

Annabelle Zinser

# **Tiere sind fühlende Wesen wie wir**

Wie können wir das in unserem  
Konsum beherzigen?

**Annabelle Zinser** absolvierte eine Ausbildung als Gymnasiallehrerin für Geschichte und Politik, heute ist sie Yoga- und Meditationslehrerin. Sie praktiziert seit 1982 buddhistische Meditation und erhielt die Lehrerlaubnis von der deutsch-amerikanischen Vipassana-Lehrerin Ruth Denison. Seit 2000 praktiziert sie in der Plum-Village-Tradition des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. 2004 wurde sie von ihm zur Dharmacharya ernannt. Sie ist Mitglied des „Intersein-Ordens“ und leitet zur Zeit das Meditationszentrum „Quelle des Mitgeföhls“ in Berlin-Hermsdorf. Annabelle Zinser ist Mitglied des Kuratoriums der Buddhistischen Akademie Berlin.

[www.annabellezinser.de](http://www.annabellezinser.de); [annabellezinser@web.de](mailto:annabellezinser@web.de)

Publikation: „Herzenswege“  
edition steinrich 2010, ISBN 978-3-942085-09-0

„Quelle des Mitgeföhls“  
Heidenheimer Str. 27  
13467 Berlin  
Tel: 030 - 40 58 65 40  
Email: [quelledesmitgefuehls@web.de](mailto:quelledesmitgefuehls@web.de)  
[www.quelle-des-mitgefuehls.de](http://www.quelle-des-mitgefuehls.de)

Fotos: Janina Egert, [www.tierbildergalerie.com](http://www.tierbildergalerie.com)

© 2018 Quelle des Mitgeföhls, Berlin  
Umschlaggestaltung, Layout: Janina Egert  
Druck: Ninas Druck

Diesen Artikel widme ich meiner Lehrerin  
Ruth Denison, die Tiere über alles liebte



und meinem Lehrer Thich Nhat Hanh, der 2007  
in seinen klösterlichen Praxiszentren die vegane  
Ernährungsweise einführte.





**Das Leben anderer Wesen wie der Tiere als kostbar anzusehen** gelingt uns am besten, wenn wir eine gewisse Nähe zu ihnen herstellen können. Für viele von uns fängt das mit der Freundschaft zu einem Hund oder einer Katze an.

Auch ein Spaziergang oder Aufenthalt auf dem Land, wo Kinder oder auch Erwachsene mit Tieren zusammen sein können oder Filme über das Leben von Tieren oder auch Bücher können uns dabei helfen, Verstehen und Liebe für sie zu entwickeln.

Jennifer Holland beschreibt in ihrem Bildband „Ungleiche Freunde“ (1) zärtliche Freundschaften zwischen Tieren, die unterschiedlichen Arten angehören: Dort sieht man eine weiße Taube, die von einem kleinen braunen Affen liebevoll gestreichelt wird, ein Gepard geht friedlich mit einem Hirtenhund spazieren, eine braune Dackeldame säugt und leckt ein kleines rosa Schweine-Baby, „das sie adoptiert hat“, ein Gorilla trägt ein kleines Kätzchen auf der Schulter, und Kater Jonathan leckt zärtlich das Gesicht seines Leguan-Freundes ab und schläft an seiner Seite.



Diese Freundschaften zwischen Tieren zu sehen, die sich normalerweise als Beute ansehen, erinnert mich daran, dass wir **Menschen auch nur eine Art unter vielen Arten von Lebewesen sind**, die diesen Planeten bewohnen.

Wenn man die grundlegenden Bausteine unserer menschlichen Existenz anschaut, so kann man allerdings viel Verwandtschaft erkennen, wie ich im Berliner Naturkundemuseum erfahren konnte: Die DNA- Struktur des Menschen stimmt zu 60% mit dem des

Regenwurm überein, zu 92% mit dem der Maus, zu 98% mit dem des Schimpansen und zu 90% mit dem eines Schweines.

Allerdings muss die Freundschaft mit einigen anerkannten Haustieren wie Hund, Katze und Meerschweinchen nicht unbedingt dazu führen, dass wir auch eine Sensibilität und Mitgefühl mit Tieren haben, die wir als Nutztiere ansehen wie Schweine, Kühe, Schafe, Ziegen oder Fische.

Viele Menschen lieben ihre Hunde oder Katzen und würden sie niemals schlachten um sie zu essen, haben aber kein Problem damit ein Schweine – oder Rindersteak zu essen, obwohl diese Tiere genauso wie ihre Haustiere Gefühle haben, Schmerzen empfinden, sich freuen oder traurig sind.

In der ersten der fünf Achtsamkeitsübungen (Silas), die der Buddha uns Laien gegeben hat, heißt es in der Version des vietnamesischen Zenmeisters Thich Nhat Hanh:

### **Die erste Achtsamkeitsübung: Ehrfurcht vor dem Leben**

*Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, bin ich entschlossen, Mitgefühl zu entwickeln und Wege zu erlernen, das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und unserer Erde zu schützen.*

*Ich bin entschlossen, nicht zu töten, es nicht zuzulassen, dass andere töten, und keine Form des Tötens zu unterstützen, weder in der Welt noch in meinem Denken oder in meiner Lebensweise. (2)*

Wenn wir mit dieser Übung in unserem Alltag praktizieren, kann sehr viel innerer Frieden und Glück in unserem Leben entstehen. Ich habe die Erfahrung gemacht, je mehr ich anderen Wesen, den menschlichen und den tierlichen, Achtung und Rücksichtnahme entgegenbringe und mich bemühe, sie nicht zu verletzen, desto mehr entsteht in mir selbst ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität.

**Viele Ängste, viele Gefühle von Unsicherheit und Isolation können sich abmildern oder auflösen, wenn ich es wirklich schaffe, mit anderen Wesen und anderen Formen der Existenz in einer rücksichtsvollen und wertschätzenden Verbindung zu sein.**

Es gibt viele Beispiele, die auf diesen Zusammenhang hinweisen: Als die Nonnen und Mönche das „Deer Park Monastery“ (Wildpark-Kloster) in Escondido in Südkalifornien aufbauten, gab es dort viele Schlangen; vor allem im Frühling krochen sie aus all ihren Löchern hervor.

Die Mönche und Nonnen transportierten sie vorsichtig weit entfernt von ihren Behausungen in die Wildnis, und baten sie, sich fernzuhalten. Sie wiesen auch ihre mexikanischen Arbeiter an, die Schlangen nicht zu töten. Eine Nonne erzählte mir:

Eines Tages lag Thay (Thich Nhat Hanh) in seiner Hängematte, und diese Nonne war in seiner Nähe. Sie sah eine große Schlange unter der Hängematte und sagte zu Thay: „Eine Schlange ist unter deiner Hängematte.“ Thich Nhat Hanh bat die Nonne, einige Lieder zu singen, und oh Wunder, die Schlange kroch davon. Thay meinte dazu: „Vielleicht berichtet sie jetzt den anderen Schlangen, dass wir friedvoll sind und sie nicht verletzen wollen.“

**Die Übung des Nicht-Verletzens anderer Wesen kann uns ein Gefühl von Verbundenheit und von Geborgenheit im Kosmos geben.**

Heute können wir vor allem auch durch die Einsichten der Tiefenökologie zu einer neuen Sicht der Welt kommen, die den Menschen nur als eine Art von vielen Arten sieht, die auf diesem Planeten existieren.

Joanna Macy beschreibt in ihren Büchern, wie sie zusammen mit John Seed, einem australischen Umweltschützer, ein Ritual praktiziert, die „Konferenz des Lebens“. Dieses ermöglicht uns zu lernen,

unser Verständnis von dem, was wir als `Selbst` sind, so auszuweiten, dass andere Formen des Lebens darin eingeschlossen sind.

In dieser Konferenz des Lebens gibt es eine Versammlung, einen Kreis, in dem die Menschen ihre eigene Identität bei Seite lassen und anderen Lebensformen als Sprachrohr, als Stellvertreter in dieser Konferenz zur Verfügung stehen.

„Ich bin Woompoo, die Purpurbrust-Fruchttaube. Kukuruu. Ich lebe in den letzten Winkeln des Regenwaldes, singe dort zwischen den riesigen Bäumen mein Lied und schwebe durch das kühle, grüne Licht. Aber ich finde keine Antwort mehr. Wo sind meine Artgenossen? Wo sind sie hin? Alles, was ich höre, ist das Echo meines eigenen Liedes.“ (3)

**Wenn wir Menschen die Tiere als fühlende Wesen verstehen, hören wir auf, sie als Waren anzusehen, die gezüchtet werden, um uns als Nahrung, Kleidung, Versuchstiere für Medikamente, Kosmetika und Verhaltensforschung usw. zu dienen.**

Natürlich fressen sich Tiere auch untereinander auf, weil sie Nahrung brauchen um zu überleben, aber sie würden wohl nur in seltenen Fällen mehr Tiere oder Menschen töten als sie brauchen, um sich satt zu fressen.

Thich Nhat Hanh sagt dazu: „Andere Spezies sind gleichfalls auf der Jagd nach Beute, aber nicht in so skrupelloser Weise wie wir Menschen. Wenn wir tief in die Spezies Menschen schauen, können wir die nicht-menschlichen Elemente in ihr erkennen, und wenn wir tief in die animalischen, pflanzlichen und mineralischen Lebensformen schauen, können wir das menschliche Element in ihnen entdecken. Wenn wir die Zeichenlosigkeit der Erscheinungen erkennen, leben wir mit allen anderen Spezies in Harmonie zusammen.“ (4)

Wenn ein großes Welten-Auge und ein großes Welten-Ohr sich das Verhalten von Menschen und Tiere anschauen würden, dann könnte



die menschliche Rasse ziemlich schlecht dabei wegkommen. Durch unsere Art und Weise des Konsums erzeugen wir nicht nur bei den Tieren, sondern auch in der ganzen Umwelt sehr viel Leiden:

Die Nutztierhaltung und der Konsum von Fleisch, Eiern und Milchprodukten ist mit mindestens 51% der Hauptverursacher der klimaschädlichen Treibhausgase (Methan und CO<sub>2</sub>), die unsere Umwelt zerstören, laut einer Studie des renommierten World Watch Institutes von 2009 (5) Das bedeutet, unsere Art und Weise des Essens verursacht nicht nur bei den Tieren unsägliches Leiden, sondern schadet dem ganzen Planeten und damit natürlich auch wieder dem Menschen, der auf diesem Planeten lebt und atmet und saubere Luft, sauberes Wasser und Gemüse und Obst braucht, um zu leben.

**Jede/r von uns entscheidet bei jedem Einkauf und jedem Essen ob wir durch den Konsum von Tierprodukten zum Leiden der Tiere und zur Zerstörung der Umwelt und zur Klimakatastrophe beitragen oder nicht.**

Für die meisten von uns ist das Essen mit starken Gewohnheitsenergien und Gefühlen verbunden:

Die Latte Machiato schmeckt uns nur, wenn sie mit Kuhmilch zubereitet wird; und nichts lieben wir mehr als sonntags einen Schweinebraten mit Sahneseauce und Spätzle – von der bekannten Berliner Currywurst ganz zu schweigen.

Das sind tief verwurzelte, alte Gewohnheitsenergien des Geschmacks in uns, die wir nicht so gerne aufgeben, auch wenn wir um das Leiden der Tiere wissen, das damit verbunden ist.

„Loslassen ist eine Quelle des Glücks“ lautet eine Kalligraphie von Thich Nhat Hanh, die in unserem Meditationsraum in der „Quelle des Mitgefühls“ an der Wand hängt. Dieses Glück ist nicht nur unser persönliches Glück, sondern bezieht sich auch darauf, dass wir zum Glück anderer Lebewesen wie der Tiere beitragen.

**Das tiefe Verstehen macht es uns immer mehr möglich, alte, liebgewonnene Gewohnheitsenergien des Geschmacks zu verändern und uns für neue Geschmacksempfindungen zu öffnen und eine kreative, vegane Küche zu entwickeln, die weniger Leiden bei anderen Lebewesen und der ganzen Umwelt produziert.**

Die vegane Bewegung (Essen ohne tierische Produkte) wird vor allem von jungen Menschen getragen, aber wir ältere Menschen sollten uns davon nicht ausschließen.

Zu der Art und Weise des Essens gehört auch die Quantität. In den westlichen Gesellschaften ist das Übergewicht, vor allem durch wertloses Fastfood-Essen ein großes gesundheitliches Problem geworden. Das fängt schon bei den kleinen Kindern an. Unser unmäßiger Konsum in der westlichen Welt lässt uns auch oft viel zu viele Lebensmittel einkaufen, und wir werfen sie weg, weil sie im Kühlschrank verderben. Gleichzeitig verhungern jeden Tag ca 40.000 Kinder auf der ganzen Welt.

Dazu trägt die Spekulation mit Nahrungsmitteln an den internationalen Finanzmärkten ihren Teil bei - sowie die Überschwemmung der lokalen Märkte in afrikanischen und asiatischen Ländern durch billiges Fleisch, das in westeuropäischen Ländern in der Massentierzucht produziert wurde und dorthin exportiert wird.

Wenn wir gegen die Tierfabriken, die in Brandenburg, Niedersachsen und anderen deutschen Ländern von der Tierzucht-Industrie errichtet werden, protestieren können wir dazu beitragen, auf die weltweite Vernetzung der Ausbeutung von Tieren aufmerksam zu machen: Das kann geschehen durch:

- Teilnahme an Aktionen der Tierrechts-Tierschutz-Bewegung,
- Online-Petitionen,
- Briefe an verantwortliche Unternehmer oder Politiker/innen

- oder wir organisieren mit anderen zusammen einmal einen Achtsamkeitstag vor einer Schlachtfabrik wie in Wietze/ Niedersachsen:

Dieser Achtsamkeitstag wurde von drei Nonnen aus dem EIAB inhaltlich unterstützt. Es war ein heißer, strahlender Tag im September 2011. Als wir mit sechs Freundinnen aus unserer Berliner Sangha vor dem neuen Hühnerschlachthof in Wietze ankamen, sahen wir Sister Anabel und zwei weitere Nonnen aus dem EIAB (Europäischen Institut für Angewandten Buddhismus) unter einem runden Zelt sitzen.

Nach einer geleiteten Meditation hielt eine Frau von der örtlichen Bürgerinitiative gegen die Hühnerfabrik einen Vortrag, wo sie auch auf das Leiden hinwies, das durch die Überschwemmung der lokalen Märkte in Afrika mit billigen Hühnerteilen aus der Massentierhaltung der Industrienationen entsteht. Sie beschrieb wie diese lokalen Märkte dadurch kaputtgemacht werden.

Danach hielt Sister Anabel einen Vortrag, bei dem sie auch darauf einging, dass wir keine Hassgefühle gegen die Menschen nähren sollten, die in der Hühnerfabrik arbeiten. Wir wissen ja in der



Zwischenzeit auch, dass viele der Arbeiter/innen aus osteuropäischen Ländern wie Rumänien zu uns kommen, wo es große Arbeitslosigkeit gibt, und dass sie hier unter ziemlich schrecklichen Verhältnissen leben. Ihre Arbeit besteht darin, die Tiere am Fließband in den Schlachthöfen zu töten und zu zerlegen. Diese Arbeit macht sie oft ganz stumpf, aggressiv oder depressiv.

Nach dem Vortrag führte uns Sr. Anabel in einer Gehmeditation auf dem Gehweg an der Hühnerfabrik vorbei, ließ uns ab und zu stehen und uns zur anderen Seite, zu der Wiese und dem Wald hinwenden, um mit ihren erfrischenden Energien in Kontakt zu kommen.

Später gab es ein achtsames Essen, Tiefenentspannung und einen Austausch.

Für uns alle war das ein ganz besonderer Achtsamkeitstag, denn wir konnten die Verbundenheit mit den Tieren und dem ganzen Universum um uns herum spüren.

Unsere Proteste sollten in der Sache sehr deutlich und klar auf das Leiden bei den Tieren hinweisen, aber in einer freundlichen Sprache gehalten sein, sodass sich die Verantwortlichen auf einer menschlichen Ebene wirklich angesprochen fühlen.

Ein gutes Beispiel für mich ist ein Brief von Thich Nhat Hanh an den Präsidenten von KFC, einer der größten Hähnchen-Brat-Ketten in den USA, die international aktiv ist:

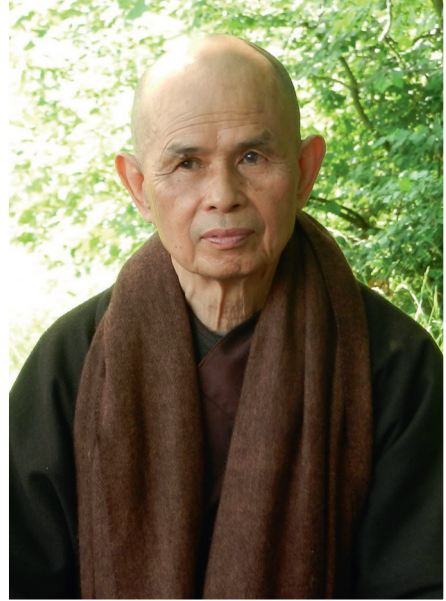
An

David C. Novak, Geschäftsleiter und Präsident  
Firma Yum! Brands

Lieber Herr Novak,

ich hoffe, dieser Brief erreicht sie in bester  
Gesundheit.

Ich habe gehört, dass die Lieferfirmen von KFC den Hühnern bei Bewusstsein die Kehle durchschneiden, dass viele Vögel immer noch bewusst sind, wenn sie in kochendes Wasser versenkt werden und das KFC sich weigert, die Lieferanten davon zu überzeugen, Methoden anzuwenden, die menschlicher sind, sowohl für die Hühner, als auch für die Menschen, die mit diesen Hühnern arbeiten. Es ist mir auch zugetragen worden, dass die Hühner, die für KFC aufgezogen werden, genetisch und pharmakologisch so manipuliert sind, dass sie möglichst schnell unnatürlich groß werden und dass sie in diesem Prozess an ihrem eigenen Körpergewicht verkrüppeln.



Ich habe Seminare für Geschäftsleiter wie Sie angeboten; viele meiner Freunde sind auch Geschäftsleute und ich verstehe den Druck unter dem Sie stehen müssen. Ich bin auch sicher, dass Sie ein mitfühlendes Herz haben. Wenn diese obigen Fakten wahr sind, dann halten Sie bitte an und überdenken die Sache. Kein fühlendes Wesen sollte so grausam behandelt werden. Hühner mit dieser Brutalität zu behandeln verletzt nicht nur jeden dieser Vögel; es verletzt auch jeden von uns, sie selbst und sogar ihre Liebsten eingeschlossen. Wenn Sie tief schauen, da bin ich mir sicher, werden sie diese Wahrheit klar sehen, und sie werden entschlossen sein, einen anderen Weg zu finden. Ich glaube, Sie wissen bereits tief in ihrem Herzen, dass unser Erfolg im Leben nicht einzig in Dollars und Cents gemessen werden kann.

Bitte bedenken Sie das und bitte tun Sie Ihr Bestes, zumindest indem Sie die Empfehlungen Ihrer firmeneigenen Tiergesundheitsberater umsetzen. Auch ich bin

*für Sie da und wäre glücklich, von ihnen zu hören. Sie können mich über die Email meines Assistenten erreichen: [ubcadmin@earthlink.net](mailto:ubcadmin@earthlink.net).*

*Danke lieber Freund, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Brief zu lesen*

*Thich Nhat Hanh (Zen Meister) (6)*

Auf diesem Planeten gibt es ein pulsierendes Leben von unzählig vielen Arten, wir trinken alle das gleiche Wasser, das vom Himmel fällt und vorher in den Flüssen, Seen und Ozeanen versammelt war. Wir atmen zusammen mit allen anderen Wesen die gleiche Luft und brauchen die Sonne und die Erde, die alles wachsen und gedeihen lassen für unsere Nahrung. Dieser ganze Planet ist ein großes Wunder in seinem ganzen Funktionieren, und unser Körper und Geist ist ein Teil dieses Wunders und jeden Tag können wir ganz bewusst mit den vielen Wundern des Lebens in uns und um uns herum in Kontakt sein:

Jedes Sehen, jedes Hören, jedes Spüren, jedes Schmecken, jedes Riechen, jedes Denken ist ein Wunder. Das sind alles Vorgänge, Energien, die in ihrer feinen Abstimmung in keinem Versuchsexperiment von uns Menschen nachzubauen sind. Jedes Tier ist auch ein Wunder in seiner ganz eigenen Art des Lebens.

**Bei jedem Essen können wir die Abhängigkeit oder das Verwobensein, das Intersein mit dem ganzen Universum erfahren.** Stellen wir uns ein Essen mit Kartoffeln, Gemüse und Tofu oder Linsen vor und schauen uns die unzähligen Energien an, die dazu beigetragen haben, um unsere eigenen Energien zu nähren und uns am Leben zu erhalten. Die Kartoffel wurde in die Erde gesetzt, brauchte Wasser, Sonne und Luft um zu wachsen und zu gedeihen... fehlt nur eines dieser vier Grund-Elemente, so kann die Kartoffel oder die Karotte oder die Sojabohne für



den Tofu nicht wachsen und nicht geerntet werden.

Unser Überlegenheitsgefühl als menschliche Spezies gegenüber anderen Arten wie den Tieren drückt sich in unseren Essgewohnheiten aus:

Wir denken, wir haben ein Recht, Tiere zu töten oder in der Massentierhaltung zu quälen, weil wir uns einreden ließen, dass wir tierisches Eiweiß unbedingt brauchen, damit wir gesund bleiben und gut leben können.

In der Zwischenzeit haben einige Ernährungsstudien gezeigt, dass diese

falsche Vorstellungen sind, die sehr stark von bestimmten Interessensgruppen gesteuert werden, die ein großes finanzielles Interesse haben, dieses falsche Denken aufrecht zu erhalten. Das ist der gesamte industrielle Agrarsektor, der mit industrieller Viehaufzucht zur Fleischproduktion, Eier -und mit Milchprodukten zu tun hat. Dazu kommt noch die industrielle Fischerei.



Die großangelegte Chinastudie von Professor Campbell, einem der bekanntesten amerikanischen Ernährungswissenschaftler hat das Gegenteil dieses falschen Denkens erbracht.

**Die meisten unserer Zivilisationskrankheiten sind ein direkter Ausdruck unserer Ernährung durch tierisches Eiweiß**, was sowohl Fleisch und Fisch als auch Milchprodukte anbelangt: „Die Menschen, die am meisten Tierprotein zu sich nahmen, leiden am häufigsten an Herzerkrankungen, Krebs und Diabetes“ (7)

Dr. Esselstyn brachte den ehemaligen US-Präsidenten Bill Clinton zu einem veganen Lebensstil (Essen ohne tierische Produkte) und erinnert in seinem Buch „Prevent and Revers Heart Disease“ (8) daran, dass im Alter von nur 12 Jahren 70% aller amerikanischen Kinder durch unsere typische westliche Ernährung mit Fleisch und Milchprodukten starke Fettablagerungen in ihren Arterien aufweisen, die ja direkte Vorläufer für Herzerkrankungen sind.

Ich selbst kann auch davon berichten, dass sich einige meiner gesundheitlichen Probleme gelöst haben, als ich von einer vegetarischen Ernährung mit Milchprodukten zu einer veganen Ernährungsweise überging und alle Milchprodukte und Eier wegließ. Vor allem meine Gelenkschmerzen sind dadurch fast völlig verschwunden.

Zurück zu den Tieren: Leider sprechen die in den Supermärkten angebotenen sterilen Verpackungen von Fleisch und Milchprodukten, auf denen idyllische Berglandschaften mit friedlich grasenden Kühen abgebildet sind, nicht von den Qualen der Tiere in der Enge der Ställe.

Sie kommen nie ans Tageslicht, und die kleinen Kälber werden von ihren Kuh-Müttern sobald wie möglich getrennt, damit die Kuh-Mütter möglichst schnell wieder in den industriellen Milchproduktionsprozess eingegliedert werden können. Sie schreien nach ihren Kleinen und die kleinen Kälber schreien nach ihren Müttern. „Am ersten Tag nach dem Absetzen (Wegnehmen) werden bis zu fünfhundert Rufe durch das Kalb abgegeben...“ (9)

Die Milchpackungen erzählen auch nichts von den Schmerzen der Kühe mit ihren vergrößerten, schweren und oft vereiterten Eutern. Sie erzählen nichts von den Schreien der Tiere und ihrer Todesangst, wenn sie zur Schlachtung getrieben werden.



Von Paul McCartney dem bekannten Beatle und Tierschützer gibt es den Satz: „**Wenn Schlachthäuser Glaswände hätten, wären alle Menschen Vegetarier.**“ Hilal Sezgin hat diesen Satz erweitert: „**Wenn die Ställe Glaswände hätten, wären die meisten Menschen Veganer.**“ Die Enge der Ställe, der Mangel an natürlicher Umgebung, in der Tiere wirklich ausleben können, was in ihnen angelegt ist, und das daraus komplett verarmte Leben sind erschütternd.“ (10)

Jede Körperzelle hat Bewusstsein, und wir nehmen diese Energie der Angst und Verzweiflung der Tiere in uns auf, wenn wir sie essen.

Der buddhistische Mönch Ajahn Brahm erzählt in einer sehr berührenden Geschichte folgendes von einem Gefangenen, der auf einem Schlachthof arbeitete:

„Er berichtete, dass alle Tiere schrien... und jedes versuchte zu flüchten. Die Tiere rochen den Tod, hörten den Tod, spürten den Tod. Wenn das Tier am Podest angelangt war, krümmte und wand es sich und stieß laute klagende Laute aus...Er hatte schon eine große Anzahl von Tieren erledigt, als eine Kuh auf eine Weise herankam, wie er es noch nie zuvor erlebt hatte. Diese Kuh war still...Auf einmal hob sie langsam den Kopf und starrte ihre Henker bewegungslos an...Die Kuh schien direkt in sein Innerstes hineinzuschauen..., aber dann entdeckte er etwas, das ihn weitaus mehr erschütterte. Im linken Auge der Kuh... begann sich Wasser zu sammeln. Es wurde immer mehr...und rollte langsam über ihre Wange und bildete eine glitzernde Tränenkette.



Längst verschlossene Türen begannen sich in seinem Herzen zu öffnen...

Die Kuh weinte. Da brach der Mann zusammen ...Er sagte mir, dass er den Wachen zugebrüllt hatte, dass sie mit ihm tun könnten, was sie wollten, „Aber diese Kuh wird nicht sterben!“

Er sagte mir, dass er jetzt Vegetarier sei. Die Kuh, die weinte, hatte einem der gewalttätigsten Männer gezeigt, was „sich kümmern“ bedeutet. (11)

**Erst wenn wir bereit sind, mit dem Leiden der Tiere immer wieder in Berührung zu kommen, können wir unsere Verdrängungsmechanismen erkennen**, die sonst ganz automatisch funktionieren. Wir hören auf, uns hinter unserer Unwissenheit zu verschanzen. Wir entwickeln die Bereitschaft, alles zu tun, damit die Tiere weniger leiden. Wir fangen an, unsere alten Essgewohnheiten zu verändern.

Voreinig Jahren erzählte eine meiner Dharmafreundin, dass sie gerade dabei sei, verschiedene Zeitschriften von Tierschutzorganisationen durchzulesen, um einen Artikel über Tierversuche zu schreiben. Sie sagte zu mir: „Ich kann diese Berichte nicht lesen. Ich halte das nicht aus“.

So geht es mir auch oft. Ich muss innerlich sehr stabil sein, um diese Berichte über das Leiden, das wir den Tieren zufügen, lesen zu können, aber diese Berichte stärken auch immer wieder meine Motivation, so gut es mir möglich ist, eine vegane Lebensweise zu leben. Dazu entstand ein Gatha:

## *Plötzlich sehe ich das Gesicht dieses Schweines*

*Spät abends sitze ich an meinem Schreibtisch und lese in den Tierschutzzeitschriften.  
Ich denke, ich bin gerade stabil genug,  
um mit dem Leiden der Tiere in den Tierfabriken und Versuchslaboren in Berührung zu sein.  
Plötzlich sehe ich das Gesicht dieses Schweines  
und spüre seine Angst und Verletzlichkeit.  
Eine unglaubliche Welle der Zärtlichkeit für alle leidenden Tierwesen  
durchflutet mein ganzes Sein.*

In meiner eigenen Praxis der Achtsamkeit konnte ich über die Jahre feststellen, dass je offener ich für mein eigenes Leiden war und lernte, ihm mit Mitgefühl zu begegnen, desto offener wurde mein Geist für das Leiden anderer Wesen, nicht nur der menschlichen, sondern aller Lebewesen auf diesem Planeten;



desto größere Schwierigkeiten hatte ich auch mit dieser Art des Denkens, die dazu führt, Tiere zu essen oder in Tierversuchen zu missbrauchen.

Jedes Jahr sterben für den Faltenkiller Botox 300.000 Mäuse einen schrecklichen Erstickungstod. Andere Tierversuche haben den Zweck, dass wir Menschen besser und länger leben (Tierversuche zur Erforschung von Medikamenten), andere erforschen Verhaltensweisen (Gehirnforschung an Affen).

Die Praxis der Achtsamkeit und des tiefen Verstehens in unserem Alltag kann uns ein Umdenken und „Umfühlen“ ermöglichen. Wir

brauchen uns nur zu fragen: „Wen oder was esse ich denn da gerade?“ „Welche Haut ziehe ich heute an?“ „Mit was creme ich mein Gesicht oder meinen Körper ein?“

Die „Fünf Betrachtungen zum Essen“, so wie sie in der Tradition von Thich Nhat Hanh und in seinen Klöstern Plum Village praktiziert werden, helfen uns bei jedem Essen „Tiefes Schauen“ zu üben und dadurch zu erkennen, wie wir Leiden durch unsere Art des Essens vermeiden können:

### *Die fünf Betrachtungen zum Essen*

- 1. Diese Nahrung ist ein Geschenk des ganzen Universums, der Erde, des Himmels, zahlreicher Lebewesen und von viel mühevoller und liebevoller Arbeit.*
- 2. Mögen wir in Achtsamkeit und voller Dankbarkeit essen, damit wir dieses Geschenkes würdig sind.*
- 3. Mögen wir unsere unheilsamen Geistesformationen erkennen und umwandeln – besonders unsere Gier und lernen, maßvoll zu essen.*
- 4. Mögen wir unser Mitgefühl lebendig erhalten, indem wir auf eine Art und Weise essen, die das Leiden von Lebewesen reduziert und wir dazu beitragen, den Klimawandel aufzuhalten und unseren kostbaren Planeten zu heilen und zu bewahren.*
- 5. Wir nehmen diese Nahrung an, um unsere Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit zu nähren, unsere Sangha aufzubauen und unser Ideal zu nähren, allen Lebewesen zu dienen. (12)*

Die vegane Bewegung hat in den letzten Jahren in Deutschland sehr zugenommen. Wir haben heute die Möglichkeit, uns umfassend zu informieren. Es gibt zahlreiche Kochbücher und Organisationen, die uns helfen in Richtung eines Lebensstiles zu gehen, der unsere tierlichen Mitwesen und unsere Umwelt nicht schädigen. (13)

Im „Zeitjournal“ (14), das der Frage „Was ist das gute Leben?“ gewidmet ist, sagt Martha Nussbaum, eine Philosophieprofessorin aus Chicago, am Ende ihres Artikel über „Was ist Gerechtigkeit?“, dass die schwierigste Frage vielleicht die der Gerechtigkeit gegenüber Tieren und unserer natürlichen Umwelt ist: **„Welche Lebewesen sind überhaupt Gegenstand von Gerechtigkeit, und auf welcher Basis? Sind es alle fühlenden Wesen? Oder alle Lebewesen? Die Umwelt insgesamt? Alle Ökosysteme? Diese so spannende wie dringende Diskussion wird unsere Aufmerksamkeit immer stärker in Anspruch nehmen, denn in einem können wir ... vollkommen sicher sein: Wir leben in einer Welt schreiender Ungerechtigkeit gegenüber anderen Arten und gegenüber der Natur.“**

In ihrem Buch „Artgerecht ist nur die Freiheit – Eine Ethik für Tiere oder Warum wir umdenken müssen“ plädiert die Philosophin und Autorin Hilal Sezgin auf sehr lebendige Art und Weise dafür, Tiere als Individuen mit eigenen Rechten anzuerkennen.

**Vielleicht fangen wir ja irgendwann einmal an, uns Menschen nur als eine von vielen Spezies zu sehen. Dann werden wir von dem tiefen Wunsch getragen, Leiden zu vermeiden und zum Wohlbefinden unserer Mitwesen, den Tieren beizutragen.**

Die Gewohnheitsenergie, Tiere zu essen, hat sich über große Teile der Menschheitsgeschichte tief in uns verankert, und viele Menschen, die um das ungeheure Leiden in der Massentierhaltung und bei der Schlachtung wissen, sind heute bereit, diese Energie zu verändern und neue Geschmacksrichtungen von tierfreiem Essen auszuprobieren und ihnen wirklich eine Chance zu geben.

Wenn wir unsere Nahrung umstellen ist es wichtig, dass wir uns Zeit geben, damit sich unsere Geschmacksnerven neu einstellen können und nicht gleich aufgeben, wenn das anfangs schwierig ist.

Wir sollten uns nicht verurteilen und zu streng mit uns umgehen,

wenn uns das nicht gleich gelingt, sonst könnten wir unsere Motivation verlieren, vegan – ohne tierische Produkte - zu essen und zu leben. Das erfordert eine realistische Herangehensweise nach dem Motto „lieber kleine Ziele setzen“ und diese einhalten, statt aufzugeben: Zum Beispiel könnten wir uns zum Mittagessen oder jeden zweiten Tag ohne tierische Produkte ernähren. (15)

Ich fühle mich immer wieder inspiriert durch die Berichte vieler Menschen, die bereit sind, mit dem Leiden der Tiere in Kontakt zu sein und ihr Leben neu gestalten, um nicht weiter zu diesem Leiden beizutragen.

Einer ist der von Edith, die mit 91 Jahren noch ihre Ernährung auf vegan umstellte: „Edith ist noch immer voller Energie und Lebensfreude. Im Alter von 91 Jahren ging sie einen ganz besonderen Schritt – die große Tierfreundin entschied sich für eine pflanzliche Lebensweise.

Wie kam es dazu?

Den Anstoß bekam ich durch meine Enkelin. Als junge Tierschützerin war sie der Meinung, jedes Lebewesen hätte ein Recht auf Leben. Deshalb lehnte sie es irgendwann ab, Tiere bzw. tierische Erzeugnisse zu essen. Ich wollte natürlich gerne weiterhin für sie kochen, also begann ich, meine üblichen Rezepte umzustellen. Dabei wurde auch mir immer klarer, wie sehr Tiere für die Nahrungsmittelindustrie leiden müssen und das wollte ich nicht mehr hinnehmen. So begann auch ich, meinen eigenen Speiseplan umzustellen.“ (16)

Eine Dharmafreundin erzählte mir, dass ihre Tochter schon seit einigen Jahren einen veganen Lebensstil führt. Vor kurzem fragte ich sie: „Wie geht es deiner Tochter?“

Sie erzählte mir, dass sie gerade auf einer Weltreise war und auch in den entlegensten Orten darauf bestand, keine Produkte von Tieren zu essen. Auch wenn sie nicht die Sprache der Menschen vor Ort

kannte, machte sie ihnen klar, dass sie keine Tierprodukte zu sich nehmen wolle, und sie muss das wohl auf eine so freundliche Art und Weise gemacht haben, dass ihr die Menschen dabei halfen und ihr nur das zu essen gaben, was nicht von Tieren stammte.

Ein anderes Beispiel stammt von Philip Wollen, dem ehemaligen Vizepräsident der Citibank in Australien, der sein Leben nach dem Besuch eines Schlachthofes so veränderte, weil er sich von dem großen Leiden der Tiere berühren ließ. Heute engagiert er sich für Tierrechte und für soziale Gerechtigkeit gründete eine Stiftung und investiert in 40 Ländern in über 450 Hilfsprojekte für Tiere, Kinder und Kranke.

Das schönste Wort, das je geschrieben wurde, ist für Philip Wollen »Ahimsa«. Es stammt aus dem Sanskrit und bedeutet »die Abwesenheit von Gewalt gegen Lebewesen«. Wollens Ziel ist, dass Ahimsa weltweit gelebte Realität wird.“(17)

Wenn wir immer mehr verstehen, dass unser Selbst alle anderen Formen des Lebens umfasst und von ihnen abhängig und mit ihnen verwoben ist, dann leben wir nicht mehr in der Getrenntheit, sondern in der Verbundenheit allen Lebens, dem Intersein. Wir erfreuen uns an der Lebendigkeit der unzähligen Formen des Lebens und wollen sie so wenig wie möglich verletzen.

Liebe Freunde und Freundinnen, ihr habt diese Broschüre bis hierher gelesen.

Jetzt kommt noch eine kleine Übung dazu:

Stellt Euch einfach im Geiste ein Tier vor: eine Kuh, ein kleine Kalb, ein Schwein, ein Pferd, ein Huhn, eine Ente, einen Fisch – und schaut dann diesem Tier in die Augen – ohne auszuweichen und spürt dabei Euren Atem und seid Euch bewusst, dass dieses Tier auch atmet und fragt Euch:

- Ist dieses Tier mein Freund, meine Freundin?
- Möchte ich, dass sich dieses Tier wohlfühlt?
- Möchte ich, dass dieses Tier leidet?
- Was kann ich tun, damit dieses Tier und andere Tiere nicht leiden?

Schaut Euch auch immer wieder Bilder von Tieren aus Tierschutzzeitschriften oder im Internet an, wo Tiere in der Massentierhaltung oder bei Tierversuchen gezeigt werden und weicht nicht aus, atmet mit diesen Tieren und lasst Euch von ihrem Leiden berühren.

Dann wird es Euch einfach fallen, alte Gewohnheitsenergien loszulassen, die mit dem Konsum von Fleisch- und Milchprodukten und anderen tierischen Produkten einhergehen.

Es ist wichtig, dass wir den Tieren als fühlende Wesen einen großen Raum in unseren Herzen geben und eine starke Bereitschaft und innere Kraft in uns entstehen lassen, so dass wir die Tiere nicht durch unsere Art und Weise des Lebens und des Konsumierens leiden lassen.

Es ist wichtig alles zu tun, damit auch die Tiere ein gutes Leben führen und ihre wunderbaren Eigenschaften zum Ausdruck bringen können.

Die „Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt“ hat eine Website „Vegan Taste Week“, von der wir jede Woche zahlreiche gute vegane Rezepte herunterladen können. Bitte denkt auch daran, bei veganer Ernährung regelmäßig Vitamin B12 zu Euch zu nehmen, damit Ihr keine gesundheitlichen Probleme bekommt.



## Anmerkungen

- (1) Jennifer Holland; Ungleiche Freunde, Wundersame Geschichten aus dem Tierreich:
- (2) Thich Nhat Hanh; Die Welt ins Herz schließen, S.28
- (3) Joanna Macy; Fünf Geschichten, die die Welt verändern, S. 60
- (4) Thich Nhat Hanh; Das Herz von Buddha`s Lehre, S. 153
- (5) "Vegan – Die gesündeste Ernährung", Dr. med. E.W.Henrich, S. 18, Broschüre 09/2013 ([www.provegan.info](http://www.provegan.info))
- (6) Thich Nhat Hanh, ohne Datum, als Infoblatt 2007 erhalten und von Annabelle Zinser übersetzt
- (7) aus „China Study“ von T. Colin Campbell, 2. deutsche Auflage, Verlag Systemische Medizin, zit. nach Dr. Henrich, „Vegan“, S.11
- (8) Caldwell Esselstyn, New York 2008, zit. nach
- (9) Hilal Sezgin, „Artgerecht ist nur die Freiheit“, S.156
- (10) Hilal Sezgin, ebenda
- (11) Ajahn Brahm, Die Kuh, die weinte S. 132 f
- (12) Version EIAB-Europäisches Institut für Angewandten Buddhismus, Waldbröl, Tischspruch, Januar 2014
- (13) [www.albert-schweizer-stiftung.de](http://www.albert-schweizer-stiftung.de)
- (14) "Zeitjournal" über Thema Philosophie, Beilage der Wochenzeitschrift „Die Zeit“ vom Juni 2013
- (15) Empfehlungen der Albert „Schweitzer-Stiftung für unsere Mitwelt“, Newsletter 23. November 2012)
- (16) (newsletter der Albert Schweitzer Gesellschaft, Vegan Taste Week, August 2016, 4.8. 2016)
- (17) Veröffentlicht am 15. Okt 2013 in „Newsletter der Albert Schweizer-Stiftung für unsere Mitwelt“

# Literatur

## Bücher

Ajahn Brahm, Die Kuh, die weinte, Lotos 2008

Joanna Macy und Norbert Gahbler, Fünf Geschichten, die die Welt verändern, Einladung zur einer neuen Sicht der Welt, Junfermann 2008

Jennifer Holland, Ungleiche Freunde, Wundersame Geschichten aus dem Tierreich, Ehrenwirt 2012

Hilal Sezgin, Artgerecht ist nur die Freiheit, C. H. Beck 2014

Matthieu Ricard, Plädoyer für die Tiere, Nymphenburger

Thich Nhat Hanh, Das Herz von Buddhas Lehre, Herder Spektrum 1999

Thich Nhat Hanh, Die Welt ins Herz schließen, Buddhistische Wege zur Ökologie und Frieden, Aurum 2009

## Journale/Newsletter

„Newsletter der Albert Schweizer-Stiftung für unsere Mitwelt“

“Zeitjournal“ mit dem Thema Philosophie, Beilage der Wochenzeitschrift „Die Zeit“ vom Juni 2013

“Vegan – Die gesündeste Ernährung“, Dr. med. E.W.Henrich, Broschüre 09/2013 ([www.provegan.info](http://www.provegan.info))

## Filme

Marc Pierschel: „Live and let Live“

Marc Pierschel: „The end of meat“

Erika Eichenberger: “MediTiere”,  
Deutsch: <https://youtu.be/dFWnf-KSIEM>

## Webseiten

[www.albert-schweitzer-stiftung.de](http://www.albert-schweitzer-stiftung.de)

[www.vegan-taste-week.de](http://www.vegan-taste-week.de)

[www.peta.de](http://www.peta.de)

[www.tierrechte.de](http://www.tierrechte.de)

[www.tierschutzbuero.de](http://www.tierschutzbuero.de)

[www.animalequality.de](http://www.animalequality.de)

Facebook: Berlin Animal Save oder The Savemovement



Theresia Raberger  
Alles ist *ein* Leben

Gespräche mit der Franziskanerin, Zen-Priesterin und Tierschützerin

edition steinrich 2016, Hardcover, 176 Seiten mit vielen Farbfotos

17,90 €, ISBN 978-3-942085-56-4



Theresia Raberger ist eine jener modernen Mystikerinnen, die mit den Füßen auf dem Boden, mit Geist und Herz aber in Verbindung zum Transzendenten stehen. Seit mehr als zehn Jahren leitet sie die Tierschutzstelle am Seminarzentrum und Zen-Tempel Felsentor in der Schweiz. Sie ist Franziskanernonne, buddhistische Zen-Priesterin und begeisterte Motorradfahrerin. Grund genug, sie näher kennenzulernen!

[www.edition-steinrich.de](http://www.edition-steinrich.de)