in unseren Ohren niemals resonieren. Delphine hören nicht nur für uns nicht vernehmbare Laute, sie geben sie selbst von sich. Delphine verstehen einander und, zu einem beträchtlichen Anteil auch uns. Einige verstehen sogar, daß wir sie nicht verstehen können. In Gegenwart eines Publikums halten sie ihr Schnalzen und Pfeifen in den Grenzen der Auffassungsgabe des Menschen. Daß sie verstehen, wenn wir nicht verstehen, ist eine größere Vervollkommnung als unser eigenes Verstehen.

In der Zwischenzeit sollten wir besser acht geben. Kurz bevor sich das Monster der Vivisektion aus Mary Shelleys *Frankenstein* der Welt in einem Anfall der Zerstörungswut entgegenstellte, sagte es folgendes: "Manchmal wünschte ich mir, meine Empfindungen in der mir eigenen Art ausdrücken zu können, aber die unbeholfenen und unartikulierten Laute, die aus mir herausbrachen, schreckten mich zurück in das Schweigen." Wenn Delphine mit menschlicher Sprache sprechen könnten, speziell in deutsch, wäre wahrscheinlich das erste, was sie sagen würden: "Ein Delphin ist das Maß aller Dinge." Aber sie bleiben verschwiegen.

1823 führten die USA eine Schweigepflicht in ihren Gefängnissen ein. So wurde das "Land der großen Freiheit" zum ersten, das die grausamste aller Freiheitsstrafen einsetzte. Vielleicht würden Delphine uns auch gerne bestrafen. Vielleicht würden sie aber auch nur gerne nicht mißverstanden werden. Tiere, die barfuß durch die Straßen Athens laufen, brauchen nicht zu lesen, um zu wissen, wer sie sind. Die Frage besteht, ob wir Menschen jemals wissen werden, wer wir sind und was wir anderen zumuten können. Inzwischen, bis die Tiere unsere Sprache angenommen haben, gibt es keine Worte, die mehr für den Vegetarismus sprechen als "Grunz", "Muuh" und "Kikeriki"!

7. Karnivorischer Tod und Karmische Schuld

*Ein Wiesenpieper hinter Gittern
 Läßt des Himmels Zorn erzittern;
 Ein Taubenhaus gefüllt mit Tieren
 Läßt die Hölle selbst gefrieren;
 Ein dürrer Hund am Herren Tor
 Geht dem Staatsruin zuvor;
 Ein lahmes Pferd, das fürchtet Hiebe
 Ewig sollst Du fleh`n um Liebe;
 Der Angstschrei des gehetzten Hasen
 Läßt das Herz im Leibe rasen;
 Die Lerche mit verletzten Schwingen -
 Ein Engel der verstummt zu singen;
 Der Hahn, der in den Kampf getrieben,
 Läßt das Sonnenlicht versiegen;
 Des Leu Gebrüll` und Wolfs Geheule
 locken Seelen aus der Hölle;
 Das Rehkitz, das den Wald bewohnt
 Die besorgte Seele schont;
 Ein Lamm mißhandeln bringt viel Hader
 nicht so wer es läßt zur Ader,
 Die Fledermaus im Dunkel schwirrt,
 Der Geist, der glaubt, daß er sich irrt;
 Die Eule, die die Nacht anruft,
 Der Schrecken, wo man Glauben sucht;
 Wer den Zaunkönig vertrieben
 Den soll niemand wieder lieben;
 Wer Stiere quält und nennt das Mut,
 Für den ist jedes Weib zu gut;
 Der wilde Bub, der fängt die Fliege,
 Opfer werd er von Intrige;
 Wer Käfer peinigt mit Bedacht
 Web sich Irrsinns ew`ge Nacht;
 Die Raupe, die verlangt nach Futter
 erinnert an den Gram der Mutter;
 Erschlag nicht Falter und nicht Motte
 Und hoff nicht auf die Milde Gottes;
 Der Witwe Katz, des Bettlers Hund -
 Gib und du wirst selber rund.*

aus William Blake`s
 "Omen der Unschuld"

Es bereitet Freude, Schmetterlinge auf dem Feldweg zu beobachten. Aber laß uns an deren Stelle die Motten in unserem Kleiderschrank und die Schaben in unserem Küchenschrank ansehen! Es ist durchaus verständlich, daß das tierische Fett, welches viele Menschen bevorzugen, andere kleine Tiere anzieht, die von vielen Menschen nicht gern gesehen werden. Das Gleiche gilt für die Motten in unseren Schlafzimmern. Es ist völlig klar, daß die Art von Tieren, welche sich an unseren Kleidern gütlich tut, nur das frißt, was von anderen Tieren stammt. Wir könnten auf Borsäure oder Kampfer zurückgreifen, wobei es durchaus verständlich

und völlig klar wäre, daß das, was in großen Maßen dazu gedacht ist, kleine Tiere zu vergiften, auch in kleinen Maßen große Tiere bzw. Menschen vergiftet. Wir zahlen mehr, um Insekten zu töten, als wir zahlen würden, um sie durchzufüttern. So ist nun einmal die Mentalität unseres Atomzeitalters. Davon abgesehen, daß es bei Kriegen sowieso weitaus mehr Verlierer als Gewinner gibt, wissen wir jetzt, daß es im Fall eines Dritten Weltkrieges nur Verlierer geben wird. Wir sollten daher gut überlegen, bevor wir die Brachialvariante einsetzen.

Ein Ire in Amerika könnte gegenüber einem anderen Iren Solidaritätsgefühle hegen, ein Katholik gegenüber einem anderen Katholiken, ein Engländer gegenüber anderen Engländern, ein Protestant gegenüber anderen Protestanten. Wenn jemand einen geringen Unterschied zwischen sich und einem anderen verspürt, weil dieser andere die gleiche Hautfarbe hat oder das gleiche Geschlecht, entwickelt er ihm gegenüber manchmal eine Sympathie. Der wahrhaft edle Geist läßt sich aber nicht auf Unterschiede beschränken. Er sieht eine Wesensverwandtschaft mit allen Menschen. Aber darin allein wäre er noch immer begrenzt. Warum nur mit Menschen? Sollten wir nicht versuchen, *alles* Leben geistig zu ergreifen? Und warum nur das Leben? Albert Schweitzers Ehrerbietung der Natur gegenüber reichte vom Blatt, das er nicht sinnlos pflücken wollte, bis zum Eiszapfen, den er nicht brach. Je weniger wir eine Einzigartigkeit in uns fühlen, desto mehr fühlen wir uns inmitten all dessen, was uns umgibt, und desto mehr fühlen wir *in* uns, was uns umgibt.

Wenn wir unsere Bande zur Natur nicht erkennen, oder wenn wir dabei versagen, unsere Kinder so zu erziehen, daß sie es tun, werden diese dabei versagen, ihre Bande zu uns zu erkennen. Wer nicht über sein eigenes Ego hinaussieht, oder über die Barrikade seines Egos - seinen Körper, wird wie Thyestes enden, der die Zähne in das eigene Fleisch grub, da er es für das Fleisch eines anderen hielt. Unser Wissen über den eigenen Ursprung, läßt uns über den Tieren stehen. Die Tatsache aber, daß dieser Ursprung im Tiersein liegt, führt uns wieder zurück auf den Boden. Menschen sollten wissen, welche Aufmerksamkeit sie dem Tierreich schulden. Aber anstatt den Tieren ihre Zuneigung entgegenzubringen, essen sie sie auf.

Ein Großteil der Weltbevölkerung glaubt an die Lehre von der Seelenwanderung, welche besagt, daß Menschen, die Tiere töten, als eben diese Tiere wiedergeboren werden und den gleichen Tod erleiden, den sie selbst einst dem Tier zugefügt haben. Aber die Zeit, die in die Unendlichkeit reicht und die Stetigkeit mißachtet, kennt kein Warten: Menschen, denen es zgedacht ist, als die Tiere wieder auf die Welt zu kommen, welche sie auf dem Gewissen haben, sind gleichzeitig Opfer und Täter. "Das seist du; alles ist eins." Wir sind alle eins, aber wie zwei enge Freunde im Restaurant werden wir separat zur Rechnung gestellt. Wir, die wir uns aus der Bande unserer eigenen Leidenschaften befreien, erkennen uns selbst in den Objekten unserer Leidenschaften, erkennen uns selbst als Objekte der Leidenschaften anderer, und erkennen letztendlich uns und andere als die Leidenschaft selbst. Wir, die wir uns aus dem Bande der Leidenschaft befreien, demonstrieren unsere Freiheit auf eine bestimmte Art: Mitleid.

Karma bedeutet Handeln. Das östliche Gesetz des Karma könnte im Westen auf verschiedene Weisen interpretiert werden: wissenschaftlich als Aktion und Reaktion,

epistemologisch als Ursache und Wirkung, biblisch und botanisch als Sähen und Ernten und wirtschaftlich als Angebot und Nachfrage. Dieses Gesetz ist nicht durch die Justiz eines weltlichen Staates geprägt, sondern durch die eines unendlichen Universums. Da sitzt kein Engel im Himmel und führt eine Strichliste über begangene Verbrechen und klügelt sich die jeweilige Bestrafung aus. Nein, die Strafe beginnt schon in dem Moment, in welchem das Verbrechen begangen wird. Wir brauchen weder an die Allgegenwart eines biblischen Gottes noch eines wedischen Waruna zu glauben, um zu wissen, daß das Töten eines Tieres, sei es auch in der dunkelsten Ecke der tiefsten Höhle, nicht unbeobachtet bleibt: Das Tier sieht beim selben matten Licht, wie sein Mörder.

Mörder und Ermordeter, Quäler und Gequälter, Esser und Gegessener, Schaf und Schäfer und Schlächter - alle sind eins. Wer verfolgt, wird nicht weniger genötigt, als wer wegläuft. Der Hund, der den Hasen jagt, ist nicht anders als der Hund, der seinen eigenen Schwanz zu schnappen versucht. In der Verfolgungsjagd ist das Raubtier selbst sein Opfer, wie das verfolgte Tier sein Opfer ist. Der Angegriffene leidet, da er aufhört zu sein, der Angreifer, da er ist. Die Natur ist unverkennbar grausam und das Leben unaussprechlich billig. Es gibt jedoch einen Weg, sich über das Leben zu erheben, indem man es nicht nimmt.

Wir wandern von einem Leben ins andere, Sinne wandeln sich von einem Wort ins andere: Metempsychose, Palingenese und Reinkarnation - alles Wörter, die im Wesentlichen das gleiche aussagen, aber nicht gleich aussehen und nicht zur selben Zeit entstanden sind. Ob wir an deren Sinn glauben oder von ihm wissen, wir brauchen weder in unserem nächsten Leben noch in unseren vergangenem zu forschen, um zu erkennen, daß die unglücklichsten von allen diejenige sind, die anderen Leid zufügen. Vielleicht sind bisher so viele Zähne beim Beißen auf Fischgräten kaputtgegangen wie beim Beißen auf Linsensteinchen, aber mit Sicherheit sind mehr Fischer auf See verlorengegangen als Bauern auf dem Feld. Vielleicht werden nicht weniger Bauern vom Blitz getroffen als Jäger, aber sicherlich sterben mehr Jäger durch Gewehrschüsse als Gemüsebauern durch Sonnenstiche. Vielleicht werden ebenso viele Finger von Fleischerhänden gehackt, wie von Waldarbeiterhänden, aber sicherlich ziehen sich Fleischer mehr Eiterbeulen und Krankheiten von dem fremden Blut an ihrer Hand zu als Waldarbeiter von dem Harz und der Erde. Und wenn Menschen an dem, was sie essen ersticken, ist oftmals das, was ihnen den Rest gibt, ein Reststück Fleisch, welches ihnen im Halse stecken geblieben ist.

Während man das Essen von Fleisch als das Gegenteil zum Essen von Obst sehen kann, könnte man das Essen von Tieren als eine Umkehrung zum Gefressenwerden bezeichnen. Zweitausend Jahre, vorwärts oder rückwärts gezählt, bedeuten wenig in dem speziellen Abschnitt der Geschichte, in welchem wir uns gerade befinden: Es gab eine Zeit, da wurden Christen den Löwen zum Fraß vorgeworfen. Jetzt werden Lämmer den Christen vorgeworfen. Menschen mit Lammfleisch unter ihrem Messer werden ewig auf den Tag warten müssen, an dem "die Wölfe bei den Lämmern wohnen und die Parder bei den Böcken liegen... und Löwen Stroh essen wie die Ochsen"(Jesaja 11:6,7). Der zornige Prophet hat wohl irgendwie vergessen zu

erwähnen, daß auch der Mensch mit dem Lamm, dem Böcklein und dem Ochsen in Frieden auf dem heiligen Berg sitzen soll.

Kann ein falsches "Hier" durch ein richtiges "Dort" aufgehoben werden? Es würde keine Wölfe, Leoparden oder Löwen in der Wildnis geben, gäbe es keine Rehe, Gazellen oder Zebras. Auch würde es keine Lämmer, Zicklein oder Ochsen geben, gäbe es keine Farmer. Wenn es aber keine Farmer und Farmen geben würde, gäbe es viel Wildnis und viele wilde Tiere. Einige Menschen werden trotzdem noch die Schlachthöfe verteidigen wollen, indem sie behaupten, daß die Farmtiere nicht auf die Welt gekommen wären, wäre es nicht für eine vom Menschen kontrollierte Zucht. Solch eine lüsterne Logik stoischen Reduzierertums kann nur für Menschen typisch sein, deren einziges Anliegen es ist, sich zu Lasten vollgestopfter Tiere vollzustopfen. Das ist das Gegenteil und die Umkehrung zum Humanismus - vorsätzlicher Mord.

Wenn auch viele Menschen eine fleischliche Ernährung als richtig verteidigen, wer verteidigt wohl Mord als eine richtige Tat? Wenn das Töten einer Katze, die gerade dabei war, einen Vogel zu töten, damit verteidigt werden könnte, daß unsere Tat das Leben eines Vogels rettete, dann könnten wir auch die Katze verteidigen, die den Vogel töten wollte, der vielleicht gerade dabei war, eine Fliege zu töten. Ist dann also selbst dieser Eingriff noch zu rechtfertigen? Tatsache ist, daß kein Mensch über den ausreichenden Einblick verfügt, der ihn befähigt zu entscheiden, wer leben und wer sterben soll.

Buddha verbot das Schlachten von Tieren, aber nicht unbedingt das Essen von Tieren. Der Karnivorismus war also tolerierbar, solange das Tier von selbst gestorben war. Mag auch Buddha sowohl das Töten als auch das Essen von Fleisch verachtet haben, kann die Unterscheidung nicht genug verachtet werden. Viele Buddhisten sind heute Karnivoren. Aber der Buddhismus, der sich nach Buddha entfaltet hat, unterliegt nicht mehr der Verantwortung Buddhas, als das Christentum der Verantwortung Christi unterliegt. Buddha und Christus sind eins, Buddhismus und Christentum verschieden.

Im Osten sind Stäbchen die traditionellen Eßbestecke. Gefertigt aus Holz verkörpern sie die pflanzliche Nahrung, die sie heben sollen. Im Westen benutzt man Messer und Gabel, kalten Stahl, der Fleisch schneiden und stechen soll, wie die Nägel am Kreuz Christi. Die Christen sprechen von einer unbekanntem Welt nach dem Tod, die nur Menschen erwartet. Östliche Religionen - von dieser bekannten Welt der Wiedergeburt, die Menschen und Tiere erwartet. Die Qual ewiger Verdammnis in der Hölle ist die eingefleischte Idee einer Religion, der es völlig gleich ist, welche Hölle andere, unschuldige Wesen schon zu Lebzeiten durchmachen, da alles Leben gnadenlos den menschlichen Belangen unterzuordnen ist. Hindus betrachten die Existenz in *dieser* Welt als das Schlimmste, was man sich vorstellen kann. Unsere westliche Auffassung, daß das Leben alle Sorgen und allen Schmerz wert sei, ist eine Auffassung, mit der Hindus und Buddhisten nicht einverstanden wären. Aber ihre Abwendung vom Leid geht keinesfalls mit Gefühllosigkeit einher. Dem entgegen hat die Bindung westlicher Religionen an das Leid die Gefühllosigkeit offensichtlich nicht behoben.

Der jüdisch-christliche Glaube an die Würde des Menschen beginnt in der Genesis (1,26), wo uns erzählt wird, wir wären das Bildnis des Herrn. Aber nirgendwo steht, daß die Tiere unser Bildnis wären. Wie können wir uns dann als Herren über die Tierwelt verstehen, geben und nehmen, was uns beliebt? Um die Wurzel des Karnivorismus im Westen zu suchen, müssen wir nach der Wurzel des Christentums suchen, den Judaismus. Moses der Verkünder erließ das Gebot "Du sollst nicht töten". Punkt.

Während sich das Begehren speziell auf das Weib des Nachbarn bezieht, und die Ehrerbietung auf die Eltern, bezieht sich das Verbot des Tötens auf nichts Spezielles. Es besagt schlicht und einfach, daß man nicht töten soll. Die zehn Gebote waren zu gebieterisch. Sein Volk konnte das Gesetz nicht einhalten. Also gab ihm Moses hundert weniger schwierige Verordnungen, die ihm z.B. erlaubten, Tiere zu töten, jedoch keine Menschen, oder "reine Tiere" zu essen, jedoch keine "unreinen". Im Gegensatz dazu steht der christliche "Siebte-Tag-Adventismus", der alle Tiere als unrein bezeichnet. Die Hälfte der Anhänger dieses Glaubens ernähren sich daher vegetarisch.

Einem Koscher-Juden ist es verboten, ein Tier zu essen, das von selbst gestorben ist, auch wenn es aus einer reinen Familie stammt (Deuteronomium 14:21); während ein Buddhist *nur* so ein Tier essen darf. Im Judaismus allgemein ist es verboten, ein Tier zu essen, das ein unabhängiges Leben führt. Einem Koscher-Juden ist das Blut eines Tieres verboten. (Levitikus 17:12 u.a.) Heute versucht er diesem Verbot folge zu leisten, indem er seinen Fleischer beauftragt, das Tier mit einem Schnitt durch die Kehle zu töten und ausbluten zu lassen. Aber egal wie lange das Tier so mit dem Kopf nach unten hängt, es wird niemals völlig blutleer. Man kann genauso wenig alles Blut aus einer Leiche quetschen, wie Wasser aus einem Stein. Folgendes kann als eine Verkündung, die zugegebenermaßen apokryphischer Natur ist, gelesen werden: koscheres Töten ist ein einziger Widerspruch zwischen Adjektiv und Substantiv. Was an der Stelle vielleicht wichtig ist klarzustellen, wir sprechen weder über den Judaismus als Antisemiten, noch über das Christentum als empörte Juden, sondern über den Judaismus und das Christentum vom Standpunkt der gemordeten Tiere. Hühnersuppe kann zwar als Koschergericht angeboten werden, aber kein Huhn hat sich bisher öffentlich zum Judaismus bekannt.

Es bedarf großer Mühe für eine Hausfrau, einen koscheren Karnivoren zu versorgen. Das ist aber gar nichts im Vergleich zu der Pein, die dem Tier zugemutet wird, das einen Koschertod erleiden soll. Amerikanisches Koschertöten bedeutet folgendes: Die Hinterbeine des Tieres werden gefesselt. Danach wird es an seinen Beinen hochgezogen, sodaß es über einer Wanne hängt, worin noch vom vorherigen Opfer das Blut steht. Letztendlich erfolgt ein scharfer Kehlschnitt. Im Vergleich zu anderen grausamen Mitteln, wie das Zutodeknüppeln, oder das Schneiden mit stumpfen Messern, oder das Tier auf dem Boden herumzappeln zu lassen bis es seiner Wunde erliegt, war die Koschermethode für tausende von Jahren die humanste. Aber in unserem Jahrhundert gibt es gnadenvollere Methoden, welche die Religion in ihren Todeskrämpfen zu erkennen nicht bereit ist. Obwohl weniger als fünf Prozent des Fleisches in den Vereinigten Staaten unter der Bezeichnung "Koscher" verkauft wird, werden nahezu fünfzig

Prozent der Tiere auf Koscherart getötet. Mittlerweile werden wir, die unsere Stimme gegen das goldene Koscherkalb erheben, so wie Anti-Vivisektionisten als Misanthropen gebrandmarkt werden, als Anti-Semiten beschimpft.

Ist es ein Zufall, daß in der Mitte der Fünf Bücher Mose das Buch Levitikus, welches direkt den Anweisungen dazu folgt, welche Tiere geopfert werden sollen und in welcher Form sie zu essen sind, Empfehlungen dazu gibt, wie man mit Lepra und Seuche fertig wird? Aber genug davon. Ge- und Mißbrauch von biblischen Passagen kann kein ernsthaftes Beweismittel im Meinungsstreit sein. Für jeden der auf eine Textstelle aufmerksam macht, die für den Vegetarismus spricht, findet sich ein anderer, der auf eine Textstelle verweist, die den Karnivorismus rechtfertigt. Schopenhauer tut beides auf einmal: In "Über die Grundlage der Moral" (Kapitel 9, Abschnitt 7) und in "Parerga und Paralipomena" (Band II, Kapitel 177) erklärt er den Ursprung des Karnivorismus aus diesem altertümlichen Buch der ewigen Vieldeutigkeit heraus und argumentiert damit nicht gegen die Gültigkeit des Vegetarismus, sondern gegen die Gültigkeit der Bibel. Die Bibel ist ein glänzender Spiegel, der die geistigen Bilder dessen reflektiert, der sich ihrer bedient.

Die Suche nach Argumenten kann uns kaum dabei helfen zu erklären, was wir denken, da wir unsere Meinung schon gebildet hatten, bevor wir diese Argumente bringen konnten. Im besten Falle dienen sie als schöne Fassade, um andere in das Haus zu locken, in welchem wir wohnen. (Um ehrlich zu sein, das war auch der Fall mit den verschiedenen Bibeltextstellen die sich auf diese Seiten verlaufen haben. Sie sind nicht die Argumente, sondern deren Zierden.)

Manchmal tun wir die falschen Dinge, obwohl uns die Argumente dagegen bewußt sind, oder umgekehrt, wir tun das richtige aus völlig falschen Gründen. Und dann gibt es noch die falschen Dinge, die aus falschen Gründen heraus getan werden. Niemand hat das Recht ein Tier zu töten, aber wer, der nicht einmal selbst sein Tier erlegt hat, kann auch nur das Recht für sich in Betracht ziehen, es zu essen? Die Leute aber entschuldigen sich oftmals ganz im Gegenteil damit, daß sie das Tier nur essen, da jemand anders es getötet hat. Sie unterscheiden sich kaum von denen, die mit gestohlener Ware handeln und ein sauberes Gewissen zeigen, da sie selbst ja nicht gestohlen haben.

Viele Menschen töten selbst, was sie essen. In den südlichen Ländern Europas werden Hühner mit zusammengebundenen Füßen und Gänse mit gestutzten Flügeln lebendig auf dem Markt verkauft. Ein karnivorer Karneval! Das Geschäft zwischen zwei alten Frauen, die ich einmal in Italien beobachtete, dauerte fünfzehn Minuten, bevor es zu einer Übereinkunft kam, wobei die Käuferin das Huhn an den Beinen ergriff und es mehrere mal unwissentlich und völlig teilnahmslos mit dem Kopf auf dem Boden aufstoßen ließ, es abwog, wobei sie es hin und her zerzte und schließlich in ihren Sack warf. Dann schien es so, als ob sie etwas vergessen hatte. Sie zerzte das Huhn wieder heraus, aber nur zur Hälfte, steckte seine Füße in das Gitter eines Zauns, ließ es baumeln, zweifellos mit gebrochenen Beinen und lief davon, humpelnd und bucklig. Entweder war ihre Erscheinung die Veräußerlichung der inneren Boshaftigkeit; oder aber sie war die Folge, wobei die Hühner, da sie sich nun einmal in ihr befanden, so ihre Rache nahmen.

Wenn ein Hund einen Fremden beißt, wessen Schuld ist das? - die des Fremden, weil er den Hund streicheln wollte? - die des Hundes, weil er keinem Fremden traut? - die des Besitzers, weil er den Hund dazu erzieht, keinem Fremden zu trauen? - oder die der Gesellschaft, die den Besitzer dazu zwingt, den Hund so zu erziehen, daß er keinem Fremden traut. "Warnung vor dem Hunde": Solche Schilder sind ziemlich überflüssig, wenn sie vom Gebell des Hundes begleitet werden. Der Hund selbst wäre als Begleitschutz überflüssig, wenn das Schild mit "Fürchte Gott" beschriftet wäre. Aber beides, die Doggen und die Dogmas, sind machtlose Puppen karmischer Gesetzmäßigkeit. Die christliche Auffassung vom Sinn des Lebens ist Buße und Bestrafung, die ihren Ursprung im Sündenfall haben. Der Ursprung des Leidens liegt aber nicht in der Schuld Evas oder Adams, sondern in der individuellen Schuld dessen, der dieses Leid empfindet. Menschen, die bei einem Autounfall verletzt werden, beschuldigen Zögern den Fahrer der Unachtsamkeit im Moment des Unfalls. Sie wagen es aber nicht, sich intensiv mit ihrem eigenen Leben auseinanderzusetzen, um herauszufinden, welches Schicksal sie überhaupt in dieses Auto verschlagen hat. Die Schuld liegt nicht nur beim Fahrer sondern auch beim Mitfahrer, nicht beim Auto, sondern bei uns selbst. In ähnlicher Weise beklagen sich Menschen, denen es nicht gut geht, über die Nahrung. Kaum jemand klagt sich selbst dafür an, daß er diese Nahrung zu sich genommen hat.

Mit offenen Augen, einem unvoreingenommenem Verstand, einem klaren Bewußtsein und einer elementaren Kenntnis der Metaphysik können wir den Tragödien des Lebens entgegentreten. Niemand braucht die wedischen Hymnen zu singen oder das Buch Hiob zu rezitieren, um zu erkennen, daß hinter jeder Wirkung eine Ursache verborgen liegt, und daß eine andere Wirkung nur auf die vorherige wartet. Eine Moral wird kaum in einer einzigen Geschichte offengelegt. Die folgenden zwei Episoden über karmische Wirkung, die übrigens absolut wahr sind, illustrieren das Spiel des Lebens, welches keine Verlierer hat, nur Beginner.

Als Naturheilkundlerin aß Mary kein Fleisch, keinen Fisch, keine Eier, und trank keine Milch. Vitamintabletten nahm sie auch nicht. Ihre hervorragende Gesundheit ließ sie aber nicht ihre Sorge über eine eventuelle Nährstoffarmut an B₁₂ vergessen, wovor konventionelle Ernährungsberater gewarnt hatten. Um diese Sorge zu vergessen, brachte sie eines Tages nach vielen Jahren veganer Ernährung eine Ecke rohen Ziegenkäses mit nach hause und aß ein kleines Stück zu ihrem Abendbrot aus Keimlingen und Salaten. Sie ließ dann den Käse auf ihrem Küchentisch liegen und ging hinaus, einen Abendspaziergang zu machen. Als sie zurückkam war der Käse noch da, allerdings alles andere nicht mehr. Als ob sie die Milch für den Käse dem Euter eines Trojanischen Pferdes abgezapft hätte, war ihre Wohnung zum ersten Mal in ihrem Leben ausgeraubt worden.

Ted, ein ethischer, konsequenter Vegetarier, war auch ein Fotograf. Jeden Film, den er brauchte, bezog Kodak oder Agfa mit einer dünnen Gelatineschicht, um die lichtsensible Emulsion auf dem Film fest werden zu lassen. Und zur Herstellung dieser Gelatine verarbeiteten Swift und Armour Pferdehufe und Schweineknöchel zu Pulver. Ted wußte das. Aber es gab keine Alternativen. Und besser er in der Dunkelkammer, als sein Publikum im Dunkeln. Er erwartete

nie von einem Karnivoren, daß er Vegetarier wird, oder sich schuldig fühlt. Aber er erwartete von einem Karnivoren, der sich schuldig fühlt, daß er Vegetarier wird. All das war ihm völlig bewußt, aber er konnte seinen Fotoapparat nicht aufgeben, trotz seiner Schuldgefühle wegen der Gelatine. Eines Tages war in seine Wohnung eingebrochen wurden. Alles war durchwühlt, aber nichts war gestohlen. Der einzige vermißte Wertgegenstand war sein Fotoapparat. Es bedurfte großer innerer Überzeugungsarbeit, um seinen Verdacht gegen einen Schimpansen aus dem Zoo nebenan wieder zu zerschlagen. Jemand hatte ihm einmal erzählt, daß alle Affen dort Kriminelle wären, da sie hinter Gittern leben.

So wie Zooanlagen Tiergefängnisse sind, sind Schlachthöfe Kriegsgefangenenlager im unerklärten Krieg der Menschheit gegen die Tiere. Daher auch der Schauplatz in Vonneguts Roman über amerikanische Kriegsgefangene - *Schlachthof 5*. Eine noch engere Verbindung besteht zwischen Schlachthöfen und Konzentrationslagern, wo Menschen wie Tiere zusammengepfercht und geschlachtet wurden. Es gab sogar ein KZ, daß sich in der Nähe eines Schlachthofes befand, sodaß man wahrscheinlich den Gestank, der durch das Verbrennen der menschlichen Leichen entstand, mit dem der Tierkadaver hätte verwechseln können. Als die Überlebenden befreit wurden, kamen sie als erstes an diesem Schlachthof vorbei. Trotz der eindringlichen Mahnungen eines Kameraden, doch Geduld zu haben, schlugen sie sich die Bäuche voll. Danach ging es ihnen sehr schlecht. Einer starb. Er überlebte das Konzentrationslager, aber nicht die Wurstfabrik. Die amerikanische Armee befreite Buchenwald am 11. April 1945. Wann wird sie die Insassen von Amerikas eigenen Konzentrationslager befreien?

Westliche Religionen haben längst aufgehört, Tiere auf dem Altar zu opfern, jedoch noch nicht auf dem Küchentisch. Schilder an romanischen Kirchen machen die Touristen darauf aufmerksam, daß sie sich doch respektvoll verhalten sollen, da sie einen Ort der Andacht betreten. Warum sollten wir uns aber innen anders verhalten als außen? Warum nicht eine ganze Welt der Andacht? Was uns drinnen niemals einfiel zu tun, davon sollten wir auch draußen versuchen, Abstand zu nehmen. Wer würde schon ein Kalb in einer Kathedrale töten? Wüchsen aber Bäume in Kirchen, oder würden Gottesdienste in Obstgärten gehalten, zögerten wir nicht uns etwas abpflücken.

Entweder das Kücken schlüpft von selbst aus dem Ei, oder es wartet bis die Schale von außen geknackt wird und stirbt im Maul des Raubtiers. Wir brauchen nicht unbedingt nach Indien zu gehen, um zum Vegetarismus zu finden. Wenn wir uns aber doch entscheiden zu gehen, werden wir auf unserem Weg in Spanien Stiere sehen, die langsam zu Tode gespickt werden, in Italien Hühner, mit denen Kinder spielen und deren Hälse angeschnitten sind, in Griechenland Zicklein, die im Hinterhaus des Fleischergeschäfts verbluten, während ihre Beine im Vorderhaus an Kunden weggehen, die sehr zufrieden mit dem frischen Fleisch sind, in der Türkei Fisch, der lebendig abgeschuppt wird, Und wir haben immer noch nicht die Grenze nach Asien überschritten. Wir könnten dazu bewogen sein, Vegetarismus mit Hinduismus gleichzusetzen. Tatsächlich sind aber nicht mehr als drei Viertel aller Hindus Vegetarier, und unter dem letzten Viertel gibt es sogar einige, die sich wieder der Opferung von Tieren widmen.

Wenige Antworten werden in Indien gefunden, die nicht auch in Indiana gefunden werden können, Wenn Antworten nicht in uns selbst gefunden werden können, wo sonst? Eine Moschee, ein Tempel oder eine Kirche macht nicht weniger deutlich als die Bräuche ihrer Zuläufer, und nicht mehr als die Lehren ihrer heiligen Schriften. Der Vegetarismus mag kein Haus der Andacht besitzen, aber zu seinem Vorteil besitzt er auch kein Schlachthaus. Er hat auch seine Zuläufer, die ihre Bücher haben, und wenn es nur Kochbücher sind.

Im physikalischen Sinne ist eine heilige Stätte nur ein Stapel Bausteine, der mit Mörtel verklebt wurde. Leg eine Reihe Bausteine auf eine andere, und du hast eine Wand. Stell fünf Wände zusammen, eine ist das Dach, und du hast ein Haus... ein Haus aus Bausteinen. Die Steine bleiben in der Wand individuell sichtbar und werden auch in ihrer Reihenanzahl sichtbar bleiben lange nachdem die Wand eingestürzt ist. Iß ein Dutzend Äpfel jeden Tag und du hast ein anderes Haus der Andacht gebaut, einen Körper, ...einen Körper von Äpfeln, nicht *aus* Äpfeln! Die Äpfel verschwinden im Inneren deiner Augen und werden nie mehr gesehen. Der Körper wird nicht Apfel, der Apfel wird Körper.

So wie Eroberer die Bevölkerung eines fremden Landes in ihre Kultur eingliederten, indem sie dieser ihre Sprache, ihre Religion und sogar ihre Bräuche (u.a. Eßbräuche) aufzwangen, so verarbeitet der Körper die Nahrung, indem er sie zwingt, er selbst zu werden. Hat man die Wahl zwischen dem Kampf mit einem Löwen, einer Lerche und einem Lauchstengel, so sind wohl die geringsten Verletzungen beim Kampf mit dem Lauchstengel zu erwarten.

Die Nahrung ist wie eine Armee, die sich im Hinterhalt befindet. Sobald sie in den Mund geführt wird, ist sie ganz vom Körper umgeben, der kämpft, um sich vor dem Eindringling zu behaupten. Wie eine Rakete, die senkrecht in die Luft geschossen wird und kurz vor dem Absturz einen Augenblick lang völlig still steht, werden Essender und Gegessenes für einen Augenblick eins. Bis die Nahrung verdaut ist, ist sie ein Fremdkörper. Je komplexer die Nahrung, desto größere Schwierigkeiten hat der Körper bei der Verdauung. Wir wissen, daß ein Tier komplexer als eine Pflanze ist, daß Fleisch vier Stunden braucht, um verdaut zu werden und Obst höchstens eine Stunde. Physikalisch gesehen ist ein Kilogramm Fleisch gleich einem Kilogramm Äpfel. Bezieht sich beides aber auf die Verdauung, so liegt das Fleisch einem weit schwerer im Magen, da vorher zehn Kilogramm Äpfel mit einem magischen Abrakadaver in dieses eine Kilogramm Fleisch umgewandelt wurden sind.

Wenn fleischliche Nahrung in Tier umgewandelte pflanzliche Nahrung ist, sollte da nicht ein Tierkörper am geeignetsten sein als Nahrung für einen anderen Tierkörper? Die These wäre richtig, wenn die Verdauung des Tieres einem einfachen Assimilationsprozeß gleichkäme. Aber Nahrung muß erst bis zur Unkenntlichkeit zerkleinert werden. Danach wird die einfache Substanz wieder zu einem neuen komplexen Stoff aufgebaut. Pflanzliche Nahrung, die sich dem Konsumenten am wenigsten entgegengesetzt, kann also auch einfacher umgewandelt werden. Der Körper, der viel Fleisch in sich aufnimmt, produziert viel Schleim, damit er beim Versuch etwas zu verdauen, daß ihm von der Substanz her sehr ähnlich ist, sich nicht selbst verdaut. Kein

Mensch würde an seinem eigenen Herzen nagen. Genau das tut er aber mit seinem Magen im Falle von Geschwüren. Solch eine Ernährung kann nicht lange ertragreich sein.

Alles Leben, ob Pflanze oder Tier, ist auf Luft und Wasser angewiesen. Tiere leben entweder direkt von pflanzlicher Nahrung oder von anderen Tieren, die sich von Pflanzen ernähren, aber kaum von Tieren, die sich von Tieren ernähren. Auf alle Fälle können Tiere nicht viel mit den anorganischen Mineralien und dem unstofflichen Licht anfangen, wovon Pflanzen leben. Im Boden verankert und auf die Sonne gerichtet, machen Pflanzen Anorganisches organisch und Unstoffliches stofflich. Was ist Leben? Viel Licht und viel Staub.

Ein Weg, das Licht zu sehen, ist, es zu essen. "Obst besitzt die engste Bindung zum Licht" schrieb Bronson Alcott, der transzendentalphilosophische Freund Thoreaus. Dr. Bircher-Benner schrieb, daß Pflanzen biologische Ballungszentren des Lichtes sind und bezeichnete daher die Energie in Nahrung als gesammeltes Sonnenlicht. Sein Sanatorium, in der Nähe von Zürich, liegt nicht sehr weit von Rudolf Steiners Goetheanum, in der Nähe von Basel, entfernt. Steiner schrieb, daß die zwei Produkte der Verdauung von Pflanzen innere Wärme und inneres Licht sind. "Richte das Licht in dein Inneres", sagte Gandhi. Menschen können ewig gierig auf Land sein und unersättlich bezüglich der Nahrung, die auf diesem Land wächst. Aber es wird nie einen Mangel an Licht geben, jedenfalls nicht in den nächsten Jahrtausenden. "Licht! Mehr Licht!" waren Goethes letzte Worte auf seinem Sterbebett.

8. Das Unlogische am Ökologischen

Der Umschwung, der sich vollziehen könnte, wenn in der Wirtschaftspolitik einfachere Methoden angewandt würden, ist mehr als bemerkenswert. Der sich breitmachende Fleischesser würde seinen Körper nicht mehr zerstören, indem er einen ganzen Acre pro Mahlzeit verzehrt. Und viele Brotlaiber in Form von Bier und Gin würden nicht mehr zu Gicht, Wahnsinn und Schlaganfällen beitragen, wenn sie den Hunger der Kinder hart arbeitender Bauern stillen würden. Die Quantität an nahrhafter pflanzlicher Substanz, die zur Fütterung eines Ochsen notwendig ist, würde zehn mal so hoch sein, moralisch unverdorben und weniger krankheitserregend, wenn die Nahrung direkt vom Busen der Erde an den Menschen ginge.

Percy Shelley
"Eine Verteidigung der natürlichen Ernährungsweise"

Fleisch ist für den Menschen nicht unentbehrlich. Wie Nikotin, Alkohol und Koffein wird es von Leuten, die nicht daran gewöhnt sind, weder vermißt noch mißbraucht. Gegen das Trocknen von Tabak, das Ernten von Hopfen und das Pflücken von Teeblättern gibt es zumindest keine *moralischen* Vorbehalte, gegen das Aufschlitzen von Kehlen schon. Aber nicht nur die Menschlichkeit, auch die Wirtschaft würde einen entscheidenden Fortschritt machen, wenn sie sich auf die Produktion pflanzlicher Nahrung konzentrieren würde. Die Produktion von Fleisch ist denkbar unökonomisch. Ein Hektar Bäume, dessen Früchte direkt an den Menschen gehen, stopft viel mehr hungrige Mäuler als ein Hektar Gras, der an Tiere verfüttert wird, die an den Menschen verfüttert werden.

Beim Füttern von Hühnern wird eine Hackordnung erkennbar. Menschen haben ebenfalls eine Hackordnung, wobei sich die westliche Welt zur Hälfte von Fleisch ernährt und die östliche zur Hälfte hungert. Beinahe alles, was in der nördlichen Arktis gegessen wird, ist tierlicher Herkunft, während man in den Tropen Fleisch als Nahrung kaum kennt. Aber die Menschen werden eher durch die Wirtschaft als durch die Geographie bestimmt. Die reichen Menschen fast aller Länder essen proteinreich, fast alle Menschen der reichen Länder essen viel Fleisch. Heute werden in China die hohen Parteifunktionäre mit dem Spitznamen "die, welche Fleisch essen" versehen.

Beobachten wir die Hühner, so sehen wir, daß ein kleines von einem großen verjagt wird, wenn es um Brotkrumen geht. Dann jagt das große noch ein anderes davon, und fünf weitere kleine Hühner beginnen an dem unbewachten Brotkrumen herumzupicken. Es ist genug für alle sieben da, aber nein, das große muß eins nach dem anderen verscheuchen. Wenn es endlich allein ist, ist das Brot verschwunden. Auf einen größeren eigenen Anteil bedacht, bewacht es und verliert alles. So soll es auch den Menschen ergehen. Eines Tages könnte wegen Öl ein Weltkrieg ausbrechen: nicht die Art von Öl, die man in Motoren gießt, sondern in Mäuler. Es gibt aber Alternativen. Albert Schweitzer, z.B., erzählt in der *Lehre von der Ehrfurcht vor dem Leben* die Geschichte eines schwachen Spatzens, der nicht in der Lage war, mit den anderen um Nahrung zu konkurrieren. Also ließen die anderen in gegenseitigem Einverständnis die Krümchen

liegen, die sich in seiner Nähe befanden. Die westlichen Industrienationen hingegen versuchen, alles an sich zu reißen, was sich in ihrer mittelbaren und unmittelbaren Umgebung befindet. Deshalb würde es den armen Ländern kaum etwas bringen, wenn die reichen ihren Fleischkonsum reduzieren würden und dadurch in der Lage wären, mehr Menschen zu ernähren.

Wem würde es dann aber real etwas bringen? Dem Menschen, der seinen Fleischkonsum einstellt, und dem Tier. Jedoch auch Pflanzen sind lebendig und können Schmerz empfinden. Samuel Butler schrieb in seinem Buch *Jerewan* ein überzeugendes Kapitel über den Vegetarismus mit dem Titel "Die Ansichten eines Jerewaner Propheten zu den Rechten der Tiere". Diesem ließ er ein Kapitel über die Rechte der Pflanzen folgen.

Wir wissen nicht, ob der Schmerz von zehn Bäumen dem einer Kuh entspricht, und ob solche Vergleiche überhaupt relevant sind. Wir können nur unserm Wissen entsprechend handeln. Aber laß uns den Wissenschaftlern nicht neue Ideen für weitere Forschungs- und Zerstörungsmissionen geben. Wenn wir moralisch so konsequent wie möglich sein wollen, können wir ja die Produkte der Pflanzen essen, nicht die Pflanzen selbst.

Als Nahrung, die nicht im Boden wächst, sondern auf den Boden fällt, ist Obst scheinbar nicht angemessen für viele. Sie haben sich auf Gewohnheiten versteift, deren Eis kein milder Frühlingswind zu tauen vermag. Unangemessen wäre es auch, denen Obst zu empfehlen, die nicht mental, sondern real in extrem kalten Klimagebieten leben. Nur in der Mitte Manhattens sind im tiefsten Winter Melonen aus Südamerika erhältlich. Und dabei ist noch nicht berücksichtigt, daß sich nicht alle diese Melonen leisten können. Wesentlich ist aber die Tatsache, daß die Gesundheit wichtiger ist als die Melonen, selbst wenn diese dem Geld den Rang ablaufen: Wir könnten die beste Nahrung der Welt essen und würden trotzdem noch die schlechteste Luft atmen.

Manche New Yorker bemühen sich darum, ihr Obst in möglichst hoher Qualität und Quantität zu bekommen; sie könnten in Betracht ziehen, in Los Angeles zu wohnen. Denn das Obst ist dort frischer und billiger, mag auch die Luft schlechter sein. Ein solcher Trend macht sich tatsächlich bemerkbar. Es wird aber noch eine Weile dauern, bis die New Yorker Bevölkerung ausnahmslos aus Karnivoren besteht und die L.A. Bevölkerung aus Vegetariern.

Die elementarste Lebensweisheit erschließt sich darin, nichts zu verlangen. Wer sich vom Leben nichts verspricht, sich weder nach dem Leben noch nach dem Tod sehnt, lebt unbekümmert und stirbt unbesorgt. Er versucht weder zu vergessen, noch sich zu erinnern, woher er gekommen ist, und wohin er gehen wird. Er sieht sich der Leere gegenüber und versucht nicht, sie auszuschnücken oder sie durch das alltägliche Leben zu verdrängen. Er hält sich weder an seinem Leben fest, noch wirft er es weg. Ebenso wenig beansprucht er anderes Leben oder wirft es weg. Viele Mönche essen Fisch, die meisten aber essen keine Tiere. Der Karnivor verlangt nach dem Leben anderer. Ihm ist sein eigenes Leben nicht genug. Von Sophokles bis Heine, von Schopenhauer bis Kierkegaard, von den Upanischaden bis zu den Ekklesiastes und dem Buche Hiob hat sich der selbe Gedanke immer wiederholt: Schlaf ist gut, Tod besser, niemals geboren sein am besten.

Aber wir müssen hier zwischen Sterben und Töten unterscheiden. Kaum ein Vater würde sich das Recht anmaßen, sein Kind zu töten, nur weil er es gezeugt hat. Der Bauer, der die Kuh besamt, betrachtet es aber als sein Recht, das Kalb bis zum letzten Blutstropfen für seine Belange auszunutzen. Besser die Kuh und ihr Kalb existieren nicht, als daß sie die grauenvolle Erfahrung des Schlachthofes machen müssen. Gibt der Bauer seinen Tieren das Leben, so ist es doch keine Gabe. Leben ja, aber nicht um jeden Preis!

Je weniger Zuchttiere vom Menschen gegessen werden, desto weniger Pflanzen werden von Zuchttieren gefressen; indem wir weniger Tiere töten, töten wir weniger, nicht mehr Pflanzen. "Des Gerechten Lippen weiden viele." (Die Sprüche Salomons 10:21) Aber aus verschiedenen Gründen müssen wir zögern, bevor wir die Betonung auf ökologische Argumente legen.

Laßt uns einmal verkehrte Welt spielen: Norden sei Süden, richtig falsch, Wahrheit Lüge, gut böse und Verschwendung Sparsamkeit; auch die wirtschaftlichen Fakten wären verkehrt und die vegetarische Ernährungsweise würde mehr Anbauflächen erfordern als die karnivorische. Dennoch würden wir auf Grund unseres ethischen Gefühls immer noch lieber wie die Schweine essen, als Schweine zu fressen. Die ökologischen Aspekte sollen hier nicht weiter diskutiert werden, da sie schon im bekanntesten amerikanischen Vegetarismus-Buch, *Diet for a Small Planet*, überzeugend beleuchtet wurden.

Es ist ein weiterer Einwand gegen eine ökologische Argumentation ist, daß aus ihr völlig andere Schlüsse gezogen werden könnten: nicht so sehr das Aufgeben von Fleisch, sondern die Umorientierung der Pflanzenproduktion auf die Kultivierung von Hefe und Algen. Da die Frage sich auf das Land, nicht aber auf das Leben konzentriert, wäre letztendlich die Konsequenz, daß die beste Nahrung diejenige ist, die kein Land braucht.

Drittens könnte jemand auf die Idee kommen, daß der Karnivorismus noch über hundert Jahre weiter bestehen könnte, wenn der verschwenderische Anbau von Tabak gestoppt würde. Dies täte der Weltwirtschaft keinen Abbruch täte, Das ist allerdings recht zweifelhaft. Es gehört nun einmal zu unserer Gesellschaft, daß sich in der rechten Hand eines Jeden die Zigarette befindet und in der linken der Drink. Niemand hat eine Hand frei, mit der er etwas Konstruktives oder Destruktives, wie man es auch immer sieht, tun könnte. Und doch scheint diese Idee blöd genug zu sein, um sich in staatlichen Gesetzen zu manifestieren: Das Rauchen von einigen Marihuanablättern ist in den meisten Industrieländern verboten, das Essen von Tieren nicht.

Der vierte Einwand ist, daß die Rationalisierungsvorhaben in Bezug auf das Land genauso als eigennützig zu verurteilen sind, wie die erzieherischen Verbote, ein Tier grausam zu behandeln, nur weil dadurch die Grausamkeit gegenüber Menschen gefördert werde. Manche Leute helfen nur, das Feuer ihres Nachbarn zu löschen, aus Angst, es könnte auf das eigene Haus übergreifen. Jedes Leben hat seinen Wert; deshalb darf eine Annäherung von Mensch und Tier nicht dadurch stattfinden, daß die Tiere emporgehoben werden, sondern daß die Menschen bescheidener werden und sich herabsetzen. Während wir auf Kopernikus warten, um gesagt zu bekommen, daß die Erde sich nicht nur um uns dreht, setzt sich bei der Diskussion um Ökologie

der Gedanke fest, daß Tiere unsere Feinde sind, weil sie uns alles wegfressen. Es ist eine Lehre aus dem Buch *Diet for a Small Planet* mit den beliebten Wörtern "Lakto", "Ovo" und "Piski", daß für jeden Karnivoren drei Vegetarier essen könnten. Denn die Tiere, die der Karnivor ißt, brauchen wiederum selbst dreimal mehr an Nahrung. Der Planet könnte tatsächlich die dreifache Zahl der derzeitigen karnivorischen Bevölkerung ernähren, wenn sie vegetarisch essen würde. Aber eines Tages, wenn diese Bevölkerung ihr Dreifaches erreicht hat... was dann? Was wie eine Lösung des Problems anmutet, stellt höchstens einen Aufschub dar.

Das fünfte und letzte Argument ergibt sich aus dem vierten. Da eine gesunde vegetarische Ernährungsweise das Leben verlängert, oder zumindest den Tod hinausschiebt, werden die vielen Menschen, die zur Zeit leben, auch noch viel länger leben. Je weniger Menschen sterben, desto mehr Mäuler sind zu stopfen. Die ganze Diskussion stellt sich also letztendlich als ziemlich sinnlos heraus. "Kleine Kartoffeln" für einen kleinen Planeten kann seine Verwirklichung nur in Swifts "Ein bescheidener Vorschlag" finden.

Die oben aufgeführten fünf Antworten zur ökologischen Frage sind nicht unfehlbar. Ihre sachdienliche dokumentarische Beweisfähigkeit ist sehr dürftig und vage. Nichtsdestotrotz kann die ganze ökologische Diskussion verbunden mit wissenschaftlichen Belegen, Fußnoten und Querverweisen, kaum der Hauptgrund für den Vegetarismus sein, wenn sie soziologischer Natur, also vorrangig auf den Menschen orientiert ist. Sie ist allenfalls eine Zierde am Festtagsbaum und stellt wohl kaum selbst einen Anlaß zum Feiern dar. Die Wurzeln dieses Baumes reichen viel tiefer als die üblichen 1,8 Meter, welche die Gesellschaft nach unserem Ableben graben läßt. Dieser Baum ist der Lebensbaum. Er umfaßt das ganze Leben einschließlich des Todes.



Unsere Gedanken drehen sich um Leben *und* Tod. Wenn wir die ökologische Seite zu extrem sehen würden, würden wir nichts mehr essen, damit andere etwas essen können. In der Tat kann jedes Argument für den Vegetarismus bis hin zum Hungern erweitert werden, aber ebenso ließe sich das Befürworten des Karnivorismus bis hin zum Kannibalismus erweitern. Manche, die all unsere Ideale verspotten, verweisen manchmal auf Hitler, der zu Zeiten auch Vegetarier war, aber zu Zeiten waren das auch die drei größten Humanisten dieses Jahrhunderts: Gandhi, Schweitzer und Einstein. Wäre Hitler nicht sogar ein sporadischer Vegetarier gewesen, hätten vielleicht KZ-Öfen nicht nur Seife, sondern auch Suppe hergestellt. Wo Menschen wie Tiere behandelt werden, ist dieser Sprung nicht mehr weit.

Wir töten, um zu leben. Je weniger wir töten, desto mehr leben wir. Grüne Pflanzen sind frei von allem Karma. Aber Grün können wir bei Tieren höchstens in den Augen entdecken. Da wir selbst Chlorophyll entbehren, haben wir nur noch die Wahl, uns selbst zu töten, damit andere leben können, oder andere zu töten, damit wir leben können. Oder wir waschen unsere Hände in Unschuld und eine Million Mikroben, von denen nur Gott allein weiß, werden gnadenlos den Abfluß hinuntergespült; sie gleichen den vielen gefallenen Engel, die aus dem Himmelsreich verstoßen wurden.

Während Wissenschaftler sich die Hände in Vorbereitung auf ihre Vivisektionen waschen, beklagen deren wenige die Millionen menschlicher Versuchskaninchen, und keiner die Abermillionen tierischer Versuchskaninchen. Wir küssen Zwergkaninchen und Meerschweinchen wie die liebsten Freunde und töten Mäuse und Ratten wie die ärgsten Feinde. Wir betrachten Eichhörnchen als freundlich und knuddelig und Ratten als scheußlich und schmutzilig. Besteht der Unterschied nur in der Beschaffenheit der Schwänze; besteht er darin, inwiefern diese Tiere dem Menschen Nutzen oder Schaden bringen können? Nicht in der Lage, wilde Tiere vor Fallen und Schußwaffen zu schützen, schützen wir uns selbst mit Augenbinden und Ohrenstöpseln. Der Gemüseman verkündet laut den Preis für sein Korn, verliert aber kein leises Wort über die Geschichte mit der Waschbärenjagd, die sich einen Monat zuvor abspielte: Eines Nachts bei Vollmond verfolgten drei Jäger und ihre vierundzwanzig Hunde eine Handvoll Waschbären. Alles, was von den Waschbären blieb, waren Mützen und Jacken ... nur weil Waschbären auch gerne Korn essen.

Obwohl kein Volksentscheid stattgefunden hat, nimmt jeder an der Jagd teil; denn er lebt in einer Gesellschaft, die ihre Kriegsbemalung noch nicht abgelegt hat. Die Raubtiernatur unserer frühen Vorfahren kann nicht verleugnet werden. Selbst neuzeitliche Menschen, die sich heute Jagdsportler nennen, sind auf der Ebene des Raubtieres verblieben. Ihr anachronistisches Handeln macht aus einer todernsten Angelegenheit ein Spiel. Viele essen nämlich noch nicht einmal, was sie töten. Hypothetisch gesehen könnte manch ein Jäger sogar Vegetarier sein. Aber Vegetarismus erfordert nicht nur, daß Tiere nicht gegessen werden, sondern natürlich auch, daß Tiere nicht getötet werden.

Viele Athleten sind Vegetarier, oftmals sogar die besten Athleten. Unter den übrigen Leistungssportlern, den gewaltsameren, gibt es kaum Vegetarier. Unter den besten Boxern und Fußballspielern, den gewaltsamsten Sportlern, gibt es überhaupt keine Vegetarier. Einzigartige Versinnbildlichung dessen ist der boxende Fleischsack in dem Film *Rocky*. Muhammed Ali gestand einst Dick Gregory seinen Wunsch, eines Tages Vegetarier zu werden. Er schätzte dieses Ziel als nicht realisierbar ein, solange er boxte. Mannschaftssport ist im Wesentlichen eine Art Ersatzjagd, wobei zwei `Stämme` im Wettstreit stehen. Daher auch die Schweinehaut beim Fußball. Mittlerweile macht es sich die weniger aktive männliche Mehrheit, die auch noch Raubtierneigungen besitzt, gelangweilt wie ein Löwe nach dem Fressen auf dem Sofa bequem. Bierblasen rülpsend und Heldenchips in sich hineinstopfend verfolgen sie den Wettstreit anderer durch die Fernsehapparate des zwanzigsten Jahrhunderts. Das ist die Art von Jagd, die auf alle Fälle überdauern wird.

Waschbären könnten vergiftet oder in Fallen gefangen werden. Sie sind aber auch ein beliebtes Jagdziel. Neben den Mäusen, sind sie wahrscheinlich von den Säugetieren unsere ärgsten Konkurrenten bei der Kornernte. Das macht sie uns sehr ähnlich, also erschießen wir sie mit Waffen, die wir auch gerne gegen unsere eigene Art einsetzen. Wenn wir viele Menschen töten wollen, schießen wir mit großen Waffen: Kanonen, Granatwerfern und Fernlenkgeschossen. Wir haben mit Sicherheit ebensolch drastische "Fortschritte" beim Führen

von Kriegen gemacht, wie beim Zubereiten von Gerichten. Die selbe Technologie, welche die Atombombe hervorgebracht hat, hat uns auch die Mikrowelle gebracht.

Unsere militärische Ausrüstung reflektiert unsere ernährungstechnische Entwicklung. Säugetiere begannen im Allgemeinen als Insektenfresser, wie ihre reptilischen Vorfahren. Sehr wenige von ihnen haben als Insektenfresser überlebt, während aus den anderen Pflanzenfresser, Fleischfresser und Allesfresser wurden. Noch weniger Säugetiere transformierten sich ein zweites Mal, allein die Menschen. Sie begannen als reptilische Insektenfresser, wandelten sich in affenartige Pflanzenfresser, dann in urmenschliche Karnivoren und dann in Allesfresser, welche in diesem Buch dubioser Weise einfach und grob als Karnivoren bezeichnet werden.

Anthropologen sehen diesen dritten Schritt, vom Fleischfresser zum Allesfresser, als eine der großen Veränderungen, die uns speziell menschlich werden ließen. Entweder ist diese Veränderung nicht groß genug, oder aber, wenn sie wirklich solche Größe hat, so sind wir auf dem besten Weg zu einer noch größeren, vierten Veränderung vom Allesfresser zum Pflanzenfresser: Sie läßt uns nicht nur menschlich sondern auch human werden.

Unsere Geschichte als nahezu völlige Fleischfresser ist sehr kurz, und die als Allesfresser noch kürzer, im Vergleich zu anderen Entwicklungsgängen. Während sich bei anderen Tieren erst Reißzähne und Klauen herausbilden mußten, um Fleischfresser zu werden, haben sich die Menschen einfach mit Keulen und Speeren ausgerüstet. Als Menschen sind wir weniger von unserem Körper abhängig. Bei der Nahrungssuche verlassen wir uns nicht auf den Überraschungsangriff, sondern auf die Bankkarte. Käufer auf Kredit haben kaum Probleme damit, die Ware wieder zurückzugeben, da sie ja noch nicht bezahlt ist. Ähnlich ist es mit unserer übereilten Entwicklung: Eine problemlose Rückkehr zum Vegetarismus ist möglich, da unsere Körper noch auf diesen angelegt sind. Es gibt aber immer irgendwelche, die Geschäfte machen wollen, ob sie etwas brauchen oder nicht. Das Beste wäre wohl, wenn sie kein Geld in der Tasche hätten. Ähnlich ist es mit den Karnivoren. Das Beste wäre wohl, wenn sie kein Fleisch in ihrem Einkaufsmarkt hätten. Aber dann würden sie wahrscheinlich zu den drei Jägern mit ihren vierundzwanzig Hunden gehen, um sich ihr Fleisch zu besorgen.

Waschbärjagden oder nicht: Unser Obst und Gemüse ist zum Großteil chemisch behandelt, so daß *jeder* Insekten tötet. Niemand kann alle Blattläuse von den Blättern waschen oder sämtliche Larven aus dem Korn lesen. Jeder, der keine Insektizide schlucken will, muß Insekten schlucken. Ob wir nun die Insekten töten und dann die Pflanzen essen, oder ob wir Pflanzen essen und damit die Insekten töten, die Straße der Rückkehr vom Allesfresser zum Pflanzenfresser führt zu einer weiteren Rückkehr: vom Pflanzenfresser zum Insektenfresser.

Seitens ehemaliger Vegetarier, die zum Karnivorismus zurückgekehrt sind, wird manchmal geäußert, daß sie sich nun wieder als Teil der Menschheit fühlen würden. Das Anliegen ist jedoch nicht nur, eins mit dem Rest der Menschheit zu werden, sondern mit der ganzen Natur. Naturkostläden werden oft mit Namen betitelt, wie "Die gute Erde", "Hinab zur Erde" und "Zurück zur Natur". Geht man "zurück zur Natur" und kauft sich etwas von den fleischhaltigen Lebensmitteln, so schneidet man sich ins eigene Fleisch. Zwar sind die Produkte

kaum gesalzen und manche Tiere wurden ohne Stilbestrol aufgezogen, die wenigsten von ihnen wurden aber mit biologisch angebauten Pflanzen gefüttert. Die Naturkost im Angebot ist aber sowieso kaum fleischlich, da wenige Menschen im Westen rohes Fleisch essen.

Zu Beginn wurde alle Nahrung, von Früchten und Nüssen bis hin zu Maden und Würmern, roh gegessen. Das Kochen begann höchstwahrscheinlich erst mit dem Konsum von Fleisch. Da das Kochen von Gemüse eine Methode ist, die wahrscheinlich vom Fleischkochen übernommen wurde, könnten wir mit dem Verzicht auf Fleisch auch den Verzicht auf das Kochen verbinden. Trotzdem scheinen bestimmte Kochweisen ihren Anwendern (Makrobioten) ganz gut zu tun.

Die ökologische Argumentation für eine pflanzliche Ernährung muß also erweitert werden auf die Argumentation für eine rohpflanzliche Ernährung. Wir brauchen viel weniger an rohen Pflanzen als an gekochten, da Pflanzen in ihrem rohen Zustand viel gehaltvoller sind. Fleisch, das auf dem Grill geröstet wird, nährt zum großen Teil die Flammen, so wie Gemüse, das in Wasser gekocht wird, zum großen Teil das Wasser nährt. Eine sonnengereifte Frucht jedoch, die niemals durch die Feuer- und Wasserprobe muß, bekennt freiwillig, solange wir uns ihr mit den Zähnen nähern, und nichts als den Zähnen. Naturvölker assoziierten die Sonne mit Gott und das Feuer mit dem Teufel. Wir assoziieren heute Rationalität mit Radioaktivität.

Prometheus, der den Menschen das Feuer brachte, muß sie auch gelehrt haben, was damit zu tun sei, so z.B., Fleisch geschmacklicher zu machen. Dafür wurde er bestraft, indem Geier für alle Ewigkeit an seinen Eingeweiden zehren sollten. Shelley interpretiert das als einen Metapher für Krankheit. Das erklärt die Entkräftung von Generationen, die, an den Salzfelsen gekettet, gekocht, gebacken, gebraten und gegrillt haben und die ebenso Probleme mit ihren Lebern wie mit ihrem Leben hatten.

Zwei entscheidende Schritte wurden in unserer Entwicklung vollzogen: Wir begannen, Fleisch zu kochen, und wir begannen, Samen zu säen. Wir könnten eine weitere Entwicklung vollziehen, wenn wir aufhören würden zu kochen und wieder beginnen würden, unsere eigenen Samen zu säen, und eine noch weitere, wenn wir aufhören würden, Fleisch zu essen und Samen zu kochen. Die meisten von uns sind Stadtmenschen, so daß der Anbau unser eigener Nahrung fast so unmöglich erscheint, wie das Leben unseres eigenen Lebens. Stadtmensch oder nicht, jeder kann in seiner Wohnung Samen, Körner, Bohnen und sogar Nüsse keimen lassen und die Keimlinge roh essen. So wie es mehr Nahrung gibt, wenn das Korn direkt an den Menschen geht, und mehr Nährstoffe, wenn das Gemüse roh gegessen wird, gibt es auch mehr Nahrung und Nährstoffe, wenn man Samen, Körner und Bohnen keimen läßt. Wir brauchen nicht unbedingt den Ursamen zu säen. Das machen nicht einmal die Apfelbauern, deren Bäume noch aus der Zeit von Großvater Johnny stammen.

Lao-tse sagte, wenn man seine Füße nicht spürt, so ist das ein Zeichen dafür, daß die Schuhe passen, und wenn man die Hüfte nicht spürt, für einen passenden Gürtel. Wir könnten diese Gedanken weiterführen und sagen: Wenn man seinen Körper nicht spürt, so ist das ein Zeichen, für eine passende Ernährungsweise. Die Mammutbäume leben hunderte von Jahren,

und wenn sie irgendeinen Zweck damit verfolgen, so ist das die Photosynthese. Der menschliche Körper ist ein Tempel, dessen Mauern gestützt werden müssen, wie die des gewaltigen Mammutbaumes. Sein einziger Bewohner findet darin Schutz für die Jahre, die dazu notwendig sind, seinen einzig wahren Zweck zu verfolgen - Verstehen. Für manch eine/n ist rohes Gemüse vielleicht nicht so schmackhaft wie gekochtes. Aber für wen ist schon ein kranker Körper genauso angenehm wie ein gesunder?

Der Selbstanbau von Nahrung lehrt Geduld und Dankbarkeit, und damit verbunden auch Bescheidenheit. Er gewährleistet Frische und Vollwertigkeit, und damit verbunden Gesundheit. Einen Radscha, der über viele tausende Inder herrschte, verlangte es einst danach, nur über sich selbst zu herrschen. Also begab er sich an einen kleinen Ort seines früheren Reiches und aß von nun an nur noch die Nahrung, welche seine eigenen Hände anbauten. Nicht jeder besitzt das Land für einen Garten. Aber die meisten besitzen Fensterbretter und Küchenschränke, wo sie ihre eigenen Keimlinge ziehen können. "Wer Gerste anbaut," lautet das zoroastrische Heldenlied, "kultiviert die Gerechtigkeit."

Thomas Jefferson hatte das auch erkannt, als er den Bauern beim Aufbau der Nation eine besondere Rolle beimaß. Einige Mönche verbringen genauso viel Zeit mit der Pflege ihrer Gärten wie mit der Pflege ihrer Seelen, und einige Schamanen beten nur für Regen.

Das Anliegen, ein nahrhaftes Essen zu essen, sollte nicht geringer sein als der Wunsch, ein gesundes Leben zu leben. Aber keins von beidem ist so wichtig, wie der Drang nach Wissen und Weisheit. Wenn es wirklich so ist, wie die Älteren den Jüngeren immer erzählen, daß die Weisheit mit dem Alter kommt, dann müßten wir um so weiser werden, je länger wir leben. "Prüft nicht das Ohr die Rede und der Mund schmeckt die Speise?"(Hiob 12:11). Obgleich Speise niemanden weise macht, so gibt sie uns doch Leben, und das Leben macht uns weise.

Wahrscheinlich ist nur das Eichhörnchen, das als erstes Eicheln fraß, weise genug, um die Frage zu beantworten, was zuerst da war, die Eichel oder die Eiche. Vielleicht ist auch der Mensch, der als erster Eichhörnchen aß, weise genug. Der Wissensbaum von Eden trug entweder zufällig Äpfel, oder aber der Apfelbaum trug zufällig Wissen. Wie auch immer, der direktere Weg an die Wurzel des Wissens ist der Apfel, nicht das Tier, das den Apfel frißt.

"Das ist gut gesagt", endet Voltaires *Candide*. "Aber wir müssen unseren Garten bebauen."

9. Das Problem, ein Fleischesser zu sein (ohne eine Ahnung von diesem Problem)

Du fragst mich, warum Pythagoras sich dem Fleische enthielt. Was mich anbetrifft, so frage ich mich, was der Anlaß, der ursprüngliche Gedanke oder das Motiv des ersten Mannes war, der etwas Geschlachtetes zu seinem Munde führte und mit seinen Lippen das Fleisch eines toten Tieres berührte... Der Grund dafür, daß diese urzeitlichen Menschen erstmals mit dem Fleischessen begannen, muß in ihrer äußersten Armut gelegen haben.

PLUTARCH
"Das Essen von Fleisch"

Danach befragt, warum er kein Fleisch esse, antwortete George Bernard Shaw, daß man mit dieser Frage den Karren vor das Pferd spanne und fragte zurück: "Warum ißt du Fleisch?" Aber der, mit dem er sprach, blieb still. Welcher Fleischesser kann so viele Gründe für die Notwendigkeit des Fleischessens aufbringen wie wir für dessen Entbehrlichkeit? Welcher Philosoph hat schon einen wirklich überzeugenden Trakt für den Karnivorismus geschrieben, welcher Dichter den mißverstandenen Fleischer oder Schlächter beklagt? Wie kommt es also, daß der Karnivorismus ein so allgegenwärtiger Bestandteil der westlichen Welt ist? Wir müssen uns wie Plutarch fragen: "Warum essen Menschen Fleisch?"

Die beiden Hauptströmungen, welche das Meer des Karnivorismus gespeist haben, sind Tradition und Imitation. Tradition: Die Eltern haben es gegessen, also ißt man es auch und gibt es auch seinen Kindern zu essen. Imitation: Jede/r andere ißt es. Man will wie jede/r andere sein. Jede/r sagt einem, was zu essen ist. Man ißt, was einem gesagt wird.

In Bewegung gehalten werden die beiden Strömungen vor allem durch Propaganda. Eine primitive analphabetische Kultur kommuniziert nur mündlich, eine technologisch hoch entwickelte kommuniziert über ihre Medien. Der seit langem alphabetisierte Westen ist mit Medienmaschinerie überladen. Um den Nährboden des Karnivorismus zu finden, braucht man keine archäologische Stätte auszugraben; man muß nur Zeitung lesen, Radio hören, fernsehen und auf die großen Werbeflächen schauen. Entweder man läßt sich dabei, wie jede/r andere, den Karnivorismus einimpfen, oder man versucht Distanz zu wahren, so daß noch genügend Raum für eigene Urteile bleibt. Was natürlich nicht heißen soll, daß der Karnivorismus durch das Fernsehen eingeführt wurde. Aber keine westliche Kultur macht über ihre Medien solch einen Wirbel um das Essen wie die amerikanische. Wobei bisher noch nichts existiert, was einer vegetarischen Fernsehküche gleichkommt. Karnivorismus und Fernsehen, werden durch den materiellen Überfluß möglich. Aufgabe der Werbung wiederum ist es, diesen Überfluß zu vergrößern.

Der Prophet Daniel faßte den bescheidenen Entschluß, sich nicht mit des Königs reicher Speise und Wein zu besudeln, und verlangte statt dessen Wasser und Gemüse. Daß sich seine Gesundheit als die beste erwies, ist hier nicht der springende Punkt. Woran wir uns ein Beispiel

nehmen sollten, ist seine Kraft, dem König zu trotzen. Viele lassen sich leicht von einigen Wenigen, die gut reden können, beeinflussen. Und viele folgen einfach den göltigen Bräuchen, - Pferde an der Leine, die keine Wirkungen hinterfragen und sich kaum um Ursachen scheren.

Wer nur dem Trampelpfad folgt und niemals über die Wege zu seinen gleichgültigen Zielpunkten nachdenkt, wer weder nach seinen Gedanken handelt, noch seine Handlungen gedanklich verarbeitet, kann ein guter freundlicher Mensch sein. Wahrscheinlich würden mindestens die Hälfte aller Mister Steaks und Miss Würste auf dieser Welt vom Fleischessen absehen, wenn sie das Tier selbst zu töten hätten. Es geht nicht darum, eine asketische Lebensweise zu predigen; doch kann es nicht richtig sein, wenn des einen Vergnügen sich auf des Anderen Schmerz aufbaut.

Vor einigen Jahren drang eine Gruppe betrunkenen brasilianischer Jäger in den Dschungel des Amazonas ein und schlachtete einen kleinen Stamm Indianer ab. Dieses Ereignis war nicht neu. Aber aus irgendeinem Grund kam der Fall vor Gericht und erreichte die Weltöffentlichkeit. Die Trinker wurden des Mordes angeklagt und freigesprochen, da der Richter sie für unzurechnungsfähig befand: Die Jäger hatten die Indianer nicht als Menschen erkannt, und Tiere zu töten war kein gesetzliches Verbrechen. Sie bekamen einem Verweis, wurden davon unterrichtet, daß Indianer sehr wohl Menschen sind und wurden frei gelassen. Wenn zu Ende des zweiten Weltkrieges brasilianisches Recht angesetzt worden wäre, wären alle Angeklagten vor dem Gericht in Nürnberg von ihrer Schuld freigesprochen worden. Wären die Jäger zuerst auf einen Schwarm Gänse gestoßen oder eine Affenfamilie, hätten sie vielleicht die Indianer nicht getötet. Hemingway sagte, daß er Tiere töte, um sich nicht selbst zu töten. (Trotzdem hat er letztendlich Selbstmord begangen.)

Wenn Menschen malträtiert werden, sagt man oft, sie werden wie Tiere behandelt, was ein Ausdruck für die Menschlichkeit der Tiere und für die Bestialität des Menschen ist. Während der furchtbaren Ära des Nazismus in Europa wurden die Gefangenen zum Großteil in Viehwagons zu den Konzentrationslagern gebracht. Bis zum heutigen Tag werden Tiere in solchen Wagons zu den Schlachthöfen gefahren. Obgleich es bedauernswert ist, daß Menschen wie Tiere behandelt wurden, so ist es doch auch traurig, daß heute immer noch Tiere "wie Tiere" behandelt werden. Viele der jüdischen Überlebenden wurden nach ihrer Gefangenschaft zu Vegetariern, weil sie es am eigenen Leib gespürt hatten, wie es ist, wenn man wie Tiere behandelt wird.

Neunmillionen Menschen wurden in den Konzentrationslagern Europas innerhalb eines Jahrzehnts getötet. Heute werden in den Schlachthöfen Amerikas *täglich* neunmillionen Tiere in den Tod geschickt. Deutsche, die in den nahegelegenen Städten und Dörfern wohnten, gaben an, sie hätten nichts davon gewußt, was in den Konzentrationslagern passierte; es hätte zumindest nichts gegeben, was davon zeugte. Mit den Amerikanern ist es ähnlich. Sie haben keine Ahnung davon, was in den Schlachthöfen vorgeht. Der einzige Beweis ist in ihrem Milchpudding und in ihren Fleischpasteten versteckt. Diejenigen, die eine kleine Ahnung haben, haben es aber noch nicht mit eigenen Augen gesehen. Man kann von den Menschen nicht erwarten, daß sie den selben Fehler wie Rotkäppchen machen und von ihrem Weg abweichen,

um zu suchen. Entsprechend ist denen, die von einer allgemeinen Ignoranz profitieren, jedes Mittel recht, um zu verbergen.

Eine überfüllte Straße in der Stadt soll verbreitert werden; jeder, selbst für diese Überfüllung verantwortlich, denkt, es sei doch eine Schande, daß die Baumreihen entlang der Straße abgeholzt werden sollen. Einige fangen an, Flugblätter zu verteilen oder Beschwerdebriefe zu verfassen oder mit Plakaten loszuziehen. Die Flugblätter, die Briefe, die Plakate, - alles stammt von Bäumen. Aber wenige beklagen die Bäume, die in den Wäldern wachsen, welche sich dem Blickfeld entziehen. Mit dem Fleisch und dem Tier, von welchem das Fleisch stammt, ist es ähnlich. Die Leute sagen, daß sie Tiere gern haben; doch sie lieben lediglich Hunde und Katzen, nicht etwa Kälber und Lämmer. Diese werden ganz einfach in eine andere Klasse verwiesen. Sie sind nur Nutztiere. Die Einteilung beruht weder auf unserer menschlichen Intelligenz, noch auf unserem Zweifel daran, ob das Tier welche besitzt. Entweder wissen die Leute, die einen Hund oder eine Katze halten nicht, daß das Schwein, welches sie verfüttern intelligenter war als ihr Liebling, oder sie verdrängen es.

Nehmen wir einmal an, wir kehren einige Jahre später an die verbreiterte Straße zurück und finden nun einen Superhighway vor. Die Reste überfahrener Körper, welche jeden Morgen auf dessen Pflasterung verstreut liegen, bieten die starre Antwort auf die Frage: "Warum hat das Huhn die Straße betreten?" Hat es nicht die andere Seite der Straße, sondern die andere Seite des Lebens erreicht, wird es am nächsten Morgen, noch vor der Hauptverkehrszeit von speziellen Dienstfahrzeugen beseitigt. Autofahrer passieren dann den Blutfleck mit einem aufrichtigen Mitgefühl und mit 100km/h auf dem Weg zum nächsten Restaurant, wo sie die toten Tiere verschlingen, welche nicht durch einen Unfall gestorben sind.

Wenige denken beim Schnitzeessen an das Schwein, und beim Verzehr von Hamburgern an das Rind, das für sie getötet wurde. Die Fleischindustrie gibt sich auch alle Mühe, diese Verbindung zu verschleiern. Wenn wir die Ignoranz der Menschen als unerträglich empfinden, müssen wir von unserer Seite die Greuelthaten bekannt werden lassen, die eigentlich geheim bleiben sollen. Sind wir auch nicht in der Lage, ein Publikum zum Schlachthof zu führen, so können wir doch einen Schlachthof zum Publikum bringen: der verbreitetste Film zu diesem Thema ist "Das Blut des Viehs", eine kurze Dokumentation zu einem Pariser Schlachthof von Georges Franju. Er wird oftmals im Rahmen von College-Filmprogrammen gezeigt und bewegt dabei natürlich die Gemüter seines intelligenten und sensiblen Publikums. Es gibt aber wenige, die daraus persönliche Schlußfolgerungen ableiten. Wenn auch nicht am selben Tag, so sind es doch die selben Studenten, welche danach wieder in die selben Imbißläden schlafwandeln und die selben Hamburger essen, mit viel Ketchup und wenig Reue.

Werden die Fakten einer Mißhandlung von Tieren offengelegt, so ergeben sich Reaktionen wie: Zweifel, Unberührtheit... oder Vegetarismus. Die Fakten wurden in den verschiedensten vegetarischen und humanitären Polemiken offengelegt, doch der Karnivorismus existiert weiter. Galileos Zeitgenossen zögerten nicht, in sein Teleskop zu schauen, weil sie fürchteten, die Monde des Jupiter zu sehen, sondern weil der Einblick ihre Illusion vom

geozentrischen System erschüttert hätte. Mehr stünde bei einem Fleischesser auf dem Spiel als sein innerer Friede, wenn er einen Schlachthof besichtigen würde. Die gesamte Ernährungsweise könnte sich daraufhin ändern, und diese ist ein größerer Teil des alltäglichen Lebens als die meisten bereit sind zu ändern. Wenige Fleischesser wollen wissen, daß die Tiere in Qualen sterben, oder daß sie überhaupt sterben. Manche wissen nicht einmal, daß Tiere leben.

Die Ahnungslosigkeit und Gleichgültigkeit wird auch dadurch gefördert, daß die Schlachthöfe in abgelegenen Gegenden angelegt sind. Die größte Ausnahme war Chicago, einst der "Schweineschlächter der Welt", heute fast ausschließlich für Illinois. Fleischhändler können heute zwar unbelästigt lebendige Kühe über die staatlichen Verkehrslinien transportieren, aber tote Tiere müssen einer bundesstaatlichen Kontrolle unterzogen werden. Also verteilte Armour seine Anlagen auf viele kleine Arsenale im Land um, so daß er heute unter die weniger strengen staatlichen Gesetze fällt. Tauben, die mit Flügeln gesegnet sind, so daß sie dem Metzgermesser entkommen konnten, bewohnten danach die alten Schlachthöfe von Chicago. Weizen, der aus den Futterwägen gerieselt war, sproß entlang der Eisenbahnlinien. Das Knochenhaus wurde geräumt und planiert. Eins nach dem anderen fielen die Gebäude, wo viele Millionen Tiere der Schlächterkolonne zum Opfer fielen. Seit 1984 ist das Einzige, was an diesen Ort erinnert, das Eingangstor, welches man als historisches Monument stehen ließ.

Das Tor ähnelt sehr stark dem einer anderen historischen Stätte: Dachau, jetzt ein Mausoleum-Museum. Die Gebäude, der Stacheldraht, die Öfen, wo Hunderte von Hänsel verbrannt wurden, die Duschen, wo Tausende von Gretels vergast wurden, - alles sind Rekonstruktionen. In dem Hof, wo früher Menschen im Leistungsprinzip erschossen wurden, blühen heute Blumen. (Jeder moderne Bauer weiß, daß Blut hervorragend als Düngemittel geeignet ist.) Ebenso abgelegen wie die Gegenden, woher städtische Supermärkte heute ihr Fleisch beziehen, befand sich das Konzentrationslager. Obwohl seine Insassen in Münchner Fabriken arbeiteten, war das Lager nur in der Nähe der kleinen Gemeinde Dachau gelegen. Tote versteckt man am besten im Keller, wo kaum einer hingehet und wo das Licht matt ist.

Man braucht kein Jude zu sein, um noch heute die Tragik zu spüren, die über Dachau schwebt. Aber warum sind es nur Einige, die eben diese Tragik auch in der Nähe von Schlachthöfen spüren? Vertreter östlicher Kulturen würden das den blockierten Shakras zuschreiben, Vertreter westlicher Kulturen den blockierten Nasengängen. Egal von welcher Seite wir es betrachten, die größte Blockade befindet sich im Sehvermögen. Was die Fleischerzeuger versuchen zu verdunkeln ist eines, was sie über die Werbung beleuchten etwas ganz anderes. Und viele Fleischverbraucher glauben immer noch, daß die Tiere, welche sie essen in bewaldeten Tälern pastoralen Friedens aufwachsen, wo Timmy und Lassie die Schafe hüten und die Kühe durch die zärtliche Hand der Mutter gemolken werden. Jedes mal, wenn sie sich ein Stück Fleisch kaufen, zahlen sie einen extra Penny in die Werbekasse der Industrie, womit dafür gesorgt wäre, daß sie auch das nächste mal wieder kaufen. Wann immer sie aber ein Kilo Sojabohnen oder ein Bund Möhren kaufen, ist jeder gesparte Penny auch nur zurückgehalten. Geht er nicht in die Hölle, so heißt das nicht unbedingt, daß er in den Himmel geht.

Aus den Menschen des Westens ist eine Herde von Schafen geworden, die von blinden und blendenden Schäfern geführt wird, alten Schäfern, die sich auf Hund und Stock stützen und jungen, die sich auf ihre Werbung stützen. "Weh Euch Hirten, die ihr die Herde meiner Weide umbringt und zerstreuet! spricht der Herr."(Jeremia 23:1)

In Dachau, im sowjetischen Karaganda und in Kambodscha wurden zivilisierte Menschen von Barbaren gefangengehalten, die von einer Gesellschaft gezüchtet wurden, deren Waffen zur Einkerkung Stacheldraht und Maschinengewehre waren. Heute sind Radio und Fernsehen die Waffen; und Menschen werden von denjenigen ausgebeutet, die allein schon durch die körperliche Mißhandlung von Tieren genügend Erfahrung gesammelt haben.

Wahrscheinlich haben die in die ausgebeuteten Tiere eingepfropften Hormone einen gewissen Einfluß auf die Menschen, die sie essen. Z.B. verfallen sie selbst der Ausbeutung, indem sie glauben, daß sie wirklich Fleisch essen müssen. Gleichzeitig sind sie dann auch Urheber der Ausbeutung von Tieren. Hier unterscheidet sich der Mensch vom Tier: Menschen können sich den Zwängen, denen sie unterliegen entziehen, indem sie Selbstmord begehen oder in Hungerstreik treten. Tiere können das nicht.

In der Reihe der Juden, die erschossen werden sollten, war eine junge Frau mit einem Kind auf dem Arm und einem im Bauch. Der Soldat vom gegenüberstehenden Schießkommando flüsterte ihr zu, daß er nicht auf sie schießen werde, sie aber umfallen solle und so tun, als sei sie tot. "Erschieß mich!" flehte sie ihn an.

Der Unterschied zwischen Tier und Mensch wird aber am deutlichsten in unserer Fähigkeit, uns selbst zu verachten. Wenn jemand sich selbst lieben muß, um andere zu lieben, so muß er auch sich selbst verachten können, um andere zu verachten. Kein Wunder, daß die amerikanische Regierung über den Fehdehandschuh des Ministeriums für Landwirtschaft zum Karnivorismus aufruft. Der Senator von Nebraska Carl Curtis kritisierte 1975 während einer Senatsdebatte zum Thema: *Finanzielle Zuschüsse für Viehfutter* den Vegetarismus indem er sagte: "In der Geschichte der Welt hat immer, wenn eine fleisshessende Rasse gegen eine nicht fleisshessende Rasse in den Krieg zog, die fleisshessende Rasse gewonnen." Wenn das wahr ist, was der Senator seinen Abgeordneten mißbilligend beibrachte, so klingt das in unseren Ohren eher vorteilhaft. Wer will schon in den Krieg ziehen? Jeder, der seinen Dienst in der Armee absolviert, ist nicht weniger ausgebeutet als ein Pferd oder ein Schwein oder eine Kuh. Der Unterschied ist, daß die Steakkuh nach zwei Jahren geschlachtet wird, während der Soldat, überlebt er seinen Einsatz, nach zwei Jahren frei gelassen wird.

Wir haben in Kapitel 6 festgestellt, daß Fleischesser entweder die Züge von Raubtieren annehmen oder aber die Züge von den Haustieren, deren Fleisch sie vorzugsweise essen. Tartaren, berühmt für ihre Wildheit und für ihren enormen Fleischkonsum, illustrieren den ersten Fall. Aber diejenigen, denen es danach verlangt, genauso wild zu sein wie die Tartaren, die lieber Sieger als Besiegter sein wollen, reflektieren lediglich die Ausbeutung durch den Staat. Sie illustrieren den zweiten Fall. Zwar könnten Tartaren, zu Pferde und gut gerüstet, meditierende Buddhisten unter einem Heiligen Feigenbaum einfach überwältigen. Wem würden

wir aber mehr Weisheit zumuten? Dem Tartaren, dumm wie sein Pferd oder dem Buddhisten, einsam wie sein Baum? Wenn der Buddha nicht gerade als meditierend dargestellt ist, so zeigt er ein breites Lachen. Das Fromme soll die Freude in sich tragen.

Die ersten Menschen, die einander mit Keulen erschlugen, lernten und perfektionierten diese Technik über ihre Jagderfahrungen. Die ersten paar Minuten des Filmes "2001" machen das sehr gut deutlich. Nachdem die Menschen Karnivoren geworden waren, wurden sie zu Kriegern. Der Weltfrieden wird unerreichbar bleiben, solange sie nicht wieder zu Vegetariern werden. Das Hauptanliegen soll hier aber nicht sein, bekannt zu geben, daß Fleischessen Aggressionen erzeugt. Das sollte, im Gegenteil, lieber geheim gehalten werden, da manche Leute einen so niedrigen Charakter besitzen, daß sie gerade deshalb Fleisch essen würden. Ende des achtzehnten Jahrhunderts durchwanderte ein Evangelist Amerika und predigte gegen das Böse im Fleisch, welches Gefühlsausbrüche und Leidenschaft hervorbringt. Überall, wo er gewesen war, vergrößerte sich der Fleischkonsum.

Die Mehrheit der Menschen widmet sich still und bescheiden ihren eigenen Interessen, unberührt durch Bitten um Wohltätigkeit oder Forderungen nach persönlichem Einsatz für andere. Wird sie aber ordentlich provoziert, so kommt sie in Bewegung. Wal- und Leopardboykotte in den Siebzigern zeugen davon. Die Not einer fast ausgestorbenen Tierart berührt das Gefühl der Öffentlichkeit. Der nächste kleine Schritt ist die Erkenntnis, daß jedes einzelne Tier jeder einzelnen Art ein Dasein darstellt, so besonders und unersetzlich wie jede Art selbst. Die Blut- und Sturmbewegung gegen das Robbenschlachten in Norwegen und Kanada war schon ein Beispiel für eine aufrichtige Sorge um Individuen, deren Art noch nicht vom Aussterben bedroht ist. Fischer fingen bis vor einigen Jahren nicht nur Thunfische, sondern auch die Delphine, welche die Thunfischschulen begleiteten. Sie fingen beides, preßten aber nur die Thunfische in Büchsen. (Vielleicht auch die Delphine, wer weiß?) Heute besitzen die meisten von ihnen auf Grund internationaler Aufstände und Boykotte neu entwickelte Netze. Der nächste Schritt ist, zum Aufstand gegen den Fang von Thunfischen zu ermutigen und ihn für immer zu boykottieren. 1976 gab es eine Kontroverse zwischen England und Island betreffs der Fischfangrechte. Vergessen wir die Rechte Englands und die Rechte Islands! Wie sieht es denn mit den Rechten der Fische aus?!

Und trotzdem, Engländer und Isländer, Fischer und Fischverarbeiter, Esser von Thunfischen und Esser von Delphinen, - alle haben Rechte. Man sollte keinen Haß gegenüber karnivoren Menschen entwickeln. Wir können anderen Menschen das Töten von Tieren weder verbieten, oder sie gar mit Gewalt davon abhalten. Aber der Aufruf gegen die falsche Seligkeit im Leben mit der Ignoranz sollte niemals verstummen. Jeder Einzelne kann eine Wachhundfunktion erfüllen, natürlich ohne zu beißen. Lautes Bellen reicht in der Regel schon aus, um die institutionalisierte Ignoranz auszutreiben. Sie flieht aus unserem Scheinwerferlicht, wie die schwarze Katze in die Nacht.

Unser Kampf ist genauso für Information wie gegen Fehlinformationen. Wenn manche Menschen bloß wüßten, daß Kalbsfleisch nicht weiß ist, weil das Kälbchen mit Milch gefüttert

wird, sondern weil es anämisch und unbeweglich im Dunkeln gehalten wird! Die Hälfte aller Kälber ist männlich. Sie kann folglich keinen Zugang in das Land, wo Milch und Geld fließt, erlangen kann; so lebt die Milchindustrie in enger Partnerschaft mit der Fleischindustrie. Bauernfamilien, die ihren Lebensunterhalt mit der Milchproduktion ihrer Kühe verdienen, kennen den Preis, der dafür bezahlt werden muß. Viele verzichten selbst auf Kalbsfleisch; sie enthalten sich dem, was sie wissen, und gehen das an, was sie nicht wissen. Anders der typische Karnivor: Er weiß nichts... und ißt alles.

Ignoranz ist eher auf die institutionellen Einrichtungen der Menschen zurückzuführen, als auf die Menschen selbst. Die Aufrechterhaltung der Ignoranz ist eine der Hauptaufgaben dieser Institutionen, wenn sie einmal eingerichtet sind. Über die Medien hat die Fleischindustrie im Menschen eine nahezu narkotische Sensibilität erzeugt, indem sie die Konsumierten vermenschlicht, um die Konsumenten nicht zu entmenschlichen. So gibt Charlie, der Thunfisch, sein Bestes, um in die Fischbüchse zu springen, und kleine Kinder singen, sie wünschten, sie wären Wiener Würstchen, weil sie dann bei jedem beliebt wären. Aber ein Kind aus der Gruppe ist klüger und singt, daß es froh ist, kein Wiener Würstchen zu sein, da ansonsten nichts von ihm übrig bliebe.

Die Vermenschlichung von Tieren, die gegessen werden sollen, und der dem Menschen angedichtete Wunsch, als Tier verspeist zu werden, ist einfach nur bezeichnend für eine dem Karnivorismus anhaftende Funktion: Ersatz für den Kannibalismus. Ein Markenname für einen speziellen Schinken in Virginia ist "Hänsel und Gretel". Es ist wohl bekannt, was die Hexe mit den beiden Kindern vorhatte. Aber weniger bekannt ist die wahre Ursache, weswegen sie sich im Wald verliefen. Um diese zu erfahren, müssen wir in Grimms Märchenbuch nachschlagen, nicht in Humperdincks Oper. Die grausame Mutter hatte nicht genug, ihre Familie zu ernähren, und schickte sie daher in den Wald, damit sie zwei Esser weniger hatte. Offenbar hatte die Hexe ein ähnliches Problem, welches sie in einer ihr eigenen Weise zu lösen versuchte. Dieses Märchen weist Parallelen auf zur Art und Weise, wie Bauern mit Kälbchen verfahren.

Es ist sehr gut möglich, daß die Geschichte unserer Menschheit in einem ähnlichen Ofen enden wird, der für Hänsel vorgesehen war, aber die Hexe schluckte. Ganz anders als der Ofen stellt sich der Garten dar. Das ist der Platz, wo unsere Geschichte begann, mit Adam und Eva, nicht mit ihrer Erschaffung, sondern mit ihrer Versündigung. Die Verbindung zwischen Adam / Eva und Hänsel / Gretel ist: Kain und Abel. Als Kain (ein Ackerbauer) Abel (einen Schäfer) dabei beobachtete, wie er ein Tier opferte, glaubte er, daß Töten gut sei. Es ist wohl bekannt, was Kain mit Abel tat, aber es war Abel nicht Kain, der als erster tötete. Der erste menschliche Mörder wurde so zum ersten ermordeten Menschen.

Ob Menschen jemals aufhören werden, andere Menschen zu töten, wird davon abhängen, ob sie je aufhören werden, Tiere zu töten; das wird davon abhängen, ob sie je aufhören werden, Tiere zu essen.

Nach einem Jahr Abstinenz verlangt es die wenigsten Vegetarier nach Fleisch. Solch ein Wunsch ist ein unreiner Gedanke, hervorgebracht durch unreine Nahrung, in diesem Falle das

Fleisch selbst. Wenn es regelmäßig gegessen wird, so entsteht ein ungesunder Appetit der kaum gesättigt werden kann. Am nächsten Morgen nach einem Gute-Nacht-Steak-Dinner macht sich ein Appetit auf Schinken und Eier bemerkbar. Wünsche, besonders diejenigen, gegen welche keine Anstrengungen unternommen werden, werden schnell zu Lastern. Oscar Wilde sagte, der beste Weg, einen Wunsch zu überwinden sei, ihm nachzugeben. Vielleicht erweist sich dieser Weg als effektiv für jemanden. Aber zu viele vergeuden ihr gesamtes Leben damit nachzugeben.

Für viele ist das Essen von Fleisch ein Genuß. Dieser ist vergleichbar mit dem Vergnügen, welches Dionysos beim Essen empfand, während das Schwert von Damokles an einem Tierhaar über ihm hing. Gibt es nicht größere Vergnügen mit geringerem Risiko? Wenn sie wirklich karnivorisch veranlagt wären, würden die Menschen an rohem Fleisch mehr Genuß finden als an reifen Früchten, und sie würden sich in einem Schlachthof wohler fühlen als in einem Obstgarten. Aber nur die Verkleidung und die Entkeimung machen Fleisch eßbar. Es wird mit allem, nur nicht Kleidung, eingekleidet, es wird gepökelt und gepfeffert, geröstet und gekocht, gebraten und gebacken, blanchiert und variiert... Es wird in allen möglichen Varianten gegessen, nur nicht roh und unbearbeitet; schließlich wird es so frisiert, daß diejenigen, welche es essen, als "zivilisiert" bezeichnet werden können. Selbst in rohem Zustand ist Fleisch mit Natriumnitrat und Nitriden getarnt, die dazu dienen, den Fäulnisprozeß aufzuhalten.

Da der durchschnittliche Karnivor sich niemals in die Nähe eines Schlachthofes begibt, oder gar einen von innen zu sehen bekommt, was sieht er eigentlich? Nur die Supermarktfassade mit glänzendem Glas und sterilem Stahl. Kunden, die sich um Einlaß in den Hinterraum der Fleischerabteilung bemühen, werden abgewehrt. Die Verkaufsleiter geben dafür Gründe an, wie z.B., daß die Versicherung für solche Besuche im Fall eines Unfalls nicht aufkommt, oder daß die Firmenpolizei solche Führungen nicht genehmigt. "Es ist zu Ihrer eigenen Sicherheit," sagte ein Verkaufsleiter. Scheinbar meinte er damit die körperliche Hygiene, implizierte vielleicht aber auch die seelische.

Die größte Maskerade überhaupt findet bei der Verkleidung des Wortes `Fleisch` statt. Die unaufrichtige und hinterlistige englische Bezeichnung `meat` für `flesh` ist der Anfang der selbst-ausschmückenden Erfindungen der Gesellschaft. Folgend welcher Geheimschrift wird `flesh` zu `meat`?

Stellen wir uns einen Hamburger vor: Nichts Anstößiges befindet sich darin nach der Meinung des durchschnittlichen Karnivoren. Stellen wir uns das Fleisch allein, ohne das Brötchen vor: wieder nichts Anstößiges. Stellen wir uns das gehackte Fleisch in rohem Zustand und noch ungeformt vor: nichts Anstößiges. Stellen wir uns das Fleisch in einem Stück vor: nichts Anstößiges. Stellen wir uns das Stück Fleisch vor, welches noch nicht aus dem toten Körper des Tieres abgetrennt ist: Hier könnte es schon anstößig werden. Manche sind etwas zimperlich, wenn sie auf den aufgeschlitzten und enthäuteten Körper eines gewissen Etwas schauen, das noch geradeso als ein Tier oder ein halbes zu erkennen ist. Stellen wir uns den ganzen toten Körper vor, unausgenommen und ungehäutet: Hier könnte es in der Tat etwas geben, wo man seine Ruhe verlieren könnte. Wenige sind darauf versessen, die toten Körper großer Tiere zu

sehen. Kleine Tiere, Fische und Hühner sind hingegen noch ganz gut verkraftbar. Stellen wir uns den Ochsen im Moment seines eintretenden Todes vor: Die Kehle durchgeschnitten, das Bein gebrochen durch die Fessel, an der er hochgezogen wurde, hängt er da, kopfüber. Wenige wollen das sehen. Stellen wir uns das Tier lebendig vor, wie es mit den anderen im Stall steht: Plötzlich rückt die Gewalttat wieder in den Hintergrund; nichts Anstößiges mehr.

Die Fleischindustrie weiß genau, was ihre Kunden essen, nicht aber sehen wollen. Die Industrie ist die letzte, die den Verbrauchern zeigt, was sie nicht sehen wollen. Die meisten Menschen denken nur an das gegebene Stadium, wenn sie sich einen Hamburger vorstellen, und an das ursprüngliche, wenn sie zurückverfolgen, woher er kommt. Irgendwie wird alles Dazwischenliegende im Dunkeln gehalten. Den Fleischern kann man es nicht übel nehmen, wenn sie nicht gerne über einzelne Arbeitsprozesse reden, da keiner von ihnen stolz darauf ist. Aber während sie sich hinter Fassaden verstecken, fabrizieren sie Falschheit.

Werbeschriften verlocken, diese Zigarettenmarke zu rauchen, jene Alkoholmarke zu trinken und, allgemein, Fleisch zu essen. Dem gegenüber stehen Warnungen vor Nikotin- und Alkoholkonsum seitens der Krebsgesellschaft und anderer Organisationen, die sich mit der Gesundheit des Menschen befassen. Aber erst vor kurzem hat man damit begonnen, über die Schädlichkeit von Fleisch zu informieren.

Unsere materialistisch geprägte Zivilisation besteht aus nur zwei Klassen von Menschen: nicht Aristokratie und Bauern, nicht Herr und Knecht, nicht Militär und Zivilist, nicht einmal Politiker und Population, ganz bestimmt auch nicht Lehrende und Lernende, sondern Produzenten und Verbraucher. Während Produzenten auch Verbraucher sind, sind alle anderen Verbraucher keine Produzenten. Daß der Fleischmarkt weiterhin boomen kann, liegt an der stillen Partnerschaft zwischen Verbraucher und Produzenten; die einen sind kritiklos, die anderen gewissenlos. Verbraucher wollen nicht daran erinnert werden, was hinter ihrer Nahrung steckt, und Produzenten wollen nicht daran erinnern. Und während die Verpackung das Produkt den Wünschen des Verbrauchers angleicht, gleicht die Werbung die Wünsche des Verbrauchers an das Produkt an.

Stadtmenschen interessiert kaum die Vorgeschichte dessen, was sie in ihren Einkaufskörben haben. Das bißchen, was sie darüber wissen, vergessen sie aus Bequemlichkeit, innerem Konsumzwang und nicht zuletzt Egoismus. Moderne Tierfarmen sind Fabriken, wo die Tiere im Fließbandprinzip in Leben und Tod befördert werden. Beschreibungen von verkrüppelten Hennen in ihren dunklen Todeszellen würden wohl kaum den Verkauf der Produkte von Colonel Sanders und Frank Perdue fördern. Fleischer und Fleischfabrikanten geben niemals Grausamkeit zu. Wieso sollten sie? Sie wollen ja weiterhin Geld damit verdienen. In diesem speziellen Industriebereich ist das Böse die Wurzel allen Geldes.

Solange sie dicker werden, so behauptet man, finden sich die Tiere sehr gut mit ihrem Los ab. Von wem kann man dann noch erwarten, daß er die Bedingungen so human wie möglich gestaltet, wenn es da nichts mehr zu gestalten gibt? Welche Regierung kann respektiert werden, deren Tierschutzgesetze die industrielle Tierhaltung kaum berücksichtigen, und deren wenige

Gesetze diesbezüglich längst veraltet sind? Äußerungen, es ginge dem gutgenährten Tier offensichtlich sehr gut, werden nur von der einen Seite des Zaunes verlautbart, wo die Dollars grüner sind. Vegetarier werden von dieser Seite als Exzentriker, Kultisten oder einfach als Weicheier bezeichnet, und Tierrechtler sind "anarchistisch" oder völlig "misanthropisch" veranlagt. So wie es aussieht, ist unser einziger regulärer Zugang zu Informationen die Propaganda der Fleischindustrie selbst.

Kostenlose Informationen kann man sich direkt beim Ministerium für Landwirtschaft einholen oder auch bei vielen Fleischfabrikanten, die sie zu Publikationen stapeln. Diese einfache Tatsache kann noch nicht als Beschuldigung gelten, da für Sojabohnen und Radieschen ähnliches getan wird. Trotzdem, die Art und das Ausmaß dieser Veröffentlichungen ist erstaunlich. Das Jahressbuch der Landwirtschaft: *Damit wir essen können*, z.B., beinhaltet die Empfehlungen eines Mitglieds des amerikanischen Repräsentantenhauses. Die Wortwahl in dieser Ausgabe von 1975 macht den Standpunkt des Ministeriums deutlich, daß Tiere Diener der menschlichen Spezies seien, Maschinen, deren Funktion darin besteht, pflanzliche Nahrung in fleischliche umzuwandeln. Auf Seite 123 heißt es: "Es [das Rind] wird Getreiderückstände ... in Rindfleisch und Milch für den menschlichen Verbrauch umwandeln." Auf Seite 125 heißt es weiter: "Noch vor drei Jahrzehnten waren die Vereinigten Staaten bei der Fleischversorgung abhängig von Hühnerscharen auf unzähligen Hinterhöfen. Heute ist die Produktion von Broilern in ähnlicher Weise industrialisiert, wie die Produktion von Autos, Schuhen und Fernsehgeräten." Seite 133 informiert uns über Folgendes: "Das Hausschwein ist eine schnelle, produktive und relativ wirtschaftlich arbeitende Maschine zur Herstellung von Fleisch." Und dann, auf Seite 126, werden uns offene Lügen präsentiert: "Das Huhn von heute ... wird besser versorgt, untergebracht und umsorgt." Die Einkerkierung der Hühner in überfüllte Anlagen wird auf Seite 132 als "... enger Kontakt mit den Artgenossen" bezeichnet.

Das größte und einflußreichste aller amerikanischen Organe ist das Amerikanische Fleischinstitut (AMI). In *Alles über das AMI*, auf Seite 13, beschreibt der Autor dessen Funktion als "... Lieferant von sachdienlichem Material ... an Schulen, Bibliotheken, Hauswirtschaftler, städtische und ländliche Organisationen und geistige Führer im ganzen Land." Der Anfragende bekommt also eine Menge kostenloser Schriften zugesandt. Eine Anfrage wurde einst sogar mit einem Finanzbericht beantwortet, wo Tiere durchgängig als "Rohmaterial" bezeichnet wurden.

Die Macht des Wortes ist groß. Sie wirkt gedankenformend, vermittelt Vorstellungen und ruft sogar Handlungen hervor. Die englische Sprache hat die Werkzeuge zur Kommunikation auf ihre Weise verkleidet. Das Wort `flesh` bezieht sich im Englischen nur auf den Menschen. Das Fleisch des Tieres wird 'meat' genannt. Tiere haben im Englischen auch keine Haut ('skin'), sondern etwas, das als 'hide' bezeichnet wird. Diese Differenz der Begriffe ist notwendig, damit das Blut fließen kann. Extremere noch ist der Krieg, wo der Feind noch tiefer gesetzt wird, als das Tier, auf die unbelebte Ebene. Ein General, der, z.B., einen Atomschlag erörtert, verwendet niemals den Begriff "töten", sondern er spricht nur von "Sprengrung", "Überdruck" und "radioaktivem Niederschlag".

Die von der Gesellschaft am strengsten geheim gehaltenen Themen offenbaren die negative Seite des Lebens. Für den Westen ist der abscheulichste Aspekt des Lebens der Tod. Man versteckt ihn nicht nur unter zwei Metern Erde, sondern häufig auch auf zwei Seiten Kleingedrucktem. So ist auch die Fleischwerbung bewußt darauf ausgerichtet, die weniger verkaufsfördernden Tatsachen unbewußt zu halten. Unsere idealisierten Ansichten über uns selbst werden durch den Medienspiegel reflektiert. Diejenigen Spiegel, welche Ansichten zeigen, die wir ungern sehen, bedecken wir.

Das AMI behandelt den Tod als totales Tabu, wie wir leicht aus seiner Werbung ersehen können. Eine Serie davon, alt aber klassisch, erfolgte in monatlichen Abständen zwischen 1950 und 1954 in zwei der führenden intellektuellen Zeitschriften, "Harper`s" und "Atlantic". Präsentiert wird eine drollige Reihe lächelnder Tiere auf ihrem Weg zum Markt. Paradoxe Weise werden die Tiere aber auch als eine Art Feind dargestellt, der "teures Futter" braucht. Tiere werden nicht herangezogen, sondern "Fleisch wird angebaut". "Rohmaterial wird durch die industrielle Tierhaltung in die beliebteste Proteinnahrung Amerikas umgewandelt. Die Fleischindustrie handelt "indem sie Tiere kauft und diese als Fleisch wieder verkauft", wobei Tiere nichts anderes als ein "lebendes Fleischlagerhaus" sind. Aber der Konsument "will nicht das Tier ganz", sondern er will, "daß es in Steaks und Braten zerlegt wird, so daß es in seinen Gefrierschrank paßt". Also, "das nächste mal, wenn Sie ein Fleischtier sehen, achten Sie auf die schmackhaften Fleischpartien" "Millionen von Jugendlichen und Millionen von älteren Menschen, die einst in Folge fehlerhafter Ernährungstheorien vom Fleischmarkt ausgeschlossen waren, hantieren nun emsig mit ihren Messern und Gabeln." Das AMI frohlockt, da "jeder den Gedanken an Fleisch auf seinem Tisch mag, wobei die meisten auch den Gedanken mögen, die schwierige Aufgabe der Zubereitung den Fleischern der Nation zu überlassen." Schließlich "wollen Sie ja nur einen Schinken, nicht ein ganzes Schwein." Dem AMI zufolge brauchen wir nicht nur Fleisch, sondern auch Leder. "Daher ist es eine gute Sache für uns alle, daß unser Land ein Land der Fleischesser ist." Um der Fleisch- und Ledernachfrage besser folgen zu können, holt der Viehzüchter seine Rinder von der Weide und sperrt sie in Verschläge, wo sie mit Korn gefüttert werden. "Er bringt sie in seine Fleischfabrik und füttert sie - füllt ihre Gerippe aus" und gibt ihnen "ein Leben als eine Art Pensionsgast, welches ihnen zusagt." Das Schicksal der Schweine ist noch anschaulicher beschrieben: "Sie verbringen den Sommer und den frühen Herbst damit, Schweinekotelettgröße anzunehmen." "Der Sommer ist immer die Zeit, wenn eine neue Fleischernte fällig ist." Und dann im Herbst "kommen die Schweine in einem Stück in eine Fleischverarbeitungsfabrik, welche sie als mindestens achtzig verschiedene Fleischprodukte verlassen."

Diese Werbetexte sind alt und konnten nur über intensive Nachforschung gefunden werden. Einfacher und schneller lassen sich die finden, die tagtäglich über Fernsehen, Radio und Presse verbreitet werden. Anstatt alle Berichte durchzugehen, verbrachten zwei Leute einen Tag damit, zwei verschiedene Fernsehsender zu sehen, zwei verschiedene Radiosender zu hören und

zwei verschiedene Zeitungen durchzublättern, um sich ein allgemeines Bild zu machen. Der gewählte Tag war der 11. April, der Jahrestag der Befreiung Buchenwalds.

Obwohl viel Werbung für fleischliche Katzen- und Hundenahrung gesendet wurde, brachten die beiden Fernsehstationen keine Werbung für fleischliche Menschennahrung an diesem Tag. Von den Radiosendern übertrug jeder eine, beide zum Thema Perdue Hühnchen; der Sprecher war Frank Perdue. In der einen Werbung erzählte er, daß seine Hühner in einem Haus leben würden, das ganz einfach nur als "Hühnerhimmel" bezeichnet werden kann; in der anderen führte er aus, es brauche "einen zähen Mann, um ein zartes Kücken heranzuziehen". Wenn das Erstere nicht als verlogen beurteilt werden kann und das Letztere als wahr aber widerwärtig, ist die Werbung wohl unverständlich für die Unwissenden. Die Tageszeitungen präsentierten die für sie typischen Verzerrungen der Realität. Die *Newsday* von Long Island hatte zwei Werbeanzeigen, welche sich der selben List bedienten, wie Metzger beim Ausschmücken ihrer Läden. In der einen wurde ein Bulle vom Markt gewählt, der bald aussah wie im Trickfilm: ein Hut auf dem Kopf, eine Blume im Maul und ein großes Lächeln auf seinem freundlichen Gesicht, welches an Clown Ferdinand erinnerte. Der Name der Company ist in der Tat *Ferdinando's Fleisch*. Das Bild, welches von den Tieren gemalt wird, ist dasselbe wie es die AMI darstellt: Die Tiere freuen sich zu sterben, damit andere leben können. Die zweite Anzeige führte noch weiter. Sie bezog sich auf ein Restaurant, genannt *Harvest House* (Haus der Ernte). Die Tiere wurden abgebildet, wie sie gerade dabei waren, sich selbst anzubieten: Ein Hühnchen serviert stolz einen Teller, was wohl ein Hühnchengericht darstellen soll. Für das Fischgericht wirbt ein Fisch, der einen Löffel in der Flosse hält und höchstwahrscheinlich die zweite Portion seines Fischgerichtes erwartet. Das Kalbssteak verschlingt allerdings kein kleines Kalb, sondern ein kleiner Junge. Das erinnert an die kannibalistische Werbung, in der kleine Kinder wünschen, sie wären Wiener Würstchen. Die zweite Zeitung, die *New York Times*, veröffentlichte eine Seite voll mit mit Anzeigen eines Restaurants, welches für Karnivorismus, Alkoholismus und Patriotismus steht. "In unermüdlicher Treue zum Steak, zur Sauferei und zum Alten Ruhm grüßen wir alle mit stolzem 'Heil!': Die United States Steakhouse Company."

Genug. Der Tag wird kommen, an dem eine zukünftige Generation Standpunkte wie diese mit der selben Verachtung betrachtet, wie unsere jetzige Generation Sklaverei und Nazismus. Aber in der Zwischenzeit... läßt sich hinter Mördern und Quälern noch ein Gewissen vermuten? Ist es so ein großer Schritt von dem Blick auf ein Tier, der nur Fleisch und Geld registriert, zum Blick auf einen Menschen, der nur Vergnügen und Profit erkennt?

Die bis heute bestehenden Kontakte Amerikas zu den Tieren wurden, abgesehen vom bunten Hund, der schwarzen Katze und dem goldenen Fisch, mit dem Messer begonnen und der Serviette beendet. Als 1972 die karnivorische Population des Landes 200 Millionen Menschen maß, wurden in unseren Schlachthöfen um die 36 Millionen Rinder, 3 Millionen Kälber, 10 Millionen Schafe und Lämmer, 85 Millionen Schweine und 3 Billionen Hühner ermordet. Mit anderen Worten; Der durchschnittliche Amerikaner verkehrte mit fünfzehn Tieren im Jahr,

abgesehen von den Fischen, Meerestieren und wilden Tieren, mit denen er natürlich auch reichhaltige Kontakte pflegte.

Eine Kalkulation der Zahl der Tiere, die in Chicagos Schlachthöfen während deren hundertjähriger Geschichte umgebracht wurden, würde eine Zahl erscheinen lassen, die so riesig ist, daß man den Horror überhaupt nicht mehr erfassen kann. Wer weiß schon allein, was eine Million ist? Wir sollten uns kleinere Zahlen vorstellen: Die Anzahl der Schweine, die an einem rekordbrechenden Tag im Jahre 1924 um die Ecke gebracht wurden, belief sich auf 123 000. Vielleicht könnten wir an einem Tag so weit zählen. Mit Sicherheit würden wir dabei nicht einschlafen, wie beim Zählen von Schäfchen.

10. Addendum: Nachgetragene Gedanken, ohne nachtragend zu sein

Für den großen Haufen tritt überall an die Stelle [von Bildung, bei welcher Erkenntniß und Urtheil Hand in Hand gehen] eine Art Abrichtung: Sie wird bewerkstelligt durch Beispiel, Gewohnheit und sehr frühzeitiges, festes Einprägen gewisser Begriffe, ehe irgend Erfahrung, Verstand und Urtheilskraft da wären, das Werk zu stören. So werden Gedanken eingepflegt, die nachher so fest und durch keine Belehrung zu erschüttern haften, als wären sie ANGEBOREN, wofür sie auch oft, selbst von Philosophen, angesehen worden sind. Auf diesem Wege kann man, mit gleicher Mühe, den Menschen das Richtige und Vernünftige, oder auch das Absurdeste einprägen, z.B. sie gewöhnen... aller animalischen Nahrung zu entsagen, wie in Hindustan, oder die dem lebenden Tiere herausgeschnittenen, noch warmen und zuckenden Stücke zu verzehren, wie in Abyssinien; Menschen zu fressen, wie in Neuseeland, oder ihre Kinder dem Moloch zu opfern; sich selbst zu kastrieren, sich willig in den Scheiterhaufen des Verstorbenen zu stürzen, - mit Einem Worte, WAS MAN WILL.

Arthur Schopenhauer
Die Welt als Wille und Vorstellung
 Band II, Kapitel VI,
 "Zur Lehre von der abstrakten, oder Vernunft-Erkenntnis"

Mohammedanern und Juden ist es verboten, Schweine, Kamele, Kröten, Skorpione und Tausendfüßler zu essen. Schweinefleisch ist auch für Jakuten, Madagassen und Lappländer ein Tabu. Geflügel ist den Mongolen und den Einwohnern Guineas verboten, Rindfleisch den Hindus und Parsen, Hasenfleisch den Chinesen, Eier den Waganda und Bahutu, Milch den Dajaks, Malaien, Dravidanern und den Aschanti, Fisch den Zulus, Mensch den meisten Menschen, und alles oben benannte den Vegetariern. Die alten Griechen, Römer und Azteken aßen Hunde. Heute werden Amerikaner der Grausamkeit gegenüber Tieren angeklagt, wenn sie das tun.

So wie der karnivorische Mensch niemals Klauen und Fangzähne entwickelte, dafür aber Speere und Messer, hat er auch keinen Instinkt entwickelt, der ihn hemmt, diese Waffen gegen Menschen einzusetzen. Dafür wurden Gesetze geschrieben, die einfach ignoriert und schnell vergessen wurden. "Egal wie viele Gesetze sie verfaßten und wie oft sie die Strafe derer, die heimlich Fleisch aßen, erhöhten," schrieb Samuel Butler in *Jerewan*, "so schnell, wie diese Gesetze gemacht wurden, waren auch Mittel gefunden, sie zu umgehen."

Im Jahre 1857 wurde in Indien ein Gewehr eingeführt, dessen eingefettete Patronen aufgebissen werden mußten, bevor das Gewehr geladen wurde. Es verbreitete sich unter den Hindus und Moslems, die sich im militärischen Dienst der britischen Kolonialmacht befanden, das Gerücht, daß die Fettsubstanz entweder von der Kuh oder vom Schwein stammte. Für den Hindu ist das Lecken am Fett einer heiligen Kuh eine unverzeihliche Sünde. Für den Moslem bedeutet das Schmecken des Fettes eines entheiligten Schweines eine unerträgliche Beschmutzung. Eine tiefe soziale Ungerechtigkeit machte den indischen Aufstand gegen die britische Besatzungsmacht

unvermeidbar, aber es war die Schicht auf den Patronen, womit die Soldaten zur Meuterei aufgehetzt wurden.

Im sechsten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung forderten in Indien brahmanische Priester mehr und mehr Rinder als Opfer. Der Verbrauch an gemeinnützigen Milchkühen wurde untolerierbar. Gegen diese und andere soziale und religiöse Bürden erhob sich ein Ketzer. Etwa so alt wie Christus, als er seine Mission begann, predigte dieser indische Führer für ein Ende der Tierschlachtung. Seine Kampagne war so einflußreich, daß eine ganz neue Religion um ihn herum entstand. Ein halbes Jahrtausend später, etwa um die Zeit der Geburt Christi, entsagten sogar die brahmanischen Priester der alten Religion ihrer Forderung nach Opfern. Der Name dieses aufständischen Propheten war Buddha.

Buddha konnte mit Recht predigen, da er, hellwach, sich inmitten von Schlafwandlern befand. Mein Recht jedoch ist sehr zweifelhaft. Ich kann nur vermuten, was wahr und was gelogen ist. Ich kann kaum richtig von falsch unterscheiden. Ich sehe den Unterschied nur zwischen einigem Guten und nicht allem Bösen. Ich weiß nahezu nichts über Liebe und noch weniger über Haß. Aber ich kann klar die schwachen Nuancen zwischen wichtig und unwichtig erkennen. Z.B. weiß ich, daß es wichtig ist, über den Unterschied zwischen Wahrheit und Verlogenheit, zwischen richtig und falsch, zwischen gut und böse und letztendlich zwischen Liebe und Haß nachzudenken. Und ich weiß, wenn ich sage: ich mag Tiere, dann ist es richtig und gut und wichtig, sie nicht zu töten - obwohl ich kaum etwas vom Unterschied zwischen Leben und Tod weiß.

Vielleicht hat meine verurteilende Rede den Eindruck hinterlassen, daß ich Menschen hasse, die Tiere töten. Die Punkte meiner Rede, welche Karnivoren ansprechen sollten, waren als Ansporn gedacht, nicht als Beleidigung. Einige meiner besten Freunde sind Karnivoren. Der Fleischer ist genauso eine nette Person, wie der Bäcker (der auch Tierfette verwendet) und der Süßwarenhersteller (der ausgelassenen Talg benutzt). Ich habe Freunde unter den Vögeln und den Eichhörnchen gemacht, und unter den Katzen, die sie jagen. Und während ich mit einer Katze spiele und von einem Eichhörnchen hoch oben im Baum beobachtet werde, hoffe ich daß es keinen Groll gegen mich hegt. Ähnlich geht es mir mit Menschen: Während ich vor dem Fleischerladen stehe und Flugblätter verteile, hoffe ich, daß der Fleischer keinen Groll gegen mich hegt.

Es ist wahr, daß ich mit meiner zügellosen, manchmal zornzitterten Zunge aus Fremden Feinde und aus Freunden Fremde mache. Liebe ist wunderbar, aber manchmal ist sie nicht genug. Hätte ich niemals versucht zu handeln, so hätte niemand meine Hingebung zur einen Sache als Abscheu gegen die andere verstanden. Haß und Mord sind Ausdruck des Bösen, aber was ist mit dem Haß gegen Mord?

Trotz all des Bösen in der Welt kenne ich keine bösen Menschen. Aber ich kenne viele unglückliche Menschen. Ethische Philosophien haben Tugend mit Glück gleichgesetzt, modernere bezeichnen Tugend als eine der Voraussetzungen zum Glücklichsein. Alt oder neu, gibt es eine Verbindung zwischen Vegetarismus und Tugend? Mit Sicherheit ist er nicht mit dem

Bösen gleichzusetzen. Wenn Tugend Glückseligkeit bedeutet, und wenn der Vegetarismus tugendhaft ist, dann bedeutet Vegetarismus Glückseligkeit. Ob wir kein Fleisch essen, weil wir nicht töten, oder ob wir nicht töten, weil wir kein Fleisch essen, die Resultate sind identisch. Für den Moralisten ist der Vegetarismus tugendhaft, für den Ernährungskundigen ist der Vegetarismus gesund.

Es ist kein Zufall: Was für das Gekillte und Gegrillte schädlich ist, ist auch schädlich für den Killer und Griller. Wäre es anders, würde der Vegetarismus kein Thema sein und diese ganze Diskussion würde sich nur im Leerlauf drehen. Kein Zweifel wäre aufgekommen, dem hätte Rechnung getragen werden müssen, keine Ketzerei, die hätte widerlegt werden müssen. Aber das ist nicht der Fall. Der Vegetarismus ist beides: eine physische Wohltat und eine metaphysische Bereicherung.

Wir haben unsere Ausnahmen: Menschen, die sich um Tiere sorgen aber nicht um sich selbst, die sich, wie Seneca sagte, mit ihren eigenen Zähnen zerfleischen. Das sind einige ethische Vegetarier, die ihre Überzeugung allen mit Losungen auf ihrer Kleidung bekunden, aber der Sache mit ihren fahlen Gesichtern nur schaden. Sie trinken kein Blut, aber sie trinken Kaffee und Cola. Zuerst müssen wir uns um unser Wohlbefinden kümmern, und dann geht es weiter. Es gibt dann noch diejenigen, welche sich *nur* um ihr Wohlbefinden bemühen und sich um andere nicht scheren. Das sind die Vegetarier, denen es lediglich um Gesundheit geht. Laß niemanden, der nur ihr Beispiel kennt, denken, daß der Vegetarismus die Philosophie des Bauches ist.

Unser westlicher Vegetarismus ist nur ein kleiner Abkömmling eines viel größeren östlichen Ideals: Ahimsa, völlige Leidlosigkeit. Im Sinne dieses einen Ideales habe ich nicht gezögert, maßgebliche Urteile über die westliche Gesellschaft abzugeben und die heiligen Texte der westlichen Religion zu widerlegen. Ich habe jedoch nicht die Absicht, die Abtrünnigkeit vom jüdischen, christlichen und islamischen Glauben zu schüren, nur wegen vegetarischer Gesichtspunkte. Wer bin ich schon, daß ich so etwas bewirken wollte oder könnte?

Wer bin ich überhaupt? Ich benutze keine Kosmetika oder pharmazeutischen Produkte, die an Tieren getestet wurden oder tierische Stoffe beinhalten. Aber das ist so, weil ich überhaupt keine Kosmetika und pharmazeutischen Produkte nutze. Wenn mir nicht ein fanatisches Mitglied des Nationalen Schützenverbandes (NRA) in den Rücken schießt oder ein vom Amerikanischen Fleischinstitut (AMI) angestellter Mörder die Kehle aufschlitzt, werde ich in guter Gesundheit bis zu meinem 101. Lebensjahr leben. Und dann, im 102. Lebensjahr, wenn mir der Arzt sagt, ich muß Oxengallenkortison einnehmen, oder ich sterbe, dann... . Das kann ich jetzt noch nicht sagen, was ich dann mache.

Ich trage von Frühling bis Herbst Schuhe aus Segeltuch, und von Herbst bis Frühling Schuhe aus Kunststoff; im Hochsommer trage ich keine Schuhe, im tiefsten Winter jedoch Lederschuhe. Ich habe keine Probleme mit meinem ledernen Geldbeutel, da ich ihn in der Gasse gefunden habe. Aber ich muß zugeben, daß meine Mönchskutte aus Wolle ist.

Ich bin von Ölfarben auf Acrylfarben umgestiegen, sodaß ich Nylonpinsel verwenden kann. Aber meine Filme sind immer noch mit Gelatine überzogen. Und manch einem würde es

sicherlich schaudern, wenn er wüßte, wieviele Filme ich verknipst und dann einfach weggeworfen habe.

Ich lehne es ab, irgendwelche Zirkusse, Rodeos, Hunde- oder Pferderennen zu unterstützen, da die Trainingsmethoden grausam sind. Aber es sind lediglich die Eintrittsgelder, welche mich aus den nicht weniger unmenschlichen Zoogärten fernhalten. Ich besuche Museen der Naturkunde. (Was ist schlimmer: Tote Tiere mit Leinen auszustopfen oder lebendige Tiere in Käfige zu stopfen?) Und ich besitze einen, nun nicht mehr so geheimen Wunsch, einmal einem Stierkampf beizuwohnen, nur einmal, um mir selbst zu beweisen, daß das mexikanische Publikum in der Arena nicht mehr und auch nicht weniger sadistisch ist, als Box- und die Eishockeyfans.

Ich wasche mich nur mit Koscher-Seife, die aus pflanzlichen Ölen und Fetten hergestellt wurde und putze meine Zähne mit Backpulver anstelle von Zahnpasta, die teilweise aus Tierknochen hergestellt wird. Aber mein Trinkwasserfilter besteht allein aus Tierknochen.

Ich vermeide es, Insekten zu töten, wo es möglich ist. Aber ich töte die Schaben in meinem Hausgarten und töte die Blattläuse im Garten vor der Tür. Nun, da ich keinen Garten mehr vor meiner Tür besitze, lasse ich den Bauern für mich die Blattläuse töten. Ich werde wahrscheinlich immer mit Schaben zu tun haben. Also töte ich nicht die Spinnen in meinem Schlafzimmer, in der Hoffnung, sie töten die Schaben in meiner Küche.

Ich habe mich ernsthaft darum bemüht, meine Katze Schritt für Schritt zum Vegetarismus zu bekehren, aber nach viel verschwendetem Futter und viel verlorener Geduld habe ich aufgegeben. Sie war halt schon seit drei Jahren an fleischliche Nahrung gewöhnt, außerdem war sie eine amerikanische Katze. Das heißt, ihre Mutter, ihre Großmutter und ihre Urgroßmutter bekamen eine Menge Fleisch zu fressen, im Gegensatz zu einer italienischen Katze, deren Mamma, Nonna und Bionnona vor allem Pasta zu fressen bekamen. Jetzt beträgt der Fleischanteil ihrer Nahrung etwa ein Fünftel. Anstelle von "neun Leben" gebe ich ihr also nur zwei.

Einst arbeitete ich in einer Kunstbibliothek, wo eine meiner Aufgaben darin bestand, neue Bücher auszuwählen. Das Auswahlverfahren war noch etwas älter, und Bücher über Sport gehörten zum Bestand der Kunstsammlung. Ich lehnte es bedingungslos ab, irgendwelche Bücher über Jagen, Angeln oder Reiten zu bestellen, aber ich bestellte Taschenbücher über Kunst, obwohl ich wußte, daß sie mit Klebstoffen gebunden waren, zu deren Herstellung Knochen gebraucht wurden.

Leide ich unter moralischer Hypochondrie? Oder sind meine mir selbst auferlegten Bestimmungen richtig und notwendig? Alte Ölgemälde wurden mit Kaninchenhautleim vorgestrichen. Zobelbürsten waren die Werkzeuge dazu. Temperafarben enthalten Eier, und Kaseine - Milch. Wenn "Der geschlachtete Ochse" auf Kaninchenhautleim mit Zobelbürsten gemalt wurde, so ist das Rembrandts Sache, nicht unsere. Wenn wir aber diese Nebensächlichkeiten nicht erkennen, können wir uns kein objektives Bild machen und verlieren dabei.

In einer Gesellschaft des Herdendenkens wird das Rationale mit dem Radikalen gleichgesetzt.

Radikaler Vegetarismus bedeutet Enthaltung und ein gewisses Maß an Eigensinn. Er ist dialektisch, aber auch ein wenig diabolisch. Sein Weg könnte zu einer Substitution von Axiomen durch Einsichten führen. Solche Risiken muß man eingehen. Die Seiten dieses Buches sind *obiter dicta*, keine göttlichen Urteile; Alternativen, keine Ultimaten. Ich habe lediglich von meinem Recht Gebrauch gemacht, die Maxime, welche Leben und Tod in dieser Gesellschaft bestimmen, als fehlerhaft anzusehen, oder zumindest als äußerst zweifelhaft. Wenn ich jeden Satz in eine Frage umgewandelt hätte, wäre das ehrlicher gewesen? Ich behaupte nicht, eine absolute Wahrheit zu kennen. Und meine Behauptung, daß diese Behauptung seitens eines Vegetariers der Wahrheit näher kommt, als dieselbe seitens eines Karnivoren, zeugt nur von den Grenzen meiner Erfahrung, nicht von denen des Karnivorismus. Daß viele der in diesem Buch zitierten und erwähnten Schriftsteller Vegetarier waren, zeugt nur von der Art meiner Lektüre, nicht vom allgegenwärtigen Vegetarismus.

Urteile sind schnell zu widerlegen, aber nur schwer zu beweisen. Die Widerlegung der einen Sache - Karnivorismus, ist noch kein Beweis für die gegenteilige Sache - Vegetarismus. Aber obwohl ich es bevorzugt hätte, es war unmöglich, über den Vegetarismus zu sprechen, ohne den Karnivorismus zu erwähnen. Wenn Vegetarier unbeliebt werden, weil Karnivoren sich angegriffen fühlen, so ist der Verlust gesellschaftlicher Anerkennung des Einen und der Verlust wackliger Selbstgefälligkeit des Anderen ein geringes Opfer für das einzige Leben eines Tieres.

Nur über Liebe zu sprechen, reicht nicht aus. Wir müssen auch über Meinungen sprechen. Wenn wir offen über Gefühle reden, müssen wir natürlich damit rechnen, daß Gefühle verletzt werden. Sollen wir uns deswegen in Schweigen hüllen?

Karnivoren bitt ich darum, sich einen Tag lang der vegetarischen Dialektik von Gesundheit und Ethik zu unterziehen, nur einen Tag. Manche Dinge sind besser getan als gesagt. Wenn sich ein positives Gefühl bemerkbar macht, braucht nichts mehr gesagt zu werden. Aber wenn Karnivoren nach diesem einen Tag keine Neigung zu unserer Ernährungsweise zeigen, dann haben wir alles getan, was wir konnten. Am Ufer der verfließenden Zeit, die Dämmerung im Blick, warten wir auf den Tag. Wir brauchen nicht darauf aus zu sein, den Garten Eden gänzlich zurückzugewinnen. Der Baum des Lebens reicht schon. Dieser Baum, der nur im ersten und im letzten Buch der Bibel erwähnt wird, ist das Symbol für den Beginn der Zeit und das Ende der Ewigkeit.

Bis dahin, was können wir tun? Katholiken und Juden, Schwarze und Rote, US-Mexikaner und Indianer, Homosexuelle und Frauen, - alle haben sie zu ihrer Zeit ihre Rechte als Amerikaner gefordert, und alle haben sie bekommen, oder sind auf dem Weg dahin. Aber keine Tierart ist in der Lage, vor dem Kongress zu fordern, daß ihre Rechte geschützt werden. Beides, die Forderung und der Schutz ruhen auf dir und mir. Kant's moralisches Postulat lautet: "Du kannst, weil du mußt."

Obwohl ich weder Amos noch Hosea bin, weder Jeremia noch Jesaja, spüre ich neben meiner eigenen die Abscheu anderer gegen die Ungerechtigkeiten, welche dieser Gesellschaft innewohnen. Für sie habe ich ebenso gesprochen wie für mich. Niemand soll mich der Unoffenheit und der Fügsamkeit bezichtigen: 'Wie ein Lamm das zur Schlachtbank geführt wird und wie ein Schaf, das vor seinen Scherern stumm bleibt, so öffnete er nicht seinen Mund. (Isaiah, 53:7)

Es mußte also geschrieben werden, nicht als eine Stimme des gesunden Verstandes inmitten des Wahnsinns - die Unterscheidung ist strittig und widerlegbar -, sondern als eine Stimme der Lebenden inmitten des Schweigens der Toten.

Literaturverzeichnis

Für einen Menschen mit freiem Geist ist das Leid von Tieren noch untolerierbarer als das Leid von Menschen. Denn dieses wird zumindest als Übel anerkannt, und derjenige, der es zufügt, als Verbrecher. Aber Tausende von Tieren werden Tag für Tag ohne einen Hauch von Gewissensbissen sinnlos abgeschlachtet. Wer darauf aufmerksam machte, würde sich der Lächerlichkeit preisgeben. - Und das ist das unverzeihliche Verbrechen. Allein das rechtfertigt all das Leid, das den Menschen befallen könnte.

Romain Rolland
Jean-Christophe

Der Vegetarier unter Karnivoren ißt manchmal allein, was ihn vielleicht in ein lächerliches Licht rücken mag. Im körperlichen Sinne ist das Alleinsein wirklich zutreffend. Nicht einmal eine Kuh, ein Hühnchen oder ein Fisch teilt sich mit ihm den Tisch. Im geistigen Sinne wohnt ihm aber die Prosa der Philosophen, die Preisung der Poeten und der Segen der Kuh, des Hühnchens und des Fisches bei. Die gedanken- und gefühlvollen Aussagen, welche den Kapiteln vorangegangen sind und sie verbunden haben, sind lange nicht ausgeschöpft und wurden in ihrer Zahl nur durch die Kapitel selbst begrenzt. Die Werke, denen sie entnommen wurden, gelten als Klassiker, so daß hier keine weiteren Angaben notwendig sind.

Neben der Bibel wurden folgende ehrenhafte Autoren und ihre Werke zitiert:

Bibliographie

1. Blake, "Omen der Unschuld"
2. Brecht, "Fünf Schwierigkeiten beim Schreiben der Wahrheit"
3. Butler, *Jerewan*
4. Ibsen, *Ein Volksfeind*
5. Kafka, "Forschungen eines Hundes"
6. Nietzsche, *Die fröhliche Wissenschaft* und *Zur Genealogie der Moral*
7. Plato, *Kriton* und *Theaetetus*
8. Plutarch, "Das Essen von Fleisch"
9. Porphyry, *Zur Abstinenz von tierischer Nahrung*
10. Rolland, *Jean Christophe*
11. Schopenhauer, *Über die Grundlage der Moral; Parerga und Paralipomena*; und *Die Welt als Wille und Vorstellung*
12. Schweitzer, *Die Lehre von der Ehrfurcht vor dem Leben*
13. Mary Shelley, *Frankenstein*
14. Percy Shelley, "Eine Verteidigung der natürlichen Ernährung"

15. Steiner, "Ernährungsfragen im Lichte der Geisteswissenschaft"

16. Tolstoi, "Die erste Stufe"

17. Voltaire, *Candide*



Als pflanzlicher Faserstoff, bespritzt mit Sojafarbe, haben die Seiten dieses Buches nur einen geringen Nährwert. Wir lesen Bücher über Ernährung; wir essen nahrhafte Speisen; wir werden weise und gesund; und irgendwann werden wir auch sterben. Unsere Nachkommen können unserem Tod etwas Würze beigeben und unsere Körper an die Truthahngeier des Death Valley verfüttern, oder an die Wölfe des Yukon, oder an die Alligatoren der Everglades. Gutes Essen darf nicht verschwendet werden.

Wenn wir zwischen den Zähnen der Zeit verschwunden sind, werden diese Seiten vielleicht zu Servietten grinsender Krokodile.

