



»Das Leben eines Menschen wird durch seine Ernährung bestimmt«

Makrobiotik als Gegenstand religionswissenschaftlicher Forschung

Eva-Maria Schulz



Electronic version

URL: <http://journals.openedition.org/zjr/889>

DOI: 10.4000/zjr.889

ISSN: 1862-5886

Publisher

Deutsche Vereinigung für Religionswissenschaft

Electronic reference

Eva-Maria Schulz, « »Das Leben eines Menschen wird durch seine Ernährung bestimmt« », *Zeitschrift für junge Religionswissenschaft* [Online], 1 | 2006, Online erschienen am: 31 Dezember 2006, abgerufen am 22 April 2019. URL : <http://journals.openedition.org/zjr/889> ; DOI : 10.4000/zjr.889

This text was automatically generated on 22 avril 2019.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitung 3.0 Deutschland Lizenz.

»Das Leben eines Menschen wird durch seine Ernährung bestimmt«

Makrobiotik als Gegenstand religionswissenschaftlicher Forschung

Eva-Maria Schulz

- 1 Inwiefern besteht ein Zusammenhang zwischen Essen und Religion oder Religiosität? Im Rahmen des Seminar »Essen in den Religionen« unter der Leitung von Bertram Schmitz¹ beschäftigten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Themen wie Speisevorschriften im Judentum und im Islam, dem christlichen Abendmahl, dem religiösen Fasten oder der japanischen Teezeremonie. Die Verbindung zum Religiösen scheint hier mal deutlich, mal weniger deutlich: Schweinefleisch wird nicht gegessen, weil Jahwe es verboten hat, Ramadan wird eingehalten, weil es Allahs Wille ist, im Abendmahl wird Christi Tod und Auferstehung gedacht, Christus wird im Abendmahl präsent bzw. Brot und Wein werden zu Christus (Transsubstantiation). Die Teezeremonie kann als Form buddhistischer Meditation gesehen werden.² Die Essenstraditionen der Menschen stehen im direkten Bezug zum Glauben der Menschen. Das Essen ist Teil ihrer Religiosität. Für die Religionswissenschaft werden die Essensgewohnheiten einer Gemeinschaft oder eines Menschen zu einem Anhaltspunkt, deren oder dessen religiöse Vorstellungen zu erforschen.
- 2 Genau dieser Ansatz scheint optimal, um der Religiosität der Makrobiotinnen und Makrobioten auf den Grund zu gehen, deren Begründer Georges Ohsawa sagte: »Das Leben eines Menschen wird durch seine Ernährung bestimmt«.³ Gesundheit, Glück, individueller wie gesellschaftlicher Frieden sowie die Findung des eigenen Schicksals entspringen nach makrobiotischer Auffassung der Art der materiellen wie geistigen Ernährung.
- 3 Dieser Artikel möchte daher zum einen diese Vorstellung eines Zusammenhangs zwischen Ernährung, Gesundheit, Glück, Frieden und Schicksal beschreiben und so die Makrobiotik als Gegenstand religionswissenschaftlicher Forschung vorstellen. Zunächst versucht der Artikel jedoch, dem Zusammenhang zwischen Essen und Religion aus religionswissenschaftlicher Sicht auf den Grund zu gehen. Der zweite Abschnitt widmet sich schließlich der Beschreibung der Makrobiotik. Im Zentrum dieser Beschreibung

stehen das Leben Georges Ohsawas als Begründer der modernen Makrobiotik, die Wurzeln des makrobiotischen Weltbilds in der fernöstlichen Kosmologie und die Ausrichtung makrobiotischer Lebensweise nach der Ernährung.

- 4 Daran anknüpfend werden verschiedene Ansätze vorgestellt und eingeschätzt, die Makrobiotik bzw. das alternative Milieu, in dem sie häufig angesiedelt wird, als religiöses Phänomen einzuordnen versuchen. Im Fazit werden schließlich die Ergebnisse dieses Artikels zusammengefasst, die im ersten Abschnitt dargestellten Ansätze auf die Makrobiotik angewendet und damit mögliche Ansätze zur Diskussion gestellt, makrobiotische Ernährung religionswissenschaftlich zu beschreiben und einzuordnen.

Zusammenhänge zwischen Essen und Religion

- 5 Folgt man Kehrsers Ausführungen im HrwG,⁴ gibt es zwei grundsätzliche Möglichkeiten, sich der Definition von Religion zu nähern: den substantiellen und den funktionalistischen Religionsbegriff. Beide stehen sich in der religionswissenschaftlichen Diskussion oftmals unversöhnlich gegenüber. Meines Erachtens geht es bei religionswissenschaftlicher Forschung zunächst immer um Arbeitsdefinitionen von Religion, die nicht den Anspruch erheben können, auf alle religiösen Phänomene übertragen werden zu können. Es ist daher abhängig von der Fragestellung einer Forschung, ob auf einen eher substantiellen oder eher funktionalistischen Religionsbegriff zurückgegriffen wird, je nachdem, welche der vielen Aspekte von Religion oder Religiosität im Zentrum des Forschungsinteresses stehen. Während sich funktionalistische Begriffe etwa für religionssoziologische Fragen eignen, sind substantielle Religionsdefinitionen zur Beschreibung und Abgrenzung religiöser Phänomene hilfreich.
- 6 Auch in diesem Artikel werden für die Einordnung der Makrobiotik verschiedene Aspekte von »Religion« berücksichtigt. Im Folgenden werden zwei Ansätze vorgestellt, die Kriterien für die Verbindung von Essen und Religion und die Kategorisierung dieser Verbindung aufstellen. Gleichzeitig stellen diese Ansätze auch wichtige Aspekte zur Definition von »Religion« für diesen Artikel bereit.

Schmidt-Leukels Ansatz von der »Heiligkeit des Lebens«

- 7 Schmidt-Leukels Ausführungen liegt eine an einen Transzendenzbezug gekoppelte substantiell-phänomenologische Religionsdefinition zugrunde.⁵ Religiöse Lebensgestaltung diene dem Erreichen dieser transzendenten Wirklichkeit, wobei sich drei Arten der Lebensgestaltung systematisch unterscheiden ließen: Sittlichkeit (das Rechte zu tun), Kontemplation (Erkenntnis) und Devotion (Verehrung).⁶
- 8 Den Zusammenhang zwischen Essen und Religion sieht Schmidt-Leukel in »der zentralen Bedeutung, die dem Essen für das menschliche Leben schlechthin zukommt«.⁷ Diese Bedeutung hat für ihn drei Dimensionen: »Essen als Lebensquelle«, »als Grundform menschlicher Lebensgestaltung« und »als sozialer Grundakt«. Werden Fragen nach der Quelle oder dem Ursprung des Lebens, nach der Art der Lebensgestaltung und des sozialen Gefüges in einer Gemeinschaft religiös beantwortet, so berühren die Antworten auf diese Fragen auch Speisezubereitung und -verhalten in dieser Gemeinschaft.⁸

- 9 1) »Essen als Lebensquelle«: Im Essen als Grundbedingung für die menschliche und auch jede andere lebendige Existenz auf der Erde spiegelt sich die »universale Abhängigkeit und Interpendenz allen Lebens« im Nahrungskreislauf.⁹ Dabei kann der »über die Nahrung vermittelten Lebenskraft starke religiöse Bedeutung« zukommen. Die Quelle für diese Lebenskraft kann einer allem Leben immanenten Transzendenz gleichgesetzt werden, wodurch die Nahrung mit der Transzendenz in Beziehung oder sogar mit ihr gleichgesetzt wird.¹⁰
- 10 2) »Essen als Grundform menschlicher Lebensgestaltung«: »Nahrungszubereitung stellt eine Grundform menschlicher Lebens- und Weltgestaltung dar«. Diese Grundfähigkeit, »Kultur hervorzubringen«, wird etwa auch im chinesischen Yijing (I-ching) mit dem »Beginn menschlicher Zivilisation« in Verbindung gebracht¹¹ und kann daher auch bei religiös motivierter Lebensgestaltung eine zentrale Rolle spielen. So kann sich rechtes Verhalten (Sittlichkeit), das mit dem Ziel, die transzendente Wirklichkeit erreichen zu wollen, begründet wird, etwa in Speisege- und -verboten widerspiegeln. Nahrungszubereitung und -aufnahme kann jedoch auch kontemplative Aspekte haben, wenn sie etwa als spiritueller Weg verstanden wird. Devotion, also Verehrung der oder Hingabe zur transzendenten Wirklichkeit kann durch Speiseopfer, aber auch durch Speiseverzicht, also durch Fasten zum Ausdruck gebracht werden.¹²
- 11 3) »Essen als sozialer Grundakt«: Das »menschliche Speiseverhalten« ist Ausdruck der »sozialen Veranlagung« des Menschen, also auch der jeweiligen gesellschaftlichen Ordnung und den Sozialbeziehungen in einer Gemeinschaft,¹³ die religiös begründet sein können. Soziale Aspekte des Speiseverhaltens können diese Ordnung repräsentieren. Oder sie können sie symbolisch durchbrechen, um eine andere Ordnung zu repräsentieren, etwa die der transzendenten Wirklichkeit. Durch das gemeinsame Mahlfeiern kann die transzendente Wirklichkeit vergegenwärtigt werden.¹⁴

Latham/Gardellas Position in der Encyclopedia of Religion

- 12 Auch Latham/Gardella weisen daraufhin, dass durch Speiseregeln und -gewohnheiten einer Gemeinschaft sich die Werte dieser Gemeinschaft ausdrücken, welche sie mit der Natur, Gott, sozialen Autoritäten oder dem Sinn des Lebens (purposes or goals of life) verbinden. Speisen können rituell reinigen oder verunreinigen, Tod oder Wiedergeburt bedeuten, geopfert werden oder ihre göttliche Kraft auf Gläubige übertragen.¹⁵
- 13 Die Zusammenhänge von Essen und Religion unterteilen Latham/Gardella in die Bereiche Speisetabus, Speisesymbole, -mythen und -rituale, Speiseopfer sowie Fasten und Diäten. Die in Hinblick auf die Makrobiotik wichtigen Punkte werden im Folgenden kurz erläutert.
- 14 Speisetabus: Ähnlich wie Schmidt-Leukel stellen Latham/Gardella die universelle Abhängigkeit des Menschen von der Nahrung fest. In dieser Abhängigkeit kann sich eine Gemeinschaft von der anderen gerade durch das Tabuisieren bestimmter Speisen von anderen Gemeinschaften unterscheiden.¹⁶
- 15 Speisesymbole, -mythen und -rituale: Speisen, wie Latham/Gardella darstellen, können die Gruppenidentität einer Gemeinschaft, eines Stammes oder einer Nation symbolisieren.¹⁷
- 16 Fasten und Diäten: Das Fasten gibt es in unterschiedlichen religiösen Traditionen. Es kann etwa der Reue für »Sünden« dienen, es wird als Voraussetzung für spirituelle oder

mystische Erfahrungen angesehen, es soll das Bewusstsein schärfen für die Bedeutung der Nahrung oder für die eigenen Verlangen. Fastenzeiten sind oftmals an für die jeweilige religiöse Tradition bedeutende Ereignisse und auch die Fastenspraktiken von als vorbildlich geltenden Personen, etwa Religionsstifter, gebunden, an die erinnert werden soll.¹⁸

- 17 Ein jüngeres Phänomen sind die im Kontrast zur Überfluss- und Industriegesellschaft vor allem in der westlichen Welt weit verbreiteten Diät- und Ernährungsprogramme. Oftmals haben diese auch spirituelle Inhalte und verfolgen eine Rückkehr zur Natur.¹⁹ Auch Boykotte gegen sozial ungerecht oder unökologisch agierende Nahrungsmittelkonzerne oder ethisch begründeter Vegetarismus können religiös motiviert sein.²⁰

Was ist Makrobiotik? Beschreibung und Einordnung

- 18 Nahrung kann nicht nur als Grundvoraussetzung menschlichen Lebens, sondern Nahrungskultur auch als Anfang menschlicher Kultur betrachtet werden. Daher manifestieren und überliefern sich die einer Gemeinschaft zugrunde liegende Weltanschauung und religiöse Vorstellungen auch in der kulinarischen Tradition einer Gemeinschaft. Die genaue Erforschung der Essenskultur einer Gemeinschaft kann helfen, auch die religiösen Praktiken dieser Gemeinschaft zu verstehen. Welche Zusammenhänge lassen sich also in der Makrobiotik zwischen Essenskultur und religiöser Kultur erkennen?

Religionswissenschaftliche Beschreibung der Makrobiotik

- 19 Die Bezeichnung »Makrobiotik« setzt sich aus den altgriechischen Begriffen makros und bios zusammen und bedeutet in etwa »großes Leben«.²¹ Der deutsche Begriff geht auf den deutschen Arzt und Begründer der Naturheillehre Christoph Wilhelm Hufeland und dessen Werk *Makrobiotik oder Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern* (1796) zurück.²² Die »moderne«, in dem hier vorliegenden Aufsatz beschriebene Makrobiotik begründete der Japaner Y. N. Sakurazawa, bekannt als Georges Ohsawa, zu Beginn des 20. Jahrhunderts.²³
- 20 Zurück geht die von Ohsawa verbreitete und weiterentwickelte Lehre – im Japanischen heißt sie Sei Shoku, „korrekte Nahrung“ oder Shokuyo, »Ernährung« – allerdings auf den japanischen Arzt Sagen Ishizuka.²⁴ Laut Ohsawa ist Makrobiotik die Essenz des alt-orientalischen religiösen und medizinischen Gelehrtenwissens²⁵ und westlicher Chemie, Biologie, Medizin und Physiologie.²⁶
- 21 In der Tat vereinen sich in der makrobiotischen Lehre größtenteils daoistische sowie zen-buddhistische Kosmologie und Philosophie.

Der Begründer der modernen Makrobiotik – Georges Ohsawa

- 22 Folgt man makrobiotischen Eigendarstellungen, wurde Georges Ohsawa (1893-1966) als junger Mann durch makrobiotische Ernährung nach Ishizuka von Lungen- und Darmtuberkulosen und anderen Krankheiten geheilt.²⁷ Mit 22 Jahren übernahm Ohsawa die von Ishizukas Anhängern gegründete makrobiotische Gesellschaft (Shokuyo-Kai) bis 1939, hielt makrobiotische Sommerlager ab, um Ishizukas Lehre weiter zu verbreiten und

gründete makrobiotische Einrichtungen in Japan. Ohsawa schrieb ca. 300 Bücher und publizierte mehr als 40 Jahre lang das Monatsmagazin Shokuyo.²⁸ Zu den bedeutendsten seiner in viele Sprachen übersetzten Werke gehören der Lebensführer Makrobiotik²⁹ und die Philosophie der Makrobiotik.³⁰ Im Zentrum dieser Philosophie stehen die »sieben universalen Prinzipien« der »Ordnung des Universums« sowie das »Einzige Prinzip« oder das »Vereinigende Prinzip« von Yin und Yang.³¹

- 23 Durch Ausbildung und Beruf hielt Ohsawa Kontakt nach Europa. In Frankreich studierte er, warb für und publizierte über Makrobiotik, aber auch japanische Traditionen wie Akupunktur, Blumenstecken, Judo oder Haiku. In seiner Heimat machte er sich derweil Feinde durch antimilitaristischen Veröffentlichungen und Aktionen gegen eine japanische Beteiligung am Zweiten Weltkrieg. Des Weiteren soll er das Kriegsende, Japans Niederlage im Zweiten Weltkrieg, Indiens staatliche Unabhängigkeit und Mahatma Gandhis Ermordung vorhergesagt haben.³² Die japanische Regierung indizierte und verbrannte Schriften Ohsawas. Er soll wiederholt inhaftiert und gefoltert worden sein. Nach dem Krieg tritt Ohsawa der United World Federalists Organization bei und vertritt die Idee, dass Weltfriede nur möglich sei, wenn der Einzelne imstande sei, durch biologische und physiologische Verbesserung Gesundheit und Glück bei sich selbst zu begründen.³³
- 24 Ohsawa reiste auch nach Indien, Afrika, wo er Albert Schweizer traf, und in die USA, um für die makrobiotische Lebensweise zu werben. Seine Reisen bewirkten die Gründung makrobiotischer Fabriken, Restaurants, Geschäfte, Vereinigungen und Zeitschriften auf der ganzen Welt, vor allem in Ostasien, Mitteleuropa und den U.S.A.³⁴ Sein für die Weiterentwicklung und -verbreitung der Makrobiotik vor allem in Nordamerika und Europa bedeutendster Schüler war Michio Kushi.³⁵

Das Einzige Prinzip – chinesische und fernöstliche Kosmologie in der Makrobiotik

- 25 Die Grundlage der Makrobiotik ist die Dialektik des »Einzigen Prinzips«, des ewigen Wandels zwischen Yin und Yang. Diese sind Begriffe der chinesischen Kosmologie. Und Ohsawa gibt auch selbst zwei traditionelle Schriftquellen Chinas als Grundlage seiner makrobiotischen Philosophie an: Das Yijing (I-ching, Buch der Wandlungen) und das Neijing (Nei-Ching, die innere Schrift des Huangdi).³⁶ Aber auch buddhistische Schriftquellen wie das Maha Prajna Paramita Hridaya Sutra (das Herz-Sutra der Höchsten Weisheit) und damit im Zusammenhang stehend auch hinduistisches Gedankengut bezieht Ohsawa in seine Ausführungen mit ein.³⁷ Doch steht die chinesische Kosmologie im Zentrum der makrobiotischen Philosophie, da die Yinyang-Dialektik sowie das Wuxing (die Lehre von den fünf Elementen Wasser, Feuer, Holz, Metall und Erde) und die Lehre vom Fluss der Energie Chi (auch Qi, Ki) das Kernelement beider Philosophien darstellen.³⁸
- 26 Die Lehre vom »Einzigen Prinzip« nennt Ohsawa gemäß der japanischen Schreibweise von Yin und Yang auch In'yologie,³⁹ von der er sagt, dass sie »die positivste Philosophie des Fernen Ostens« sei, »sämtliche Wissenschaft« umfasse⁴⁰ und eine »Vereinigung von Philosophie und Wissenschaft« sei.⁴¹ Laut Ohsawa ist die Übertragung der nicht analytisch vorgehenden, sondern um Ganzheitlichkeit bemühten In'yologie in »analytische Formen« westlicher Wissenschaft eine Verletzung der Tradition. Dazu Ohsawa:

»Das Vereinigende Prinzip an sich ist nie eindeutig dargestellt worden. [...] ich habe sie [die zwölf Lehrsätze des Einzigen Gesetzes Anm. d. A.] extra für die Abendländer

entwickelt. Der Tradition zufolge ist das ein unhaltbarer Vorgang. [...] Ich habe das Einzige Gesetz nicht nur in einer mehr oder weniger modernen Weise erklärt, sondern auch [...] weiter entwickelt; des weiteren habe ich mich [...] dazu bringen lassen, einige Anwendungen in den speziellen Wissenschaften anzubieten. Das sind schon enorme Sünden.«⁴²

- 27 Und tatsächlich geht Ohsawa in »Das Einzige Prinzip« (1990) nicht nur auf die fernöstliche Philosophie, sondern auch auf eine Übersetzung der In'yologie in die Bereiche Chemie, Biologie, Medizin, Physik, Mechanik und Mathematik ein.⁴³
- 28 Das »Einzige Prinzip« besagt, dass jegliche Erscheinungen in der Welt eine Manifestation aus dem Zusammenspiel zwischen Yin und Yang sind. Ohsawa entwickelte für diesen »polarisierten Monismus«⁴⁴ »sieben Prinzipien der Ordnung des Universums« und »zwölf dynamische Lehrsätze des Vereinigenden Prinzips«:
- 29 Sieben Prinzipien der Ordnung des Universums
 Alle sichtbaren und unsichtbaren Phänomene ...
 ... sind Manifestationen der Einheit.
 ... sind verschieden von allen anderen.
 ... sind in fortwährendem Wandel begriffen.
 ... haben einen Anfang und ein Ende.
 ... haben eine Vorderseite und eine Rückseite.
- 30 Je größer die Vorderseite, desto größer die Rückseite. Alle Gegensätze ergänzen sich.⁴⁵
- 31 12 dynamische Lehrsätze zur Beschreibung der Erschaffung und Funktionsweise der relativen Welt:
- 1 Die Einheit (unendliche Expansion) manifestiert sich selbst unaufhörlich, an jedem Punkt in jedem Augenblick, als Teile von sich selbst, die 2 Kräfte erschaffen: die Zentrifugalkraft (Ausdehnung) und die Zentripetalkraft (Zusammenziehung).
 - 2 Wir nennen die Zentrifugalkraft »Yin« und die Zentripetalkraft »Yang«.
 - 3 Yin und Yang sind in fortwährendem Wandel begriffen – jede in das andere.
 - 4 Am äußersten Punkt der Entwicklung erzeugt oder wird Yin Yang, und Yang erzeugt oder wird Yin.
 - 5 Yin zieht Yang an, Yang zieht Yin an.
 - 6 Die Anziehungskraft zwischen Yin und Yang ist größer, wenn die Differenz zwischen ihnen größer ist, und kleiner, wenn sie kleiner ist.
 - 7 Yin stößt Yin ab, Yang stößt Yang ab.
 - 8 Die Kraft der Abstoßung zwischen Yin und Yang ist kleiner, wenn die Differenz zwischen ihnen größer ist, und größer, wenn sie kleiner ist.
 - 9 Yin und Yang, kombiniert in unendlicher Mannigfaltigkeit der Verhältnisse, erzeugen die Energie und alle anderen Phänomene, sichtbare und unsichtbare.
 - 10 Kein Phänomen ist nur yin oder nur yang; alle Phänomene sind aus beiden, Yin und Yang, zusammengesetzt.
 - 11 Kein Phänomen befindet sich in ausgeglichenem Zustand; alle Phänomene sind aus ungleichen Verhältnissen von Yin und Yang zusammengesetzt.
 - 12 Alle Phänomene sind yang im Kern (Zentrum) und yin an der Oberfläche (Peripherie).⁴⁶
- 32 Letztere beschreiben die »Erschaffung und Funktionsweise der relativen Welt«, welche entsteht, indem sich die »Einheit (unendliche Expansion)« zu jeder Zeit und an jedem Ort manifestiert und so die sich ausdehnende Zentrifugalkraft Yin und die sich zusammenziehende Zentripetalkraft Yang erschafft. Diese »Einheit« bezeichnet Ohsawa als Taikyoku, was er mit »Äther« bzw. das »Wahre Universum« übersetzt. Diesen Begriff

setzt er mit Begriffen unterschiedlicher religiös-philosophischer Traditionen gleich, etwa Shunyata oder Brahma (Sanskrit) sowie Ku (Japanisch).⁴⁷ Weiter wird in den Zwölf Lehrsätzen das Zusammenspiel von Yin und Yang erläutert, das sich durch Dialektik, fortwährenden Wandel, fortwährendes Ungleichgewicht und nicht-lineares, also zyklisches Denken auszeichnet.

- 33 Die Sieben Prinzipien der Ordnung des Universums beschreiben die »relative Welt und ihre Beziehung zur Einheit«. Sie sind der formalen Logik des Aristoteles gegenübergestellt, die als »statisch und starr wie eine Momentaufnahme« gegenüber der Dialektik der makrobiotischen Philosophie empfunden wird.⁴⁸ Dynamisch und nicht statisch ist dem entsprechend auch die Zuordnung verschiedener Qualitäten zum Yin- bzw. Yang-Pol aufzufassen. Nichts ist nur yin oder nur yang, etwas kann yin in Bezug auf das eine, aber yang in Bezug auf ein anderes sein, yin kann zu yang werden und umgekehrt.⁴⁹

| YIN | YANG |
|---------------------------------|---------------------------------|
| zentrifugale Erdenergie | zentripetale Himmelsenergie |
| weiblich, warm, leicht, langsam | männlich, kalt, schwer, schnell |
| Ausdehnung, extrovertiert | Zusammenziehung, introvertiert |
| Peripherie, hohl | Zentrum, kompakt |
| Spirituell | materiell |
| aufsteigend, wachsend | absteigend, vergehend |
| Erde | Himmel |
| Herbst, Winter, Nacht | Frühling, Sommer, Tag |
| Kleine Staaten, Dienen | Große Staaten, Regieren |
| kontrolliert Werden, Basis | Kontrolle, Führung |
| Jünger, Kind | Älter, Vater |

- 34 Aus dem »Einzigem Prinzip« und den Prinzipien der Ordnung des Universums formulierte Ohsawa die Grundregeln einer Lebensweise im Einklang mit diesen Erkenntnissen – die Makrobiotik. Laut Ohsawa übernimmt derjenige Verantwortung für sein Leben und seine Gesundheit, der das Einzige Prinzip studiert und anwendet.⁵⁰ Dabei sei die Anwendung makrobiotischer Ernährung der Schlüssel.

Die makrobiotische Lebensweise – bestimmt durch Ernährung

- 35 Nach Ohsawas Lehre kann der Mensch durch eine makrobiotische Lebensweise der Vollendung seines Wesens näher kommen.⁵¹ Daraus resultiere nicht nur Glück und Gesundheit (körperlich, seelisch und spirituell)⁵² für jeden Einzelnen, die makrobiotische

Lebensweise sei auch Grundvoraussetzung für gesellschaftliche Freiheit und für Weltfrieden. Makrobiotik ermögliche es, den persönlichen Sinn des Lebens zu finden, sein Schicksal zu erschaffen.⁵³

- 36 Die Nahrung hat nach Ohsawas Lehre Einfluss auf alles. Der Mensch erschafft seinen Körper, sein Bewusstsein und seinen Geist aus der Nahrung. Dabei fließt die Energie der Nahrung und des Kochens in den Essenden.⁵⁴ Gerry Thompson schreibt dazu:

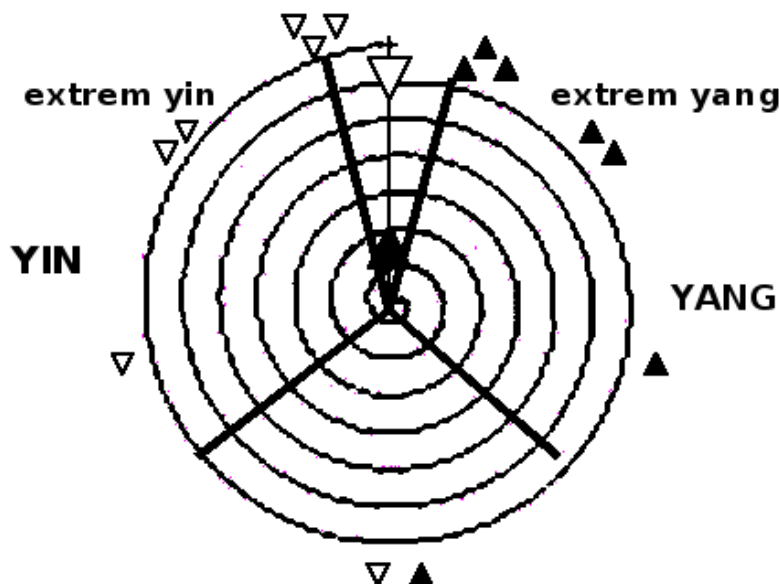
»Wenn Sie irgend etwas an Ihrem Leben verändern wollen, ist einer der direktesten Wege zu diesem Ziel ein Nachdenken über die eigene Ernährung. [...] Die Nahrung, die wir essen, hat uns zu dem Menschen gemacht, der wir nun sind; wir bauen uns buchstäblich mit jedem Bissen selbst auf.«⁵⁵

- 37 Georges Ohsawa gibt im *Lebensführer Makrobiotik* (2004) ein sehr prägnantes Beispiel für den Einfluss der Ernährung auf den Lebensweg:

»Ich habe z.B. einer Frau während einer Besprechung folgende Frage gestellt: »Waren sie jemals von Ihrem Mann getrennt?« Die Frau antwortete [...]: »Ja, ... ich bin seit fast dreißig Jahren von meinem Mann getrennt.« Das heißt, daß diese Person solche Nahrungsmittel gegessen hatte, die die Trennung verursachen.«⁵⁶

- 38 Wenn der Mensch in Harmonie mit dem »Einzigen Prinzip« leben möchte, muss er also auch in Harmonie mit dem »Einzigen Prinzip« kochen und essen. Was das im Einzelnen und im Wesentlichen bedeutet, soll im Folgenden unter den Stichpunkten Ausgeglichenheit, Natürlichkeit und Vollwertigkeit, Hauptnahrung Getreide und sonstige Lebensweise, die sich – sofern nicht anders angegeben – nach Gerry Thompson (1998) richten, dargestellt werden.

- 39 Ausgeglichenheit: Gemäß der sich immer und überall manifestierenden Yinyang-Dialektik werden auch alle Nahrungsmittel in ihrer Qualität zyklisch geordnet. Das heißt, der äußerste Yin- und der äußerste Yang-Pol treffen sich wieder im selben Punkt, was dem vierten der Zwölf dynamischen Lehrsätze entspricht.⁵⁷ Die Pole lassen sich in etwa wie folgt darstellen:⁵⁸



- 40 Im oberen Bereich der Spirale treffen sich extremes Yin (drei weiße, nach unten zeigende Dreiecke) und Yang (drei schwarze, nach oben zeigende Dreiecke). Im linken Bereich

finden sich Nahrungsmittel mit starkem Yin, im rechten Bereich solche mit starkem Yang (jeweils ein oder zwei Dreiecke). Im unteren Bereich finden sich Nahrungsmittel, die ein ausgeglichenes Yinyang-Verhältnis aufweisen (ein schwarzes und ein weißes Dreieck). Ob ein Nahrungsmittel entlang dieser Spirale im Bereich Yin oder im Bereich Yang steht, richtet sich nach verschiedenen Eigenschaften dieser Nahrung. Lima Ohsawa, Georges Ohsawas Frau, bietet folgende Aufstellung zur Orientierung an:⁵⁹

| EIGENSCHAFT | YIN | YANG |
|----------------|--------------------|------------------------|
| Biologisch | Gemüse | Tier |
| Landwirtschaft | Salat | Getreide ⁶⁰ |
| Wuchsrichtung | nach oben | nach unten |
| Reifezeit | im Sommer | im Herbst, Winter |
| Anbaugebiet | tropisches Klima | gemäßigtes Klima |
| Farbe | rot | purpur, grün |
| Wassergehalt | hoher Wassergehalt | niedriger Wassergehalt |
| Gewicht | schwer | leicht |
| Geschmack | süß, sauer, würzig | salzig, bitter |
| Element | Kalium | Natrium |
| Vitamin | C | A, D, K |

- 41 Die ideale makrobiotische Ernährung empfiehlt eine Vermeidung der extremen Pole. Gerry Thompson benennt als Beispiel für Lebensmittel mit extremem Yin tropische Früchte und Gewürze (zumindest für Menschen in gemäßigten oder kühlen Klimazonen), Zucker, Alkohol, Chemikalien, Medikamente, Drogen. Zu »yinnige« Nahrung verursache demnach »Abgehobenheit« oder ein »Aus-der-eigenen-Mitte-gerückt-Sein«. Extrem »yangige« Nahrungsmittel wie etwa Hartkäse, Fleisch, Eier oder zu viel Salz verursachen übermäßige »Anspannung in Form von Steifheit, Verspanntheit oder Beklemmungen«. Nahrungsmittel können laut Lima Ohsawa durch richtige Lagerung, Zusammenstellung, Dosierung und Zubereitung »yinniger« bzw. »yangiger« gemacht, also in die gewünschte Richtung ausgeglichen werden.⁶¹
- 42 Thompson merkt an, dass es keine »verbotenen«, »guten« oder »schlechten« Speisen gebe, nur sich extrem auswirkende. Prinzipiell könne der Genuss jeder Nahrung mit dem entsprechenden Gegenpol ausgeglichen werden. Die Makrobiotik empfiehlt jedoch die Auswahl der Nahrung aus dem mittleren Spektrum der Yinyang-Pole, weil sich nur so langfristige Ausgeglichenheit mit den entsprechenden Zielen der makrobiotischen Lebensweise einstellen könnten. Vermieden werden sollen dementsprechend auch abrupte Umstellungen der Nahrungsgewohnheiten.

- 43 Ein Beispiel für solch ein extremes Hin- und Herschwanken zwischen Yin und Yang wäre ein Frühstück mit viel »yinnigem« Zucker (Cornflakes, Marmelade, Nussnougatcreme, Honig) und »yangigem« Schinken, Eiern und Käse. Eine ebensolche »Schocktherapie« (Thompson) zwischen Yin- und Yang-Pol stellten typische Fastfood-Kombinationen wie Cola (extrem yin) und Hamburger (Hacksteak, extrem yang) oder Bier (yin) und Salzbrezel (yang) dar. Eine makrobiotische Begründung für den maßlosen, nicht kontrollierbaren Genuss solcher Nahrungskombinationen ist, dass es äußerst schwierig sei, solche extremen Speisen auszugleichen: Nach extremen Yin verlange der Körper extremes Yang und dann wieder extremes Yin usw. Ein ausgeglichenes makrobiotisches Frühstück könnte zum Beispiel ein Getreidebrei, oder eine »normale« Mahlzeit mit Suppe, Getreide und Gemüse sein.
- 44 **Natürlichkeit und Vollwertigkeit:** Gerry Thompson schreibt in seinem Leitfaden (1998) einleitend zur makrobiotischen Ernährungsweise:
- »Im Grunde handelt es sich allerdings lediglich um eine natürliche Ernährungsweise⁶² – die früher einmal üblich war. Es gab Zeiten, in denen man noch keine Kühltransporter oder Flugzeuge hatte, um im Winter die Orangen aus Florida in die Supermärkte in Alaska zu transportieren. Die Menschen haben das gegessen, was die Natur ihnen in ihrer Umgebung zur Verfügung stellte.«
- 45 Aus dieser Auffassung resultieren verschiedene Kriterien für eine natürliche Ernährung. Aus der Tabelle im Abschnitt »Das Einzige Prinzip« (siehe oben) geht hervor, dass jede Jahreszeit, jede Klimazone, jede Region, eine Tätigkeit, das Geschlecht sowie das Alter eher yin oder eher yang sind. Um natürlich und im Einklang mit seiner Umwelt in Bezug auf all diese Kriterien zu leben, empfiehlt die Makrobiotik daher, die Nahrung entsprechend der Jahreszeit, des Klimas, der Region⁶³ usw. zu wählen. Dafür ist es aber weiter wichtig, auf die Natürlichkeit der Nahrungsmittel selbst zu achten, also auf biologischen Anbau, Naturbelassenheit und Vollwertigkeit. Die beiden letzteren Eigenschaften werden etwa ge- bzw. zerstört durch Zusätze von Chemikalien und künstlichen Stoffen wie Kunstdünger, Aromen, Konservierungsmittel und Farbstoffe oder durch das Entziehen wichtiger Stoffe wie Vitamine, Spurenelemente und Energien oder der »Lebendigkeit« (Thompson) durch Mikrowelle, sterilisierendes Erhitzen, Raffinieren, aber auch Mahlen und Schälen. Lima Ohsawa spricht im Zusammenhang des in jedem Falle zu bevorzugenden ganzen Korns gegenüber geschältem oder gemahlenem Getreide etwa von der »nicht analysierbaren Essenz der Ganzheit«:
- »Pflanzt man ein ganzes Korn in die Erde, wird ein Halm wachsen, der viele weitere hervorbringt. Vergräbt man ein gemahlenes Korn, kann man es pflegen wie man will, es wird niemals keimen. Es hat sein Leben verloren.«⁶⁴
- 46 Nur wer zu natürlichen und vollwertigen Nahrungsmitteln zurückkehrt, findet nach Ansicht der Makrobiotik auch zur verloren gegangenen Intuition für die richtige Nahrung und ein natürliches Appetit- und Hungergefühl und letztlich der Harmonie mit dem »Einzigen Prinzip« zurück. Wer im Einklang mit seiner natürlichen Umgebung leben will, sollte nach makrobiotischer Ansicht auch den Gebrauch technischer, vor allem elektrischer Hilfsmittel bzw. Maßnahmen, welche das natürliche Umfeld manipulieren, wie übermäßiges Heizen oder Klimatisieren, einschränken.
- 47 Menschen die eine ihrem natürlichen Umfeld nicht entsprechende Nahrung wählen, spüren laut Lima Ohsawa entsprechende Auswirkungen:
- »Winter und trübes Wetter sind yin; wir bleiben damit im Gleichgewicht, wenn wir selbst verhältnismäßig yang werden, indem wir die entsprechenden Zutaten [...] gut kochen und würzen. [...] Eine sommerliche, heiße und trockene Umgebung ist yang,

wir müssen unser Gleichgewicht nach yin ausrichten und feuchte, leicht gekochte und sparsam gesalzene Gerichte essen.«⁶⁵

- 48 Die makrobiotische Küche lehnt generell Rüben- und Rohrzucker sowie Honig als energetisch tote und extrem »yinnige« Substanzen ab und bevorzugt Getreidemale und aus regionalen Früchten gewonnene Süße. Auch Kakao wird von vielen Makrobioten und Makrobiotinnen in gemäßigten Klimazonen abgelehnt und das aus dem im mediterranen Klima wachsenden Johannisbrotbaum gewonnene Karob bevorzugt.⁶⁶ Milch betrachtet die Makrobiotik als eine ideale Nahrung für jeweilige Jungtiere. Sie empfiehlt Menschen und insbesondere Erwachsenen entsprechend keinen übermäßigen Verzehr von Milchprodukten, sondern pflanzliche Eiweißprodukte wie z.B. Soja und Getreideprodukte. Häufiger Fleischverzehr (yang) ist für die Makrobiotik etwa für den Beruf des Jägers nachvollziehbar, der lebensnotwendig in kalten Klimazonen (extrem yin) ist, z.B. für Inuit. Wer in einem gemäßigten Klima lebt und etwa einer Bürotätigkeit nachgeht, den mache übermäßiger Fleischverzehr träge oder sogar aggressiv. Zur Aufnahme von Eiweiß, Vitaminen usw. empfiehlt die Makrobiotik daher pflanzliches Eiweiß, Getreide und Gemüse.
- 49 **Hauptnahrung Getreide:** Das ideale Yin-Yang-Verhältnis für Menschen, die bereits länger makrobiotisch leben, sich also eher im Einklang mit dem »Einzigem Prinzip« befinden, und in einer gemäßigten Klimazone leben, liegt laut makrobiotischer Lehre bei fünf Yin zu einem Yang.⁶⁷ Weil viele Getreidearten diesem idealen Verhältnis nahe kommen, betrachtet die Makrobiotik Getreide als die menschliche Hauptnahrung.⁶⁸ Ein ideales Yin-Yang-Verhältnis weist, allen voran, brauner Reis auf.⁶⁹ Auch Thompson gibt mit einem Anteil an der Gesamtnahrung von 50 bis 60 Prozent Getreideprodukte als Hauptbestandteil an.⁷⁰
- 50 Den nächsten Platz mit 20 bis 30 Prozent nimmt das Gemüse ein. Es folgen Bohnen, Erbsen und Bohnenprodukte (Tofu, Tempeh) mit zehn bis 15 Prozent und Suppen mit fünf bis zehn Prozent. Makrobiotische Suppen sind oft Bestandteil einer jeden Mahlzeit und werden aus natürlich fermentiertem Getreide und Bohnen zubereitet: Misopaste und Shoyu (Sojasoße). Fünf Prozent der Nahrung sollte außerdem aus Algen, weißfleischigem Fisch, eventuell Fleisch, Samen, Nüssen, Obst, Öl, Reissessig, natürlichen Kondimenten wie Gomasio (eine Mischung aus Sesam und Meersalz) und eingelegtem Gemüse wie Sauerkraut und schließlich Gewürzen und Kräutern bestehen.
- 51 Der makrobiotische Speiseplan wird von manchen Mediziner*innen als »extrem einseitig« und als Problem vor allem »für Schwangere und Heranwachsende« eingeschätzt.⁷¹ Dem könnte entgegengehalten werden, dass Unausgewogenheit dem Kern der makrobiotischen Lehre widerspricht. Es müsste im Einzelnen überprüft werden, auf welche Ergebnisse sich derlei medizinische Einschätzungen stützen, ob etwa makrobiotische Lebensweise nur in Teilen angewendet wurde und sich somit der Vorwurf der Unausgewogenheit nicht kategorisch gegen die Makrobiotik richten dürfte. Anzumerken ist noch, dass Kinder, Schwangere, schwer körperlich Arbeitende, alte oder kranke Menschen nach makrobiotischer Sicht von der hier dargestellten Ernährungsweise abweichen müssten, um weiterhin im Einklang mit dem »Einzigem Prinzip« zu leben.
- 52 Jede Lebenssituation ist nach makrobiotischer Sicht auf die Art der Ernährung zurückzuführen und so wird auch jede Form der Krankheit auf ein unausgeglichenes Verhältnis von Yin und Yang zurückgeführt, was mit entsprechend entgegengesetztem Speiseplan behandelt werden kann (bei einem durch extremes Yin ausgelösten Leiden

»yangige« Kost und umgekehrt). An dieser Stelle lohnt es sich, auf Ohsawas Beispiel der vom Mann getrennt lebenden Frau zurückzukommen (siehe oben). So schreibt Ohsawa:

»Da sie yinnige Nahrung wie Zucker und Früchte liebte, wurde sie kälteempfindlich, frigide und unfruchtbar und schließlich eine Frau, die den Mann nicht liebt.«⁷²

- 53 Das der Ohsawas Lebzeit entsprechende, überholte Frauenbild einmal beiseite gelassen, wird an diesem Zitat der höchste Stellenwert der Ernährung in der Makrobiotik deutlich. Zwar stellt die Makrobiotik mit dem »Einzigem Prinzip« eine alle Lebensbereiche umfassende Philosophie und Weltanschauung zur Verfügung. Diese schlägt sich jedoch in erster Hinsicht in der Ernährung nieder, weil ihr die Rolle der Aufnahme des »Einzigem Prinzips« oder das Eintreten in dieses für den Menschen mit Körper, Geist und Seele zukommt. Verdeutlicht werden kann dieser Zusammenhang wiederum durch ein Zitat Lima Ohsawas über die anfänglichen Reaktionen ihres Mannes auf ihre Kochkunst:

»Mehrere Jahre lang war sein einziges Kommentar über meine kulinarischen Bemühungen ein »Nein« [...] eines Tages, während ich in meiner Küche arbeitete, erfuhr ich ein überwältigendes Gefühl der Harmonie und des Wohlbefindens, und ich dachte, daß ich das Gesetz des Universums – für einen Augenblick – erspät hatte. Das Essen [sic!], das ich meinem Mann an jenem Abend vorgesetzte, galt das erste »Ja«. Ich hatte es geschafft, und war ein völlig anderer Mensch geworden.«⁷³

- 54 **Sonstige Lebensweise:** An dieser Stelle sei nur kurz erwähnt, dass die makrobiotische Lebensweise, gerade auch in Hinsicht auf den hohen Stellenwert der Ernährung und der natürlichen Umgebung, noch weitere Bereiche der Lebensgestaltung umfasst. So wird etwa großer Wert auf körperliche Betätigung und Sport gelegt. Ein ökologisches und soziales Bewusstsein sowie ein Bewusstsein für den Energiefluss des Chi, also auch die Verwendung natürlicher Materialien und Textilien ist in der Makrobiotik wichtig. Und auch auf das Schaffen eines sauberen und ordentlichen Umfelds und Äußeren und auf einen hohen Stellenwert von Dankbarkeits- und Verantwortungsgefühl wird Wert gelegt.

74

Religionswissenschaftliche Einordnung der Makrobiotik

- 55 Nach der Darstellung makrobiotischen Denkens und kulinarischen Handelns folgen nun einige Vorschläge zur religionswissenschaftlichen Einordnung der Makrobiotik.

Makrobiotik – synkretistischer Eklektizismus oder geschlossenes System?

- 56 In einschlägigen religionswissenschaftlichen Lexika wie etwa Lindsay Jones' (Ed.) *Encyclopedia of Religion*, Second Edition (2005) oder Tworuschka/Klöckers *Handbuch der Religionen* findet sich kein Stichwort »Makrobiotik«. Es handelt sich hierbei meines Erachtens jedoch durchaus um ein Phänomen, dem die Religionswissenschaft ihre Beachtung schenken sollte. Seine daoistischen und buddhistischen Wurzeln sind ein typisches Beispiel moderner Rezeption traditioneller religiös-philosophischer Denksysteme. Und so findet sich auch im aktuellen Lexikon neureligiöser Gruppen, Szenen und Weltanschauungen (2005)⁷⁵ zwar kein Eintrag unter dem Stichwort »Makrobiotik«, wohl aber eine Erwähnung des Phänomens in A. Maleks Daoismus-Artikel im Abschnitt »Westliche Rezeption«:

»Als die besonders anziehenden Aspekte des Daoismus gelten im Westen neben seiner ›Mystik‹ auch Diätetik und Makrobiotik, weil sie ›das genaue Gegenbild zu unseren eigenen bewussten Idealen (der Aktivität, Machbarkeit und der brutal technisierten Medizin und Psychologie) sind‹, stellt A. Seidel fest. In der Tat bieten die makrobiotischen Kenntnisse des Daoismus einen ›Vorrat‹ an Material und Wissen für Wissenschaft und medizinische Praxis, der entsprechend sorgsam behandelt werden muss.«⁷⁶

- 57 Malek erwähnt in seinem Artikel die vornehmliche westliche Rezeption daoistischer Philosophie (daoia) unter Kaum- oder Nicht-Berücksichtigung der religiösen Vorstellungen (daoiaio).⁷⁷ Die daraus resultierende »oft willkürlich- eklektische Art und Weise, mit der daoistische Inhalte und Praktiken unter Verkennung des dahinter stehenden monistischen Weltbildes im Westen vielfach rezipiert werden« birgt für ihn die Gefahr eines »Relativismus und Synkretismus«.⁷⁸ Hier ist anzufügen, dass auch J. Finger im 2000 noch im Sondergruppen-Lexikon zu findenden Artikel »Makrobiotik« dieselbe als »synkretistische Reinterpretation von Buddhismus, Zen, Taoismus und sinojapanischen Ernährungstheorien« beschreibt.⁷⁹ Einer religiös-wertfreien Religionswissenschaft liegt es selbstverständlich fern, synkretistische Bewegungen als Gefahr einzustufen. Sie sollte jedoch anmerken, dass eine den Darstellungen im vorherigen Kapitel entsprechende Makrobiotik keinesfalls das monistische Weltbild außer Acht lässt. Sie kann als geschlossenes religiös-philosophisches System betrachtet werden, welches jedoch den Anspruch erhebt, keine »Regeln, Dogmen und Ausnahmen« aufzustellen und damit Menschen aller »religiösen und politischen Glaubenrichtungen« offen zu sein.⁸⁰ Dies muss zwar als religiös-motivierte Eigenaussage gewertet werden, gibt aber mit seiner Betonung der Antidogmatik und Offenheit gleichzeitig eine Antwort auf die Frage nach dem makrobiotischen Potenzial für individuellen religiösen Eklektizismus. Nach meinen Beobachtungen und Gesprächen mit Makrobiotinnen und Makrobioten gibt es beides: Einerseits Menschen, die sich als Makrobioten bezeichnen, alle Lebensbereiche nach dieser Lehre ausrichten und damit als Anhängerinnen oder Anhänger eines geschlossenen religiös-philosophischen Systems beschrieben werden können, und andererseits Menschen, die Teile der makrobiotischen Lehre, vor allem der Ernährungslehre, neben vielen anderen religiös-spirituellen Elementen unterschiedlicher Traditionen in einen individuellen religiösen Eklektizismus integrieren.

Makrobiotik als spirituell-alternative Diät? (Hamilton/Waddington u.a.)

- 58 Hamilton/Waddington u.a. beschäftigen sich in ihrem Artikel »Eat, Drink and Be Saved« (1995) mit »certain dietary practices, which have become quite widespread in many parts of contemporary western industrialized world, namely, whole food, health food and organically produced food consumption and vegetarianism.«⁸¹
- 59 Diese Diäten, zu denen die Autoren auch die Makrobiotik zählen, wurden bereits unter der Bezeichnung »alternativism« zusammengefasst und gingen oftmals Hand-in-Hand mit der sogenannten »New Age philosophy«. Sie drücken eine Form der Spiritualität oder Quasi-Spiritualität aus, womit sie als eine Form der »implicit religion« eingestuft werden sollten.⁸² In den Zielen, ein langes und gesundes Leben zu erreichen, sehen die Autoren daoistische Einflüsse. Zu den Zielen solcher Diäten wird zudem das Bestreben gezählt, Krankheiten, auch normalerweise tödlich verlaufende, also vielleicht den Tod selbst zu

besiegen. Zur Beschreibung dieser Ziele wird der Terminus »healthism« vorgeschlagen und die Autoren sehen hierin Parallelen zu traditionell-religiösen Zielen.⁸³

- 60 Oppositionen wie »pure/contaminated, whole/refined, wholesome/junk, organic/chemical, rural/urban« führen die Autoren auf ein Ablehnen des modernen Lebens zurück, das den Kontakt mit der Natur durch eine Dominanz der Kultur verloren habe. Durch die Aufnahme ganzheitlicher, organischer Nahrung verspreche man sich die Aufnahme der virtues, des mana, des natural, der Harmonie und Einheit mit der Natur.⁸⁴

- 61 Nach empirischen Untersuchungen, die der Frage des Zusammenhangs zwischen Spiritualität bzw. spirituellen Weltanschauungen und alternativen Diäten nachgehen,⁸⁵ kommen die Autoren zu dem Schluss, dass die traditionellen Kategorien säkular-religiös und spirituell-materiell nicht ausreichen, um Phänomene wie alternativ-spirituelle Diäten und Lebensweisen wie eben auch die Makrobiotik zu beschreiben. Dazu Hamilton/Waddington u.a.:

»We might see these contemporary movements as non-religious quests for a meaningful pattern of life in a world where traditional religious answers to the problem of meaning are no longer satisfying or credible for an increasing number of people, at least to the extent that they continue to carry a lot of what many would see as outmoded supernaturalist baggage.

In other words, perhaps we need a new set of conceptual and terminological tools to deal with contemporary belief and behaviour systems.«⁸⁶

- 62 Dieser Schlussfolgerung ist entgegen zu halten, dass im Fall der Makrobiotik auch die Kategorien traditionell-modern nicht zur Beschreibung ausreichen. Zumindest aus Sicht der Makrobiotik hat diese genau zum Ziel, traditionelle Denkweisen mit moderner Wissenschaft zu verbinden.⁸⁷ In diesem Zusammenhang sind Wertungen wie »supernaturalist baggage« abzulehnen. Meinen Beobachtungen zufolge, gibt es zwar Makrobiotinnen und Makrobioten, die etwa das Yinyang-Prinzip nur auf einen Teil ihrer Ernährung anwenden und nicht die Gesamtheit der Lehre Ohsawas auf ihr Leben beziehen. Auf die Praktiken dieser Menschen könnte die Kategorie »non-religious« zutreffen, was im Einzelnen zu untersuchen wäre. Es gibt aber auch Makrobiotinnen und Makrobioten, welche Ohsawas Lehre auf alle Lebensbereiche anzuwenden versuchen und die darin enthaltenen traditionell-religiösen Elemente wie z.B. der Glaube an Shunyata auf ihr Leben beziehen. Für die Religiosität dieser Menschen wären die von Hamilton u.a. geforderten Termini wie etwa »secular cult«, »invisible religion«, »quasi-religion« oder »implicit religion« unzureichend.

- 63 Weiter stellen die Autoren fest, »Salvation of the body takes the place of salvation of the soul«.⁸⁸ Dies geht von einem christozentrischen Dualismus Körper-Seele aus, der so in der makrobiotischen, monistischen Vorstellungswelt nicht zu finden ist. Was die aktuelle Attraktivität von alternativen Ernährungslehren wie der Makrobiotik in unserer heutigen Gesellschaft angeht, ist Hamilton/Waddington u.a. beizupflichten: »Contemporary society, despite its technological sophistication, has not eradicated risk.«⁸⁹ Dieses Risikobewusstsein geht meines Erachtens einher mit dem insbesondere in der Informationsgesellschaft erhöhten Bewusstsein der eigenen Machtlosigkeit gegenüber der technologisierten, rationalisierten, bürokratisierten und globalisierten Gesellschaft.⁹⁰ Ziel alternativ-spirituelle Diäten in diesem Zusammenhang ist es, »to bring life back under personal control and understanding. This often means establishing a meaningful pattern of life in which ordinary, everyday activities take once again an aura of naturalness as part of a holistic order of things.«⁹¹

Fazit: Religiöse Elemente in makrobiotischer Ernährung

- 64 Gemeinhin wird Makrobiotik zunächst als »spezielle Ernährungs- und Lebensweise«⁹² wahrgenommen, also zuerst als Ernährungsweise. Dies ist sicherlich auf den zentralen Stellenwert der Ernährung innerhalb der Makrobiotik zurückzuführen. Es war die Absicht dieses Artikels, deshalb ausgehend von den makrobiotischen Essensgewohnheiten nach den sich dahinter verbergenden (religiösen) Vorstellungen zu fragen.
- 65 Ausgehend von einer substantiellen Religionsdefinition ließe sich zur Klärung des Zusammenhangs zwischen makrobiotischem Essen und makrobiotischem »Glauben« zunächst feststellen, dass auch die Makrobiotik Essen als Lebensquelle betrachtet. Dabei wird der über die »korrekte« Nahrung aufgenommenen Lebenskraft insofern religiöse Bedeutung zugesprochen, als dass aus ihr nicht nur körperliche, sondern auch seelische und spirituelle Gesundheit hervorgehen. Die Nahrung als Träger einer bestimmten Energie und Lebendigkeit – gemäß der In'yologie – wird zum Medium für die Beziehung zur Transzendenz, der Einheit (dem Wahren Universum, Taikyoku)⁹³.
- 66 Mit dem Anspruch, nicht nur individuelle, sondern auch gesellschaftliche Freiheit und Frieden durch »korrekte« Ernährung (und Lebensweise) zu bewirken, wird Essen in der Makrobiotik auch mit menschlicher Lebens- und Weltgestaltung in Verbindung gebracht. Hinter der Aufteilung des Nahrungsmittelspektrums nach Yin und Yang und den daraus resultierenden Empfehlungen, die Ernährung ausgewogen zu gestalten, steht das als religiös definierbare Ziel, in Harmonie mit dem »Einzigen Prinzip« zu leben. Somit ist es möglich, die Nahrungsaufnahme als Kontemplation zu beschreiben.
- 67 Ausgehend von funktionalistischen Religionsdefinitionen lassen sich trotz makrobiotischen Ablehnens irgendwelcher Gebote oder Dogmen auch ethische Aspekte in der Ernährungslehre erkennen, etwa in der Wahl biologisch angebaute bzw. naturbelassener Nahrung und Produkte zur Wahrung der Harmonie. Des Weiteren können verschiedene Elemente der Makrobiotik als kollektiv identitätsstiftend interpretiert werden: »Quasitabus« wie der Verzehr von Zucker, Alkohol, zu viel Fleisch usw. aber auch die symbolische Erhöhung bestimmter Nahrungsmittel als Träger des idealen Yinyang-Verhältnisses wie dem braunen Reis.
- 68 Die Makrobiotik stellt also ein im Daoismus und Buddhismus wurzelndes religiös-philosophisches System mit dem »Einzigen Prinzip« im Zentrum dar. Außerdem kann ein eigenes Wertesystem mit dem Ziel des Erhalts der Yin-Yang- Harmonie beschrieben werden. Damit wird Makrobiotik zu einer Bewegung mit benennbaren religiösen Elementen.
- 69 Nicht nur in Bezug seiner daoistisch-buddhistisch Wurzeln, sondern auch in Bezug auf seine Nähe zu anderen alternativ-spirituellen Ernährungslehren⁹⁴ und letztlich dem Eigenanspruch auf religiöse und weltanschauliche Offenheit kann die Makrobiotik meines Erachtens sowohl als synkretistische Bewegung als auch als neue religiöse Bewegung beschrieben werden. Diese besitzt ein hohes Potenzial, Teil eines individuellen religiösen »Eklektizismus« zu sein. Um der Motivation für ein Annehmen makrobiotischer Ernährungs- und Lebensweise auf den Grund zu kommen, ist daher ein Betrachten weiterer alternativ-spirituelle Ernährungslehren sinnvoll. Dahinter lässt sich womöglich ein Natur-Kultur- Dualismus erkennen, der Sinn stiftet, indem er eine Alternative zur

modernen, technologisierten Informationsgesellschaft bietet, die als nicht ausreichend sinngebend erfahren wird.

BIBLIOGRAPHY

AIHARA, Herman (1988): Säuren & Basen. Synthese aus dem westlichen Säure/Base-Modell und dem östlichen Yin/Yang-Prinzip. Holthausen.

Andreas-Noris Zahn AG (ANZAG) (o.J.): Makrobiotik. Die innere Mitte finden.
<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/gesund-essen/makrobiotik>. Zuletzt eingesehen: 21.06.05.

Das grosse Leben: Internet-Portal der deutschen Makrobiotik-Zeitschrift DAS GROSSE LEBEN.
www.das-grosse-leben.de. Zuletzt eingesehen: 21.06.05.

ENGELHARDT, Ute (2000): Longevity Techniques and Chinese Medicine. In: Daoism handbook. Ed. By Livia KOHN. Handbuch der Orientalistik. Vierte Abteilung. China, 14. Bd. Leiden. S. 74-108.

FINGER, Joachim (2000): Makrobiotik. In: Lexikon der Sekten, Sondergruppen und Weltanschauungen. Hg. v. GASPER/MÜLLER/VALENTIN. 6., durchges. u. überarb. Aufl. Friburg i. B. S. 628.

Forum für Anthroposophie, Waldorfpädagogik und Goetheanistische Naturwissenschaft, Perchtoldsdorf, Österreich: Ernährung und Ernährung. Geistige Hintergründe.
<http://www.anthroposophie.net>. Zuletzt eingesehen: 21.06.05.

HAMILTON, Malcom/ WADDINGTON, Peter/ GREGORY, Susan/ WALKER, Ann (1995): Eat, Drink and Be Saved: The Spiritual Significance of Alternative Diets. In: Social Compass. Vol. 42 (4), p. 497 - 511.

KEHRER, Günter (1998): Religion, Definition der. In: Handbuch religionswissenschaftlicher Grundbegriffe (HrWG). Hg. v. Hubert CANCIK, Burkhard GLADIGOW und Karl-Heinz KOHL. Bd. IV. Stuttgart u.a. S. 418-25.

LATHAM, James E. (1987), Peter GARDELLA (2005): Food. In: Encyclopedia of Religion. Second Edition. Ed. by Lindsay JONES. Detroit et al. Vol. 5, S. 3167 - 3175.

LINCK, Gudula (2000): Yin und Yang. Die Suche nach Ganzheit im chinesischen Denken. München: Beck. (= Beck'sche Reihe 1323)

MALEK, Roman (2005): Daoismus. In: Lexikon neureligiöser Gruppen, Szenen und Weltanschauungen. Orientierungen im religiösen Pluralismus. Hg. v. H. Baer, H. GASPER, J. MÜLLER, J. SINABELL. Freiburg i.B., S. 225-233.

NELISSEN, Adelbert (1999): Die zehn häufigsten Fragen zur Makrobiotik.
<http://www.das-grosse-leben.de>. Zuletzt eingesehen: 21.06.05.

O.A. (o.J.): Was ist Makrobiotik?
http://www.eco4u.de/neu/was_ist_makrobiotik.htm. Zuletzt eingesehen: 21.06.05.

O.A. (o.J.): Ohsawa, Georges:
http://www.eco4u.de/neu/wer_war_georges_ohsawa.htm. Zuletzt eingesehen: 21.06.05.

- OHSAWA, Georges (2004): Lebensführer Makrobiotik. Handbuch. 3. Aufl. Holthausen.
- OHSAWA, Georges (1990): Das Einzige Prinzip der Philosophie und der Wissenschaft des Fernen Ostens. Die Philosophie der Makrobiotik. Holthausen.
- OHSAWA, Lima (1987): Rezepte für die makrobiotische Küche. Ravensburg.
- RIHA, Ortrun (2001): Diät für die Seele. Das Erfolgsrezept von Hufelands Makrobiotik. In: Internationale Zeitschrift für Geschichte und Ethik der Naturwissenschaften, Technik und Medizin (N.T.M.) Nr. 9, S. 80-89.
- SCHMIDT-LEUKEL, Perry (2000): Heiligkeit des Lebens. Über den Zusammenhang von Essen und Religion. In: SCHMIDT-LEUKEL, Perry (Hg.): Die Religionen und das Essen. München. S. 9-20.
- STEINER, Rudolf (1922): Ernährung und Erziehung des Kindes.
<http://www.anthroposophie.net/lexikon/db.php?id=183&select=Ern&R1>. (Forum für Anthroposophie, Waldorfpädagogik und Goetheanistische Naturwissenschaft, Perchtoldsdorf, Österreich, zuletzt eingesehen: 21.06.05). Aus: Rudolf STEINER, Die gesunde Entwicklung des Menschenwesens. Eine Einführung in die anthroposophische Pädagogik und Didaktik., GA 303 (1978), Fünfzehnter Vortrag, Dornach, 6. Januar 1922.
- STEINER, Rudolf (1923): Ernährung. Geistige Hintergründe
<http://www.anthroposophie.net/lexikon/db.php?id=173&select=&R1=Titel>. (Forum für Anthroposophie, Waldorfpädagogik und Goetheanistische Naturwissenschaft, Perchtoldsdorf, Österreich, zuletzt eingesehen: 21.06.05). Aus: Rudolf STEINER, Der Mensch als Zusammenklang des schaffenden, bildenden und gestaltenden Weltenwortes, GA 230 (1985), S. 180 ff., Elfter Vortrag, Dornach, 10. November 1923.
- STOLZ, Fritz (2001): Grundzüge der Religionswissenschaft. 3. durchges. Aufl. Göttingen.
- THOMPSON, Gerry (1998): Leitfaden der Makrobiotik für Anfänger.
<http://www.das-grosse-leben.de>. Zuletzt eingesehen: 21.06.2005.
- WANG, Aihe (2005): Yinyang Wuxing. In: Encyclopedia of Religion. Second Edition. Ed. by Lindsay Jones. Vol XIV. Detroit et al. S. 9887-90.
- WOLLNER, Anna (1995): Das andere Dessertbuch. Gesund, schlank und leistungsfähig mit 150 leckeren vegetarischen Desserts aus aller Welt. Völklingen.

NOTES

1. Das Seminar fand im Sommersemester 2005 am Seminar für Religionswissenschaft an der Universität Hannover statt.
2. Vgl. Schmidt-Leukel: 2000.
3. Ohsawa: 2004, S. 5.
4. Kehler: 1998, S. 419-425
5. Vgl. Kehler: 1998, S. 423.
6. Vgl. Schmidt-Leukel: 2000, 15f.
7. Ebd. S. 12f.
8. Ebd.
9. Ebd. S. 11.
10. Schmidt-Leukel: 2000, 13f.
11. Ebd. S. 11f.
12. Vgl. ebd. S. 16f.

13. Ebd. S. 11f.
14. Vgl. ebd. S. 18f. Als Beispiele werden die »symbolische Einbeziehung der Ahnen oder sonstiger himmlischer oder geistiger Wesen« sowie »die Vorstellung, beim Mahl in die Harmonie kosmischer Grundelemente mit einbezogen zu werden« genannt.
15. Vgl. Latham/Gardella: 2005, S. 3167.
16. Vgl. ebd.
17. Vgl. ebd. S. 3169. Als Beispiele werden etwa die nordamerikanischen Hopi genannt: »[t]he Hopi have sometimes said ›We are corn‹«. Ebenso wird die Bedeutung von Reis für Japan angeführt.
18. Vgl. ebd.
19. Vgl. ebd. S. 3172f. und den Abschnitt »Makrobiotik als spirituell-alternative Diät?« des vorliegenden Artikels.
20. Vgl. Latham/Gardella: 2005, S. 3174.
21. Vgl. o.A.: »Was ist Makrobiotik«.
22. Vgl. Finger: 2000, S. 628. Eine soziohistorische Begründung für Hufelands Erfolg gibt der Artikel von Ortrun Riha: 2001, S. 80-89.
23. Vgl. Finger: 2000, S. 628.
24. Vgl. o.A.: »Georges Ohsawa«.
25. Als Beispiele werden der indische Manu-Code, das Nei-Ching aus China und der japanische Zen genannt. Vgl. »Was ist Makrobiotik?« Hierbei handelt es sich jedoch um eine makrobiotische Eigenperspektive und nicht um eine empirisch-fundierte Aussage.
26. Vgl. ebd.
27. Vgl. O.A.: »Georges Ohsawa«.
28. Vgl. O.A.: »Georges Ohsawa«.
29. Die amerikanische Erstausgabe erschien 1967, die französische 1970, in Deutschland erst auf Englisch bei Mahajiva 1984, auf Deutsch Ebd. 1987, vgl. Ohsawa: 2004, S. IV.
30. Die französische Erstausgabe erschien 1931, die amerikanische 1973, in Deutschland erst auf Englisch bei Mahajiva 1984, auf Deutsch erstmals in der Zeitschrift Lebensglück der Ohsawa-Zentrale Düsseldorf, in den Ausgaben Nov. 1978 bis Mai 1983, vgl. bibliografische Angaben in: Georges Ohsawa: Das Einzige Prinzip der Philosophie und der Wissenschaft des Fernen Ostens. Die Philosophie der Makrobiotik. Holthausen: Mahajiva 1990.
31. Vgl. O.A.: »Georges Ohsawa« und den Abschnitt »Das Einzige Prinzip« im vorliegenden Artikel.
32. Ohsawa soll außerdem Anfang der 60er Jahre ein Unglück für John F. Kennedy vorhergesagt haben, Vgl. ebd.
33. Vgl. O.A.: »Georges Ohsawa«.
34. Vgl. ebd.
35. Vgl. Finger: 2000, S. 628.
36. Vgl. Ohsawa: 1990, S. 1.
37. Vgl. Ohsawa: 1990, S. 1, 6, 70-73.
38. Zur chinesischen Kosmologie vgl. etwa Aihe Wang: 2005, S. 9887-90.
39. Vgl. Ohsawa: 1990, S. 4.
40. Ebd., S. 2.
41. Ebd. S. 4.
42. Ebd. S. 6.
43. Ebd. S. 24-66.
44. Ohsawa: 1990, S. 6.
45. O.A.: »Georges Ohsawa«.
46. O.A.: »Georges Ohsawa«. In etwas anderer Formulierung auch in: Ohsawa: 1990, S. 21.

47. Vgl. Ohsawa: 1990, S. 13, 21, 35, 106. Ein Schaubild der Kosmologie des Fernen Ostens nach Ohsawa findet sich in: Ohsawa: 1990, S. 35.
48. O.A.: »Georges Ohsawa«.
49. Vgl. Wang: 2005, S. 9888f. Für die Tabelle vgl. Ohsawa sowie Wang: 2005, S. 9889.
50. Vgl. O.A.: »Georges Ohsawa«.
51. Vgl. Thompson: 1998.
52. Vgl. Nelissen: 1999.
53. Vgl. Thompson: 1998, und o.A.: »Georges Ohsawa«.
54. Vgl. Thompson: 1998. Ich möchte an dieser Stelle den Hinweis einer makrobiotischen Freundin nicht unberücksichtigt lassen, dass die Makrobiotik Ernährung nicht nur im engeren, materiellen sondern auch im geistigen Sinne meint. »Geistige Nahrung«, welche mit allen Sinnen (Hören, Sehen usw.) aufgenommen wird, beeinflusst den Menschen ebenso wie die »materielle«. Hierzu passt Gerry Thompsons Bemerkung: »Ein Konzertbesuch »yinnisiert« unter Umständen auf ebenso angenehme Weise wie ein Stück Apfelkuchen.« Vgl. Thompson: 1998.
55. Thompson: 1998.
56. Ohsawa: 2004, S. 4. Anzumerken ist zu diesem extremen Beispiel, niedergeschrieben 1947 (Ebd. S. 5), dass Ohsawas Lehre inzwischen rund 60 Jahre alt ist und es heute auch »gemäßigtere« Interpretationen seiner Lehre gibt, so gilt etwa sein Schüler Michio Kushi als Modernisierer Ohsawas Lehre, vgl. Finger (2000): 628.
57. Vgl. den Abschnitt »Das Einzige Prinzip« im vorliegenden Artikel.
58. In Anlehnung an die Bildkarte »Ausgleich in der Ernährung«; www.das-grosse-leben.de
59. Vgl. Ohsawa: 1987, S. 32f. Zur Vertiefung der Yinyang-Dialektik in Biologie, Chemie usw., siehe auch Ohsawa: 1990, S. 42-66.
60. Nach traditioneller daoistischer Diätik werden Getreide und Reis jedoch dem Yin-Spektrum zugerechnet, vgl. Linck 2000: 123.
61. Vgl. Ohsawa: 1987, S. 323- 4.
62. Siehe auch Andreas-Noris Zahn AG: »Makrobiotik. Die innere Mitte finden«. Siehe auch Andreas-Noris Zahn AG: »Makrobiotik. Die innere Mitte finden«.
63. Vgl. Ohsawa: 1987, S. 35.
64. Ohsawa: 1987, S. 36.
65. Ebd. S. 33f.
66. Vgl. Rezepte bei Wollner 1995.
67. Vgl. Ohsawa: 1987, S. 32.
68. Sie begründet es aber auch entwicklungsphysiologisch, etwa mit den vielen Mahlzähnen im Gebiss des Menschen, vgl. Thompson 1998.
69. Vgl. Ohsawa. 1987; S. 32. und Hamilton/Waddington u.a. 1995, S. 499. Diese extreme Diätetik haben moderne makrobiotische Interpreten jedoch aufgegeben, vgl. Fußnote 56 in vorliegendem Artikel.
70. Hier steht die Makrobiotik der traditionellen daoistischen Diätetik entgegen. In ihr wird Enthaltung vom Getreide als Voraussetzung für Unsterblichkeit gesehen, auch weil sich die drei todbringenden Würmer im Körper von Getreide ernähren. Vgl. Engelhardt 2000: 101f.
71. Andreas-Noris Zahn AG: »Makrobiotik. Die innere Mitte finden«.
72. Ohsawa: 2000; S. 628.
73. Ohsawa: 1987; S. 12.
74. Vgl. Thompson: 1998.
75. Bis 2000 Lexikon der Sekten, Sondergruppen und Weltanschauungen.
76. Malek: 2005, S. 230f.
77. Ebd. S. 225.
78. Ebd. S. 231.
79. Finger: 2000, S. 628.

80. Nelissen: 1992.
81. Hamilton/Waddington: 1995, S.498.
82. Ebd., S. 498f. Unter Spiritualität verstehen die Autoren dabei eine weitgefasstes Spektrum: »[. . .] a concern which goes beyond the material; a desire for a meaningful life, one which is in harmony and balance, a desire for mental peace, even perhaps simply contentment and happiness.«
83. Ebd. S. 500.
84. Vgl. Hamilton/Waddington:1995, S. 501.
85. Vgl. ebd., S. 5025- 08.
86. Ebd. S. 509.
87. Ein Beispiel hierfür ist: Aihara: 1988.
88. Hamilton/Waddington:1995, S. 509.
89. Ebd.
90. Vgl. hierfür auch den vorigen Abschnitt des vorliegenden Artikels.
91. Hamilton/Waddington: 1995, S. 509.
92. Wikipedia: »Makrobiotik«.
93. Vgl. Ohsawa: 1990, S. 35.
94. Etwa der Anthroposophie, vgl. Steiner 1923 und Steiner 1922. Die Nähe darf auch wörtlich, räumlich verstanden werden. So sind viele Naturkostläden mit anthroposophischen wie makrobiotischen Abteilungen ausgestattet.

ABSTRACTS

Ausgehend von der Feststellung, dass sich in Esskulturen oftmals auch religiöse Vorstellungen widerspiegeln, betrachtet dieser Artikel die makrobiotische Ernährungslehre. Er beschreibt zum einen die makrobiotische Vorstellung eines Zusammenhangs zwischen Ernährung, Gesundheit, Glück, Frieden und Schicksal und stellt so die Makrobiotik als Gegenstand religionswissenschaftlicher Forschung vor. Die von dem Japaner Georges Ohsawa zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte makrobiotische Lehre ist in ihrem Kern eine Kombination daoistischer und zen-buddhistische Kosmologie und Philosophie. Im Zentrum der Lehre steht die von Ohsawa entwickelte In'yologie, eine Lehre, welche laut Ohsawa Philosophie und Wissenschaft vereine, indem die Yinyang-Dialektik auf Disziplinen wie Chemie, Medizin, Physik, und Ernährungslehre übertragen wird. Ziel makrobiotischen Kochens ist es demnach, einen Ausgleich zwischen »yinniger« und »yangiger« Nahrung herzustellen, woraus körperliche, seelische und spirituelle Gesundheit, Harmonie, letztlich das Einswerden mit dem Einzigem Prinzip von Yin und Yang resultiere. Aus religionswissenschaftlicher Sicht wird die Nahrung damit zum Medium für die Beziehung zur Transzendenz, dem einzigen Prinzip oder dem Wahren Universum.

AUTHOR

EVA-MARIA SCHULZ

Eva-Maria Schulz studiert Religionswissenschaft und Deutsche Sprachwissenschaft an der Universität Hannover

Kontakt: hendrik.und.eva@t-online.de