

DER LEIB UND DAS ESSEN

Die meisten Leute essen, nicht weil sie Hunger haben, sondern um ein Gefühl des Gesättigtseins zu erlangen. Sie essen mehr, als ihr Körper braucht, wodurch sie nicht nur dick werden, sondern auch schneller altern.

Weil sie ihren Magen zu mehr als 80 Prozent füllen, wird die Nahrung zu früh in den Darm gedrückt, wodurch der Darm verklebt, Gärungs- und Fäulnisgifte entstehen. Statt Nährstoffe gelangen Gifte zur Zelle und ins Gewebe, sodass das Erbgut zu Schaden kommt und Krebszellen sich bilden, wobei das angestrebte Gefühl zellulärer Sättigung nicht aufkommt. Im Gegenteil macht die Verletzung und die Verhässlichung des Leibes innerlich unruhig und subjektiv unglücklich.

Es ist wichtig, sich klar zu machen, dass *bedürfnisgerechtes Essen* und *Überessen* zwei Dinge von grundverschiedener Art darstellen: sie unterscheiden sich dimensional voneinander, nicht nur graduell.

Eine technische Beziehung zum eigenen Leib ist die Voraussetzung essgestörten Verhaltens. Mit anderen Worten: Es ist eine Form der Selbsterniedrigung und des selbstverletzenden Verhaltens, die im schizoiden Verhältnis zum eigenen Körper erarbeitet wird. Um zu erkennen, was ich *wirklich* will, bedarf es eines anderen Umgangs mit meinem Leib, als dieser in unserer Kultur üblich ist: ich muss meinen Leib als Inventar meiner Seele begreifen lernen – etwas, woraus ich mich schöpfe –, nicht als deren Instrument.

Wichtiger als die Frage, *was* ich esse, ist daher die Frage, *wie* ich esse. Umgekehrt ist das, was ich esse, ein Symbol für die Weise, wie ich esse: Wenn ich einen achtsamen Umgang mit mir gefunden habe, ist es mir im Grunde unmöglich, giftige Substanzen aus dem Supermarkt zu mir zu nehmen oder mich zu überessen, einfach, weil ich spüre, was ich damit anrichte. (Im Rewe, Edeka oder anderen Discountern einzukaufen, setzt voraus, dass ich nicht spüre – ich sehe es erst nachher im Spiegel oder auf der Waage.) Richtig zu essen heißt, (den eigenen Leib) richtig zu spüren. Depression ist ein anderes Wort für Kontaktlosigkeit, die in unsere Kultur nur allzu typisch ist. Nicht depressiv zu sein heißt so viel wie: die tradierte Verhaltenskultur zu verachten und auf die Erniedrigung des Menschen mit menschlicher Schönheit und Vollkommenheit zu antworten.* (Den Leib aus dem schizoiden Gefängnis der eigenen Kultur zu entlassen ist daher immer auch eine politische Handlung und implizit ein Anschlag auf die Gefühle anderer Leute.)

Was und wie ich esse hängt von meinem leiblichen Selbstumgang ab: wenn ich anders esse, gehe ich anders mit mir um, aber nicht das Essen entscheidet, sondern der Umgang, den das Essen anregt. Ich kann meinen Selbstumgang nicht ändern, wenn meine Weise zu essen dem widerspricht – das Essen ist ihm vorgelagert.

Wer einen geringen Selbstwert hat, wird an Nahrungsmitteln mit einem hohen Nährwert kaum Gefallen finden, weil sie nicht zu ihm passen. Wer nichts wert ist, der isst auch nichts von Wert. Umgekehrt spiegelt sich was ich gegessen habe in meinem Leib: jedes Lebensmittel besitzt für den Leib eine eigene Bedeutung und ruft eine entspre-

* Für Jean Baudrillard verkörpert sich in der Fettleibigkeit der modernen Leute eine »monströse Konformität« (»Vom zeremoniellen zum geklonten Körper«; in: Dietmar Kamper, Christoph Wulf (Hg.), *Die Wiederkehr des Körpers*, Frankfurt a. M. 1982, 350).



chende Wirklichkeit in den Organen hervor – meine innere und äußere Beschaffenheit. Die Wirkung der Nahrung ist nicht auf wenige Bereiche beschränkt, sie umfasst meinen Geist, meinen Charakter, meine Ziele, mein Temperament. Es gibt nichts an mir, was von dem, was ich esse, unberührt bliebe. Meine Ernährungsweise beeinflusst mehr als nur meine Gefühle, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, sie befindet darüber, was ich in einem ganz substantiellen Sinn *bin*.



IMPRESSUM

Herausgeber:
Forschungscluster Selbstverwandlung
Minerva-Forscherkolleg zu Berlin

Redaktion:
Ticro Goto (verantwortlich)
Coco-Marie Hefner
Isabel Kaufmann

Kontakt:
Forschungscluster Selbstverwandlung
Minerva-Forscherkolleg zu Berlin
E-Mail: office@minerva-forscherkolleg-berlin.de
Tel.: 0049-(0)30-8940-2178
www.forschungscluster-selbstverwandlung.de

Sprecher/innen:
Ticro Goto, Coco-Marie Hefner & Isabel Kaufmann

Postanschrift:
Minerva-Forscherkolleg zu Berlin
Postfach 58 01 02, 10411 Berlin