



Compassionate Food & Lifestyle

Gesund für mich, Tier und Umwelt

Ein Erfahrungsbericht von Teresa-Maria

So lange ich zurückdenken kann, beschäftigten mein Mann und ich uns sowohl privat, als auch beruflich intensiv mit dem Thema bewusstes Leben und der geistigen Dimension, die allem inne wohnt. Schon immer hat uns eine innere Sehnsucht und die große Sinnfrage angetrieben. Uns interessiert die Ganzheit und Verbundenheit.

Wir haben viel ausprobiert, viel erlebt und nicht selten waren auch große Desillusionierungen Teil unserer Erfahrungen. Ebenso gab und gibt es allerdings auch zahlreiche Augenblicke von unbeschreiblicher Tiefe, von Schönheit und Verbundenheit. Das sind die Momente, in denen alles Sinn macht, man in seiner eigenen inneren Mitte ruht und Liebe einfach IST.

Faszinierend und teilweise schockierend ist die Erkenntnis, dass es erstaunlich viele Menschen gibt, die sich als liebevoll, religiös und bewusstseinsmäßig sehr wach betrachten (und vielleicht sogar teilweise sind), sich gleichzeitig aber auf geradezu paradoxe Weise ignorant mit ihrer eigenen Ernährung, sogar der ihrer Kinder und vor allem mit der Welt der Tiere und der Umwelt verhalten. Als stünde das Eine überhaupt nicht mit dem anderen in Verbindung.

Das gleiche Phänomen erlebte ich auf der Slowfood Messe im vergangenen Jahr in Stuttgart. Da sind auf einer Freifläche zwischen Raucherinseln und tausenden von Besuchern "Tiere zum Anfassen", Kuh mit Kälbchen, Schwein mit Ferkeln, usw. eingepfercht, zum Bewundern und Streicheln... Schaut man diesen bedauernswerten Geschöpfen bewusst in die Augen, so sieht man entweder totale Apathie oder blanken Stress.

Geht man durch die Tür in die direkt gegenüberliegende Ausstellungshalle, so baumeln einem direkt ganze Reihen von gigantischen Parmaschinken entgegen. Das war für mich wie ein Faustschlag. Das ist Dualität in ihrer extremen und bedauerlicherweise gängigen Form

Ich bin in einer Familie aufgewachsen, in der Fleisch auf dem Speiseplan stand. Da Fleisch zu Zeiten meiner Kindheit noch teuer war und deshalb selten auf den Esstisch gelangte, war es etwas Rares, Besonderes und Begehrtes. Ein Brathähnchen zu fünf war das Highlight der Woche. Gekauft wurde das Fleisch beim örtlichen Metzger und dort hatte man auch noch einen direkteren Bezug zu dem lebenden Wesen als Nahrungsmittel, da nicht alles in Plastikverpackungen genormt in der Theke lag.

Im Laufe der Jahre, mit dem Auftauchen der ersten Discounter, veränderte sich dies rapide und definitiv nicht zum Besseren. Fleisch, Wurst, Fisch, Eier wurden zur Selbstverständlichkeit, zum entfremdeten Billig- und Massenprodukt und der Bezug zum Tier blieb endgültig auf der Strecke. Alles war nun in Folien verpackt, nicht mehr nachvollziehbar was es ist, woher es kommt. Der Bezug zum Tier wurde immer abstrakter, entscheidend war das Lebensgefühl von Fülle und Überfluss. Fleisch in jeglicher Form gab es ab da immer häufiger auf dem Teller.

Mein Vater hat sich einige Zeit darin versucht Hasen zu züchten um diese regelmäßig zu schlachten. Wir drei Kinder verstanden sehr schnell, dass es die lieb gewonnen Hasen waren, die wir begeistert fütterten und streichelten, die da auf dem Esstisch landeten. Das Ergebnis war bei uns Kindern die totale Verweigerung diese zu essen. Die Hasenzucht wurde kurz danach eingestellt.



kurz danach eingestellt.

Wie kommt es, dass wir Kinder das Hasenfleisch nicht essen wollten, uns aber stritten, wenn ein Hühnchen auf den Tisch kam und jeder gerne einen Hühnerschlegel wollte? Klar, es lag daran, dass wir die Hasen kannten, eine emotionale Beziehung zu diesen Tieren aufgebaut hatten. Das tiefgefrorene Hühnchen, welches später knusprig aus dem Ofen auf den Tisch kam, war unpersönlich und die Tötung dieses Lebewesens ein abstrakter Vorgang. Diesen gespaltenen Umgang mit der Gattung Tier kennen die meisten von uns aus ihrer eigenen Kindheit und ihrem jetzigen täglichen Leben.

Als mir diese Spaltung bei mir selbst bewusst wurde, begann die Veränderung meiner Einstellung.

So lange wir das Wesen von fühlenden Tieren nicht an uns heranlassen es möglichst abstrakt und auf große Distanz halten ist es relativ leicht Fleisch zu essen, oder Produkte wie Schuhe aus Kalbsleder und Leder-Couchgarnituren, im täglichen Gebrauch zu haben. Es existiert keine Verlinkung, wie man so schön in der Computersprache sagt. Die meisten von uns sind so aufgewachsen und so erzogen worden. Es ist selbstverständlich und Teil unserer Sozialisation. Hinzu kommt, dass an viele Speisen auch zahlreiche emotionale Erinnerungen geknüpft sind. Daher kommen solche Begriffe wie "Hühnersuppe für die Seele". Speisen sind sehr stark mit Emotionen verknüpft und Essen dient oftmals der Kompensation, ist ein Trost oder eine Belohnung. Aus Genuss wird nicht selten Genussucht. Speziell beim Thema Fleisch habe ich häufig beobachten können, dass es zu einer regelrechten Sucht werden kann. Es gibt viele Menschen, die können es sich überhaupt nicht vorstellen, ohne Fleisch zu leben. Die

Werbung tut dann noch das ihrige dazu: Slogans wie "Fleisch - ein Stück Lebenskraft" sitzen tief.

Wir haben ganz selbstverständlich gelernt, das Wesen Tier vom Fleisch auf dem Teller zu trennen.

Während munter ein Wiener Schnitzel verputzt wird, sitzt der geliebte Hund daneben und wird verhätschelt. In China wiederum steht dieser auf dem Speiseplan.

Ich konnte jahrelang bei mir selbst dieses faszinierende Phänomen der Abspaltung beobachten. Es ist für den Großteil unserer Gesellschaft einfach normal, dass Fleisch auf der Speisekarte steht und die Bereitschaft, gewisse Gefühle gar nicht erst hochsteigen zu lassen, ist groß.

Für mich war das ganze Thema lange ein Hin und Her, doch so wirklich wohl gefühlt habe ich mich mit dem Fleischgenuss zu keiner Zeit seit ich erwachsen wurde. Meine Liebe und Freude im Umgang mit Tieren hat es auch nicht gerade leichter gemacht... Doch die Fähigkeit mit dem Verstand zu verdrängen und unschöne Gefühle beiseite zu schieben ist schnell zur Stelle. Die Anzahl der Argumente, die sofort parat stehen, warum es doch nicht so schlimm ist, ist gigantisch.

Die Macht der Gewohnheit und das Verlangen nach Genuss sind zähe Begleiter.



Allerdings war mir auch klar, dass es keine Lösung ist mich selbst und andere zum Vegetarismus zu zwingen. Die Veränderung muss ganz klar von tief innen kommen und der Verzicht als eine Selbstverständlichkeit erfolgen. Aus einer menschlichen Ebene des Verstehens und des Mitgefühls.

Zu einer Ernährungs-Fundamentalistin, zu einer selbstgerechten Vegetarierin oder Veganerin wollte ich ganz gewiss nicht werden. Von dieser extremer Sorte liefen schon genug herum.

Für mich war klar, dass es so natürlich für mich sein musste, dass ich absolut kein Bedürfnis verspüren würde, andere zu missionieren oder zu verändern.

Meine tiefe Beziehung zu unseren Katzen, und früher zu unserem Hund, haben mich auf diesem Weg ein ganzes Stück weitergebracht.

Meine tiefe Achtung unseren Gefährten gegenüber, das tägliche Staunen über ihre individuellen, komplexen Persönlichkeiten haben mir in den vergangenen Jahren sehr geholfen, meinen eigenen Standpunkt zu finden, meine Wahrnehmung zu verändern. Es ist, als würde man aus einer Trance erwachen.

Es geht nicht darum was der Rest der Welt darüber denkt. Wie ich fühle und für mich entscheide, nur das ist von Bedeutung. So kann ich alle anderen auch genau dort lassen, wo sie sind. Ich weiß wirklich nicht, was aus einer höheren Perspektive richtig oder falsch ist.

Doch ich erkenne und fühle mit jedem Tag ein Stück mehr, was für mich richtig und gut ist.

Ja, da ist oft große Traurigkeit und auch Schmerz darüber, was Menschen ihren Brüdern und Schwestern, den Tieren, so selbstverständlich antun.

Es ist gut, bei mir zu bleiben, zu sehen

was ich konkret und konstruktiv beitragen kann und mit dem, was ich für mich lebe anderen möglicherweise eine Inspiration zu sein. Ebenso wie andere vor vielen Jahren mich zum Nachdenken brachten, mir Inspiration und Vorbild waren. Und es waren immer die, die weder dogmatisch, noch verurteilend, noch angreifend waren, die in mir etwas zum Klingen und in Bewegung gebracht haben. Es heißt nicht, dass man alles gutheißen muss und soll. Ganz sicher nicht, doch sollte man sich immer der wahren inneren Motivation bewusst sein und Brücken bauen, statt sie durch emotionale Unbeherrschtheit oder Rechthaberei einzureißen.

Als mir bewusst wurde, dass es fast immer die Gerichte selbst sind, die ich gerne esse, also die Art der Zubereitung, die Gewürze, selten das Fleisch selbst, war das eine geniale Erkenntnis. Von da an begann ich total viel auszuprobieren. Seit dem habe ich nicht mehr aufgehört zu experimentieren und während ich viele geniale Entdeckungen machte, stellte ich fest, dass viele Gerichte aus meiner Vergangenheit oder Kindheit in ihrer Ursprungsform völlig an Reiz verloren haben. Nach wie vor weigere ich mich, mich einem Ernährungskonzept unterzuordnen. Ich möchte offen und fließend bleiben, dabei aber mehr denn je auf mein Herz hören.

Das Größte ist es mittlerweile, wenn ich leidenschaftliche Fleischesser bekoche und diese dann ganz aus dem Häuschen sind, weil sie teils nicht einmal bemerkt haben, dass es kein Fleisch gab. Oh, das macht echt Spaß!

Nun habe ich viel über das Thema Essen, insbesondere Fleischgenuss gesprochen. Doch Compassionate Food & Lifestyle bedeutet natürlich viel mehr für mich und meine Familie.

Dazu gehört so Vieles, die Achtung und Liebe unseren Tieren gegenüber ist nur ein Punkt von vielen.

Dazu gehört für mich, angemessene Preise zu zahlen, damit jeder, der in einer Herstellungskette steht fair bezahlt werden kann und ein würdevolles Leben leben darf. Für mich haben lokale, kontrolliert biologisch angebaute

Produkte absoluten Vorrang, noch besser ist das, was ich aus dem eigenen Garten ernten kann.

Ich wertschätze jede Form von Anbau, der auf Reinheit aber auch auf die Umwelt achtet. Ich finde jede Art von wirklich artgerechter Tierhaltung gut und wert, unterstützt zu werden. Tierhaltung rundweg abzulehnen ist für mich nicht die alleinige Lösung. Wenn wir nur beginnen würden, unsere Tiere respekt- und liebevoll zu behandeln, würde sich bereits so viel verbessern. Alles andere entwickelt sich dann ganz von allein.

Mitgefühl fängt bei uns Menschen selbst an. Uns selbst gegenüber, unseren Mitmenschen gegenüber. Wer nicht gut zu sich selbst ist, wird sich schwer tun, zu anderen dauerhaft gut und liebevoll zu sein. Er wird sich auch schwer tun, einen anderen zu wertschätzen und seine Leistungen zu honorieren. Ein glücklicher und zufriedener Mensch hat weder das Bedürfnis zu missionieren, noch andere ständig zu kritisieren oder zu dominieren. Menschen, die aus der Fülle des eigenen Herzens agieren, haben Anziehendes und Anstreckendes.

Der erste Schritt sollte sein sich zu fragen: Wie gehe ich mit mir selbst um? Wenn ich mir selbst ständig zu viel abverlange, werde ich schwer in der Lage sein, anderen weniger abzuverlangen.

Wenn ich mich selbst nicht wertschätze, wie kann ich dauerhaft andere wertschätzen? Ich habe häufig Tierschützer gesehen, die sich mit unvorstellbarer Hingabe für die Tiere einsetzen, aber gleichzeitig nicht gut mit sich selbst umgehen.

Mitgefühl und Achtung ist unserer Umwelt gegenüber ebenso angebracht wie gegenüber unseren Mitgeschöpfen, seien es Mensch

oder Tier.

Mittlerweile gibt es wundervolle Projekte in allen Lebensbereichen, die zeigen wie wir mit der Natur sein können, statt gegen sie. Wie wir sie unterstützen können, statt sie auszubeben.

Es spielt eine Rolle welche Produkte wir täglich, verwenden und ins Abwasser spülen; es spielt eine Rolle, wie oft wir Plastik oder Ähnliches verwenden. Die meisten von uns wissen das, doch auch hier siegt häufig die Gewohnheit und die Bequemlichkeit, nicht selten auch der Geiz.

Dass wir alle auf einem sehr hohen Standard leben können und dabei unsere Ressourcen schonen und diesen Planeten schützen können, davon bin ich felsenfest überzeugt.

Es ist eine Frage der inneren Einstellung, des Bewusstseins und der Prioritäten die wir setzen.

So wie meine Geschwister und ich durch natürliche Verweigerung das Hasenfleisch zu essen, meinen Vater dazu bewegen konnten, keine Hasen mehr zum Schlachten zu halten, so hat ein jeder von uns viel mehr Einfluss als er es sich oftmals vorzustellen wagt. Wir Kinder hatten das nicht beschlossen, wir hatten keinen Plan, es geschah einfach, weil wir die Tiere fühlten und liebten. **Es fühlte sich nicht richtig an, das was man liebt, zu töten um es zu essen.** Kinder sind da oftmals sehr einfach und direkt. Keine Politik, einfach nur schlichte spontane Handlung.

Viele Tropfen bilden einen Ozean, ein Ganzes. Viele kleine Konsequenzen können selbst ein gewaltiges System, tiefe Glaubenssätze zum Einstürzen bringen.

Sich darauf zu konzentrieren, mit sich selbst im Einklang zu sein und dabei ein offenes, fröhliches Herz zu haben, ist meiner Meinung nach der kraftvollste Schlüssel zu viel positiver Veränderung im Leben.

ver Veränderung im Leben.

Fröhlichkeit, Lachen und Glück, welches tief aus dem Innersten kommt, sind ansteckend und heilend.

Eine positive Sichtweise und Einstellung dem Leben gegenüber öffnet Türen und baut Brücken, wo Hass, Sturheit, Urteile und Angriffe Türen zufallen lassen.

Wir mögen vielleicht oft das Gefühl haben nicht die Macht zu besitzen diese Welt zu verändern. Ich denke das ist auch nicht die Aufgabe des Einzelnen. Wir haben allerdings die Macht uns selbst zu ändern, über uns selbst hinauszuwachsen und anderen Inspiration und Beispiel zu sein. Ein lebendiges, liebevolles Beispiel, jenseits von Moral und Dogma. Das in der Summe gesehen vermag durchaus die Welt wie wir sie kennen zu verändern.



Was bedeutet Compassionate Food?

Rund um das Thema Ernährung haben sich in den letzten Jahrzehnten verschiedene Standards entwickelt: Bio für pestizid- und giftfreien Anbau bzw. Herstellung, Slow Food für Regionalität und bewussten Genuss, Vegan für eine rein pflanzliche Ernährung ohne tierische Produkte, usw.

Die bisherigen Konzepte beleuchten bisher lediglich Teilaspekte der menschlichen Lebensmittelproduktion und Ernährung. Ein Veganer legt mitunter nicht unbedingt Wert auf Bio und ein Mitglied von Slow Food macht sich vielleicht nicht unbedingt Gedanken über eine mitfühlende Tierhaltung.

Mit Compassionate Food etabliert sich ein Standard im ganzheitlichen Sinne, der alle bisherigen Standards zusammenführt. Denn nur wenn wir alle Aspekte vereinen, unsere eigene gesunde und genussvolle Ernährung auf die Basis einer gesunden und respektvollen Beziehung zu Tieren und zu unserer Umwelt stellen, ist sie im eigentlichen Sinne menschlich. Nur wenn wir unser Herz und unsere Intelligenz bewusst für diese Schöpfung einsetzen machen wir unserer Spezies Ehre.

Am Wochenende 20./21. Juni findet in Karlsruhe die Life Food Expo - die erste Messe für "compassionate food & lifestyle" statt. Informationen für Besucher und Aussteller finden Sie in der Mitte dieses Magazins sowie unter life-food-expo.de

