

MICHAEL ROSENBERGER

Von innen her genießen

Maßhaltung beim Essen und Trinken

In der Vergangenheit wurde die Ethik des Essens und Trinkens vor allem als Bemühen verstanden, der Lust dieses Grundvollzugs mit Verweis auf die Maßhaltung wirksame Grenzen zu setzen. Auch die gegenwärtige Neuaufgabe eines Ethos der Ernährung ist diesem Verdacht ausgesetzt. Der Beitrag diskutiert Berechtigung und Grenzen dieses Vorwurfs und eröffnet Möglichkeiten, ihn durch eine zweite Tugend der Genussfähigkeit wirksam zu entkräften. – *Dr. Michael Rosenberger*, * 1962 in Würzburg, hat in Würzburg und Rom Theologie studiert und ist seit 2002 Lehrstuhlinhaber für Moralthologie an der Katholischen Privatuniversität Linz. Er ist Sprecher der österreichischen Moralthologen sowie Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Theologie der Spiritualität und der interdisziplinären Arbeitsgruppe zur Erforschung der Mensch-Tier-Beziehung. Sein Forschungsschwerpunkt liegt auf Themen der Schöpfungsspiritualität und Schöpfungsethik. Jüngste Publikation zum Thema: *Im Brot der Erde den Himmel schmecken. Ethik und Spiritualität der Ernährung*, München 2014.

In den gesellschaftlichen Debatten der letzten Jahre vollzieht sich eine ungeheure „Ethisierung“ der menschlichen Ernährung. Nie zuvor hat man in dieser Klarheit wahrgenommen, dass Essen und Trinken eine so zentrale und vieldimensionale Rolle zur Gestaltung einer gerechten Welt besitzen. Doch gerät das Abendland damit erneut in die Falle der Lustfeindlichkeit, der es gerade erst entkommen schien? Fällt es zurück in die alten Muster, den Menschen den Spaß an Essen und Trinken zu verderben?

Es stimmt schon: Die längste Zeit der abendländischen Geistesgeschichte wurden Essen und Trinken vor allem unter dem Aspekt der Maßhaltung behandelt. Umgekehrt bezieht Aristoteles die Maßhaltung allein auf den „Tastsinn“ in den drei Dimensionen Essen, Trinken und Sexualität.¹ Thomas von Aquin und die an ihm orientierte Moralthologie bis Mitte des 20. Jahrhunderts folgen ihm darin.² Aus heutiger Sicht mag es fragwürdig sein, die Maßhaltung so ausschließlich an den drei am meisten lustbeflügelten Dynamiken der menschlichen Natur festzumachen. Aber eine gewisse strategische Plausibilität dieser Option ist nicht von der Hand zu weisen. Denn zweifelsohne gehören alle Vorgänge der Ernährung zu den großen Versuchungen, entweder über die Stränge zu schlagen oder sich ängstlich übertrieben zu enthalten.

¹ Vgl. Aristoteles, Nikomachische Ethik 1117b 21 – 1119b 20.

² Vgl. Thomas von Aquin, *Summa Theologiae* II-II 141,2.

Doch muss Maßhaltung deswegen als lustfeindlich interpretiert werden? Geht mit ihrer Betonung automatisch eine den Leib und seine Genüsse abwertende Dynamik einher? Dieser Frage möchte ich im Folgenden nachgehen. Nach einigen grundsätzlichen Überlegungen zu den beiden Tugenden der Maßhaltung und der Genussfähigkeit werde ich ihre Relevanz für den Vorgang des Einverleibens analysieren. Die Fokussierung auf den Fleischverzehr wird die gewonnenen Erkenntnisse weiter zuspitzen, ehe die Bedeutung der Rhythmen für eine zeitgemäße und ausgewogene Ernährungsethik abschließende Akzente setzt.

Maßhaltung als Zusammenklingen mit der Schöpfung

Als Maßhaltung bezeichnet man seit der griechischen Antike das feste Bemühen, die eigenen Ansprüche ($\psi\upsilon\chi\eta$) mit den Ansprüchen der anderen Menschen ($\pi\acute{o}\lambda\iota\varsigma$) und der nichtmenschlichen Geschöpfe ($\kappa\acute{o}\sigma\mu\omicron\varsigma$) in Einklang ($\sigma\upsilon\mu\phi\omega\nu\acute{\iota}\alpha$) zu bringen.³ Maßhaltung ist also durch das Zusammenleben der Geschöpfe und das Teilen der Ressourcen auf einem endlichen Planeten motiviert und begründet. Wo sie gelingt, führt sie zu mehr als nur einem passiven Lebenlassen der Anderen, nämlich zu einem wunderbaren Zusammenklingen, einer großartigen Symphonie, die gegenüber der Summe aller Einzelstimmen ein gewaltiges Plus bedeutet. Mehr als alle anderen Tugenden bringt schon der Begriff der Maßhaltung immanent zum Ausdruck, dass er auf einen Mittelweg zwischen charakterlichen Extremen abzielt. Maßhaltung ist die gesunde Mitte zwischen Gier und Völlerei auf der einen und übertriebener, leib- und lustfeindlicher Askese auf der anderen Seite.

Die Blickrichtung der Maßhaltung wendet sich nach innen und prüft die eigenen Ansprüche darauf, ob sie wirkliche, nicht oder nur schwer verzichtbare Bedürfnisse darstellen und ob bzw. wie sie sich mit den Bedürfnissen aller anderen abgleichen lassen. Sie versucht, im Spannungsfeld von Gemeinwohl und Einzelwohl für jeden Konfliktfall eine angemessene Selbstbeschränkung zu erwirken. Maßhaltung ist folglich die Zwillingsschwester der nach außen gerichteten Gerechtigkeit.

Gemeinsam mit der im folgenden Abschnitt dargestellten Genussfähigkeit interpretiert und formt die Maßhaltung das menschliche Streben nach Lust und Wohlergehen: Während die Maßhaltung die Lust quantitativ erfasst und die gesunde Mitte ihres Maßes bestimmt, zielt die Genussfähigkeit auf die qualitative Seite der Lust, bei der es nie ein Zuviel, sondern nur ein Zuwenig geben kann. Die Logik des beliebten Slogans „Weniger ist mehr“ rekuriert auf diese Verbindung: Ein Weniger an konsumierten Gütern kann ein Mehr an Genussfähigkeit erzeugen, weil die Lust nicht im Über-

³ Vgl. Platon, *Politeia* IV 430e.

fluss erstickt, sondern zum immer intensiveren Schmecken und Kosten animiert wird.

Genussfähigkeit als Geschmack am Leben

Nun hat die einseitige Betonung der Maßhaltung beim Essen und Trinken im Laufe der abendländischen Geschichte zu vielen Missverständnissen und Vereinseitigungen geführt. Faktisch, wenn auch vermutlich nicht gewollt, wurde sie oft zum Schlagwort einer leibfeindlichen Askese, wie sie mit einigen Strömungen des frühesten Mönchtums in das kirchliche Leben eingezogen ist. Deswegen schlage ich vor, der Maßhaltung um der größeren Klarheit willen die Genussfähigkeit als neue, ergänzende Tugend für Essen und Trinken zur Seite zu stellen.

Genussfähigkeit meint die Bereitschaft und das stete Bemühen, die genutzten, d. h. „genossenen“ Dinge in ihrem ganzen Reichtum auszukosten und zu verinnerlichen. Genießen meint nicht ein quantitativ maximiertes und ökonomisch optimiertes Ausnutzen, sondern ein „Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her“ („el sentir y gustar de las cosas internamente“)⁴. Wer genießen kann, hat Geschmack am Leben. Und: „Das Organ des Geschmacks ist nicht die Zunge, sondern das Gehirn.“⁵ Genussfähigkeit ist in hohem Maße ein geistiges Tun. Genau das sind Genusssucht und Genussfeindlichkeit als zwei extreme Formen der Genussunfähigkeit nicht: Beide bleiben an der Oberfläche und vermögen nicht in die Tiefe geistigen Genusses einzutauchen.

Die Blickrichtung der Genussfähigkeit wendet sich nach innen und versucht, augenblickliche Sinneseindrücke mit höchster Aufmerksamkeit und Differenzierungsfähigkeit wahrzunehmen, sodass diese sich als dauerhafte Vorstellungsbilder im Gedächtnis speichern lassen. Genussfähigkeit spürt die Kostbarkeit und den Wert einzelner Wahrnehmungen und ist bemüht, diese präsent zu halten. Sie ist folglich die Zwillingsschwester der nach außen gerichteten Ehrfurcht. Man könnte auch sagen: Genussfähigkeit ist die nach innen gewendete Ehrfurcht vor den Dingen, das wahre Verinnerlichen von deren Einzigartigkeit. Echter Genuss bewirkt von selbst ehrfürchtiges Staunen.

Gemeinsam mit der Maßhaltung interpretiert und formt die Genussfähigkeit das Streben nach Lust und Wohlergehen: Während die Maßhaltung die Lust quantitativ erfasst und die gesunde Mitte ihres Maßes bestimmt, zielt die Genussfähigkeit auf die qualitative Seite der Lust, auf ihre stetige Vertiefung und Intensivierung. Genussfähige Menschen brauchen immer weniger äußere Anreize, um eine tiefe Lust zu spüren, und können diese

⁴ Ignatius von Loyola, Exerzitienbuch Nr. 2.

⁵ Massimo Montanari, *Gusti del Medioevo: i prodotti, la cucina, la tavola*, Roma - Bari 2012, 245.

immer besser präsent halten, auch wenn das genossene Objekt entschwinden ist.

Gerade der Ernährungsvorgang ist ein privilegierter Ort der Erfahrung von Sucht, aber auch von Überdruß und Übersättigung; von Berührungängsten im wörtlichen Sinne und innerer Leere, die oft als „Hunger“ beschrieben wird. Er kann aber auch ein Ort großen und innigen Glücks sein. Hier liegt ein blinder Fleck der griechisch-römischen Mainstream-Philosophie, die sich v. a. in ihrem stoischen und neuplatonischen Gewand dezidiert gegen den epikuräischen Hedonismus wandte. Tasten und Schmecken galten unter den fünf Sinnen als die niedrigsten, weil sie die Dinge anrühren und sich schmutzig machen müssen.⁶ Das Christentum hat dieses philosophische Erbe aufgesogen und lernt erst in den letzten Jahrzehnten, dass etwas mehr Epikur gar nicht so unbiblisch wäre. Etymologisch hat man hingegen immer um den intimen Zusammenhang von Schmecken und weisheitlichem Wissen gewusst: Die lateinischen Begriffe *sapor* (Geschmack), *sapere* (schmecken, aber übertragen auch wissen) und *sapientia* (Weisheit) entstammen derselben Wurzel. Ohne Genuss keine Erkenntnis – so könnte man es auf den Punkt bringen.

Das maßvolle Einverleiben

Das frühchristliche Mönchtum der ägyptischen Wüstenväter und -mütter des 3. und 4. Jahrhunderts geht teilweise weit über das von der griechischen Philosophie empfohlene Maß hinaus – nach unten. Man fastet mitunter im wörtlichen Sinne „auf Teufel komm raus“. Die Regel Benedikts (RB), die diese Erfahrungen verarbeitet, ist daher sichtlich bemüht, solche Extreme im Ansatz zu verhindern:⁷ Das Maß der Speisen, sagt Benedikt, sei aufgrund der Unterschiedlichkeit der Individuen und ihrer Charismen „nur mit einigem Bedenken“ allgemein bestimmbar (RB 40,1–2). Eine genaue Maßangabe nennt er nur für das Brot und den Wein: Als Grundnahrungsmittel erhält jeder Mönch ein reichliches Pfund Brot pro Tag (RB 39,4–5). Und was den Alkoholkonsum angeht, erlaubt Benedikt wie ein Teil der monastischen Tradition den täglichen Konsum einer Hemina Wein – zwischen einem viertel und einem halben Liter (RB 40,3). Asketische Übertreibungen sorgen auf Dauer nur für ein Erodieren zu harter Normen, endlose Debatten für ein Zermürben der Gemeinschaft – nachhaltiger ist es, das Maß so zu bestimmen, dass es auf Dauer von allen als lebbar empfunden wird und Freude am Leben schenkt. Wer es fassen kann, dem empfiehlt Benedikt den freiwilligen Verzicht auf Wein (RB 40,4).

⁶ Vgl. Montanari, Gusti (s. Anm. 5), 245–259.

⁷ Vgl. Michael Rosenberger, Bei Tageslicht speisen (RB 41,8–9). Essen und Trinken in der Regel Benedikts, in: *GuL* 85 (2012), 182–198.

Umfangreicher sind Benedikts Hinweise zu Art und Vielfalt der Speisen: Damit eine gewisse Wahl besteht, ordnet er für die Hauptmahlzeit zwei gekochte Speisen als Alternative an – mehr brauchen es aber nicht sein, denn schließlich sollte bei zwei Speisen jeder eine finden, die ihm schmeckt. Je nach Jahreszeit und Vorräten sollen dazu Obst und frisches Gemüse angeboten werden (RB 39,1–3). Damit wird schon deutlich, dass Benedikt unter Askese weder Freudlosigkeit noch Raubbau an der eigenen Gesundheit versteht. Das Essen soll bei aller maßvollen Bescheidenheit schmecken, die Mönche dürfen sich auf die Mahlzeit und an ihr freuen. Dieser bescheidenen Freude an Gottes Gaben dient die Wahlmöglichkeit des Menüs ebenso wie die Vielfalt der Beilagen. Letztere garantiert zugleich eine gesunde Ernährung, die für Benedikt hohen Wert hat, wie sich an seinen Sonderregelungen für die Ernährung Kranker leicht ablesen lässt (RB 36,9; 39,11).

Benedikts Absicht einer Freude am Essen und Trinken widerspricht nicht seine wiederholte Warnung vor der Gaumenlust. Vielmehr unterstreicht diese, dass das rechte Maß die Freude an den Schöpfungsgaben Gottes erst ermöglicht, wie die Mahnungen vor Unmäßigkeit im Essen (*crapula*, RB 39,7–8; 40,5) und Trinken (*satietas*, RB 40,5–6) eindrücklich belegen. Der Mönch soll sich den Genüssen nicht suchartig hingeben (RB 4,12), damit er nicht zum Sklaven der Gelüste des Gaumens (RB 1,11) und damit unfrei wird. Maßhaltung ist Bedingung von Genussfähigkeit.

Die Benediktsregel atmet ganz den Geist des griechisch-römischen Kulturkreises. Anders sieht es nördlich der Alpen aus. Kelten und Germanen halten den „großen Esser“ für eine positive Persönlichkeit. Bär und Wolf sind beliebte Attribute ihrer Führungspersonen, weil sie Stärke ausdrücken – dementsprechend beweisen die Anführer einen „Bären-“ bzw. „Wolfshunger“ (wobei man hinterfragen könnte, ob Bären und Wölfe wirklich so gefräßig sind, wenn sie nicht tagelang gehungert haben). Wer am meisten isst, gilt unter ihnen als der Stärkste (vgl. das Wettessen zwischen Loki und Logi in der Edda Kap. 46). Daher setzt sich das Maßhalten sowohl beim Essen als auch beim Fasten (!) außerhalb des romanischen Kulturkreises nur langsam durch.⁸

Das genussvolle Einverleiben

In der Bibel kommt die Maßhaltung als Tugend nicht vor. Stattdessen wird der Genuss als ein Annehmen und Wertschätzen der göttlichen Gaben in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt. Schon in der zweiten Schöpfungserzählung wird das Essen als ein nahezu grenzenloses Angebot Gottes verstanden, das nur ein winziges Verbot einer einzigen Frucht kennt

⁸ Vgl. Massimo Montanari, *La fame e l'abbondanza: storia dell'alimentazione in Europa*, Roma – Bari 1994, 30–36.

(Gen 2,16f.): „Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen – nur vom Baum in der Mitte nicht!“ Essen wird also als paradiesisches Tun verstanden, als Nutzen des überreichen Angebots Gottes an seine Geschöpfe (vgl. Ps 104,14f.).

Lebensmittel sind im Sinne der Bibel daher immer auch Genussmittel – und das ist gut so! Wie in Hesiods Goldenem Zeitalter soll auch im Gelobten Land Honig in Fülle vorhanden sein.⁹ Ja, es ist das „Land, in dem Milch und Honig fließen“, wie die Bibel 18-mal formuliert. Der Honig ist die Speise des irdischen Paradieses, die Milch als Speise des Säuglings ist die Nahrung des unschuldigen Anfangs.¹⁰

Was bis ins Hochmittelalter der Honig blieb, ist seitdem der Zucker.¹¹ Die heutige Verteufelung des Zuckers durch manche Kreise ist also zumindest historisch und symboltheoretisch betrachtet eine Ablehnung des „Paradieses auf Erden“, das die Bibel den Menschen durchaus gewünscht und zugestanden hat – wohl wissend um dessen Fragilität.

Von Jesus überliefert die Bibel keine besonderen Ereignisse im Zusammenhang mit Süßspeisen. Sein primäres Genussmittel ist der Wein, denn er wird als „Fresser und Weinsäufer“ (οἰνονότης) beschimpft und ist stolz auf diesen Titel, den ihm seine Gegner geben (Lk 7,34 par). Wo Jesus an Mählern teilnimmt, werden sie unvergessliche Feste der Lebensfreude und des Genusses. Aus biblischer Perspektive lässt sich also nicht erklären, warum die griechisch-römische Tugend der Maßhaltung im Christentum so sehr die Oberhand über die Genussfähigkeit gewann.

Die Überzeugung, dass der Mensch die irdischen Gaben genießen darf und soll, weil er sonst die Geschenke seines Schöpfers verachtet, setzt eine große innere Gelassenheit und Freiheit voraus. Maßhaltung lässt sich „machen“ – zu ihr kann und muss man sich vielleicht auch zwingen. Sie kommt vom Verstand her, wird vom Kopf gesteuert. Genussfähigkeit muss eher eingeübt werden, weil sie darin besteht, sich der Freude hinzugeben, sich in sie hineinsinken zu lassen, passiv und empfangend zu werden. Augustinus betont, der Mensch könne nicht von der Süßigkeit Gottes reden, wenn er sie nie erfahren habe, so wie er auch nicht von der Süßigkeit einer Speise reden könne, wenn er sie nie gegessen habe.¹² Genuss muss man erleben, um ihn zu erlernen.

Was kann der Eintübung der Genussfähigkeit dienlich sein? Zunächst einmal setzt Genussfähigkeit das Schmeckenkönnen voraus. Aber man beachte:

⁹ Vgl. Hesiod, Werke und Tage, 106–201. Vgl. Gerhard de Haan, Kann denn Zucker Sünde sein? Die Spur des Süßen in der Geschichte, in: Alexander Schuller / Jutta Anna Kleber (Hg.), Verschlemmte Welt. Essen und Trinken historisch-anthropologisch, Göttingen 1994, 171–196.

¹⁰ Vgl. De Haan, Zucker (s. Anm. 9), 175–177.

¹¹ Vgl. De Haan, Zucker (s. Anm. 9), 184–185.

¹² Vgl. Aurelius Augustinus, Enarrationes in psalmos 51,18.

„Das Organ des Geschmacks ist nicht die Zunge, sondern das Gehirn.“¹³ Es ist also eine Übung des Denkens, seinen Geschmack zu schulen und zu immer differenzierterer Wahrnehmung fähig zu machen.

Auch wenn das eigentliche Geschmacksorgan das Gehirn ist, braucht es zweitens umfassende Informationen der Sinne. Insofern schmeckt derjenige besser und differenzierter, der alle fünf Sinne auf das Essen richtet. Das kann nur geschehen, wenn die Rahmenbedingungen stimmen und eine entsprechende Tischkultur gepflegt wird. Hinzu kommt eine Art und Weise des Einverleibens, die dem Geschmackssinn als dem in dieser Hinsicht wichtigsten der fünf Sinne optimale Bedingungen bietet, „ganz Geschmack“ zu sein. Dazu gehört es, die Speise langsam und gründlich zu zerkauen, sie „auf der Zunge zergehen zu lassen“, Getränke wie Wein ebenfalls zu kauen und über die Zunge zu rollen und das Hinunterschlucken so lange wie möglich zu verzögern. Hastiges Verschlingen ist der größte Feind der Genussfähigkeit.

Der Genussfähigkeit dient drittens die Kommunikation über den Geschmack der Lebensmittel. Zum einen, weil die Sprache eine Intensivierung und Präzisierung der Wahrnehmung ermöglicht (Spracherweiterung ist Welt-erweiterung), zum anderen, weil über die Sprache die Wahrnehmungen anderer Menschen zugänglich werden. Schmecken lernt man am besten gemeinsam.

Das vierte Element des Einübens der Genussfähigkeit scheint mir das Achten auf die übrigen Körpersignale zu sein, v. a. des eigenen Verdauungsapparats. Untrüglich signalisiert dieser, was dem Körper gut tut, was er braucht, was ihm zu viel ist. Ein Übermaß an Nahrung verdirbt den Genuss. Wer genießen will, muss sein Maß kennen.

Das schließt fünftens ein rechtes Maß des Esstempos mit ein. Menschen, die langsam essen, essen nicht nur weniger und sind dadurch eher normalgewichtig, weil sie schneller satt sind, sondern genießen auch intensiver. Sie kosten Speise und Trank im wörtlichen Sinne aus. Aus ethischer Sicht ist die Frage des Ess- und Trinktempos auch eine Frage der Ehrfurcht vor den Speisen und Getränken.

Die Herausforderung der Geschmackserziehung stellt sich von frühester Kindheit an, und sie wird in einer Gesellschaft, in der immer öfter beide Elternteile in Vollzeit arbeiten, zur hauptsächlichen Aufgabe von Schulen. Klaus Dürrschmid, Eva Unterberger und Sabine Bisovsky testeten 2008 die Geschmacks- und Geruchsdifferenzierungsfähigkeit von österreichischen Schulkindern im Alter von 10 bis 13 Jahren.¹⁴

¹³ Montanari, Gusti (s. Anm. 5), 245.

¹⁴ Vgl. Klaus Dürrschmid / Eva Unterberger / Sabine Bisovsky, Untersuchung zu den gustatorischen und olfaktorischen Wahrnehmungsfähigkeiten von 10- bis 13-jährigen Schulkindern in Österreich, Wien 2008, in: www.ama-marketing.at/uploads/media/Studienbericht.pdf [Stand: 1.12.13].

Dabei entdeckten sie signifikante Korrelationen mit biografischen Indikatoren:

- Hauptschüler/-innen erkennen weniger als Gymnasiasten/-innen.
- Landkinder erkennen mehr als Stadtkinder.
- Je mehr Fast Food, Süßgetränke und Weißbrot die Kinder konsumierten, umso weniger Geschmacks- und Geruchsrichtungen konnten sie erkennen.
- Je mehr Obst und Gemüse die Kinder konsumierten, umso mehr Geschmacks- und Geruchsrichtungen konnten sie erkennen.

Offen blieb nach Angaben der Autoren/-innen, ob das Ernährungsverhalten für die Entwicklung der Geschmacksfähigkeit kausal ist oder ob beide koevolutiv durch eine gemeinsame, unbekannte Ursache bedingt sind. Das konnte die Studie nicht zeigen. Wahrscheinlicher scheint mir aber die erste der beiden Alternativen: Je einheitlicher, standardisierter und fader der Geschmack dessen ist, was die Kinder verzehren, umso weniger brauchen sie im Alltag auf ihren Geschmack achten. Geschmacksentwicklung geschieht durch Übung, Lernen am Beispiel – und je mehr und vielfältiger die Beispiele sind, umso eher wird die Entwicklung gefördert.

Das rechte Maß an Fleisch

Ein besonderer Gegenstand von Maßhaltung und Genussfähigkeit ist Fleisch. Weil ihm seit Pythagoras durch die gesamte abendländische Geschichte immer besondere Aufmerksamkeit gewidmet wurde, soll ihm auch in diesem Aufsatz ein eigener Abschnitt gewidmet werden. Denn die Frage nach dem Maß des Fleischverzehr steht stellvertretend für die Rücksichtnahme auf andere Geschöpfe. Gerade der Fleischverzehr hat massive Auswirkungen auf Welternährung, Tierschutz und Ökologie.

Wie kaum ein anderes Lebensmittel ist Fleisch symbolisch aufgeladen: Es steht für Ansehen und Prestige, weil es klassisch schwerer zu erwerben war (und in armen Gesellschaften noch heute ist) als pflanzliche Nahrung, weil es eine weit höhere Energiedichte hat und weil es, anders als pflanzliche Speisen, bessere und schlechtere Stücke umfasst, sodass eine Hierarchisierung der Mahlteilnehmer/-innen praktisch unumgänglich ist. Fleisch steht aber ebenso für eine Codierung der Geschlechterrollen. Fleischverzehr ist männlich. Ein vegetarisch lebender Mann hat es viel schwerer, gesellschaftlich anerkannt zu werden, als eine vegetarisch lebende Frau. Fleisch wird drittens verbunden mit Lust und Wohlergehen – es schmeckt besser, so vermitteln es die meisten Kulturen der Erde. An der Größe der Fleischportion wird das Maß des Wohlstands gemessen, zumindest in den unteren Einkommensgruppen. Und schließlich bedeutet der Verzehr von Fleisch Sicherheit und Geborgenheit: Ein Tag ohne Fleisch ist für viele mo-

derne Menschen in den Industriegesellschaften undenkbar geworden – Fleisch dient als Fetisch.

Die Bibel kennt die Gier nach Fleisch. Als Israel auf dem Weg durch die Wüste in das Gelobte Land ist, vermisst es am meisten die Fleischtöpfe Ägyptens. Für Fleisch wäre das Volk sogar bereit, seine Freiheit aufzugeben und sich aufs Neue zu versklaven. Dem Fleischverzicht würde es den Tod vorziehen: „Wären wir doch in Ägypten durch die Hand des Herrn gestorben, als wir an den Fleischtöpfen saßen und Brot genug zu essen hatten.“ (Ex 16,3)

Die Bibel nimmt kein Blatt vor den Mund und benennt das übertriebene Bedürfnis der Israeliten nach Fleisch als das, was es ist, als Gier (Num 11,4). Gott gesteht dem Volk eine moderate Fleischmenge in Form von Wachteln zu, die aus Erschöpfung vom Himmel fallen. Doch erzürnt er über die Gier der Menschen und fügt vorausblickend hinzu:

„Nicht nur einen Tag werdet ihr es essen, nicht zwei Tage, nicht fünf Tage, nicht zehn Tage und nicht zwanzig Tage, sondern Monate lang, bis es euch zum Hals heraushängt und ihr euch davor eckelt. Denn ihr habt den Herrn, der mitten unter euch ist, missachtet.“ (Num 11,19-20)

Fragt man, was das in modernen Industriegesellschaften zuträgliche Maß an Fleisch wäre, kommt man ungefähr auf ein Viertel des gegenwärtigen Verbrauchs, also etwa 20 Kilogramm pro Person und Jahr. Würde dieses Maß verwirklicht, könnte man

- den Nutztieren eine tiergerechte Haltung und Schlachtung bieten,
- den Import von Hochleistungsfutter in die Industrieländer reduzieren und damit ärmeren Ländern die Möglichkeit geben, sich selbst zu ernähren,
- die ökologischen Nebenfolgen der Tierwirtschaft auf ein vertretbares Maß reduzieren (Treibhauseffekt, Landverbrauch, Wasserverbrauch, Zerstörung der Umweltmedien Boden und Wasser, Zerstörung der Artenvielfalt, Abholzung der Regenwälder).

Natürlich muss die Reduzierung des Fleischkonsums allmählich und für die Landwirte/-innen sozialverträglich erfolgen. Aber wenn weniger Fleisch gegessen wird, kann man auch mehr dafür bezahlen – und wird es gerne tun, wenn es besser schmeckt. Ein richtig gutes Stück Fleisch aus artgerechter Haltung, köstlich zubereitet, kann man genießen und hochschätzen. Und das geht am besten, wenn man nicht täglich große Mengen Fleisch isst. Die tägliche Megaportion Fleisch auf dem Teller ist ein Programm zur Abstumpfung der Geschmacksfähigkeit.

Im frühen Mittelalter wird die auf Fleisch konzentrierte Kultur der Gallier und Germanen zur dominanten Kultur des Abendlands. Für die gallischen und germanischen Völker ist der Starke der Fleisshesser, der Macht und

Ansehen hat, weil er im Kampf führen kann.¹⁵ Gegen diese auf das Fleisch ausgerichtete Esskultur kommt das Christentum, das eine Brot- und Weinkultur ist und tendenziell fleischkritisch daherkommt, nur teilweise an. Seine Kompromisslösung sind fleischfreie Zeiten der Abstinenz. Rechnet man alles zusammen, gibt es vor dem II. Vatikanischen Konzil etwa 72 Tage im Jahr mit verpflichtender Fleischabstinenz. Seitdem gelten nur noch der Aschermittwoch und der Karfreitag sowie die Freitage des Jahres als Abstinenztage, wobei der Fleischverzicht an den Freitagen durch ein anderes Opfer ersetzt werden kann. Somit sind Anfang und Ende der Fastenzeit und der Freitag als Wochentag herausgehoben: Ein wöchentlich und ein jährlich wiederkehrender Zeitraum. Alles andere überlässt die nachkonziliare Fastenordnung der Eigenverantwortung der Glaubenden.

Gegenwärtig werden von säkularen Umwelt- und Tierschutzbewegungen, ausgehend von Nord- und Westeuropa, feste fleischfreie Wochentage propagiert. Das mag der „meatfree Monday“, der „Doenderdag Veggiedag“ oder der „Fleischfreitag“ sein. Mir scheint das eine hilfreiche Entwicklung zu sein. Damit der Fleisch essende Mensch sich bewusst bleibt, dass Fleisch eine besondere Speise ist und keine Selbstverständlichkeit darstellt, ist ein regelmäßiges gemeinsames Innehalten und Verzichten höchst einprägsam. Der fleischfreie Tag wird zum Symbol einer freiwilligen Selbstbegrenzung des Fleischgenusses.

Die Bedeutung von Rhythmen für Maßhaltung und Genussfähigkeit

Mit dem Hinweis auf regelmäßig wiederkehrende Tage der Fleischabstinenz ist bereits ein sehr grundlegendes Thema für die intrinsische Verbindung von Maßhaltung und Genussfähigkeit angesprochen: die Bedeutung von Rhythmen. Alle Kulturen kennen rhythmisch wechselnde Zeiten entgegengesetzter Ernährungsweisen: Zeiten der Abstinenz von Fleisch und Alkohol und Zeiten des gezielten, ja gebotenen Genusses dieser Schöpfungsgaben. Zeiten des Feierns und Zeiten des werktäglichen Essens. Zeiten des Essens und Zeiten des Fastens. Auch wenn die Zeiten der Enthaltung historisch viel mit der Knappheit von Lebensmitteln zu tun haben mögen (die christliche Fastenzeit ist auf der Nordhalbkugel nicht umsonst in das Frühjahr gelegt, in dem die Vorräte der letzten Ernte zur Neige gehen), können sie allein daraus nicht erklärt werden. Vielmehr machen schon die Menschen früherer Kulturen die Erfahrung, dass ein Wechsel der Ernährungszeiten zur Steigerung des Erlebens führt.

Fastende können ihr eigenes Maß neu und besser kennenlernen: Ihr Maß des Essens, aber auch ihr Maß des Fastens. Damit Letzteres geschehen

¹⁵ Vgl. Montanari, Gusti (s. Anm. 5), 69–79.

kann, gilt es, das Fasten zum rechten Zeitpunkt zu beenden. Die Versuchung, das Hochgefühl des Fastens maßlos zu verlängern, kann mitunter sehr stark sein. Damit Ersteres geschehen kann, müssen bereits vor der Beendigung des Fastens ein oder maximal zwei (!) konkrete Vorsätze gefasst werden, durch die der „Jojo-Effekt“ vermieden wird, der darin besteht, dass man nach dem Fasten mehr und gieriger isst als vorher. Der behutsame Wiederbeginn des Essens und Trinkens ist die schwierigste Aufgabe für Fastende. Schon die Wüstenväter warnen vor einem übertriebenen Fasten, das den Heißhunger vergrößert und gierig macht.

Fasten zielt auch auf die Steigerung der Genussfähigkeit. Es geht darum, im Fasten die Sinne zu schärfen und anschließend die Nahrung neu schmecken, riechen, sehen, hören und tasten zu lernen. Nicht selten sind Fastende am Ende erstaunt, wie gut ihnen der erste Apfel, das erste Glas Wein, die erste Tasse Kaffee schmeckt. Ganz im Gegensatz zur radikalen Strömung des frühen Christentums soll Fasten die leiblichen Begierden nicht abtöten, sondern formen, sodass sie im umfassenden Sinne das Wunder des Lebens kosten können.

Sechs Tage kontrolliert Maß halten – einen Tag „maßlos“ genießen

Zeiten des Fastens sind wichtig, aber auch Zeiten des Festes. Entgegen der starken und mitunter einseitigen Betonung einer leibfeindlich missinterpretierten Maßhaltung wird die „kontrollierte Maßlosigkeit“ seitens der Kirche bewusst nicht ausgemerzt, sondern nur eingegrenzt: auf die kirchlichen Feste, den Karneval und andere Zeiten erlaubter Exzesse. Insbesondere bestraft die Kirche von Anfang an jene, die an einem Sonn- oder Feiertag fasten, gleich hart wie jene, die einen gebotenen Fasttag nicht einhalten.¹⁶ Feste zu feiern und die guten Lebensmittel der Schöpfung zu genießen, ist ebenso Pflicht wie die zeitlich begrenzte Enthaltung von Speisen. Man spürt förmlich, wie die Amtskirche bemüht ist, Extreme nach beiden Seiten abzuwehren.

So kann sich die bis heute unterschiedliche „Funktionslogik“ von Werktagen und Festtagen weiterentwickeln, die das Christentum vom Judentum übernommen hat: Am Festtag müssen sich die Tische biegen, es gibt viele Gänge, und bei jedem bleibt im Überfluss übrig. Würden beim Fest die Schüsseln leer, wäre es kein richtiges Fest. Der Überfluss des Festes wird einerseits an Nachbarn verteilt, die nicht eingeladen waren und auf diese Weise teilhaben können, andererseits in den Folgetagen in der Familie gegessen, sodass sich das Fest noch eine Weile fortsetzt – und mit ihm die

¹⁶ Zum Beispiel das Konzil von Granges (340), Kanon 18 und 19, und die Apostolischen Kanones (um 500), Kanon 56 und 61.

Festfreude. Im Alltag hingegen ist es das Ziel guter Hausfrauen oder Hausmänner, die Portion exakt so zu bemessen, dass die Schüsseln leer werden. Das Sprichwort „Wenn alle Schüsseln leer sind, gibt es morgen schönes Wetter“ bezieht sich auf den Alltag.

Auch durch andere Regeln unterscheidet sich das Festmahl vom Alltagsessen: Am Festtag gibt es reichlich Alkohol, und wenn jemand angeheitert nach Hause geht, ist das keine Schande. Im Alltag wird entweder ganz auf Alkohol verzichtet oder höchstens sehr begrenzt ein Gläschen getrunken, denn man muss ja anschließend wieder arbeiten. Am Werktag sind die Mahlzeiten zeitlich klar begrenzt, am Festtag dauern sie Stunden, ja manchmal bis in den Morgen des nächsten Tages hinein. Auf den Punkt gebracht: Im Alltag wird der Genuss gezielt begrenzt, am Festtag ist er nach Möglichkeit entgrenzt. Ganz zu schweigen von der Kleidung und dem Tischschmuck, oft sogar von Besteck und Geschirr, die den Festtag ebenfalls vom Alltag abheben.

Grundsätzlich braucht der Mensch den Wechsel zwischen Alltag und Festtag, Arbeit und Ruhe, Effizienz und Verschwendung, Disziplin und Gelassenheit. Insofern kann es nicht darum gehen, jeglichen Exzess zu verdammen, sondern auch den Exzess in halbwegs kanalisierte Bahnen zu lenken. Das war durch alle Jahrhunderte das Ansinnen des Christentums. Mir scheint dieser regelmäßige Wechsel von Zeiten der Zucht und des Maßes einerseits und der Lust und des Exzesses andererseits eine höchst weise Strategie zu sein. Nicht um der strengen Zucht des Alltags ein Ventil zu schaffen, sondern damit sich beide wechselseitig befruchten und durchdringen können. Maßhalten ist nicht nur nötig, um Herr seiner selbst zu sein, sondern auch, um das lustvolle Verkosten und Auskosten besser zu lernen. Wer nur lustvolle Tage kennt, ist ihrer schnell überdrüssig. Zeiten des Maßhaltens sind eine Schule der Genussfähigkeit. Allerdings nur, wenn sie nicht zu lange dauern und einen Heißhunger hervorrufen, der alle Dämme brechen lässt und jeden Genuss verunmöglicht. Umgekehrt schenken Zeiten des Genusses die innere Freiheit, davon auch wieder zu lassen. Genuss sorgt für die Freiheit, Maß zu halten.

Gerät das Abendland durch die gegenwärtige Ethisierung der Ernährung erneut in die Falle der Lustfeindlichkeit, der es gerade erst entkommen schien? Fällt es zurück in die alten Muster, den Menschen den Spaß an Essen und Trinken zu verderben? Wenn man auf manche gesellschaftlichen Gruppen schaut, mag es so sein. Doch ist dies keine zwangsläufige Folge ethischer Imprägnierung. Auch das Gegenteil ist möglich: Das bewusstere und intensivere „Verspüren und Verkosten“ der Schöpfungsgaben Gottes von innen her.