

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---


GESELLSCHAFT

---

## „Wir brauchen eine neue kulinarische Intelligenz“

Keine Zeit, vernünftig einzukaufen und gesund zu essen? Der Philosoph Harald Lemke hält das für eine faule Ausrede. Er ermutigt Menschen, anders zu kochen und zu essen und herauszufinden, wie sie mit Tomaten die Welt verbessern können

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

 01. OKT 2015

**Herr Lemke, Sie beschäftigen sich als Philosoph mit der Weisheit des Essens und fordern eine „gastrosophische Revolution“. Was an unserer modernen Esskultur bereitet Ihnen am meisten Bauchschmerzen?**

Essen ist keine reine Privatangelegenheit, sondern ein hochpolitischer Akt. Ob wir Gemüse aus dem eigenen Garten essen, saisonales Obst aus der Region im Bioladen oder exotische Früchte aus Übersee im Supermarkt kaufen, ob wir regelmäßig selbst kochen, uns Zeit fürs Genießen nehmen oder schnell an der Imbissbude ein Würstchen reinziehen, ob wir täglich Fleisch essen oder nur ganz selten, immer hat unser Verhalten Auswirkungen. Am Essen hängen viele wichtige Fragen: Klimawandel, Landeigentum, Gentechnik, Tierethik, Alltagskultur und Gesundheit. Im Essen spiegelt sich unser Verhältnis zu unserer inneren und äußeren Natur wider, unser Verhältnis zu Zeit, Geld und Werten. Fast Food ist ein klarer Ausdruck von Desinteresse. Es bedeutet, ich halte es nicht für wichtig, mich mit dem Thema Essen zu beschäftigen, es ist mir

egal. Hauptsache, es geht schnell und kostet nicht viel. Das Bewusstsein, dass wir mit dem, was wir essen, immer Stellung beziehen zu zentralen ökologischen, politischen und ökonomischen Fragen, ist, fürchte ich, bei vielen noch nicht entwickelt.

**Theoretisch ist mir klar, dass es besser wäre, konsequent im Bioladen einzukaufen, samstags auf den Markt zu gehen und fair gehandelten Produkten den Vorzug zu geben. Praktisch finde ich mich oft abgehetzt zwischen Arbeit und abendlichem Kochen im Supermarkt und werfe schnell etwas in den Einkaufswagen. Ist das nicht die Lebenssituation der meisten?**

Man sollte vorsichtig sein mit Formulierungen wie: „Wir haben wenig Zeit zum Einkaufen.“ Es ist doch interessant, dass heute viele aus der Opferposition „Ich habe nicht die Zeit und das Geld, bewusst einzukaufen“ heraustreten und sich für die Qualität der Lebensmittel interessieren und wissen wollen, woher sie herkommen. Sie sind bereit, ihre Ernährungs- und Einkaufsgewohnheiten zu überdenken, und fragen sich beispielsweise, ob sie im Winter Himbeeren kaufen und weiter so viel Fleisch essen wollen. Sie nehmen sich die Zeit, darüber nachzudenken, welche Folgen mit der billigen Tiefkühlkost verbunden sind und was Fertigprodukte zu Dumpingpreisen anrichten. Und sie fragen sich: „Was hat es zu bedeuten, dass ich bestimmte Lebensmittel nicht mehr vertrage? Was spielt sich in meinem Körper ab?“ Ich möchte Menschen ermutigen, sich für das Thema Essen zu interessieren, sich dem Diktat des Mainstream zu widersetzen und eine eigene Haltung zu finden. Das Zeitargument lasse ich nicht gelten. Wir hatten noch nie so viel Freizeit wie heute. Es geht um Prioritäten. Vielen ist es offensichtlich wichtiger, in ihrer Freizeit etwas anderes zu tun. Für mich ist Kochen und alles, was damit verbunden ist, eine Form der Lebenskunst und eine Frage der politischen Ethik. Da sind wir bei der Philosophie.

**Gerade die Philosophen haben aber vor allem den Kopf betont und den Bauch weitgehend vernachlässigt. Nun treten Sie als Philosoph an, die Esskultur zu verändern. Wie sieht eine Philosophie aus, die durch den Magen geht?**

Tatsächlich hat das Essen – abgesehen von Ludwig Feuerbachs revolutionärer Erkenntnis „Der Mensch ist, was er isst“ – in der Philosophie nur am Rande eine Rolle gespielt. Feuerbachs mutiger Auftakt zu einer Weisheitslehre des Essens blieb in der Philosophiegeschichte leider wirkungslos. Wenn wir jedoch die Erkenntnis von der enormen Wichtigkeit des Essens ernst nehmen und nicht belächeln, ergeben sich daraus weltbewegende Einsichten. Ich bin der Auffassung, dass die Philosophie die gesellschaftliche Verantwortung hat, die gigantischen Probleme, die unsere Ernährungskultur mit sich bringt, ernst zu nehmen. Die Ernährungswende ist genauso wichtig wie die Energiewende. Wir brauchen eine neue kulinarische Intelligenz, eine geistreiche Esskultur, die die Lebensbedingungen auf unserem Planeten verbessern, anstatt sie zu zerstören. Philosophie betont ja auch die Fähigkeit, aus alten Denkmustern auszusteigen, Dinge neu zu denken und so die Welt zu verändern – zum Beispiel indem wir eine neue Ethik des Essens entwickeln. Und umgekehrt eignet sich Essen hervorragend, philosophisch aktiv zu werden, weil Essen viele zentrale philosophische Kategorien berührt, etwa Willensfreiheit, Gerechtigkeit, Glück und Fragen des guten Geschmacks.

**Apropos Freiheit. Sie fordern, möglichst auf Fleisch zu verzichten. Für viele klingt das vermutlich sehr radikal und nach Einschränkungen ihrer persönlichen Freiheit.**

Es lässt sich nun mal nicht leugnen, dass unsere fantasiearme Fleischküche die Ursache für zahlreiche Probleme ist. Das Leid der Tiere in den Fleischfabriken, die Zerstörung der Regenwälder für den Anbau von Futterpflanzen, die Klimaerwärmung durch Massentierhaltung, die

Gesundheitsschäden durch zu viel Wurst- und Fleischkonsum. Hinzu kommt die alarmierende Zahl von Adipositaserkrankungen. Wir wissen längst mehr, als uns lieb ist, wie viel unappetitliche Wahrheit in einer handelsüblichen Wurst steckt. Dennoch lassen sich die Deutschen im Durchschnitt 170 g Wurst und Fleischwaren pro Tag schmecken. Das sind 60 Kilogramm Fleisch pro Jahr. Wenn wir nicht auf den Genuss von Fleisch verzichten wollen, sollten wir zumindest weniger davon essen. Eine zentrale Aufgabe der gastrosophischen Selbstbesinnung besteht darin, ein vernünftiges Maß zu bestimmen. Ein vernünftiges Maß liegt wahrscheinlich bei weniger als einer Fleischration pro Woche. Und jetzt zur sogenannten Freiheit: Wenn jemand fünfmal die Woche Fleisch isst, hat das mit Freiheit wenig zu tun. Was als Freiheit des Privatvergnügens beim Essen postuliert wird, ist ein gesellschaftliches Konstrukt. Je dicker das Steak, desto wichtiger der Esser. Das ist die Tradition, in der wir stehen. Wenn ich unbedingt Fleisch essen muss, ist das vor allem eine bloße Gewohnheit, mit der ich aufgewachsen bin. Es sind buchstäblich eingefleischte Werte, die ich dann verteidige und die gleichwohl nichts weiter sind als gesellschaftliche Konventionen.

**Ich kenne viele, die mittlerweile bereit sind, ihre Ernährungsgewohnheiten kritisch zu prüfen, aber fast alle reagieren mit Abwehr, wenn jemand ihnen vorschreiben will, was sie essen dürfen und was nicht. Ist diese Abwehr nicht auch verständlich?**

Das muss man absolut ernst nehmen. Essen ist eine wichtige Lustquelle. Sobald man anfängt, über die Konsequenzen des eigenen Einkaufsverhaltens nachzudenken, ruft das Abwehr hervor, weil eine täglich verfügbare Lustquelle plötzlich infrage steht. Über Jahrtausende hat es Menschen an der Üppigkeit, die uns heute jeder x-beliebige Supermarkt bietet, gefehlt. Sie konnten nur von schlaraffenlandähnlichen Zuständen träumen. Heute haben wir eine Schlaraffenlandkulisse, zumindest gilt das für die kaufkräftige Mittelschicht. Jeder Kunde taucht beim Eintritt in einen durchschnittlich bestückten Supermarkt in eine

traumartige Scheinwelt der einzigartigen Überfülle und Schlemmerei ein. Aber es ist ein künstliches Paradies mit strukturell subventionierten Preisen. Das muss man sich klarmachen. Die Preise im Supermarkt spiegeln nicht die realen Kosten der Lebensmittel wider. In einer Welt der begrenzten Ressourcen hat sich unser tägliches Essen zu einer Katastrophe größeren Ausmaßes entwickelt, weil jeder viel mehr konsumiert und wegwirft, als Menschen es jemals zuvor getan haben, und viele Lebensmittel aus weit entfernt liegenden Teilen der Welt herbeigeschafft werden. Mir geht es jedoch nicht um moralinsauren Verzicht, sondern um eine andere Lust am Essen. Gerade beim Essen kann man ethische Einsichten und Verpflichtungen mit Genuss und Kreativität verbinden. Anders zu kochen und zu essen bringt neue Erfahrungen mit sich, die lustvoll und bereichernd sein können. Was müssen wir mit Tomaten anstellen, um die Welt zu verbessern? Wie zaubert man aus Artischocken einen guten Fond, der keinen Kalbsknochen braucht? Das sind gastrosophische Zukunftsfragen, die uns weiterbringen.

**Ist die gastrosophische Revolution nicht schon in vollem Gange?  
Zumindest in den Großstädten eröffnet ein Biosupermarkt nach dem anderen, und vegan ist der neue Trend.**

Tatsächlich hat sich in den letzten 20 Jahren eine lebhafte Alternativkultur entwickelt. Die gesellschaftlichen Kräfte, denen ethisches Essen ein Anliegen ist, sind gewachsen. Mir ist eine vegane Ernährungsweise etwas zu dogmatisch und zu moralisch. Die Gastrosophie verbindet politische Moral mit Genuss und ein gutes Gewissen mit gutem Geschmack. Dazu gehört, auch mal ein Stück Fleisch zu essen oder sich etwas Ungesundes zu erlauben. In der Sache aber haben die Veganer recht. Würden wir uns tendenziell vegan ernähren, hätten wir viele Probleme gelöst, und die Menschheit hätte eine Zukunft.

## **Vegan wird aber auch als Lifestyle verkauft. Man geht zum Yoga, trägt Biobaumwolle und trinkt Sojamilch im fair gehandelten Kaffee. Wie viel Ethik steckt da noch drin?**

Es ist interessant, dass dieser Trend, der eigentlich positiv ist, eine Menge Abwehr erzeugt, auch bei Menschen, die offen sind für eine andere Esskultur und eine andere Lebensweise. Ein sozialpsychologischer Aspekt ist, dass der vegane Trend jeden mit sich selbst und dem eigenen Verhalten konfrontiert. Vielleicht spürt man, dass die anderen offenbar schneller umdenken und ihr Verhalten ändern können als man selbst. Die soziale Wahrnehmung wäre dann: Aha, du gehörst also auch noch zu diesen verantwortungslosen Wurstessern und Weltvernichtern ... So etwas setzt einen unter Zugzwang. Denn viele wissen, dass sich unser aller Ernährungsweise in diese Richtung entwickeln sollte. Und tatsächlich entwickelt sich aus dem veganen Trend auch ein neuer Statusbegriff. In Zahlen gesprochen, reden wir jedoch über einen verschwindend kleinen Bevölkerungsanteil, der sich so ernährt. In der öffentlichen Wahrnehmung ist der Trend viel größer und präsenter.

## **Glauben Sie, dass sich dieser Trend durchsetzen wird?**

Wünschenswert wäre es, aber ich bin da vorsichtig. So zu leben, kann man sich nicht einfach kaufen wie ein Öko-Auto oder ein Fairtrade-Kleidungsstück, man muss dafür schon etwas mehr tun. Nämlich sich Tag für Tag eine neue Esskultur angewöhnen.

Die Philosophie hat oft den Fehler gemacht, einem ethischen Idealismus aufzusitzen. Die bloße Erkenntnis, dass uns bisher eine Ethik des Essens gefehlt hat, bedeutet noch lange nicht, dass diese Ethik, wenn sie formuliert ist, auch umgesetzt wird. Die gesellschaftliche Realität ist viel komplizierter, weil Verantwortungsgefühle und moralische Überzeugungen nur eine Option in unserem Leben sind neben vielen anderen Optionen. Auch wenn wir klare Maßstäbe entwickeln für gutes Essen, kümmern sich die Menschen nicht zwangsläufig darum. Wir sind

komplexe Wesen. Ethik ist eine Sache, aber Egoismus, Gleichgültigkeit, Konkurrenzdenken und Bequemlichkeit sind auch da und konkurrieren mit ethischen Ansprüchen.

**Offensichtlich brauchen wir auch die Fähigkeit, zu verdrängen. Wenn ich mir immer klarmache, dass ich mit dem Kauf einer konventionellen Milchtüte oder einer Mango das Klima ruiniere, die Bauern schröpfe und den Hunger in der Welt verstärke, bin ich nicht mehr alltagstauglich.**

Wir wissen, dass unser Wohlstand nur auf Kosten des Elends anderer möglich ist. Mit diesem Sachverhalt leben wir. Würden wir uns die Zusammenhänge immer mal wieder bewusstmachen und auch tatsächlich darüber sprechen, würde sich vielleicht doch etwas ändern. Natürlich wollen die großen Lebensmittel- und Agrarkonzerne so weitermachen wie bisher. Aber das darf keine Ausrede sein, sich selbst zurückzulehnen, mit den Schultern zu zucken und zu sagen, ich kann ja sowieso nichts machen. Natürlich kann ein Einzelner allein nichts ausrichten. Nur wenn viele ihre Ess- und Einkaufsgewohnheiten ändern, entsteht daraus auch eine die Gesellschaft verändernde Kraft. Beim Einkauf entscheiden wir, welche Wirtschaft wir wollen. Am Bioboom sehen wir, dass andere Unternehmensphilosophien, die nicht nur den Profit im Auge haben, sondern auch Werte wie Sozialverträglichkeit, Ökologie und Nachhaltigkeit, traditionelle Firmen beim Umsatz überholen. Man kann offensichtlich auch mit ethisch korrekten Nahrungsmitteln Geld verdienen und wirklich nachhaltiges Wirtschaftswachstum erreichen.

**Man muss aber auch als Käufer im Bioladen mehr Geld hinlegen, das kann sich nicht jeder leisten.**

Für den einzelnen Einkauf mag das stimmen. Aber insgesamt sinken die Ausgaben für Lebensmittel in den reichen Ländern seit Jahrzehnten. Nie wurde so wenig Geld für eine der wertvollsten Quellen unserer Lebensqualität ausgegeben wie heute. Die meisten zahlen lieber mehr für Motoröl als für Salatöl. Je billiger das Essen, desto mehr Geld für anderen

Konsum – das ist unser Wertesystem. Es verändert sich aber. Je mehr Konsumenten ethisch ausgerichtete Unternehmen fördern und auch bereit sind, etwas mehr auszugeben, desto deutlicher spüren das alle anderen. So entsteht eine neue Dynamik. Noch leisten sich viele Supermarktketten Biokost vor allem, um ihr Image aufzupolieren. Doch ich denke, das könnte sich in absehbarer Zeit ändern.

**Sie lehren in Hamburg und Salzburg und sind für Gastprofessuren in Kyoto oder Shanghai viel unterwegs. Wie leben Sie das, was Sie als Gastrosoph propagieren?**

Ich bin für eine 80:20-Ethik. Zu 80 Prozent sollte man versuchen, ethisch korrekt einzukaufen und selbst zu kochen und gleichzeitig undogmatisch zu bleiben. Wenn es schnell gehen muss, kann man durchaus mal auf Fast Food zurückgreifen. Das tue ich regelmäßig, wenn ich auf Reisen bin. Sobald ich nicht in meinem strategisch durchdachten Hamburger Alltag bin, wo ich in der Nähe alle erwünschten Lebensmittel bekomme, stoße ich an Grenzen. Dann gehe ich essen, und natürlich finde ich nicht immer ein vegetarisches Biorestaurant. Das ist nicht weiter schlimm. Die Ausnahme bestätigt die Regel. Die große Linie muss stimmen. Ansonsten habe ich mir mein Leben so einrichten können, dass ich mir für die Hauptmahlzeit des Tages gute zwei Stunden reserviere fürs Vorbereiten, Kochen und Genießen. Außerdem baue ich, zusammen mit anderen, einige Grundnahrungsmittel selbst an. Das urbane Gärtnern ist natürlich nicht jedem gegeben. Wie auch immer: Was ich als gastrosophisches Alltagsleben einübe, ist wahrlich nichts Abgehobenes. Dieser „Lifestyle“ hat nichts mit teurer und zeitaufwendiger Gourmetküche zu tun. Man braucht für eine gute Esskultur nicht sein ganzes Leben im Garten und am Herd zu verbringen. Die gastrosophische Ernährungswende, von der ich träume, ist absolut alltagstauglich.



**Harald Lemke** ist habilitierter Philosoph und leitet als Direktor das Internationale Forum Gastrosophie. Er lehrt Philosophie unter anderem an den Universitäten Hamburg und Salzburg, mit Gastprofessuren in Kyoto und Shanghai. Lemke engagiert sich in der „Keimzelle“, einer Urban-Gardening-Initiative mitten im Hamburger Stadtteil St. Pauli.

Harald Lemkes Buch "Über das Essen. Philosophische Erkundungen" ist im Wilhelm Fink Verlag erschienen.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---