

## Gesund essen und trinken · Was verleiben wir uns ein? Einführende Überlegungen zum 23. Philosophischen Café

(Autor Dr. Hans-Jürgen Stöhr)

Essen und Trinken gehören zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Mit diesen Tätigkeiten geben wir unserem Körper die notwendige Energie zur physiologischen Lebenssicherung. Es dabei zu belassen, würde diesen Lebensakten nicht gerecht werden. Insofern lohnt es sich, näher hinzusehen und dem Essen und Trinken den Wert zu geben, was es *mehr* ist, als es *ist*.

*Essen und Trinken ist menschliches, natürlichen Verhalten.*

Wenn wir es tun, denken wir weniger über das Essen und Trinken nach, als dass wir es einfach tun und damit unsere Bedürfnisse befriedigen. Reflexionen darüber passieren eher dann, wenn es uns besonders gut (oder nicht gut) schmeckt, uns über das Essen oder das Glas Wein freuen, aber auch dann, wenn Übelkeit oder Krankheit durch das Essen (oder Getränk) verursacht sind. Unser Alltag verschluckt das Essen, ohne es richtig verdaut zu haben. Gemeint ist, dass wir uns sehr wenig (oder gar nicht!?) die Zeit nehmen, was über das Physiologische hinaus passiert – und bringen das Essen und Trinken schon gar nicht in einen philosophischen, ethisch-moralischen Kontext.

Essen und Trinken ist ein menschlicher Akt physiologischer Selbstversorgung. Es wäre zu kurz gegriffen, auf dieses zu beschränken, auch wenn es das Alltägliche mit trägt.

Das Essen und Trinken als menschliches Verhalten beginnt bereits, bevor wir es tun. Es beginnt mit dem Denken als Bedürfnis. Es zeigt sich im Besorgen dessen, was wir essen oder trinken wollen. Es ist Auswahl und Einkauf. Es ist Zubereitung. Es ist das Essen und Trinken selbst. Und es ist auch das Danach, was danach mit mir passiert – körperlich, kognitiv und seelisch. Es folgt der Akt der physiologischen Verdauung. *Wir haben uns das Essen und Trinken in jeglicher Form einverleibt.*

Essen und Trinken zeigen sich als Akt des Handelns mehrfach in unterschiedlicher Gestalt. Es ist Ausdruck von Physiologie, Kultur, ein Akt der Selbstverwirklichung.

*Kurz: Essen und Trinken sind Philosophie und Moral.*

In dem Moment, wo wir beginnen, über das Essen und Trinken nachzudenken, bewegen wir uns vom Akt selbst weg und reflektieren darüber. Das Philosophieren darüber beginnt, wenn wir uns fragen: Was ist Essen und Trinken? Welche Bedeutung haben sie? Macht es und wenn ja welchen Sinn, das zu tun? Inwiefern haben Essen und Trinken mit Selbstverwirklichung zu tun?

Die philosophische Reflexion über das Ess- und Trinkverhalten hat in den letzten 20 Jahren zugenommen. Mit dieser Reflexion sind neues Essverhalten und neue Kulturen über das entstanden, *was* und *wie* wir essen. Wir machen uns Gedanken darüber, ob dass, was und wie wir gegessen haben „gut“ und „böse“ war. Wir hinterfragen, ob unsere Art und Weise des Essens und Trinkens noch zeitgemäß und angemessen ist. Die Vermessung des Körpers und die damit einhergehende Körperoptimierung ist in unserem Lebensalltag angekommen. Schönheits-Kliniken, Fitness-Studios haben Hochkonjunktur. Die einen machen sich Gedanken über das Essen und Trinken, die anderen verlieren Gedanken darüber, wo es herkommt und wie es entstanden ist. Und wieder andere reflektieren nur auf den Körper als Aushängeschild ihres Seins zur Umwelt.

In allem erkennen wir das Gastrosophische. *Gastrosophie* ist die Verkörperung unseres Wissens und unserer Liebe zu unserem Bauch, was mit ihm und in ihm passiert. Mit ihr bringen wir das Essen und Trinken in den Kontext von Leben und Kultur, in den Zusammenhang philosophischer Fragestellungen. Wir fragen nach Geschmack, Genuss und Einverleibung ebenso wie nach der Geschichte, Kultur und Moral menschlichen Verhaltens zu Essen und Trinken.

### *Essen und Trinken ist menschliches Einverleiben.*

Wir sagen: Essen und Trinken halten Magen und Seele zusammen. Wenn wir essen und trinken verleiben wir uns Stoffe und mit ihnen Energie ein. Doch was heißt *einverleiben*? Leib und Seele, die im philosophischen Denken schon immer eine zentrale Stellung eingenommen haben, bekommen in Bezug auf das Essen und Trinken eine besondere Bedeutung. Was hat das eine mit dem anderen zu tun? Neben dem Atmen sind gleichsam das Essen und Trinken menschlich existenziell. Als Mensch sind wir autonom und frei in unserer Entscheidung und in dem Willen, was zu tun. Insofern ist es ein bewusster Akt unseres Handelns, wenn wir es tun. Das Essen und Trinken ist ein Akt des Einverleibens von außerhalb vom Körper befindlichen Stoffen. Wir „fressen“ Naturmaterialien in uns hinein – roh, verarbeitet, wie auch immer. Wir entfremden das außerhalb von unserem Körper existierende Natürliche und machen es zu unserem Besitz, indem wir es zu einem Teil unseres Körpers machen. Wir verleiben es uns auch ein, in dem wir uns „erlauben“, das nicht Gewollte wieder zurückzugeben, jedoch anders als es zuvor war. Urin und Kot sind die Ausverleibung des nicht verwertbaren Einverleibten. In diesem alltäglichen Akt stehen wir mit Körper Geist und Seele in ständiger Wechselbeziehung. Er ist Austausch mit Resonanz. Resonanz steht hier für die menschliche Verbundenheit mit der Außenwelt. Sie zeigt sich in der Gestalt von Isolierung (Es schmeckt nicht. Auskotzen. Bulimie), Verbundenheit (Es schmeckt. Genuss. Adipositas) oder von Überbrückung von Isolierung und Verbundenheit durch Einnahme von Medikamenten oder eines Verdauungsschnapses.

### *Essen und Trinken ist Einstellung und Haltung.*

Das Ein- und Ausverleiben von natürlichen Stoffen geht immer auch mit einem Bewusstwerden und Bewusstsein einher, was und wie die Mensch isst und trinkt. Mit dem Essen und Trinken sind für den Menschen Werte verbunden. Sie sind es mehr, wenn es nicht nur um das Essen und Trinken als physiologischen Akt geht. Da Verhalten im Allgemeinen begründet und motiviert ist, lassen sich mit ihm Einstellung und Halten erkennen. Vegan oder vegetarisch zu essen ist Ausdruck einer Haltung zum Einverleiben und zu dem, was einverleibt wird. Es ist der kritische Blick auf das, wo das, was zu essen (oder zu trinken) ist, ihren Ursprung hat, wo es herkommt und wie es als Nahrungsmittel verarbeitet wurde. Essen und Trinken steht für Einstellung zum Essen und Trinken, aber auch für Haltung zu dem, was gegessen und getrunken wird.

### *Essen und Trinken ist genderbestimmt.*

Männer essen und trinken anders als Frauen. Das zeigt sich in dem Was und Wie. Frauen scheinen körperbewusster zu sein als Männer. Leben Frauen eine andere Lebens- und damit Esskultur? Sind Frauen reflektierter, willensstärker als Männer? Oder hat das alles für ein derartig unterschiedliches Ess- und Trinkverhalten einen natürlich-genetischen Grund? – Lassen sie uns im Café darüber reden!

### *Essen und Trinken hat eine Geschichte und ist Kultur.*

Mit der Geschichte des Menschen und seiner Gesellschaft haben das Essen und Trinken gleichsam eine Kulturgeschichte erfahren. Wir essen heute mit Messer und Gabel. Sie sind nicht Eshilfen sondern auch Kultur. Essen ist Gemeinsames i. S. von Pflegen von zwischenmenschlichem Vertrauen. Es ist Festigen von Beziehungen. Essen und Trinken bestimmen unsere Lebenskultur und mit deren Wandel veränderte sich auch unsere Esskultur, die mit Werten, menschlichen Einstellungen und Haltungen gefüttert ist.

Wir können davon ausgehen, dass das Essen und Trinken als Akt und im Kontext des Ein- und Ausverleibens sich weiter wandeln wird. Ob der Mensch sich seines Seins so bewusst und seines Willens so stark ist, sich nur das einzuverleiben, was ihm in allem nachhaltig gut tut, oder ob er der Lebensmittelindustrie und deren Produkte verfällt, ihn verirren und verwirren lassen, wird sich zeigen. Sieht man sich die derzeitige Welt der Bodys an, so scheint sie – zumindest gegenwärtig – gespalten zu sein.

### **Kontakt & Adresse**

Dr. Hans-Jürgen Stöhr

Parkstr. 10 · 18057 Rostock

Tel.: 0381 – 44 44 103 · Fax: 0381 – 44 44 260

[www.gescheit-es.de](http://www.gescheit-es.de) · [info@gescheit-es.de](mailto:info@gescheit-es.de)