

Ernährung und der Impuls des Neuen Yogawillens

In der Ernährung ist der Gesundheitsaspekt von wesentlicher Bedeutung. Die Gesundheit des Menschen sollte durch eine gesunde und bewusste Ernährungsweise unterstützt und gefördert werden. Heutzutage versteht man unter Gesundheit dabei in der Regel die körperliche Gesundheit des Menschen. Ausgehend vom naturwissenschaftlichen Menschenbild, wie es die moderne westliche Kultur und Medizin prägt, werden daher in erster Linie die physiologischen Zusammenhänge des physischen Körpers erforscht. Man fragt sich z.B. welche „Bausteine“, d.h. welche Inhaltsstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweisse, Fette, Mineralien, Vitamine usw. der Körper benötigt, um gesund zu bleiben.

Ein etwas anderer Ansatz zur gesunden Ernährung ergibt sich, indem man ein energetisches Menschenbild zugrunde legt, wie das oft in den östlichen Ernährungslehren gemacht wird. Dort wird ein harmonisches Gleichgewicht von zwei polaren, aber doch miteinander im Zusammenhang stehenden Energien angestrebt. Es handelt sich hierbei um die Harmonie zwischen den sogenannten Yin- und Yang-Energien, die zum Beispiel in der aus Japan stammenden Ernährungslehre der Makrobiotik und auch in der chinesischen Ernährungslehre nach den fünf Elementen berücksichtigt werden. Ein harmonisches Gleichgewicht von beiden Energien in den Nahrungsmitteln fördert demnach die Gesundheit sowie Glück und Frieden im täglichen Leben. Entsprechend entwickelt sich eine Krankheit, wenn ein Ungleichgewicht zwischen diesen beiden Energien besteht.

In beiden Menschenbildern besitzt die körperliche Gesundheit den zentralen Stellenwert und es bestimmen die richtigen „Bausteine“ bzw. das gesunde oder ungesunde energetische Verhältnis der Nahrungsmittel über die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Die richtige Wahl der Nahrungsmittel scheint über die Gesundheit des Menschen zu entscheiden, und so wird auch oft gesagt, dass „der Mensch *ist*, was er *isst*“.

Ausgehend von dem Impuls des Neuen Yogawillens können wir neben der Qualität der Nahrungsmittel auch den Menschen selbst in seinen Entwicklungsmöglichkeiten als wesentlichen Faktor in die Betrachtung über eine gesunde und bewusste Ernährungsweise mit einbeziehen. Das Menschenbild im Neuen Yogawillen ist ein dreigliedriges Menschenbild und es beschreibt neben einem körperlichen Bereich auch ganz konkret und gedanklich fassbar einen seelischen und einen geistigen Bereich. Der Mensch als geistiges Wesen ist Träger des Ich und weiterhin besitzt er drei Seelenkräfte, namentlich das Denken, das Fühlen und das Wollen, die er schulen, entwickeln und kräftigen kann. Durch sein Ich hat der Mensch die Möglichkeit, seine Seelenkräfte zu aktivieren und zu ordnen und so auch selber Lebenskräfte zu entwickeln und sich von innen heraus zu stärken. Eine seelische Aktivität wirkt immer gesundheitsförderlich auf den Körper zurück. In diesem Sinne können wir zu den bisherigen Überlegungen zur gesunden Ernährung einen erweiterten Gedanken hinzufügen, da die körperliche Gesundheit nicht allein durch die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel erreicht werden kann, sondern auch mit der Seelen- oder Bewusstseinsentwicklung und der Entwicklung der Persönlichkeit in Zusammenhang zu denken ist. Geht man von diesen Gedanken aus, dann ist der Mensch nicht so sehr das, was er isst, sondern er ist vielmehr dadurch geprägt, wie er sich in Beziehung zur Ernährung bringt.

Diese Grundaussage des Neuen Yogawillens, bei dem das Geistige durch die Entwicklung der Seelenkräfte in eine Synthese mit dem Irdischen gebracht werden soll, wurde schon durch verschiedene geistige Lehrer, sowohl im Osten wie im Westen vertreten: im Osten durch Sri Aurobindo mit dem „Integralen Yoga“, im Westen durch Rudolf Steiner mit der Anthroposophie und in der gegenwärtigen Zeit durch Heinz Grill mit dem „Yoga aus der Reinheit der Seele“, der von ihm auch direkt als ein neuer Yogawille bezeichnet wird. Auch Johann Wolfgang von Goethe im Westen und im Osten Sivananda strebten diese Synthese von Geist und Welt an.

Anhand eines anschaulichen, bildhaften Vergleiches von der Kartoffel mit dem Getreide möchte ich nun verdeutlichen, wie die drei Seelenkräfte schon bei der Auswahl der Nahrungsmittel aktiviert werden können und damit das Ich in eine Erkräftung geführt wird.

A. Die Auswahl der Nahrungsmittel und der Neue Yogawille

Wenn man die eigenen Seelenkräfte aktivieren und fördern möchte, dann sollte die Auswahl der Nahrungsmittel nicht nach einer strengen methodischen Einteilung in gesunde und ungesunde Nahrungsmittel stattfinden. Auch wenn es z.B. ratsam ist, bei der Nahrungsmittelwahl auf eine gute biologische Qualität zu achten, so stellt sich ausgehend vom Menschenbild im Neuen Yogawillen nicht primär die Frage, ob ein Nahrungsmittel z.B. durch seine Inhaltsstoffe für den Körper gesund oder ungesund ist, sondern vielmehr wie ein Nahrungsmittel in seinem Wesen wirkt. In welcher charakteristischen Weise wirkt es auf den ganzen, den körperlichen und auch den seelisch-geistigen Menschen?

Für eine erste Beantwortung dieser Frage haben wir die Möglichkeit, anhand von Imaginationen oder geistigen Gedanken, die wir selber denken und erforschen lernen, eine lebendige Beziehung zu den Nahrungsmitteln aufzubauen und feinere Empfindungen zu ihnen zu entwickeln.

In seinem Buch *„Ernährung und die gebende Kraft des Menschen“* beschreibt Heinz Grill aus einer eigenständigen geistigen Schau auf bildhafte Weise das Wesen und die Wirkung der verschiedenen Nahrungsmittel und deren tiefere Zusammenhänge mit dem Menschen. Das Ich und die Seelenkräfte kommen in eine erhöhte Aktivität, wenn wir selber Erkenntnisse oder ein Bewusstsein für die Wirkung und Zusammenhänge der verschiedenen Nahrungsmittel entwickeln lernen. Um diese Aktivität zu fördern, sollten wir die geistigen Gedanken nicht einfach als Informationen nur passiv übernehmen, sondern wir sollten diese Gedanken selber lebendig denken und zu bildhaften Vorstellen kreieren lernen, um so langsam eigene objektive Empfindungen zu den einzelnen Nahrungsmitteln zu entwickeln. So können wir schon bei der Auswahl der Nahrungsmittel das Ich und die seelischen Bewusstseinskräfte anhand von geistigen Gedanken aktivieren und schulen und eine lebendige und tiefere Beziehung zu den Nahrungsmitteln aufbauen.

Diesen Beziehungsaufbau habe ich nun in drei Stufen anhand der vergleichenden Betrachtung von Kartoffel und Getreide weiter ausgearbeitet.

1. Die äußere Form und die Inhaltsstoffe der Kartoffel und des Getreides

Vom Gesichtspunkt des Denkens, das in unserer heutigen Kultur ein naturwissenschaftlich-analytisches, intellektuelles Denken ist, werden diese beiden Nahrungsmittel dem Nährwert nach gleich eingestuft. Obwohl die Kartoffel ein ganz anderes Aussehen, eine ganz andere Form als die Getreidekörner hat, werden sie in der Ernährungslehre als gleichwertig betrachtet, weil beide als wichtigsten Inhaltsstoff die Kohlenhydrate enthalten. Bei dieser Art zu Denken richtet man seine Aufmerksamkeit allein auf die sichtbare und messbare Materie und damit an die Endstufe in der Entwicklung einer Pflanze. Für dieses Denken sind vor allem die Inhaltsstoffe ausschlaggebend. Anhand der Inhaltsstoffe, die man analysiert, wird dann ein Nahrungsmittel bewertet.



Die Kartoffel hat eine charakteristische Knollenform, die verglichen mit dem Getreidekorn recht stark variieren kann. Sie ist relativ kompakt und schwer.



Das Korn des Einkorns ist wesentlich kleiner und differenzierter gestaltet. Es weist eine länglich-ovale Form und eine Einkerbung in der Mitte auf.

Aus dieser analysierenden Betrachtung entsteht aber noch nicht wirklich eine lebendige Beziehung, sondern ein eher abstrakter Umgang mit den Nahrungsmitteln. Man kommt nicht wirklich in eine nähere Beziehung und bildhafte Vorstellung von dem, um was es sich eigentlich bei der Kartoffel und dem Getreide handelt. Um eine erste Vorstellung von dem Wesen einzelner Nahrungspflanzen zu entwickeln, ist es sinnvoll, wenn man sie in ihrer äußeren Form und Gestalt wahrnimmt und beschreibt. Es ist günstig, wenn man damit auf einige wesentliche und für diese Pflanze charakteristische Merkmale aufmerksam wird. Bei diesem bildhaften Beschreiben denken wir nicht abstrakt-analytisch, sondern das Denken ist von ersten Empfindungen begleitet.

2. Die Bewegung oder die Ätherkräfte der Kartoffel und des Getreides

In einem weiteren Schritt kann man anschließend seine Aufmerksamkeit nicht nur auf die Inhaltsstoffe und die äußere Form einer Pflanze richten, sondern auf die Kräfte, die an diesen Nahrungsmitteln gearbeitet und die Pflanze geformt haben. Auch Johann Wolfgang von Goethe stellte sich - was in der öffentlichen Meinung weniger bekannt und anerkannt ist - die Frage nach den Kräftewirkungen im Pflanzenwachstum und er hat diese in intensiven Beobachtungen studiert. „Nicht das vor den Augen erscheinende Gewordene, sondern das Werdende war ihm Forschungsziel; nicht das Gebilde, sondern das Bildende und nicht das im Entstehen schon Vergängliche, sondern das in ihm Dauernde, das Bildungsgesetz, die Verwandlungsform, das Urlebendige, Wesenhafte“. (1)

Es gibt vier Lebenskräfte, auch Ätherkräfte genannt, die an einer Pflanze wirken, und diese bilden und formen an jeder Pflanze in einem ganz charakteristischen Verhältnis. Rudolf Steiner hat diese feinstofflichen Kräfte, die an der Pflanze wirken, differenziert und beschrieben. Es gibt die Wärme oder den Feueräther, das

Licht oder den Lichtäther, das Wasser oder den chemischen Äther und die Erde oder den Lebensäther. Mit diesen Ätherkräften sind nicht die äußeren Elemente, wie die Wärme und das Licht oder das Wasser und die Erde selbst gemeint, sondern die feinstofflichen Kräfte, die in diesen Elementen arbeiten.

Wenn wir diese Lebenskräfte in Bezug auf die Kartoffel und das Getreide betrachten, dann stoßen wir auf einen interessanten und wesentlichen Unterschied. Indem wir für die weitere Betrachtung dieser Pflanzen einige imaginative Gedanken von Heinz Grill hinzudenken, können wir wahrnehmen und empfinden lernen, dass das Licht und der Lichtäther auf ganz unterschiedliche Weise an der Kartoffel und dem Getreide arbeiten.



Die Kartoffelblüte

Die Kartoffel ist ein Nachtschattengewächs und entwickelt ihre Frucht in der Nacht. Das, was bei der Kartoffel im Sonnenlicht am Tag wächst, sind die Blätter, die Blüte und schließlich die Beeren und diese sind bei der Kartoffel giftig. Die Blüte der Kartoffel, die meistens weiß, aber oft auch purpurfarbig ist, richtet sich zur Erde. Die Blüten werden auch nicht von Schmetterlingen oder Bienen aufgesucht.

Wenn man Kartoffeln zu Hause lagert und diese dem Licht aussetzt, dann werden sie schnell grün. Es ist das giftige Solanin, das sich entwickelt, wenn sie mit dem Licht in Kontakt kommen. Dieses Solanin entwickelt sich auch beim Keimen. In ganz großen Mengen wirkt das Solanin so, dass es Durchfall, Übelkeit, Betäubung, Angstgefühle, Schwitzen, Atemnot, Bewusstlosigkeit und Krämpfe verursacht. Kartoffeln lagert man deshalb besser im Dunkeln.

Beim Getreide können wir eine ganz andere Wirkung des Lichtes und des Lichtäthers wahrnehmen und empfinden. Das Getreide, in unserem Fall die Gerste, wächst senkrecht und himmelwärts zum Licht. Seine Früchte wachsen und reifen nicht in der Erde wie die Kartoffel, sondern am höchsten Punkt des Stängels, im vollen Licht und der Wärme der Sonne. Die vertikale Linie ist für den Getreidehalm ein auffallendes und charakteristisches Merkmal. Sie ist ein Ausdruck der sogenannten Kieselsäuredynamik.

Die Kieselsäure oder das Silicium ist ein Mineral, das in seiner reinsten Form im Bergkristall sichtbar wird. Der Bergkristall hat die Eigenschaft, hart und fest zu sein, aber er ist zugleich auch durchlässig für das Licht. Das Getreide ist eine Pflanze, die ganz wesentlich von der Kieselsäuredynamik durchdrungen ist. Durch diese Kieselsäure ist sie eine feste und ausgesprochen vertikal aufstrebende Pflanze und empfänglich für das Licht. Ein ganz anderes Verhältnis zum Licht als bei der Kartoffel ist bemerkbar und dieses drückt sich in der ganzen Pflanze und ihren Kräftwirkungen aus.



Bei der Gerste weist auch die strahlenartige Geste der Grannen auf die Kieselsäuredynamik hin.

Die Kartoffel nimmt kaum Lichtäther in sich auf. Das Getreide ist im Gegensatz dazu das Nahrungsmittel, das ganz stark vom Lichtäther geprägt ist. Das Licht und der Lichtäther werden durch die Photosynthese in Pflanzensubstanz umge-

setzt. Beide Nahrungsmittel sind reich an Kohlenhydraten, aber sie sind auf ganz unterschiedliche Weise von den Lebens- bzw. Ätherkräften geformt und gestaltet. Neben der stofflichen Substanz der Nahrungsmittel sind es auch ganz besonders diese Ätherkräfte, die wir beim Essen aufnehmen.

Für die Entwicklung und Schulung von objektiven Empfindungen, dass es eine Ätherwelt gibt und wie die Ätherkräfte an der Pflanze wirken, ist die eigene schöpferische Vorstellungsbildung in der Auseinandersetzung mit imaginativen Gedanken, verbunden mit der Aufmerksamkeit und Beobachtungstätigkeit zur Pflanze selbst, eine grundlegende und notwendige Aktivität.

Wir haben mit dem Aussehen, mit der äußeren Form und den Inhaltsstoffen dieser Nahrungsmittel angefangen und haben dann in einer weiteren Stufe die unterschiedlichen Bewegungen oder die Ätherkräfte, die an diesen Pflanzen wirken, bildhaft beschrieben.

An dieser Stelle können wir uns nun die Frage stellen, warum die Ätherkräfte bei beiden Nahrungsmitteln auf unterschiedliche Weise angelegt sind. Wodurch werden die Ätherkräfte motiviert, dass sie an der Kartoffel auf andere Weise wirken als beim Getreide, obwohl beide Gewächse oft nebeneinander oder in der Nähe voneinander wachsen?

3. Der geistige Gedanke und das Sinnbild der Kartoffel und des Getreides

Heinz Grill beschreibt, dass der sichtbaren Form einer jeden Pflanze wie auch den Kräftewirkungen oder den Bewegungen, die an einer Pflanze wirken, ein geistiger Gedanke zugrunde liegt. In der Kartoffel kommt ein anderer Gedanke zum Ausdruck als im Getreide. Diesen Gedanken können wir nicht aus der Gestalt der Pflanze ableiten, aber dieser Gedanke motiviert die Ätherkräfte und drückt sich weiter in der ganzen Pflanze aus.

Das Sinnbild oder der geistige Gedanke, der sich im Getreide offenbart, könnte so beschrieben werden: *„Mit dem Getreide nimmt man die Kraft zur geistigen Entwicklung oder die Kraft zum Streben nach höheren Idealen auf“* (2). Wir nehmen mit dem Getreide nicht nur Kohlenhydrate und den Lichtäther, sondern auch die Kraft zur seelisch-geistigen Entwicklung auf.

Mit der Kartoffel nimmt man, wie oben erwähnt, auch Kohlenhydrate zu sich, aber es fehlt der Lichtäther. Es ist mit ihr eine Kraft verbunden, die mehr mit dem analytischen, intellektuellen oder dem verhafteten und materiellen Denken und dessen Entwicklung zusammenhängt.

In der Auseinandersetzung mit den Nahrungspflanzen und geeigneten imaginativen Gedanken bemerken wir, dass wir unser Denken und unser Empfinden immer weiter schulen und entwickeln können. Wir können uns von einem analytischen Denken zu einem freieren, aktiveren und schöpferischen Denken hinbewegen lernen. Mit der lebendigen Vorstellungsbildung vertieft sich unsere Beziehung zum Nahrungsmittel, da nicht nur die intellektuelle Analyse der Inhaltsstoffe im Vordergrund steht. Durch eine ernsthafte Schulung der Seelenkräfte anhand von imaginativen Pflanzenbeschreibungen sind wir mit der Zeit imstande, selber erste geistige Eindrücke über die Ätherkräfte zu entwickeln. Man muss hierfür aus seinem Ich in eine aktive Beziehung zu diesen geistigen Gedanken treten und diese auch zu lebendigen, bildhaften Vorstellungen erschaffen, um damit sein Denken auf konkrete Weise zu schulen und so objektive körperfreie Empfindungen entwickeln zu können. Diese Aktivität können wir auf dem Fachgebiet der Ernährung für alle Nahrungsmittel oder Pflanzen entwickeln.

B. Das Kochen und der Neue Yogawille

Wir haben anhand der vergleichenden Betrachtung von Kartoffel und Getreide nachvollziehen können, wie durch einen geistigen Gedanken bestimmte Form- oder Ätherkräfte motiviert werden. Diese feinstofflichen Kräfte wirken an einer Pflanze und formen und gestalten diese Pflanze, bis sich der geistige Gedanke letztendlich in einer Form ausdrückt.

Diese geistige Gesetzmäßigkeit, wie aus einem Gedanken eine Bewegung entsteht und wie sich diese Bewegung zu einer Form weiterentwickelt, beschreibt eine schöpferische Tätigkeit, die wir in der Natur vorfinden. Aber auch der Mensch, oder in unserem Fall der Koch, ist imstande, durch einen geistigen Gedanken schöpferisch aktiv zu werden und durch die Gedankenaktivität oder Vorstellungstätigkeit Ätherkräfte wie die Wärme und das Licht in das Essen zu bringen. Heinz Grill beschreibt diese schöpferische Aktivität in seiner Broschüre *„Die vier Äther im Brot“*. (3)

Wenn wir unserer Arbeit zu Beginn einen geistigen Gedanken oder ein geistiges Motiv zugrunde legen und uns diesen Gedanken bildhaft vorstellen, dann sind wir imstande, selber eine Wärme oder den Feueräther in das Essen zu bringen. Zum Beispiel können wir uns das Ziel setzen und uns eine Vorstellung darüber bilden, dass das Essen die anwesenden Personen auf freie Weise miteinander verbinden soll. Wichtig ist es nun, selbst an dieser Vorstellung lebendig gedanklich zu arbeiten und sie immer weiter zu einem konkreten und plastischen Bild aufzubauen. Es entwickelt sich eine lebendige seelische Aktivität, wenn wir uns mit der Frage auseinandersetzen, wie ein Essen verbindend wirken kann. Weiterhin können wir uns auch fragen, was das Verbindende im Seelischen überhaupt für eine Kraft ist. Dieser gedankliche Prozess, der vor dem eigentlichen Kochvorgang erfolgt, erzeugt den Feueräther.

Wir können dann mit dieser Vorstellung vor Augen unsere Mahlzeit mit den Nahrungsmitteln zusammenstellen, die wir zur Verfügung haben oder die uns passend erscheinen, um unseren Gedanken zum Ausdruck zu bringen. Wir können darauf achten, dass die Farben und die Konsistenz der Nahrungsmittel gut zusammen harmonisieren und weiterhin auch die Personen gedanklich mit einbeziehen, für die wir kochen.

Mit dem nächsten Schritt beginnt dann die eigentliche praktische Zubereitung der Nahrungsmittel mit dem Waschen, dem Schneiden und weiterhin dem Zusammenmengen und dem Kochen. Wenn wir mit unserem bildhaften Motiv im Hinterkopf beschaulich, forschend und aufmerksam in unserer Arbeit tätig sind und damit eine Beziehung zum Nahrungsmittel und zum Kochprozess aufbauen, dann erschaffen wir einen Lichtäther im Essen, der die angelegten Lichtätherkräfte der Nahrungspflanzen veredelt und aufwertet. Der Lichtäther entsteht mit der Wahrnehmung zu den Verwandlungsprozessen der Nahrungsmittel innerhalb des Kochvorganges.

So gestalten wir im Laufe des Kochprozesses unsere Mahlzeit immer weiter durch. Was wir am Anfang gedacht haben, kann sich dann auf ästhetische und künstlerische Weise im Essen ausdrücken. Wir können uns immer weiter schulen, wie wir einen geistigen Gedanken umsetzen und in die Materie hinein gestalten können, in unserem Fall in der Tätigkeit des Kochens. So haben wir als Koch die Entwicklungsmöglichkeit, durch eine schöpferische Aktivität dem Essen etwas hinzuzufügen. Wir geben zu dem Essen etwas hinzu und nehmen dieses Essen nicht nur für unsere Gesundheit. Aus einer gebenden Haltung oder aus einer

schöpferischen Ich-Aktivität und Liebe wird durch den Koch auf diese Weise von oben nach unten ein geistiger Gedanke in die Zubereitung des Essens hineingestaltet.

Zum Schluss

Wir sind als Menschen imstande, mit unserem Ich die Seelenkräfte des Denkens, des Fühlens und des Wollens zu ergreifen und diese anhand von geistigen Gedanken zu ordnen. Wir können aktiv bildhafte Vorstellungen und damit auch ein Bewusstsein für die Nahrungsmittel entwickeln. Damit werden wir in einem Kochprozess schaffend tätig und können selber in das Essen aufbauende Lebenskräfte hineingestalten lernen. Dies ist ein Weg, der mit dem Gedanken der Synthese von Geist und Materie im Neuen Yogawillen übereinstimmt. Wir setzen dabei direkt in einer Neuorientierung unseres Bewusstseins und nicht primär bei den Nahrungsmitteln und den Inhaltsstoffen an. Diese Aktivierung der Seelenkräfte ist in jeder Hinsicht und auch für die Gesundheit des Körpers förderlich.

Diese Darstellung, die sich mit den lebendigen geistigen Gedanken und Erkenntnisse des Neuen Yogawillens auseinandersetzt, soll nicht - um dies in aller Deutlichkeit zu sagen - wie eine neue Ernährungslehre oder Methode verstanden werden. Diese Gedanken können für jede Ernährungslehre ergänzend, erweiternd und bereichernd und grundlegend für einen neuen, zukünftigen Kulturimpuls auf dem Fachgebiet der Ernährung sein.

Für die Zukunft gibt es aus meiner Sicht noch ganz viele Möglichkeiten, um diesen Bereich der Ernährung aus den Gedanken des Neuen Yogawillens weiter auszugestalten.

Peter Vandermeersch
Koch und Referent
Belgien, im August 2010

(Grammatikalische Korrektur und Anregungen: Ulrike Leßmann und Klaus Oppermann)

- (1) Wilhelm Pelikan: Heilpflanzenkunde Band I.
- (2) Heinz Grill: Ernährung und die gebende Kraft des Menschen
- (3) Heinz Grill: Die vier Äther im Brot. Das übersinnliche Erfassen der vier Äther im Brot