

**mein credo: vollwert-vegan****Ein einfaches Rezept zur Erneuerung des ganzen Lebens**

04/2013

*Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel,  
und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein.*

Hippokrates von Kos

In der Ernährung eines Menschen kann man einen Spiegel sehen seiner gesamten Lebenseinstellung. Wer sich in diese Einsicht vertieft, dem geht auf, welche Chance darin liegt. Denn das bedeutet gleichzeitig umgekehrt, dass die Ernährung ein Hebel sein kann, sein gesamtes Leben zu verändern.

„vollwert-vegan“ bedeutet nicht einfach nur die Beschreibung einer bestimmten Ernährungsrichtung. Sondern es bedeutet eine weltanschauliche Positionierung, die sich auf das ganze Leben eines Menschen auswirkt. Somit ist es sogar ein wirksamer Hebel zur Transformation der Gesellschaft.

Denn „vollwert-“ bedeutet nicht einfach nur Vollkornbrot und mehr Gemüse. Es bedeutet eine Lebenseinstellung, die besagt, dass es sich der Mensch wert sein sollte, sich nicht mehr mit „teilwert-“ zufriedenzugeben. Es bedeutet, dass zur Lebensqualität des Menschen vor dem Streben nach Luxusartikeln gehört, dass die Grundlagen des Lebens nicht nur einfach in besserer Qualität zur Verfügung stehen. Sondern sie müssen HUNDERTprozentig sein, eben vollwertig. Die Ernährung, das Trinkwasser, die Beziehungen mit den Mitmenschen, die Erfüllung im Beruf. Das alles sind Bereiche, in denen wir kaum von heute auf morgen das Optimum erreichen werden. Aber das alles sind auch Bereiche, die nicht verhandelbar sind. Hier kann es keine Kompromisse, keine „teilwert-“ Lösungen geben. Ein Anhänger der „vollwert-“ Philosophie wird nicht eher ruhen, bis dass das Optimum erreicht ist. Wer vom „vollwert-“ Denken durchdrungen ist, strebt ein vollwertiges Leben an. Er weiß, dass sein Leben auf Erden eine Bedeutung hat, und er wird sich nicht mit dem Plätzchen in der Welt zufrieden geben, in dem ihm eine unwissende Gesellschaft ein leidliches Auskommen ermöglicht. Sondern er wird nicht eher ruhen, bis dass er die Bedeutung seines Lebens zu erfüllen imstande ist. Bis dass sein Leben „vollwertig“ wird.

"vollwertig werden" - "ganz werden" - "heil werden": All das meint das Gleiche. Heilung bedeutet nicht, das vermeintlich Kranke von sich abzuspalten, sondern es zu integrieren und es umzuwandeln. Heilung bedeutet nicht, das vermeintlich Böse zum Schweigen zu bringen, sondern es anzuschauen, es zu erkennen, die Energie des "Bösen" zu transformieren, so dass sie konstruktiv wird und integriert werden kann in den heilen, in den ganzen Leib. Der Weg der Heilung bedeutet, seine Schatten zu

reintegrieren, und ebenso sein inneres Licht zu reintegrieren, das wir vergessen haben, dessen Glanz wir nicht würdig zu sein glaubten, das aber unser geistiges Erbe ist. Nur so gelangen wir zu dem vollwertigen Leben, von dem hier die Rede ist.

„vegan“ bedeutet, dass man endlich Abstand nimmt von der Doktrin vom Recht des Stärkeren. Denn in der Tierausbeutung steckt die darwinistische Philosophie, der Stärkere habe das Recht, das Schwächere zu unterjochen, auszubeuten und auch zu töten, sofern es den eigenen Zwecken dienlich ist. Die Ernährung spiegelt unsere Psyche wider. So wie der Zustand unserer Welt. Die Tierausbeutung ist der Ausdruck des Alten Denkens. „vegan“ ist der Ausdruck des Neuen Denkens. Es bedeutet, dass man endlich alle Lebewesen achtet und dass die Schwäche eines anderen keine Einladung zur Ausbeutung darstellt, sondern zur Stützung, zur Förderung.

Dass ein solches Denken eine Ellbogen-Gesellschaft vollkommen auf den Kopf stellt – besser gesagt: vom Kopf auf die Füße – das dürfte jedem einleuchten.

Wie sollte denn eine Angewohnheit wie das Essen, der wir dreimal am Tag folgen und die wie kaum etwas anderes unser Leben durchzieht und strukturiert, keine Auswirkungen auf unsere Psyche haben? Deshalb heißt Ernährungsumstellung nicht nur, seine Gewohnheiten zu modifizieren, sondern viel mehr: sich selbst zu erziehen. Sofern wir es noch nicht vermögen, unsere Ernährung umzustellen und bei dem Versuch Rückschläge oder gar ein Scheitern erleben, so ist es nicht schlimm. Sondern es ist eine Chance. Es ist die Chance, sich in seiner Psyche zu erkennen, wo wir in unserem Denken uns noch mit „teilwert-“ zufriedengeben, oder wo wir in unserem Denken noch danach bestrebt sind, andere Lebewesen auszubeuten, von anderen Lebewesen Energie abzuziehen. Eine harmonische und dauerhafte Ernährungsumstellung kann erst dann geglückt sein, wenn die Psyche aufgearbeitet und transformiert ist.

Wer also seine Ernährung umstellt, der legt nicht einfach einen Schalter um, der seine Gewohnheiten modifiziert. Er setzt bei einem Hebel an, der einen Prozess zur ganzheitlichen Transformation in Gang setzt, bei sich selbst und in der Gesellschaft. Er bringt eine Lawine ins Rollen, die nicht von heute auf morgen alles verändert, die Zeit braucht, aber die sich in Dimensionen hinein entwickelt, von denen wir uns vorab noch gar keine Vorstellung machen können.

Deshalb schreibe ich den Leitspruch Are Waerlands auch auf meine Fahne:

*Für die Größe und Schönheit des Lebens!*