

Yoga der Ernährung

Werden, wie man isst

Yoga eignet sich mittlerweile für fast jeden Menschen in fast jeder Situation. Während man früher in aller Abgeschlossenheit meditierte oder Körperübungen betrieb, ist Spiritualität nun öffentlich geworden. Yoga als Bewusstwerdung verstanden, lässt sich bei vielen Gelegenheiten anwenden – auch bei der selbstverständlichsten Tätigkeit der Welt, die jeder Mensch jeden Tag ausführt: beim Essen.

Will man beim Essen nicht Zeitung lesen oder fernsehen, wie es ca. ein Drittel aller Bundesbürger tut, kann man die Zeit, während der Körper nach und nach die Nahrung zerkleinert und verdaut, für aktive seelische Beschäftigungen nutzen. „Solange Ihr Euch nicht entschlossen habt, spirituelle Arbeit zu tun, wird Euch selbst die beste Nahrung nicht ändern können. Das Wesentliche liegt in der Kraft des inneren Lebens, in der Kraft der Gedanken und Gefühle.“ Mit diesen Worten begründete Omraam Mikhael Aivanhov, ein christlich orientierter Meister des Yoga (1890-1986), den Yoga der Ernährung. Wenn wir uns beim Essen nicht im Strom der alltäglichen Gewohnheiten, Gedanken oder Gefühle passiv treiben lassen, sondern uns den Nahrungsmitteln selber widmen, kann Essen zu Yoga werden. Mit neuen, bewusst gewählten Gedanken, Fragen, Wahrnehmungen und Empfindungen bereichert, kann Essen uns und die Umgebung bereichern.

Im konventionellen indischen Yoga gelten äußere Regeln, ausgewogene Auswahl von Nahrungsmitteln sowie das Maßhalten beim Essen als Grundlage für den Yoga-Übungspfad, der Menschen mit dem Geistigen verbindet. Hier im Westen beschäftigt uns, wenn es ums Essen geht, selten die seelische oder gar die spirituellen Entwicklung. Vielmehr stehen körperliche Gesundheit, Geld, Zeitaufwand und Design der Kost im Vordergrund. Verwirrend vielseitig, dabei sogar widersprüchlich sind die Ernährungstheorien. Wissenschaftliche Ergebnisse zeigen, dass eine auf vollem Getreidekorn basierende vegetarische Ernährung mit viel Gemüse und Früchten frischer Qualität sowie mit angemessenen Mengen von Kohlehydraten, hochwertigen Eiweißen und Fetten am gesündesten ist. Bei all diesen Empfehlungen steht die Frage im Vordergrund, wie man sich am besten durch eine günstige Kombination der materiellen Inhaltstoffe Gesundsein und Schlanksein er-essen kann. Eine große Lücke klafft zwischen all dem, was wir schon wissen, also dem, was von Ernährungsspezialisten empfohlen wird, und dem tatsächlichen Verhalten der meisten Menschen. Diese Beobachtung, dass die Brücke von Einsichten zum Handeln schwer zu schlagen ist, gilt auch für viele andere Lebensbereiche, wie zum Beispiel den Umweltschutz. Der Begründer der Anthroposophie, Dr. Rudolf Steiner (1861-1925), schrieb dieses heute immer auffälliger werdende menschliche Defizit der Ernährungsweise und der unzureichenden Nahrungsgrundlage zu. Schon vor rund hundert Jahren also sollen konventionell angebaute Nahrungspflanzen nicht mehr genügend Lebenskräfte, welche sie den Menschen hätten geben können, enthalten haben. Lebenskräfte (im Yoga bekannt als sog. prana-Energie) verbinden die Kräfte der Sonne mit denen der Erde, sie ermöglichen Wachstum, Gestaltbildung, Bewegung und Leben bei Pflanze, Tier und Mensch. Beim Menschen dienen die Lebenskräfte einem ruhigen konzentrierten Denken, gutem Erinnerungsvermögen und dem seelischen Halt. Da sie zudem das Denken mit dem Willen verbinden, sind sie nötig, um Weisheit und Wissen wirksam umzusetzen. Kurz gesagt: Ohne Lebenskräfte kann kein Lebewesen leben und der Mensch nicht denken und handeln.

Bewusster Umgang mit der Nahrung macht sie wertvoller

Aus spiritueller Sicht sind Menschen allerdings auch in der Lage, durch gezielte gedankliche Aktivität Lebenskräfte neu aufzubauen und auszustrahlen. Lebenskräfte können relativ unabhängig von der Wahl des Nahrungsmittels in ihrer Qualität und Quantität verbessert werden, wenn man sich bewusst mit der Nahrung befasst. Dies heißt nun nicht, dass man sich mit Ravioli aus der Dose begnügen sollte. Mit frischem Bio-Gemüse begegnet man der Natur direkter. Auch wird man reger in seinen Vorstellungen, Ideen und Entscheidungen, wie und was man kochen möchte, man gestaltet selbst und erlebt dabei vielfältige seelisch belebende Formen und Farben.

Was aus spirituellem Blickwinkel gesehen heute beim Essen zu sehr fehlt, ist also die Beziehungsaufnahme. Mit den Getreide-, Gemüse-, Obst-, Nuss- und Gewürzsorten können wir beim Essen in differenzierter Weise in Beziehung treten. Alle Seelenkräfte sind angesprochen. Während Getreide mehr die Kraft des klaren Denkens fördert, regen Gewürze den Willen und die verschiedenen Obstsorten unsere Empfindungen an. Ganz besonders bedeutsam ist es, ob wir beim Essen mehr an uns selbst, an eigene Vorteile, an unsere Gesundheit denken oder, ob wir uns mit derartigen Gedankeninhalten, die über unser eigenes Leben hinausreichen beschäftigen. Auch an die größeren Kreisläufe von Natur und Kosmos, in die wir eingeordnet sind, können wir beim Essen einfühlsam denken. Während man zum Beispiel eine Scheibe Weizenbrot ist, kann man sich dem süßlichen Geschmack und einer kurzen Vorstellungsübung hingeben: Wie wächst der Weizen auf dem Feld? Goldig schimmernd wiegen sich viele Millionen Ähren hoch oben auf ihren grazilen aufrechten Stängeln gemeinsam im Sonnenlicht und in der Luft. Man erahnt dabei in Dankbarkeit die irdischen und kosmischen Kräfte, die im Weizen zusammenwirken. Ein halbes Jahr Wachstum und Reife haben die Samen gebraucht, viele Wetterumschwünge haben die Pflanzen ausgehalten und viele Menschen sind beteiligt gewesen, bevor aus den Samenkörnern das Weizenbrot wurde, das wir zum Frühstück oder Abendessen in der Hand halten.

Spirituelle Sicht der Ernährung

Der Mensch selbst und nicht die pure Materie, zum Beispiel das mit physischen Sinnen sichtbare Weizenkorn, nimmt aus spiritueller Sicht die erste Stelle bei der Ernährung ein. Der Umgang mit der Nahrung ist der entscheidende Faktor. Entsprechend lässt sich die häufig propagierte, doch eher materiell orientierte Einstellung „der Mensch ist, was er isst“, umformulieren in eine aktivere, beziehungsorientierte Vorstellung: Menschen werden so werden, wie sie beim Auswählen, beim Zubereiten und beim Essen mit den Nahrungsmitteln und deren Lebenskräften und als Menschen miteinander in Beziehung treten. So sieht der Begründer des Neuen Yogawillens Heinz Grill (geb. 1960) mit dem Essen eine noch weitreichendere Yoga-Aktivität im Zusammenhang als die älteren Yoga-Meister, nämlich etwas Zukunft Schaffendes und eine seelische Entwicklungsmöglichkeit. Um die Ernährungsfrage umfassend zu verstehen, gilt es sich mit der übergeordneten, nicht sichtbaren Ordnung des Lebens zu beschäftigen, das jedenfalls schlägt H. Grill in einem Buch über die geistige Bedeutung der Nahrungsmittel vor.

Beim nehmen versuchen zu geben

Seelische Aktivität führt von einer nehmenden zu einer gebenden Haltung im Leben und beim Essen. Nehmen entsteht beim Essen schon allein durch körperliche Bedürfnisse oder durch unbewusstes, selbstverständliches, hastiges bzw. sogar gieriges „Verschlingen“ einer Mahlzeit. Ein Bewusstseinsprozess kann Essen zu einer Gabe werden lassen. Mit Geben ist hier also nicht eine äußerlich sichtbare Tat gemeint, sondern ein aufmerksames Wahrnehmen

mit den Sinnen sowie Mitdenken und Mitfühlen, eine Art Empathie mit der Umwelt. Alle Farben, Formen, Zutaten, Gestaltungen lassen sich beim Essen zum Beispiel mit einem Gedanken daran, dass sie vom Licht und vom Menschen gemeinsam geschaffen wurden, tiefer und sinnesfreudiger erleben. Wer eine Speise nicht einfach für sich nimmt, sondern sich dieser wach und bewusst hinwendet, der bejaht das Leben, entwickelt Sympathie, Dankbarkeit und feinere Empfindungen, baut Lebenskräfte auf und wirkt durch seine veränderte Ausstrahlung förderlich auf die Umgebung. Beim bewussten Essen gibt man durch Annehmen und Anerkennen. Dann hat Essen nicht nur für den einzelnen Esser eine heilsame Wirkung. „Essen ist geben“, so Heinz Grill, und Geben verwandelt. Geben führt vom selbstbezogenen Genuss zur Verbindung zwischen Menschen und mit der Umwelt. In diesem Sinne sind Geben und Geben beim Essen Yoga (von Sanskrit yuj: verbinden).

Beispiel für eine Yoga-Übung zur Anregung von Aufmerksamkeit und Sinnesfreude beim Essen:

1. Vor dem Essen: nehmen Sie die Umgebung wahr, in der Sie sich befinden. Starke Ablenkungen (Fernseher, Lesen, Musik) vermeiden.
2. Wenn das Essen serviert wird, warten Sie einen Moment. Beginnen Sie mit einer kurzen Betrachtung der Speise: Wie ist der Duft, wie sind die Farben, welche Konsistenz hat das Essen. Ist die Mahlzeit differenziert oder ist alles zu einer Art Brei vermischt?
3. Achten Sie auf den Geschmack und kauen Sie gut.
4. Sie können sich mit einigen weiterführenden Gedanken der Mahlzeit näher widmen. Stellen Sie sich vor, wer für Sie gekocht hat und wo die Nahrungsmittel herkommen. Wie sind die Nahrungsmittel in den Rhythmus der Jahreszeiten eingegliedert? Welchen Lichtverhältnissen waren sie während der Wachstumsphase ausgesetzt? Dies ist bei Wurzelgemüse (z.B. Möhren, Rettich, Schwarzwurzel) anders als bei Blattgemüse (z.B. Spinat, Kohl oder grüner Salat) oder einer Frucht (z.B. Getreide, Nüsse).

Kerstin Löwenstein

Die Autorin ist Diplom-Biologin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin (BTD) und Yoga-Lehrerin für den Neuen Yogawillen und Heiltherapeutischen Yoga

Weitere Informationen:

Praxis für Körperpsychotherapie,
Yoga & Gesundheitstraining
Reichenberger Straße 38
53604 Bad Honnef
Tel./Fax 0 22 24 / 98 67 30
www.yoga-psychotherapie.de

Angebot im Bereich der Ernährung:

Theorie- und Praxisseminare sowie individuelles Training zum Thema Yoga der Ernährung;
Ernährungsempfehlungen bei psychischen Erkrankungen

Literatur vgl.: Heinz Grill, Ernährung und die gebende Kraft des Menschen
Stephan Wunderlich Verlag 2013