



# Du bist was du isst: Wenn die Ernährung zur Religion

„Das Problem ist, dass wir in der westlichen Welt, die wir als ‚moderne‘ bezeichnen, Essen oft als rein funktionale Aktivität betrachten. Essen ist aber ein zentraler Teil jeder Kultur. Wo man herkommt, bestimmt, was man isst“, veranschaulicht Kai Funkschmidt zu Beginn seines Vortrags. Außerdem beeinflusst die Zugehörigkeit zu einer Religion oder Konfession, was man isst oder auch bewusst nicht isst. Beispielsweise leben orthodoxe Christen in der Fastenzeit vegan, traditionelle Katholiken halten Fastenzeiten ein und verzichten freitags auf Fleisch, Muslime essen halal und Juden koscher, Mormonen verzichten auf Tee, Kaffee und Alkohol. Protestanten und Neuapostolische Kirche, die keine Speisegebote haben, seien eher die Ausnahme, so der EZW-Experte.

## Essen definiert die Identität

Schwäbische Maultaschen, Currywurst, Curry, Soße, Berliner Currywurst – Speisen haben eine identitätsstiftende Funktion. „Essen ist ein zentraler Teil jeder Kultur. Wo man herkommt, bestimmt, was man isst“, veranschaulicht Kai Funkschmidt zu Beginn seines Vortrags. Außerdem beeinflusst die Zugehörigkeit zu einer Religion oder Konfession, was man isst oder auch bewusst nicht isst. Beispielsweise leben orthodoxe Christen in der Fastenzeit vegan, traditionelle Katholiken halten Fastenzeiten ein und verzichten freitags auf Fleisch, Muslime essen halal und Juden koscher, Mormonen verzichten auf Tee, Kaffee und Alkohol. Protestanten und Neuapostolische Kirche, die keine Speisegebote haben, seien eher die Ausnahme, so der EZW-Experte.

Religiösen Essensgebote haben verschiedene Funktionen, erklärt Funkschmidt:

„Essensgebote sind ein Spiegelbild der Weltanschauung. Essen ist ein zentraler Teil jeder Kultur. Wo man herkommt, bestimmt, was man isst.“

Die Zentralstelle für Weltanschauungsfragen (EZW) in Berlin, zeigt, dass Essen ein zentraler Teil jeder Kultur ist. Essen ist ein zentraler Teil jeder Kultur. Wo man herkommt, bestimmt, was man isst.“

„Essen ist ein zentraler Teil jeder Kultur. Wo man herkommt, bestimmt, was man isst.“

Die Zentralstelle für Weltanschauungsfragen (EZW) in Berlin, zeigt, dass Essen ein zentraler Teil jeder Kultur ist. Essen ist ein zentraler Teil jeder Kultur. Wo man herkommt, bestimmt, was man isst.“

Religiösen Essensgebote haben verschiedene Funktionen, erklärt Funkschmidt:

- Sichtbarkeit – Wenn man anderes isst als der Rest der Bevölkerung, wird die Religions- oder Konfessionszugehörigkeit erkennbar; man kann sich nicht verstecken mit seinem Glauben. Dies sei einerseits Verpflichtung, aber auch Chance zur Mission.
- Zusammengehörigkeit – Essen als Ausdruck von gelebter Gemeinschaft. Wer zusammen isst, gehört zusammen.
- Selbstvergewisserung – Indem man anders isst, wird man daran erinnert, zu welcher Gemeinschaft man gehört, zum Beispiel, wenn man beim Einkaufen bestimmte Lebensmittel bewusst ausklammert.
- Abgrenzung – Die Fastenzeit sei beispielweise eine Form der Abgrenzung, um sich auf ein kirchliches Hochfest vorzubereiten. Gleichzeitig bedeuteten Essensgebote aber auch eine Abgrenzung von anderen Menschen. Derjenige, mit dem ich nicht essen kann oder darf, ist von der Gemeinschaft ausgeschlossen.

## **Essensregeln als säkulare Heilsversprechen**

In der heutigen Zeit, in der viele Menschen genug zu essen haben, stelle sich vor allem die Frage nach gutem Essen, so Funkschmidt. Durch die gewählte Nahrung drücke man seine persönliche Weltanschauung und seinen Lifestyle aus. Darüber hinaus zeichnen sich manche moderne Essensschulen dadurch aus, dass sie säkulare Heilsversprechungen machen: Essen könne gesund, schön und intelligent machen, zum Erfolg verhelfen und leistungsfähiger machen, durch die Nahrung könne man Krankheiten und die Seele heilen. Alles Mögliche wird mit dem Essen versprochen. „Die Moderne hat sich etwas Neues geschaffen. Das Essen ist nicht mehr Ausfluss von Religion, sondern ist selbst zum Religionsersatz geworden“, meint Kai Funkschmidt.

Essensregeln sind sinnstiftend geworden und behandeln ethische Fragen: Woher kommt mein Essen? Ist es regional angebaut? Ist es fair gehandelt? „Wenn man einmal angefangen hat, sich diese Frage zu stellen, stellt man fest, wie viel Ethik im Essen steckt. Deswegen ist die Frage, was ich esse oder wie ich mich ernähre, so wichtig dafür, wer ich bin.“ Entsprechend entzündeten sich entlang der verschiedenen modernen Essensschulen – Bio-Bewegung, Paleo-Food, Vegetarismus, Slow Food, Makrobiotik, Regio-Food, Fairer Handel, Veganismus – mitunter hitzige Diskussionen darüber, welche Werte die richtigen seien. Spannend wird es, wenn die Konzepte in Konkurrenz geraten: Man kann zum Beispiel nicht gleichzeitig den fairen Handel in der Dritten Welt unterstützen und Lebensmittel regional kaufen, um ökologische Transportkosten zu reduzieren. Welcher Wert wiegt schwerer?

## **Veganer als Elite?**

Manche Essensschulen laufen Gefahr, radikale Formen anzunehmen, so der EZW-Experte. In seinem Vortrag verdeutlicht Funkschmidt dies am Beispiel des ethischen Veganismus: „Kaum eine Lehre verspricht so viel und ist so schnell gewachsen wie der Veganismus – eine soziale Bewegung, die für viele ihrer Anhänger so lebensbestimmend geworden ist wie eine Religion“, so seine These. Der ethische Veganismus stellt die negativen Auswirkungen des Konsums in den Mittelpunkt: Wie wirkt sich mein Essen auf Umwelt, Klima, den Hunger in der Welt, aber auch Kriege und den Tierschutz aus? Der ethische Veganismus nimmt für sich in Anspruch, individuelles Heil zu schaffen (Veganismus soll glücklich und zufrieden machen), aber auch universales Heil (Veganismus soll Hunger beseitigen und Frieden schaffen). Neben diesem Heilsversprechen seien weitere Parallelen zur Religion erkennbar: Bekehrungsgeschichten, ein Elitebewusstsein der Anhänger, ein universaler Geltungsanspruch, ein Missionsanspruch, ein identitätsstiftendes Minderheitsbewusstsein sowie eine Art Konfessionsstreit zwischen Gesundheits-Veganern und Ethik-Veganern.

Der ethische Veganismus benenne zwar reale Probleme, die mit dem Konsum bestimmter Lebensmittel verbunden sind – beispielsweise die Belastung von Umwelt und Klima, die mit der Fleischproduktion einhergeht.

Dennoch wirbt Funkschmidt dafür, sich hin und wieder kritisch zu hinterfragen, ob man Gefahr laufe, intolerant gegenüber anderen Ernährungsweisen zu werden.

## Der christliche Maßstab: Toleranz und Gnade

Sind wir als Christen gefordert, uns mit unserer Ernährung zu beschäftigen? Was ist richtig und was falsch? Bei der Beantwortung der Fragen aus dem Publikum schlägt Kai Funkschmidt die Brücke zum Selbstverständnis der Christen: Essen berühre in jedem Fall ethische Fragen, und jeder müsse für sich entscheiden, welche Werte ihm in Bezug auf die Ernährung wichtig sind. Ein einfaches Richtig und Falsch gäbe es bei diesem Thema nicht, denn Ziele und Wertvorstellungen könnten in Konflikt geraten, wie sich am Beispiel von fairem Handel und Regionalität zeige. In Bezug auf die Einhaltung bestimmter Werte warnt Funkschmidt außerdem davor, elitär zu werden: „Wenn nur vegan oder fair gehandelt oder nur Bio ethisch vertretbar wären, dann könnten sich nur wohlhabende Menschen ein ethisch untadeliges Leben leisten. Das fände ich nicht richtig.“

Der Christ – ob vegan oder nicht – sei sich in jedem Fall darüber bewusst, dass er nicht perfekt ist und von der Gnade Gottes lebt. Und so bleibe er gnädig mit anderen. „Es geht nicht darum, jemanden von seinem Lebensstil abzubringen. Problematisch wird es, wenn ich dogmatisch werde und andere Lebens- und Essensformen nicht mehr akzeptiere. Daher werbe ich dafür, nach Kompromissen zu suchen“, so das Fazit von Kai Funkschmidt. „Als Christen sollen wir Licht in der Welt sein. Und das bedeutet, dass wir die Menschen um uns herum mit unserem hellen Licht nicht blenden, sondern das Licht freundlich in die Welt tragen.“ Dieses Bild lasse sich auch auf den Umgang mit der eigenen Essens-Philosophie übertragen, so das Schlusswort des Experten.

## Über Kai Funkschmidt:

Dr. theol. Kai Funkschmidt ist Referent der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen (EZW) in Berlin. Er beschäftigt sich mit den Themen Esoterik, Okkultismus, Mormonen und Apostolische Gemeinschaften im europäischen Kontext. Zum Thema Essen, Ernährung und (Ersatz-)Religion hat Funkschmidt in den vergangenen Jahren verschiedene Publikationen veröffentlicht.

## Weitere Informationen:

[Website](#) der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen

Funkschmidt, Kai. 2016: [Die Essensjünger](#). Der Veganismus wird mitunter zur Ersatzreligion, in: *Zeitzeichen* 17 (2016) p.18-20

**11. Juni 2019**

Text: [R. K.](#)

Fotos: [Thomas Brunschede](#)

