

# Nutritive Genussaskese

## Ein Beitrag über kulinarische Entschleunigung und Verzicht

**Rebekka AUER & Daniel KOFAHL**

**Was ist die Motivation für selbstgewählte Nahrungsverweigerung? Wie können kulinarische Entschleunigung und nutritive Achtsamkeit das persönliche Glück des Einzelnen nähren?**

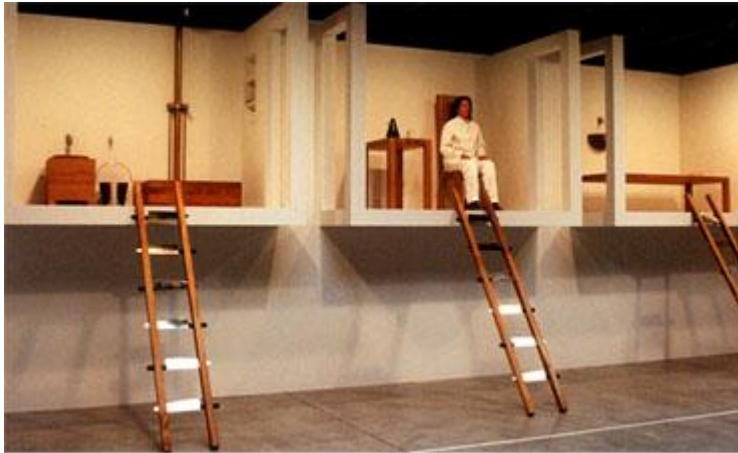
### 1. Die moderne Hungerkünstlerin

Die jugoslawische Performance-Künstlerin Marina Abramović ließ sich im November 2002 für zwölf Tage in der Sean Kelly Gallery in New York ausstellen. Ihre Kulisse bildeten drei Räume, die in zwei Meter Höhe angebracht waren, wobei jeder dieser Räume durch eine Leiter mit dem Boden verbunden war, allerdings wurden die Sprossen der Leitern durch scharfe Klingen von Fleischermessern ausgetauscht. Der erste Raum beinhaltete eine Dusche und eine Toilette, der zweite einen Tisch, einen Stuhl und ein Metronom und der dritte Raum war mit einem Bett und einem Waschbecken ausgestattet. Während der Dauer der Ausstellung sprach und aß die Künstlerin nicht, sie trank ausschließlich Wasser. Dadurch, dass sie nicht lesen, nicht schreiben, nicht reden und nicht essen durfte, wurde sie zu einem Objekt, welches einfach nur da ist, einem Exponat ähnlich. Die Künstlerin reduzierte ihr Dasein und ihre Handlungen auf ein Minimum, wozu Barbara Gronau schreibt: „*Abramovics The House with the Ocean View lässt sich als Aufführung einer Selbstbeschränkung lesen, deren Kern die beiden Grunddimensionen der Askese – der Verzicht und die Übung – bilden*“.<sup>1</sup> Doch was, so stellt sich unweigerlich die Frage, kann der Grund dafür sein, dass sich ein Mensch freiwillig in ein solches Szenario begibt und sich solche Regeln auferlegt?

---

<sup>1</sup> Gronau, Theater der Askese, 141.

Abbildung: The House with the Ocean View<sup>2</sup>



Diese moderne Inszenierung einer Form der Askese reiht sich ein in eine lange Geschichte von asketischen Praktiken, in denen Menschen selbstauferlegten Nahrungsverzicht üben, sei es aus athletischen, religiösen oder anderen Gründen. Im Folgenden soll der Frage nachgegangen werden, was bis heute die Motivation für selbstgewählte Nahrungsverweigerung ist und inwiefern die jeweiligen Akteure dabei auch ein Stück weit Facetten der Gesellschaft in ihrer historischen Verortung widerspiegeln. Da eine der zentralen Fragen des modernen Lebens diejenige ist, wie ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper und Geist das individuelle Leben verändert, soll auch in den Blick genommen werden, wie kulinarische Entschleunigung und nutritive Achtsamkeit das persönliche Glück des Einzelnen nähren können, gelegentlich jedoch auch selbstzerstörerische Ausmaße annehmen.

## 2. Ein Überblick über Praktiken der Askese

Askese ist ein aus dem Griechischen abgeleiteter Begriff und bedeutet *Übung*. Seit der Antike geht es bei der Askese um Übungspraktiken zur Schulung des Selbst, oftmals durch einen religiösen oder philosophischen Hintergrund motiviert. Der Asket verzichtet freiwillig auf möglichen Genuss, wobei die jeweilige Form der Enthaltbarkeit sehr unterschiedlich ausfallen kann. Es gibt zum Beispiel in jeder der großen Buchreligionen verschiedene Fastenrituale, wie etwa die christliche Fastenzeit in den Wochen vor Ostern, den Fastenmonat Ramadan im Islam, in dem die Muslime von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang weder essen noch trinken dürfen und es gibt das jüdische Esther-Fasten am Tag vor Purim. In vielen Religionsgemeinschaften ist es verbreitet zu glauben, dass eine Form der Enthaltbarkeit, wie auch immer sie geartet ist, die Verbindung zu Gott und die Freiheit des Geistes verstärkt. Dafür, so die An-

<sup>2</sup> Quelle: <http://static2.orf.at/fm4/img/2002-48/128569.jpg>

nahme, sei es nötig sich von irdischen und körperlichen Gelüsten zu distanzieren. Das Fasten spielt hierbei die größte Rolle und wird zum Beispiel „*innerhalb der christlichen Tradition zur wichtigsten Form der Askese*“.<sup>3</sup> Der in der christlichen Lehre beheimatete Glaube, dass „*körperliche und irdische Begierden verderblich seien und zugunsten des erhabenen, reinen Geistes gezügelt und beherrscht werden sollten*“<sup>4</sup> fußt in der Überzeugung, dass der Körper zwar durch das Essen zu Kräften kommt, der Geist dadurch aber beeinträchtigt wird. Versetzt man den Körper dagegen in einen asketischen Zustand, stärkt dies den Geist und man nähert sich somit Gott an. Das Ziel ist hierbei die Erreichung eines engelsgleichen Zustandes.<sup>5</sup> Manche gläubigen Menschen, wie die im Eremitentum lebenden Mönche, praktizieren die Fastenaskeese allerdings noch extremer. Diese ziehen sich ganz von der Gesellschaft zurück, um in Einsamkeit leben zu können und halten sich an selbst auferlegte, strenge Fastenvorschriften: „*Neben dem häufigen ständigen Verzicht auf Fleisch und Wein beschränkten manche sich auf trockene oder rohe Nahrung. Andere aßen für kurze oder lange Zeit überhaupt nichts, manchmal mit Ausnahme der heiligen Kommunion*“.<sup>6</sup> Vandereycken erläutert in seinem Werk „*Hungerkünstler, Fastenwunder, Magersucht*“ noch zahlreiche Beispiele von Frauen, die über sehr lange Zeit ein Minimum oder oft auch gar nichts mehr zu sich nahmen. Diese wurden entweder heiliggesprochen oder als „*Wundermädchen*“ deklariert, da man in dieser Zeit davon überzeugt war, dass die einzige Erklärung für ihr Überleben ohne Nahrung die Stärke ihres Glaubens und die Gnade Gottes sein konnte. Heutzutage kann man in diesen radikalen diätetischen Askeseformen des Mittelalters durchaus Vorläufer für das moderne Phänomen der Anorexie sehen. Dieses Essverhalten, welches perpetuiert durch die Schlankheitsnorm zum magersüchtigen Körper führt, darf allerdings als „*eine Karikatur dieses Ideals*“<sup>7</sup> gedeutet werden.

Die Nahrungsaskese entwickelte im 19. Jahrhundert ihren ersten Höhepunkt und das Hungern wurde kommerzialisiert, denn jetzt begannen Menschen ihr Fasten zu einer publikumswirksamen Veranstaltung zu machen: „*Am Ende des 19. Jahrhunderts hat sich die Hungerkunst im Rahmen öffentlicher Populärkultur bereits zu einer eigenen Aufführungsgattung entwickelt [...]*“.<sup>8</sup> Und ein weiteres, neues Phänomen des Hungerns kam Ende des 19. Jahrhunderts auf: der Hungerstreik. Hierbei geht es um die Erreichung gewisser Ziele durch das Aushungern des eigenen Körpers. Es ist ein passiver Protest, von einem oder mehreren Menschen, die das Risiko eingehen, großen körperlichen Schaden davonzutragen oder sogar zu sterben. Diese Form des

<sup>3</sup> Vandereycken u. a., *Hungerkünstler*, 25.

<sup>4</sup> Ebd.

<sup>5</sup> Vgl. ebd., 26.

<sup>6</sup> Ebd., 29.

<sup>7</sup> Klotter, *Fragmente einer Sprache des Essens*, 90.

<sup>8</sup> Gronau, *Theater der Askese*, 132. Inzwischen gibt es auch eine fünfstellige Anzahl von Smartphone-Applikationen, die willigen Nutzern dabei helfen sollen, ihr Ernährungsverhalten zu kontrollieren, ihren Nahrungsinput zu quantifizieren und in öffentlichen Foren und Communities Fortschritte, oftmals unter Rückgriff auf Vorher-Nachher-Bilder des Wandels der eigenen Körperformen durch beispielsweise Kalorien- oder Kohlenhydratreduktion, zu dokumentieren, zu diskutieren und zu befeuern – Beichtkommunikationen über kleinere und größere Ernährungssünden und Rückfälle eingeschlossen.

Auflehnen ist deshalb ein so starkes Mittel zur Zielerreichung, weil die humanistische Lehre gebietet, den Tod eines Menschen wann immer es geht zu verhindern oder, als Minimalkriterium, zumindest nicht direkt für sein Versterben verantwortlich zu sein. Der Hungerstreik ist dabei keineswegs ein Ausdruck von Hilflosigkeit, im Gegenteil:

*„Ich bestrafe mich für etwas, für das im Grunde der andere bestraft werden muss. Um ihm seine Schuld vor Augen zu halten, demonstriere ich mit Verzicht, der tödlich enden kann. Würde der andere die Schuld abarbeiten, dann stände es in seiner Macht, eine Linie des Endes des Verzichts zu ziehen. Aber bei mir kann er das nicht. Es steht in meiner Macht, im Verzicht zu sterben. Und das ist mein Triumph und seine Ohnmacht“.<sup>9</sup>*

Historisch bekannt geworden sind der Hungerstreik von Mahatma Gandhi, der dieses Mittel wählte, um erfolgreich für die Unabhängigkeit Indiens zu kämpfen<sup>10</sup>, aber ebenso der tödlich verlaufene Hungerstreik des Mitglieds der Roten Armee Fraktion Holger Meins. Letzterer führte zusammen mit anderen inhaftierten RAF-Mitgliedern einen politischen Nahrungskampf um entschärfte Haftbedingungen, scheiterte jedoch und bezahlte dies mit seinem Leben.

All diese Asketen haben gemeinsam, dass sie mit ihrem Fasten ein Ziel verfolgten. Die einen wollten so Gott und der Heiligkeit näher kommen, andere wollten einzig und allein ihren Geist befreien und dies durch einen gänzlichen Rückzug aus der Gesellschaft erreichen. Wieder andere wollten für medizinische Aufklärung sorgen oder sogar Geld durch das Öffentlichmachen des Fastens verdienen und es gab auch solche, die sich für die Freiheit, sei es eines enger umgrenzten Kollektivs oder gar einer ganzen Gesellschaft, dem teilweise tödlichen Hungern aussetzten. Im historischen Verlauf kann man sehen, wie unterschiedlich die Motivationen zur Askese waren. Eine Erklärung für heutige Beweggründe, innerhalb einer Gesellschaft zu fasten, die Konsumgüter im Überfluss bereithält, geht aus den historischen Motivationen jedoch nicht zwingend hervor.

### 3. Der Verzicht als Bereicherung

Bereits in der Antike vermuteten Menschen, dass man durch Selbstschulung die Tugend der persönlichen Selbstkontrolle und die Festigung des individuellen Charakters erreichen könnte. Dabei ging es im Kern immer um Askese und Selbsterkenntnis. Eine radikale Vereinfachung des individuellen Lebens, durch tägliche Übung und Arbeit an sich selbst, fordert auch Peter

---

<sup>9</sup> Klotter, Fragmente einer Sprache des Essens, 3-4.

<sup>10</sup> Vgl. Vandereycken, Hungerkünstler, 91.

Sloterdijk in seiner Philosophie der Askese<sup>11</sup> und der Sozialpädagoge Jürgen Körner stellt die Frage:

*„Welches sind die asketischen Lebensformen des modernen, mitteleuropäischen Menschen? Er kann sich einer religiösen Glaubensgemeinschaft anschließen, die ihm ein asketisches Leben vorschreibt. Er kann vorübergehend einem Ashram beitreten oder zumindest seine Ferien in einer Klosterzelle verbringen um zu meditieren. Das wären (quasi)religiöse Motive für ein asketisches Leben. Aber im Alltag? Im Alltag lassen sich asketische Lebensformen nicht leicht erkennen. Asketisch mögen die Fastenrituale genannt werden, die zahlreiche gebildete Menschen alljährlich auf sich nehmen, um in der ‚Frühjahrskur‘ ihren Körper zu ‚entschlacken‘, zuweilen ideologisch aufgeladen als ‚Heilfasten‘, um sich des Schlechten, aber zumindest des Überflüssigen zu entledigen“.*<sup>12</sup>

Askese ist ein offensichtlich widersprüchliches Unterfangen. Die Paradoxie der Askese liegt in dem Moment, dass wenn man sich mit Hilfe des Verzichts von etwas befreien möchte, man auch die natürlichen Bedürfnisse des menschlichen Körpers bewusst zügeln, ignorieren oder sogar unterdrücken muss und man somit unfrei wird. Auf der anderen Seite bedingt die leidenschaftliche, bedingungslose Hingabe an etwas, wie es beispielsweise bei der Völlerei oder der Wollust geschieht, eine Kontroll- und Vernunftaskese, die einen gleichzeitig der Kontrolle der Lüste und ihrer ihnen immanenten Rationalitäten ausliefert. Die Entparadoxierung der Askese geschieht dann in der asketischen Übung. Diese beinhaltet die Disziplinierung des Denkens und Wollens, wie auch des Verhaltens und umfasst damit sämtliche Ebenen der menschlichen Triebe, denn *„(d)ie Lust an der Askese liegt nicht nur darin, dass sie – intrapsychisch oder interpersonell betrachtet – den Sieg über die gefürchteten Triebwünsche feiert, sondern – paradoxerweise – auch in ihrem Gegenteil, nämlich darin, daß der asketische Mensch auf sublimale Weise etwas von jenem verwirklicht, dem er zu entfliehen trachtete“*.<sup>13</sup> Askese verursacht also in gewisser Hinsicht zwar Unfreiheit, aber der Asket erreicht dadurch einen neuen Seinszustand zwischen ihm und seinem Fokusobjekt, wobei dieses Verhältnis das Kontinuum von Nähe und Ferne entfaltet, indem es zwischen Verlust und Kontrolle hin- und her oszilliert. Den paradoxen Zustand von Kontrollverlust und Verlustkontrolle zu erreichen, rechtfertigt und würdigt den Verzicht – zur Erlangung eines anderen Mehr. Das Fasten verspricht dabei eine gewisse Unabhängigkeit hervorzurufen oder die Reinheit des Körpers wieder herzustellen. Indem man Kühlschranks, Teller und Bauch entleert, so das Versprechen, schafft man Frei-Räume und entdeckt neue Freiheitsgrade.

Egal aus welcher Perspektive man den asketisch lebenden Menschen jedoch betrachtet, so bemerkt man, dass sein freiwilliger Verzicht aus ebenso individuellen und persönlichen wie

<sup>11</sup> Vgl. Sloterdijk, Du musst dein Leben ändern.

<sup>12</sup> Körner, Lust an der Askese, 80.

<sup>13</sup> Ebd., 84.

auch aus soziokulturellen Gründen geschieht. Es sind soziokulturell an den Einzelnen herangebrachte Imperative, wie etwa die unberechenbaren Affekte des Leibs entsprechend kulturell imaginierte Bilder zu kontrollieren, den Rausch des Konsums zu vermeiden oder zur Erreichung eines höheren, spirituellen Ziels, für das es sich lohnt ein essentiell wichtiges Verlangen des eigenen Körpers und Geistes zu zügeln: „Das Hungern der Asketen ist die Könnensform des Mangelleidens, das überall sonst nur passiv und unfreiwillig erfahren wird“.<sup>14</sup>

#### 4. Die positive Energie der Askese

Alle Menschen haben Gemeinsamkeiten, die unauflösbar sind, denn sie alle müssen trinken, essen, atmen und schlafen, um ihren Körper am Leben zu halten. Ebenso ist es eine anthropologische Konstante, dass kein Mensch ohne ein Minimum an sozialem Kontakt und, damit immer einhergehend, kultureller Sozialisation auskommt, so sehr er sich dereinst davon abwenden mag. Auch wenn jeder diesen physiologischen Bedürfnissen und den Einschreibungen der zweiten Natur der Kultur unterworfen ist, ist das der Selbstbestimmung und Selbstverantwortung fähige Subjekt in der Lage, für sich selbst entscheiden zu können, inwiefern man Trieben, seien es physiologische oder kulturell habitualisierte, nachkommt oder auf welche Weise man sie befriedigt:

*„Nicht zu hungern, zu dursten oder zu frieren sind des Fleisches mahnende Stimme. Essen heißt nicht prassen. Der Zwang sich kleiden zu müssen, hat nichts mit Modeabhängigkeit zu tun. Wer seine notwendigen Triebregungen stillen kann, hat alles, was zur höchsten Lust notwendig ist“.*<sup>15</sup>

Somit erklärt sich die Entsagung natürlicher Bedürfnisse im gesellschaftlichen Kontext, denn wer auf diese grundlegenden Triebe des Menschen zu verzichten vermag, stellt sich gleichzeitig gegen die Norm. Die Norm wird wiederum durch die jeweilige Gesellschaft bestimmt, in der man lebt und eine Überforderung durch diese erzeugt das Bedürfnis, daraus auszubrechen. Askese bedeutet für den Menschen der Gegenwart, aktiv und eigenverantwortlich auf ein Maximum an Wahl- und Entscheidungsfreiheit zu verzichten. In diesem Verzicht findet sich eine zweite Paradoxie der Askese, diesmal in der Form, durch den Verzicht auf nachgelagerte, binnendifferenzierte Wahlmöglichkeiten eine ganz grundlegende Handlungsfreiheit zu gewinnen. Der Asket übernimmt hierbei die Kontrolle über das eigene Leben und zwar an dessen Wurzeln:

*„Abhärtungen etwa erlauben nicht nur einen einfachen, unabhängigen Lebensstil, sondern auch eine innere Distanz und Freiheit gegenüber den eigenen Begierden, den Mei-*

---

<sup>14</sup> Sloterdijk, Du musst dein Leben ändern, 115.

<sup>15</sup> Hettlage, Selbstdisziplin, 181.

nungen anderer und den Zumutungen dieser Welt. Dadurch wird man aus der Hörigkeit befreit und selbst zum Taktgeber seines Lebens“.<sup>16</sup>

Max Weber wiederum beobachtete eine Entwicklung hin zur „innerweltlichen Askese“ und verwies darauf, dass asketische Lebensformen alltäglich eine entscheidende Rolle spielen. Die Askese wurde, so Weber, im Laufe der Geschichte mehr und mehr aus dem religiösen Kontext in die Moderne übertragen: „*Einer der konstitutiven Bestandteile des modernen kapitalistischen Geistes, und eben nicht nur dieses, sondern der modernen Kultur: die rationale Lebensführung auf Grundlage der Berufsidee, ist [...] geboren aus dem Geist der christlichen Askese*“.<sup>17</sup> Individueller Verzicht ist nun an der Tagesordnung, wenn er sich auch nicht immer ausschließlich freiwillig vollzieht, sondern ebenso als kulturell gefärbte, mehr sozial schematisierte Praxis anstatt als freiwillige Einschränkung des Selbst auftritt.

## 5. Eine Rückbesinnung

In einer Gesellschaft lebend, in der vielerlei Abläufe fremdbestimmt vonstattengehen, kommt ein Gefühl der Einschränkung und Überforderung durch äußere Faktoren auf, die oftmals so beschrieben werden, dass man sie nicht abstellen oder lenken kann. Somit wendet der moderne Mensch sich seinem Inneren zu, denn das ist, was er als Wirklichkeit erfahren kann, seine inneren Gefühle und körperlichen Bedürfnisse. Durch Askese versucht er einen Weg zu finden, die gesellschaftlichen Zwänge durch die Wiederfindung der Einfachheit des Lebens zu ersetzen. Moderne Hungerkünstler, wie eingangs am Beispiel der Performance-Künstlerin Marina Abramovic dargestellt, möchten auf Basis der Askese zeigen, dass eine Rückbesinnung auf die minimale Befriedigung körperlichen Verlangens einen energetischen Zustand hervorruft, der als eine Bereicherung empfunden werden kann, die man durch keinen materiellen, weltlichen Besitz in dieser Form zu erfahren vermag: „*Aus dem Nichts, der Leere, dem Warten, der Ereignislosigkeit soll etwas emergieren, das als Erleuchtung, als energetische Schwankung, als Überschuss oder sinnliche Erfahrung wirksam wird*“.<sup>18</sup> Die Künstlerin schafft also einen Raum der Enthaltbarkeit für sich und ihr Publikum und möchte zeigen, dass auch vermeintliches Nichts-Tun Energie erzeugen kann. Die unglaubliche Kraft dieser Energie kann man aber nicht nur im Aufblühen des protestantisch-kapitalistischen Wirtschaftsdenkens oder in der mächtigen Kommunikationsgewalt des abgemagerten Hungerstreikenden oder der Anorektikerin finden. Nutritive Askese kommt ebenso als eine potentiell potente Kulturpraktik ins Spiel, um in den komplexen Wirrungen der modernen Essgesellschaft<sup>19</sup> einen gewissen Zustand der Ruhe und Selbstbestimmung zu erreichen und dadurch eine Form der Gelassenheit zu entwickeln,

<sup>16</sup> Hettlage, Selbstdisziplin, 180.

<sup>17</sup> Weber, Protestantische Ethik, 201.

<sup>18</sup> Gronau, Theater der Askese, 143.

<sup>19</sup> Vgl. Kofahl, Komplexität der Ernährung.

sodass die eigene Freiheit und somit auch das persönliche Glück wieder zur greifbaren Realität werden.

## Literatur

Gronau, Barbara: Das Theater der Askese. Zurückhaltung als ästhetische Praxis. In: Barbara Gronau u. Alice Lagaay (Hg.): Ökonomien der Zurückhaltung. Kulturelles Handeln zwischen Askese und Restriktion. Transcript-Verlag, Bielefeld 2010. S.129-146.

Hettlage, Robert: Selbstdisziplin: Begründungen, Normen und Praktiken asketischer Lebensweisen. In: Alfred Bellebaum u. Robert Hettlage (Hg.): Glück hat viele Gesichter. Annäherung an eine gekonnte Lebensführung. Springer VS, Wiesbaden 2010. S. 173-202.

Klotter, Christoph: Fragmente einer Sprache des Essens. Ein Rundgang durch eine essgestörte Gesellschaft. Springer VS, Wiesbaden 2015.

Kofahl, Daniel: Die Komplexität der Ernährung in der Gegenwartsgesellschaft. Soziologische Analysen von Kultur- und Natürlichkeitssemantiken in der Ernährungskommunikation. Kassel Univ. Press, Kassel 2014.

Körner, Jürgen: Lust an der Askese. In: Paragrana. Internationale Zeitschrift für Historische Anthropologie 8 (1999). S. 77-88.

Sloterdijk, Peter: Du musst dein Leben ändern. Über Anthropotechnik. Suhrkamp, Frankfurt a. M. 2009.

Vandereycken, Walter, Deth, Ron van u. Meermann, Rolf: Hungerkünstler, Fastenwunder, Magersucht. Eine Kulturgeschichte der Ess-Störungen. Bierman, Zülpich 1990.

Weber, Max: Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. In: Max Weber: Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie, Band 1. J. C. B. Mohr, Tübingen 1920. S. 17-206.