ASPEKTE VON KASCHRUT – Parascha Schmini

12. April 2018 – 27 Nisan 5778



Viele Menschen meinen, dass sie das Leben mit einem koscheren Lebensweg nicht vollständig genießen können.

Glaube nicht, dass es uns an vielem fehlt. Für jedes Vergnügen, dass die Thora verbietet, wird etwas vergleichbares wieder erlaubt: „Blut, Schwein und Rinderfett dürfet Ihr nicht essen. Aber der Verzehr von Leber, die voll durch Blut durchtränkt ist, ist ok. Den Fisch „Schibuta“, der nach Schweinefleisch schmeckt und das Fett von Hirschen und Rehen dürfet Ihr wohl essen“.

Identität bildend

Die Kaschrut ist EINE der vielen Vorschriften, die uns andauernd daran erinnert, dass wir Jüdisch sind. Aber es gibt viel mehr. Die Kaschrut drückt ihren Stempel unserem Konsumverhalten auf und beeinflusst unseren Lebensweg und unsere Gesundheit. Es ist interessant, zu sehen, wie die Ansichten von Maimonides (tausendeinhundertfünfunddreißig bis tausendzweihundertvier) heutzutage noch aktuell und gegenwärtig sind.

Psychosomatik

In seinen Vorgaben zu unserem Essverhalten beschreibt er den Körper und den Geist als EINE Einheit. Obwohl die Beobachtung der Psychosomatik hier erst nach dem Zweiten Weltkrieg von der Stelle kam, besteht die Verbindung zwischen psychischen Abweichungen und körperlichen Störungen in der Denkweise von Maimonides schon sehr deutlich (zwölftes Jahrhundert).

Mitte, keine Extreme

Maimonides ist gleichzeitig Anhänger der Leere der Mitte: das richtige Maß ist selten extrem. Dieses gilt für alle menschlichen Eigenschaften. Man muss nicht all zu aufbrausend sein oder leicht wütend werden, aber man darf auch nicht so lasch reagieren, als ob alles einem nichts angeht. Die Mitte ist das Beste, auch im Nahrungsbereich. So darf man nur nach Dinge verlangen, die der Körper wirklich benötigt und man ohne diese nicht leben kann: „ Der Gerechte ist zur Sättigung von seiner Seele“ (Sprüche 13:25); mehr nicht.

Dieses gilt auch für das, was AUS dem Mund kommt: “Der Mensch soll überwiegend schweigen und nur über Angelegenheiten sprechen, die die Weisheit betreffen oder über Dinge, die man für die körperliche Gesundheit benötigt“.

Nicht vollgefüllt essen

Es ist nicht vernünftig, sich ganz voll zu essen. Man sollte versuchen, ein Viertel unterhalb des Sättigungspunktes zu bleiben. Während des Essens sollte man nur ein klein wenig Wasser trinken… Bevor man mit dem Essen beginnt, sollte der Körper aufgewärmt werden. Nachdem man sich etwas entspannt hat, ruht man sich ein wenig aus, bis der Geist sich beruhigt hat und erst dann beginnt man mit dem Essen. Während der Nahrungsaufnahme sollte man sitzen. Sorge dafür, dass die Eingeweide immer entspannt sind. Ein schwerer Stuhlgang ist die Ursache verschiedener Krankheiten“.

„Wenn der Mensch sich entspannt, nicht bis zur Vollsättigung isst und leichten Stuhlgang hat, wird er nicht krank und bleibt gesund, auch wenn er ungesunde Nahrung zu sich nimmt. Die meisten Krankheiten werden dadurch verursacht, dass man sich vollstopft, auch wenn das mit guter Nahrung erfolgt.

König Salomo sagte in seiner Weisheit: „Der, der seinen Mund und seine Zunge zügelt, bewahrt seine Seele vor schlechten Dingen“ (Sprüche 21:23). Die vorhin genannte Diät gilt nur für gesunde Menschen. Bei Krankheiten oder im Alter muss man sich, je nach den Gegebenheiten, den medizinischen Vorschriften fügen.“

Richtung und Absicht

Richtung und Absicht bei unserem Tun und Lassen wird auch angegeben: „Man muss alle seine Taten auf das Kennen von G“tt ausrichten. Wenn man arbeitet, muss man nicht nur allein die Absicht haben, Geld zu verdienen. Arbeite nicht mehr als nötig ist für die Anschaffung von Essen, Trinken, einer Wohnung und um dem Bedarf der Familie zu erfüllen. Letztendlich muss unsere Gesundheit darauf ausgerichtet sein, um G“tt zu kennen, da man sich unmöglich mit den Wissenschaften beschäftigen kann, wenn man krank ist oder Schmerzen hat“.

Nicht rauchen

„Da eine gute Gesundheit in das religiöse Denken des Judentum passt – ohne diese kann man keine G“tteskenntnis erzielen – ist es erforderlich, sich von Dingen fern zu halten, die dem Körper Schaden bereiten könnten. Man darf nie essen, wenn man keinen Hunger hat und man darf nur trinken, wenn man Durst hat“. Die Gesundheit ist im Judentum ein wichtiges Gut.

Weshalb hat G“tt so viele unkoschere Tiere geschaffen? Die Kaschrut bedeutet einen Test, eine Prüfung. Ha’Shem möchte sehen, ob wir genügend Willenskraft auf bringen, um Trejfe (unkoscheres) Essen zu meiden.