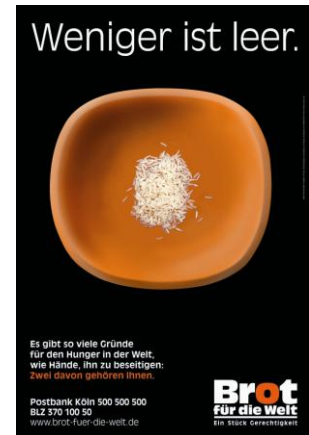


Weniger ist leer

Wer mit der U-Bahn fährt, kennt es bestimmt: das Plakat des evangelischen Hilfswerks ‚Brot für die Welt‘: Zu sehen ist eine orangefarbene Schale, in der etwa zehn Gramm Reis liegen. Darüber der Satz: ‚Weniger ist leer‘. Das Plakat wirkt in seiner asketischen Schlichtheit besonders intensiv. Zugleich wird die Redewendung ‚weniger ist mehr‘ überraschend abgewandelt und regt damit zum Nachdenken an.



In Deutschland ist das Thema Unterernährung oder Hunger nicht von so großer Bedeutung. Wir kennen nicht den Mangel an Lebensmitteln, sondern den Reichtum, ja, sogar den Überfluss. Wenn ich an die Menschen denke, die derzeit aus vielen Ländern der Welt als Flüchtlinge nach Deutschland kommen, frage ich mich manchmal, wie es wohl auf sie wirkt, wenn sie in den großen Supermärkten und Discountern die gefüllten Regale sehen, die Vielfalt an Produkten und die Auswahl, z.B. zwischen zehn verschiedenen Sorten Erdbeermarmelade.

Wie selbstverständlich ist es geworden, dass uns Nahrungsmittel ständig zur Verfügung stehen, auch durch Imbisse, Lieferdienste und Tankstellen. Nehmen wir Nahrung als etwas Kostbares wahr? Wissen Sie noch, liebe Leserin, lieber Leser, was Sie gestern gegessen haben? Was gab es zum Frühstück, zum Mittagessen, zum Abendbrot? Haben Sie es sich selbst zubereitet? Wie hat es geschmeckt? Oder haben Sie zwischendurch etwas gegessen, an das Sie sich nicht mehr erinnern? – Mir fällt in Restaurants, in Kantinen, in den Bahnen, Bussen und auf der Straße häufig auf, wie achtlos gegessen wird: Nebenbei wird Zeitung gelesen, Fernsehen geguckt, nach E-Mails geschaut, am Computer gearbeitet, gleichzeitig geredet. ‚Multitasking‘ ist auch beim Essen eine Gewohnheit geworden. Letztlich bedeutet dies, dass wir unaufmerksam sind. Und wenn wir nicht aufmerksam sind, ist es so, als gäbe es das Essen gar nicht. Wir leeren unseren Teller und sind unzufrieden, nehmen nicht wahr, ob wir gesättigt sind, weil wir innerlich nicht gesättigt sind. Und so kann es passieren, dass wir erst aufhören, wenn der Körper sehr deutlich signalisiert, dass der Magen übervoll ist.

Ganz anders, wenn wir bewusst essen, mit voller Aufmerksamkeit. Dann nehmen wir wahr, was wir essen, erleben den vollen Geschmack, können mit neuen Augen auf unsere Nahrung schauen. Wir können erkennen, wie viele Menschen und äußere Umstände daran beteiligt waren, dass diese Speise auf unserem Teller liegt, können die ‚guten Gaben der Natur‘ wahrnehmen und schätzen. Wir sind dann in der Lage, ein Gefühl von Dankbarkeit dafür zu entwickeln, ausreichend zu essen zu haben. Dankbarkeit kann also in übertragenem, aber auch in ganz konkretem Sinne einen neuen Geschmack in unser Leben bringen.



Achtsam zu essen und zu trinken hilft dabei, die Gesundheit und das Wohlbefinden unseres Körpers und unseres Geistes zu erhalten. Wir sollten darum darauf achten, nur Gesundes zu uns zu nehmen und genau prüfen, ob das, was auf dem Tisch steht, gut für uns ist. Und ob es dazu beiträgt, dass das Wohlergehen aller keinen Schaden nimmt und die Erde

nicht ausgebeutet wird, sie ein Lebensquell für uns alle bleibt. Täglich sterben weltweit etwa 40.000 Kinder, weil es ihnen an Nahrung fehlt. Zugleich werden in vielen westlichen Ländern enorme Mengen an Lebensmitteln weggeworfen und verschwendet. Allein in Deutschland 11 Millionen Tonnen jährlich. Für ein Kilo Fleisch muss die zehnfache oder gar fünfzehnfache Menge an Getreide aufgewendet werden. Laut Water Footprint Network sind für die Produktion eines Kilo Rindfleisches 16.000 Liter Wasser nötig (zum Vergleich: ein Kilo Weizen benötigt 1.350 Liter, ein Kilo Kartoffeln 106 Liter). Natürlich trinkt das Tier im Leben nicht so viel. Aber es frisst Getreide, braucht Heu und Stroh. Der Anbau funktioniert nicht ohne Wasser, und auch für die Stallreinigung braucht man ein wenig davon. Jeder Deutsche verzehrt im Durchschnitt, darin sind Babys und Vegetarier eingerechnet, jährlich rund 60 Kilogramm Fleisch - das sind 165 Gramm pro Tag. Dafür werden in deutschen Schlachthöfen jährlich etwa 3,7 Millionen Rinder, 59 Millionen Schweine und rund 630 Millionen Hühner und Puten geschlachtet.

Viele Menschen auf der Erde haben nicht genügend Getreide oder Reis zu essen, kein oder extrem wenig sauberes Wasser zum trinken. Wenn wir das Stück Fleisch auf unserem Teller eingehend betrachten, können wir uns bewusst machen, dass dafür sehr viel Getreide erforderlich war, das dafür hätte genutzt werden können, Menschen vor dem Hungertod oder der Mangelernährung zu retten. Achtsames Essen und Trinken kann uns deutlich machen, wie sehr wir weltweit miteinander verbunden sind, was das Stichwort der ‚globalisierten Welt‘ bedeutet: alles, was auf der anderen Seite der Erde geschieht, hat Auswirkungen auf uns. Und umgekehrt. Deshalb brauchen wir auch eine globalisierte Ethik, eine neue, kollektive Weisheit, um Normen zu entwickeln, die weltweit gelten. Dafür kann jede und jeder von uns etwas tun. Sich bewusst zu sein, dass wir von vielen Wundern des Lebens umgeben sind, kann uns mit Freude erfüllen und den Wunsch in uns wecken oder bestärken, mit unserer Lebensweise dazu beizutragen, dass niemand auf der Welt nur eine Schale mit zehn Gramm Reis zum Essen hat. Dann ist ‚weniger‘ nicht leer, sondern tatsächlich mehr!



08.04.2015 Regine Böttcher