

Beziehungssysteme:

Konsum und Stress, Stoffwechsel und Leber

(Auszug aus Kap.10 „Yoga Sensibilitätstraining für Erw.“ Band II – 2007)

Lernziele (1978)

1. Konsumverhalten im Zusammenhang mit dem Verdauungsvorgang erfahren lernen.
2. Die beiden „Verdauungsfeuer“ kennenlernen.
3. Die Leber als wichtiges Körperorgan und als Schnittpunkt vieler Funktionen kennenlernen
4. Die *Marmas* der Leber erfahren lernen.

Lernziele (2006)

5. Die Aussagen der *Marmas* der Leber in *Gārudāsanam* interpretieren lernen.
6. *Gārudāsanam* in der Vorbeugung einer Autoimmunerkrankung der Haut, des chronischen Ekzems, einsetzen lernen.

Zur Orientierung (1978)

Reflex und Reflexion im Bereich der Verdauung

1. „Sich etwas einzuverleiben, wie beispielsweise beim Essen und Trinken, ist eine archaische Form des Besitztums. Der Säugling neigt in einer bestimmten Phase seiner Entwicklung dazu, Dinge, die er haben möchte, in den Mund zu stecken. ... Es gibt jedoch auch eine symbolische und magische Einverleibung. Wenn ich glaube, mir das Inbild eines Gottes, eines Vaters oder eines Tieres einverleibt zu haben, kann es mir weder weggenommen, noch von mir ausgeschieden werden. ... Der Konsument ist der ewige Säugling, der nach der Flasche schreit.“ (Aus: E. FROMM, Haben oder Sein, die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft)

2. „Erwerben, Besitzen und Gewinn-machen sind die geheiligten und unveräußerlichen Rechte des Individuums in der Industriegesellschaft. ... Diese Form des Eigentums wird Privateigentum genannt, weil sie andere von dessen Gebrauch und Genuss ausschließt (von lat. Privare = berauben) und mich zu seinem Besitzer, seinem einzigen Herrn macht.“

3. In Zusammenhang mit dieser „Reflexion“ über das Wort „haben“ könnte man folgende Beobachtungen aus der Verhaltensforschung zu den unbewusst ablaufenden Reflexen, die der Mensch noch aus seiner Entwicklungsgeschichte mit sich herumträgt, hinzufügen. Der Mensch scheint noch von seinem Aufenthalt in der Wildnis her diese Reflexe des Raubtieres beibehalten zu haben. Der Verhaltensforscher EIBL-EIBESFELD schreibt dazu: „Es fiel uns erst bei der Ansicht von Zeitraffer-filmen auf, dass einzeln Essende mit großer Regelmäßigkeit nach Aufnahme eines Bissens aufblicken und umherschauen, ein Verhaltensmuster, das genau dem Sichern anderer Säuger und den Vögeln entspricht.“

Doch sind diese Reflexe bei wirklicher Gefahr mit Reaktionen gekoppelt, die F. VESTER sehr plastisch darstellt:

4. „Sehen wir uns den vorgeschichtlichen Menschen und seinen Streßmechanismus in der freien Wildbahn einmal näher an. Versuchen wir uns vorzustellen, wie er vor zehntausend, ja schon vor hunderttausend Jahren vor seiner Feuerstelle liegt, sich von der Jagd ausruht. Plötzlich hört er ein

Knacken, spürt er den Schatten eines sich nähernden Raubtiers. Ohne zu denken, reagiert jetzt sein Körper automatisch mit einer momentanen Energiemobilisierung. Denn jedes Denken, jede Überlegung wäre Zeitvergeudung: eine Erklärung für die mit Stress gekoppelten Denkblockaden. Der Wahrnehmungsimpuls läuft dafür in seinem Gehirn sofort in eine Region des Zwischenhirns, wo er Angst signalisiert. Von dort geht die Erregung weiter über den Sympathikusnerv und aktiviert schlagartig die Nebenniere. Das Nebennierenmark schüttet daraufhin in den Kreislauf die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus... Die Hormone haben seinen Herzschlag beschleunigt, den Blutdruck erhöht, den Kreislauf schlagartig verändert. Zucker- und Fettreserven werden angezapft, gehen an seine Muskeln, wo sie wie eine Traubenzuckerspritze wirken und sozusagen Vollgas geben. Über die Hirnanhangsdrüse, die Hypophyse, und den von ihr ausgeschütteten Botenstoff ACTH ist inzwischen ein weiteres Hormon aus der Nebenniere abgerufen worden: Hydrocortison. Verdauungsprozesse wie auch Sexualfunktionen werden jetzt ausgeschaltet, so dass alle Energie ungeteilt auf die Begegnung mit der Gefahr gerichtet werden kann.“

Zur Diskussion

1. Konsumverhalten als sublimierter Essvorgang ist nicht nur vom Aspekt des hilflosen Säuglings zu betrachten.

–Ist es für Sie vorstellbar, dass im menschlichen Konsumverhalten ein guter Prozentsatz Raubtierverhalten steckt?

–Reflexion über unser Verhalten vermag wohl nichts auszurichten, wenn die Reflexe selbst den Denkprozess auszuschalten vermögen. Glauben Sie, dass man lernen kann, mit den eigenen „Raubtier-Reflexen“ umzugehen, und dass die unangenehmen Folgen des Konsumverhaltens heute vermieden werden können?

–Haben Sie an Mitmenschen schon die Beobachtung gemacht, dass sie sich in bestimmten Situationen wie „Raubtiere“ verhalten?

–Welche Assoziationen vermittelt Ihnen der Begriff „Börsen-Hai“?

2. Sie beobachten Herr und Hund in einer Gartenwirtschaft: Herrchen hat vor sich das Menü stehen, isst und schaut gelegentlich kurz zu seinen Tischnachbarn hinüber. Sein Hund sitzt neben ihm vor einer Fleischschüssel, schlingt jeweils hastig einige Brocken hinunter und beobachtet zwischendurch wiederholt seine Umgebung.

–Überlegen Sie, ob der zugrundeliegende Egoismus des Konsumverhaltens eingebettet ist in eine Reihe von Reflexen, die „Misstrauen bevorzugen“ zum Zwecke der „Sicherung der eigenen Beute“.

–Glauben Sie, dass sich das Gefühl für die eigene Identität von diesen Reflexen lossagen kann, ohne grundlegend gefährdet zu werden?

–Ist die „Umsicht“ als Reflex des Allein-Essenden möglicherweise ein latenter Kampfflex, der im Augenblick der Gefahr zur Ausschaltung des Vorgangs der Nahrungsaufnahme und Verdauung führt? Glauben Sie, dass Menschen, die immer allein essen, den Hunger nach Leben verlieren können?

3. Vom Aspekt des Essvorgangs her scheinen zwei Reflexe im Spiel zu sein: einerseits die Reflexe, die mit der Nahrungsaufnahme verbunden sind (Schluckreflex usw.) und andererseits die mit der Sicherung und Verteidigung der Nahrung zusammenhängenden Reflexe.

–Ist es vorstellbar, dass Aversion oder sogar Aggression und Konsumverhalten zwei Seiten des gleichen Triebes sind?

Zur Orientierung (2006)

Konsumverhalten – Einverleiben und reproduzieren

Seit den 1970er Jahren hat sich die Debatte über Haben oder Sein in der globalen Industriegesellschaft deutlich verändert. Bringen Sie Kapitel 8 nochmals in Erinnerung und reflektieren Sie die Beiträge dort im Zusammenhang mit der Thematik der Kunst der richtigen Entscheidung im Konsumverhalten. Wir führen einige kleine Beiträge aus der heutigen Soziobiologie an, um die Plattform für die Diskussion zu erweitern:

1. Herwig BIRG betont am Beispiel seiner biographischen Theorie der Fertilität, dass Haben und Sein in der Gestaltung moderner Lebensläufe von Männern und Frauen nicht mehr auseinander zu dividieren sind, wie Erich FROMM dies im anfangs zitierten Text in *Zur Orientierung* 1978 tut. Die Entscheidung dafür, ein Kind zu bekommen oder nicht zu bekommen, hängt mit der Abwägung einer Reihe von anderen „Konsumgütern“ zusammen:

„Eine generative Entscheidung ist nicht nur eine Entscheidung für bzw. gegen ein Kind, sondern für bzw. gegen einen bestimmten Lebenslauf als Ganzes. Sie ist eine langfristige Festlegung mit irreversiblen Folgen für den ganzen Lebenslauf: In entwickelten Gesellschaften trifft jede Frau mit der Entscheidung für ein Kind gleichzeitig eine Vorentscheidung über die Art und Menge der Entscheidungsalternativen im beruflichen Bereich, und umgekehrt bestimmt das Ergebnis einer beruflichen Entscheidung, welche Alternativen bei familiären bzw. generativen Entscheidungssituationen vorkommen können und welche nicht.“ (H:BIRG: Differentielle Reproduktion aus der Sicht der biographischen Theorie der Fertilität, in Fortpflanzung: Natur und Kultur im Wechselspiel, Surkamp TB Wissenschaft 983 S.199)

2. Während H.BIRG die entwickelten Gesellschaften in seinem oben erwähnten Beitrag mehr oder weniger als geschlossene soziale Populationen betrachtet, möchte ich anführen, dass die Life-History-Untersuchungen in der globalen Gesellschaft des 21. Jhts. die Selektionsmechanismen, welche in Partnerschaften zwischen Einheimischen aus den entwickelten Ländern und Migranten aus unterentwickelten Ländern greifen, keineswegs außer acht lassen dürfen. Statt eine Einschränkung der Menge der Entscheidungsmöglichkeiten im Beruf zu bevorzugen, eröffnen solche transkulturellen Ehen neue Möglichkeiten für beide Partner und die Regulativen für die Fertilität sind dementsprechend ganz andere als die im geschlossenen System der entwickelten oder unterentwickelten Herkunftsgesellschaft.

Yoga im Westen versteht sich heute als Regulativum für Fitness allgemein, d.h. Individueller Lebenszeitfitness (Anzahl der Nachkommen gemessen über die Lebenszeit des Individuums). Im Rahmen der Prävention von Zivilisationskrankheiten eingesetzt spielt diese „Life-Style“ und „Lebenslauf-Philosophie die Rolle des Beraters beim Abwägen über die eigene Lebensdauer im Konsumverhalten und damit auch im Reproduktionsverhalten. Auf das Beispiel von Hirschkühen kommen weist Paul SCHMID HAMPEL (Zürich) darauf hin, dass diejenigen Kühe eine höhere Sterblichkeitsrate aufweisen, die im Vorjahr Jungtiere führten. Er eröffnet die Diskussion über

Fitness anhand von solchen Beispielen aus der Biologie mit dem Hinweis auf des Abwägen zwischen sozialen Interessen, z.B. des Erhaltens eines volkswirtschaftlich gesunden Generationenvertrags (Volkswirtschafts-Fitness) und individuellen Interessen der Selbstverwirklichung, der Erhöhung des eigenen Lebensstandards und der eigenen Lebenserwartung (individueller Fitness). (Paul SCHMID HAMPEL: Lebenslaufstrategien, Fortpflanzungsunterschiede und biologische Optimierung, ebenda in Suhrkamp TB Wissenschaft 983 S. 82)

Zur Diskussion (2006)

–Überlegen Sie sich im Freundeskreis anhand der Lebensläufe der Ihnen nahestehenden Personen, wie diese ihre Überlebens- und Reproduktionsstrategien gestaltet hatten in jungen Jahren und wie sie im Alter mit Krankheiten und Gebrechen fertig werden.

–Schauen Sie Beispiele von Migrantenehen an und versuchen Sie herauszufinden, welche Faktoren zum Erfolg auf der Ebene der individuellen wie sozialen Fitness geführt haben oder zum Gegenteil.