

Teil 3 der monatlichen Serie unseres Fastenarztes

Dr. med. Heinz Bixa:



Fasten in der Antike

In der Antike war das bedeutungsvolle Ernährungswissen in der Diätetik – einer umfassenden Lehre über die Kunst des Lebens – theoretisch systematisiert und praxisorientiert zusammengefasst. Den Mittelpunkt der Diätetik bildeten Regeln für die Ernährung. Die Diätetiken umfassten Lehren vom gelungenen und richtigen Leben und enthielten Anleitungen für die gesamte Lebensführung. Sie wurden hauptsächlich von Philosophen wie Epikur und Pythagoras und Medizinern wie Galen verfasst.

Die Diätetik behauptete einen Parallelismus von Mikrokosmos und Makrokosmos: Was für den einzelnen Organismus gilt, trifft ebenso für die gesamte Natur, wie auch das gesellschaftliche Leben zu. Die Ernährung wirkt sich deshalb nicht nur auf den Körper aus. Sie beeinflusst gleichermaßen das Temperament, die Stimmung, den Charakter, wie sie auch gesellschaftliche und politische Prozesse bestimmt. Aus diesem Grund kann mit einer Diät gezielt auf die körperliche Befindlichkeit, wie auch auf alle anderen Lebensbereiche eingewirkt werden. Die antike Diätetik richtete sich deshalb nicht nur auf die bereits Erkrankten, sondern vor allem an die Gesunden und Zufriedenen, die sie vor Leid bewahren sollte: Sie war eine Präventionslehre.

Die ersten Mitteilungen über die Medizin der Griechen, die in dieser frühen Zeit noch ganz in der Tradition der auf Empirie beruhenden Heilkunst der Völker des Vorderen Orients stand, finden sich in den Homerischen Epen (8. Jh v. Chr.). Bereits in dieser Zeit stellte Homer einen Zusammenhang zwischen Gesunderhaltung und Ernährungsverhalten dar. Neben dem durch Erfahrung gewonnenen Wissen, gab es in Griechenland eine weit verbreitete Tempelmedizin. Orakelstätten waren Wallfahrtsorte für Heilung suchende Kranke. Die Verordnungen bestanden hauptsächlich in milden physikalischen und diätetischen Maßnahmen.

Pythagoras von Samos (*um 570 v. Chr. auf Samos; † nach 510 v. Chr.) in Metapont in der Basilicata

Für die Pythagoreer charakteristisch ist die Überzeugung, dass der Kosmos eine nach bestimmten Zahlenverhältnissen aufgebaute harmonische Einheit bildet, deren einzelne Bestandteile ebenfalls harmonisch strukturiert sind oder, soweit es sich um menschliche Lebensverhältnisse handelt, harmonisch gestaltet werden sollten. Sie nahmen an, dass in allen Bereichen – in der Natur, im Staat, in der Familie und im einzelnen Menschen – dieselben zahlenmäßig ausdrückbaren Gesetzmäßigkeiten gelten, dass überall Ausgewogenheit und harmonischer Einklang anzustreben sind und dass die Kenntnis der maßgeblichen Zahlenverhältnisse eine weise, naturgemäße Lebensführung ermöglicht. Das Streben nach Eintracht beschränkten sie nicht auf die menschliche Gesellschaft, sondern dehnten es auf die

Gesamtheit der Lebewesen aus, was sich in der Forderung nach Rücksichtnahme auf die Tierwelt zeigte.

Ebenso wie viele andere philosophische Richtungen traten die Pythagoreer für Beherrschung der Begierden und damit auch für eine einfache Lebensweise und frugale Ernährung ein. Dass sie jeden Luxus – insbesondere den Kleiderluxus – verwarfen, ergab sich aus ihrer allgemeinen Forderung, das rechte Maß zu wahren und so die Harmonie zu verwirklichen.

Ein Kernbestandteil des ursprünglichen Pythagoreismus war der Vegetarismus. Er wurde als „Enthaltung vom Beseelten“ bezeichnet. Diese Bezeichnung weist auf die ethische und religiöse Wurzel des pythagoreischen Vegetarismus hin. Er hing mit der Überzeugung zusammen, dass die Seelen der Menschen und diejenigen der Tiere nicht essentiell verschieden seien und man den Tieren somit Rücksichtnahme schulde. Verschiedene Legenden, nach denen Pythagoras sich Tieren verständlich machen konnte, zeugen von einer besonderen Nähe der Pythagoreer zur Tierwelt. Daher wurden neben der Fleischnahrung auch die Tieropfer verworfen.

Um gesellschaftlich und politisch zu opponieren und das staatliche und soziale Gleichgewicht ins Wanken zu bringen, war es deshalb naheliegend, eine „alternative Diätetik“ zu fordern. Das berühmteste antike Beispiel für politische Opposition mittels einer neuen, als besser gepriesenen Diätetik – der reinen Pflanzenkost – waren die Pythagoreer. Ihr Verzicht auf Fleisch war nicht nur eine persönliche Entscheidung. Sie besaß politische Qualität, weil sie damit gegen die staatlichen Opfermahle protestierten, bei denen Tiere geschlachtet und je nach sozialem Status Fleischstücke zugeteilt wurden. Indem die Pythagoreer die ihnen zugewiesene Fleischnahrung verschmähten, drückten sie aus, dass sie den ihnen, durch die Zeremonie bestätigten sozialen Status, nicht akzeptierten. Mit ihrem Verzicht stellten sie sich gegen die übermächtige Staatsordnung, die ihren Vorstellungen zuwider lief. Da die Staatsordnung gerade durch die Opferfeste zeremoniell in Szene gesetzt und immer wieder neu bestätigt wurde, war der Fleischverzicht ein eindeutiger Protestausdruck.

Damit waren aber soziale Probleme verbunden, denn die Teilnahme an den traditionellen Opfern und den anschließenden Opfermahlzeiten gehörte zu den wichtigsten gemeinschaftsstiftenden Bräuchen, und die politisch aktiven Pythagoreer mussten auf ihr Ansehen in der Bürgerschaft Wert legen. Daher gab es anscheinend kein für alle verbindliches Gebot, und nur ein Teil der Pythagoreer lebte vegetarisch.

Literatur:

Barlösius Eva: Soziologie des Essens. Eine kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung. 3. Auflage 2016 Beltz Juventa. Weinheim und Basel.

Wikipedia