

## Der Mensch ist das, was er isst – wirklich?

Ein Artikel auf der Internetseite des Heilpraktikers, Bergsteigers, vielfachen Autors, Yoga-Lehrers und spirituellen Lehrers Heinz Grill (<https://heinz-grill.de>) hat mich dazu inspiriert einmal darüber nachzudenken ob der viel zitierte Satz des Philosophen Ludwig Feuerbach "Der Mensch ist das, was er isst" eigentlich richtig und wahr ist.



Wenn der Mensch tatsächlich das ist, was er isst wird er dann hart, fest und knackig wie eine Karotte, wenn er eine Möhre isst?

Oder erscheint ein Mensch psychisch gesehen ohne Rückgrat und zu weich zu sein, wenn er zu viel Grießbrei, Kartoffelbrei oder Müsli isst? – Nein, das kann nicht sein. Die materielle Ebene, also die Substanz, die man isst, kann ja nicht die wesenhafte, psychische Art oder Verfassung des Menschen ausschließlich bestimmen. Sie kann diese sicher beeinflussen, begünstigen oder schwächen, aber sie kann sie nicht vollkommen bestimmen. Der Mensch hat durch sein Denken, Fühlen und Wollen ja die Möglichkeit zu bestimmen wie er sein will! Er kann beispielsweise bestimmen, ob er in Bezug auf eine Sache hart und unerbittlich sein will oder ob er nachsichtig und nachgiebig sein will. Seine Haltung und sein Auftreten oder sein „Sein“ also, wie der Mensch ist, kann er selbst durch sein so genanntes Ich, das sein Denken Fühlen und Wollen führt, bestimmen. So verschiebt dieser Satz nicht nur die Ebenen von Materie und Bewusstsein ungünstig und unrichtig ineinander, sondern leugnet auch die Führungskraft, die ein Mensch über sich selbst hat und die Entwicklungsmöglichkeit, die er im persönlichen Sein ergreifen und verfolgen kann.

Ein Satz, den Heinz Grill formuliert erscheint hingegen sinnvoller und wahrheitsgetreuer. "Der Mensch ist (...) in der Seele tatsächlich so, wie er eine Beziehung zu den Nahrungsmitteln, zum Essen, zur Anbaumethode, sogar zu Tieren, wenn er Fleisch isst, und grundsätzlich zur Natur und zu den Mitmenschen ausprägt." Weiterführend könnte man sich nun fragen was für eine Art Beziehung der Mensch denn zum Essen oder zu den Nahrungsmitteln ganz allgemein ausprägen kann, um den Satz etwas tiefer konkreter und inhaltsvoller zum Verständnis zu bringen.

Nun – zunächst kann man einmal feststellen dass wir uns zu den Nahrungsmitteln und zur Aktivität des Essens oder auch zu Mitmenschen passiv, also nehmend oder aktiv, also gebend in Beziehung bringen können. Wir können das Essen gierig und genießerisch in uns hineinschlingen, wir können im guten Geschmack schwelgen. Wir bringen uns also mit Gier, mit sinnlichem Genuss und Schwelgerei in Beziehung zu den Nahrungsmitteln. Wenn man darüber nachdenkt, gibt es sehr viele Arten, wie man in Beziehung zum Essen treten kann. Man kann dem Essen und dem Anrichten der Gerichte beispielsweise übertrieben viel Aufmerksamkeit widmen, die Speisen allzu künstlerisch verzieren und das Essen förmlich „überkandidelt“ zelebrieren. Man kann sich auch eher unglücklich vom Essen abhängig machen, wenn man auf süchtige Weise zum Essen in Beziehung tritt und es zur Kompensation von Stress, Frustration oder anderen seelischen Belastungen benutzt. Eine gesunde und meiner Ansicht nach erstrebenswerte Beziehung zum Essen kann man einnehmen, indem man den Nahrungsmitteln wertschätzend, dankbar, forschend, Erkenntnisse suchend und interessiert gegenüber tritt. Man kann sich beispielsweise fragen, wie die Anbaumethoden des Gemüses, das man isst auf seinen Geschmack wirken und dabei feststellen, dass eine nach biologischen oder gar bio-dynamischen Methoden angebaute Möhre geschmacklich sehr viel intensiver ist als eine sehr industrielle und schnell herangezogene Möhre, die vielleicht einen mehr wässrigen Geschmack aufweist. Um solche Feinheiten wahrnehmen zu können bedarf es auch der Aufmerksamkeit. Man kann also aufmerksam oder unaufmerksam die Beziehung zum Essen pflegen. Die Aufmerksamkeit wäre eine seelische Gabe. Man nimmt zwar Nahrung auf, aber seelisch und geistig gibt man gleichzeitig etwas. Man gibt seine Aufmerksamkeit und sein Interesse.

Diese feinen seelischen "Gaben" bewirken tatsächlich eine etwas andere Atmosphäre in der Umgebung, mehr Ruhe und Ordnung beim Essen und können somit rückwirkend auch auf die essenden Menschen eine positive heilende Wirkung haben. Derjenige, der sich interessiert fragend und forschend zu dem, was er isst in Beziehung bringt wird auch eine andere Ausstrahlung besitzen als jemand, der das Essen achtlos zu sich nimmt oder allzu schwelgerisch genussvoll verzehrt.

Wenn man beispielsweise schnell, im Laufschrift noch in ein Stück Kuchen beißt und seinen Coffee to go trinkt wird sicher eine andere Atmosphäre um den Menschen herum entstehen und auch für ihn selbst wird es seelisch sowie auch körperlich eine andere Wirkung haben.

Man kann also sagen dass der Satz "Der Mensch ist, was er isst", nur sehr eingeschränkt und nur auf die körperliche Ebene bezogen wahr zu sein scheint. Die Erkenntnis, dass der Mensch so ist, wie er sich zu den Nahrungsmitteln in Beziehung bringt scheint hingegen sowohl auf der materiellen als auch auf der seelischen und der geistigen Ebene umfassender wahr zu sein und auch einer augenscheinlichen Logik zu unterliegen. Wie man ist, ist seelisch gemeint. Der Mensch kann beispielsweise etwas friedlicher sein, wenn er nur Pflanzen zu sich nimmt, denn Pflanzen haben keine triebhaften oder aggressiven Gefühle, wie Tiere sie aufweisen. Wie der Mensch ist bezieht sich immer darauf, wie er fühlt, wie er denkt und wie er sich verhält. Dies kann aber nicht allein von einer stofflichen, rein materiellen Nahrungszufuhr abhängig sein, sondern unterliegt immer auch der eigenen, persönlichen Entscheidung des jeweiligen Menschen. Somit ist diese Entscheidungsebene und auch die seelische Ebene des individuellen Menschen ausschlaggebend und nicht allein das Nahrungsmittel. Der Mensch ist logischerweise tatsächlich so, wie er sich zu seiner Nahrung in Beziehung bringt.