

GESUNDHEIT FÜR MENSCH UND ERDE

WIE TRANSFORMATION GELINGEN KANN



AUTORIN: DR. JASMIN PESCHKE
Fachbereich Ernährung, Sektion für
Landwirtschaft am Goetheanum, Dornach
www.sektion-landwirtschaft.org

Vitale, gesunde Lebensmittel können nur in einem entsprechenden Umfeld erzeugt werden. Ernährungssysteme bieten einen Ansatz, das Umfeld und verschiedene Elemente der Nahrungserzeugung zusammen zu bringen. Wird der systemische Ansatz weiterentwickelt zum Organismus, der Kennzeichen des Lebendigen trägt, entsteht ein Ernährungsorganismus. Was steckt hinter diesem Konzept und welche Schritte führen in Richtung einer erfolgreichen Transformation?

Motive für die Polykrise

Die Zeit, in der wir leben, ist von vielfältigen Krisen gekennzeichnet. Böden verlieren an Fruchtbarkeit, sie verarmen, erodieren und sind häufig mit Rückständen belastet. Trinkwasser ist kontaminiert. Die Umweltverschmutzung nimmt zu. Der Klimawandel dürfte inzwischen für alle erlebbar sein, und Kriege sind uns nahegekommen. Die Aufzählung ließe sich noch weiter fortsetzen. Wir stecken in einer Polykrise, die die Menschen selbst verursacht haben.

Über die Motive, die eigene Lebensgrundlage zu zerstören, kann man nur staunen. Bei der Entscheidung für den eigenen Vorteil wird die Konsequenz nicht beachtet. Das zeigt sich besonders bei der Lebensmittelauswahl. Soll das Steak zum Grillen möglichst billig sein, bedeutet das ein „Ja“ zu klimaschädlicher Fleischproduktion in Massentierhaltung. Dabei werden Tierleid und Stresshormone mitgegessen. Und es ist auch ein „Ja“ zu Kraftfutter aus Sojaanbau auf Flächen im Urwald, die durch Brandrodung nutzbar gemacht wurden.

In der Landwirtschaft werden Pflanzen und Tiere auf Produktionsfaktoren reduziert. Man meint sogar, mit Lebensmitteln aus „indoor-farming“ oder aus dem Labor auf technologischem Weg zur Nachhaltigkeit beitragen zu können. Da-

SCHWERPUNKT

bei findet ein aktives Verbinden mit der Natur oder der Erde nicht mehr statt. Ebenso pflegen viele Menschen ihre Beziehungen untereinander meist nur indirekt über technische Mittel. Und die Beziehung zu sich selbst, zu den eigenen, echten Bedürfnissen ist wenig bewusst. Diese Abkopplung und der Mangel an Verbundenheit begünstigen, dass die Folgen des eigenen Handelns nicht beachtet werden. So kommt es zur Ausbeutung von Ressourcen auf allen Ebenen.

Gleichzeitig ist unsere eigene Gesundheit angegriffen und ernährungsbedingte Krankheiten sind auf dem Vormarsch. Es gibt Fehlernährung in beide Richtungen: Einerseits ist zu wenig zu essen vorhanden, und die Zahl der Hungernden nimmt stetig zu. Andererseits wird viel zu viel gegessen. Erst kürzlich ging durch die Presse, dass weltweit eine Milliarde Menschen an Fettleibigkeit leiden. Man beobachtet, dass die Schere der ungleichen Verteilung an Lebensmitteln immer weiter aufgeht.

Die Lösung liegt bei uns Menschen. Eigentlich möchte niemand die eigene Lebensgrundlage zerstören, doch die Brücke vom Denken, von den Ideen und Werten, zum folgerichtigen Handeln ist offensichtlich schwierig zu schlagen. Dazu hat Rudolf Steiner bereits 1924 bemerkt, dass dies eine Ernährungsfrage sei. Die Qualität der Lebensmittel sei nicht mehr geeignet, das Geistige in den Willen zu bringen und die entsprechenden Taten folgen zu lassen.

Das zeigt deutlich, dass eine Umkehr erforderlich ist. Die vielbesprochene Transformation des Ernährungssystems muss konsequent und durchgreifend angegangen werden. Dazu braucht es ein neues Mindset, denn das bestehende vergrößert die Probleme und ist keine Lösung. Einstein hat es bereits angemahnt: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“ Gleichzeitig braucht es eine Aktivierung des Willens. Denn es braucht Mut für konsequentes Handeln.

Den Anfang machen

Machen wir uns klar, dass es wenig hilft, Vorschriften anzumahnen oder die Politik in die Pflicht zu nehmen. Beherrztes Handeln

aus Einsicht ist gefragt. So ist die grundlegende Frage für uns alle, wie wir auf der Erde leben wollen, wie wir mit unseren Mitmenschen umgehen, wie wir die Tiere behandeln, mit welcher Haltung wir den Pflanzen begegnen – und schließlich, wie wir uns in Beziehung zur Erde und zum Kosmos setzen. Die eigene Gesundheit kann nicht isoliert und unabhängig vom Umfeld betrachtet werden. Man kann nur in gesunden Verhältnissen gesund sein. Wie kann also Gesundheit für alle Lebewesen der Erde entstehen und nachhaltig gepflegt werden?

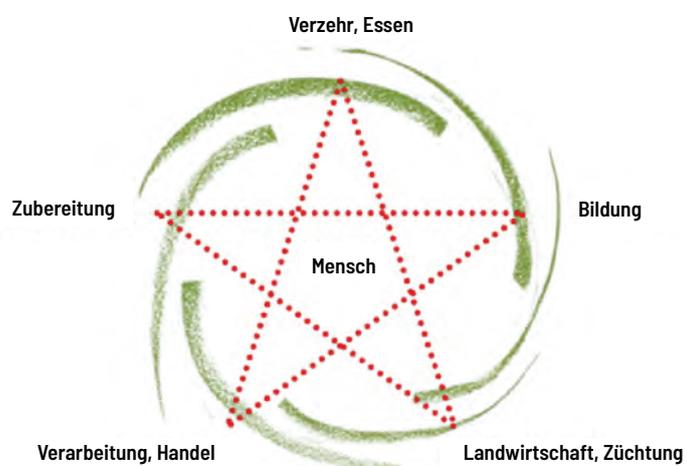
Das kann in kleinen Schritten im Alltag anfangen und geht über Interesse und In-Beziehung. Ausgehend von der eigenen Ernährung werden die Verhältnisse gestaltet, in denen wir leben. Unser Essen und unsere Lebensmittelauswahl bestimmen, wie die Lebensmittel in der Landwirtschaft erzeugt werden. Im Grunde genommen stehen Konsument:innen im Mittelpunkt und haben damit eine zentrale Rolle im Ernährungssystem. So ist das Konzept, dass der Wille zur Tat mit der Ernährung zusammenhängt und eine Qualitätsfrage ist, ein Lösungsansatz, der die Transformation ankurbeln kann.

Biodynamische Landwirtschaft als gesundes Ganzes

Die biodynamische Landwirtschaft ist durch das Kreislaufprinzip des Hoforganismus geeignet, eine Art „Gesundungsort“ zu bilden. Wird gleichzeitig die Landschaft gepflegt, und das ist meist der Fall, entstehen Lebensräume für vielerlei Pflanzen und Tiere. Das fördert die Artenvielfalt und bietet den Menschen Erholung. Zudem sind biodynamische Produkte mehr als eine Zusammensetzung von Inhaltsstoffen. Die Erzeuger:innen achten darauf, dass die Bedingungen für die Pflanzen und Tiere so gestaltet werden, dass sie sich ausgewogen entwickeln können und widerstandsfähig sind. Das ist die Grundlage für vitale Lebensmittel, die nicht nur den Magen füllen. Biodynamische Landwirt:innen betrachten die Erde, die Natur, die Pflanzen und Tiere als Lebewesen, sie begegnen ihnen würdevoll und richten ihre Maßnahmen an den jeweiligen Bedürfnissen aus, sei es in der Frage der Bodenbearbeitung oder in der Unterstützung der Reifebildung der Produkte. Dadurch entstehen Beziehung und Verbindung, und die Produkte zeichnen sich dadurch aus, dass sie ihre Herkunft widerspiegeln. Das ist wahrnehmbar und bietet Identifizierung und Genuss.

>>>

BIODYNAMISCHER ERNÄHRUNGSORGANISMUS – DER MENSCH IM MITTELPUNKT



Quelle: Jasmin Peschke: Vom Ernährungssystem zum Ernährungsorganismus – wie die Transformation gelingen kann

Die Transformation

Die Fähigkeiten, die es für eine erfolgreiche Transformation braucht, sind Achtsamkeit und Liebe. Es beginnt bei jeder und jedem Einzelnen, Begegnungen zu pflegen. Das ganze Leben dreht sich um Begegnung: bei der Lebensmittelauswahl, indem ich die Lebensmittel wahrnehme, beim Essen mit Genuss oder im Gespräch mit Menschen und mit sich selbst. Auch die Bäuerin begegnet ihren Tieren und beobachtet, wie sich die Saat entwickelt. Die Begegnung ist ein In-Beziehung-Gehen, man wendet sich interessiert und empathisch dem Gegenüber zu und nimmt es wahr. Es ist wie ein Gespräch von Herz zu Herz, das etwas in einem selbst anregt. So ist Beziehungspflege die Grundvoraussetzung für ein gesundes, nachhaltiges Leben auf der Erde. Dafür müssen typisch menschliche Fähigkeiten wie Interesse und Wertschätzung entwickelt und gepflegt werden – sich selbst und allen Lebewesen gegenüber. Die Erde kann sich dann nachhaltig entwickeln und uns Menschen Lebensgrundlage und Entwicklungsmöglichkeit bieten.

Kennzeichen des Organismus

Es ist nötig, das jeweilige Umfeld, die Marktpartner:innen, einzubeziehen. Im Ernährungssystem wirken Elemente, die der Ernährung des Menschen dienen, zusammen. Machen wir uns die Charakteristik eines Organismus klar, entdeckt man den Abdruck des Lebendigen darin. Es handelt sich um ein strukturiertes Ganzes, das sich entwickelt. Man kann es sich so vorstellen, dass sich sämtliche Teile wechselseitig in ihrer Gestalt und Funktion nicht nur aufeinander beziehen, sondern entscheidend vom Ganzen geprägt werden. Im Organismus liegen die Teile nicht äußerlich nebeneinander wie in einem toten mechanistischen Gebilde, sondern hängen innerlich mit dem Ganzen zusammen und bilden dadurch einen einheitlichen Prozess. Ein Organismus wird von einem Zweck bestimmt und ist mehr als die Summe seiner Teile. Außerdem ist ein Organismus offen für den Umkreis, man kann sagen, das Leben prägt ihn. Das heißt, er nimmt Impulse auf, verwandelt sie und gibt etwas ab. Die Verbindung zur Umge-

bung, also die Korrespondenz mit dem Umfeld, ist spezifisch am Gedanken des Organismus. Ein Organismus vermag trotz aller Einflüsse von außen seine Integrität, seine eigene Hülle, zu erhalten. Das ist möglich, weil alle Organe, aus denen er besteht, miteinander zusammenhängen. Sie nehmen sich gegenseitig wahr und stellen sich aufeinander ein. Außerdem trägt jedes Organ jeweils auf eigene Art zur Gesamtidentität bei und in jedem wirkt das Ganze.

Der Ernährungsorganismus

Geht es um die Ernährung des Menschen, kann man von einem Ernährungsorganismus sprechen. Hier steht der Mensch im Mittelpunkt. Er ist das ordnende Prinzip, er trägt die Idee und damit die Entwicklung des Ganzen. Mit einer interessierten Haltung gegenüber dem Wohlergehen und der Weiterentwicklung aller Beteiligten (Organe) – sei es Landwirt:in, Verarbeiter:in, Koch oder Köchin – arbeiten alle an der Grundlage einer gesunden Ernährung und Ernährungskultur. Dafür braucht es Verbundenheit – eine Fähigkeit, die allein wir Menschen entwickeln können.

Der Weg in eine gesunde Zukunft kann also gelingen, wenn alle Elemente des Ernährungssystem, transformiert werden. Die Natur wird dann zur Kultur, weil etwas Neues entsteht, das es so in der Natur nicht gibt und ohne den Menschen nicht existieren würde. Das ist in der Landwirtschaft der Fall, sie wird damit zur Agri-Kultur. Vor allem ist es auch bei der Kochkunst und in der Tischkultur so.

Das wichtigste Prinzip im Ernährungsorganismus ist das Wohlergehen und die gemeinsame Entwicklung aller Beteiligten. Der Mensch im Zentrum handelt mit Hingabe, Interesse und Initiative. So ist der biodynamische Ernährungsorganismus ein Gedankenmodell für alle, die sich im Sinne einer gesunden Zukunft für Erde und Menschen zusammentun und auf Augenhöhe und in Anerkennung der jeweiligen Bedürf-

nisse gemeinsam wirken möchten. Wird außerdem das Denken durch Herzkräfte bereichert, kann es in fruchtbarer Weise unser Handeln zum Wohle aller impulsieren. Es geht um das eine, unser aller Leben. Um die eine, unser aller Zukunft.

Beziehungsfähigkeit pflegen

Der erste Schritt der Transformation beginnt bei einem selbst und bei der Pflege der Beziehungsfähigkeit. Sie kann erlernt und kultiviert werden. Dazu können Übungen aus der Ernährungstherapie oder der biodynamischen Forschung herangezogen werden. Sie sind in den Alltag integrierbar. So arbeitet man an der Beziehungsfähigkeit, die mit der Beziehung zu einem selbst beginnt. Die entstehende Verbindung ist Voraussetzung für eine ganzheitliche Betrachtung aller Beziehungen im Ernährungsorganismus.

Dazu gehört das Aktivieren der Sinne beim achtsamen Essen. Nimmt man Farben, Formen, Aromen und Geschmack der Mahlzeit bewusst wahr und achtet man darauf, wie bekömmlich sie ist, stärkt man die Beziehung zu sich selbst und sensibilisiert das Hunger-Sättigungsgefühl. Auch ein Ernährungstagebuch hilft der Bewusstwerdung, was und wieviel man eigentlich isst. Sich mit jemandem über die eigene Ernährungsbiografie auszutauschen, öffnet die Augen, wie sich Vorlieben, Werte und sogar Gewohnheiten im Lauf des Lebens verändert haben. Dann schaut man auf die Lebensmittel und ihre Qualität. Spannende Methoden, diese wahrzunehmen sind die „erweiterte sensorische Verkostung“, das „Duft- und Aromamalen“ und die Wirkensorik®. Für letztere wird ein Einführungsseminar mit einer zertifizierten Wirkensorik-Trainerin oder einem -Trainer empfohlen. Als dritte Dimension kann man das Verhältnis Ich und Welt im Jahreslauf durch die Gedanken des Seelenkalenders von Rudolf Steiner ins empfindende Bewusstsein bringen. •

Vom Ernährungssystem zum Ernährungsorganismus: https://www.goetheanum.org/fileadmin/landwirtschaft/Ern%C3%A4hrung/Peschke_Ernaehrungsorganismus.pdf
Wirkensorik: <https://www.wirkensorik.de/de/trainer>