



Peter & Gabriele Prock

ESSEN IST MEHR

Ernährung aus biblischer,
wissenschaftlicher und
praktischer Sicht

Impressum

1. Auflage 2019

© Peter und Gabriele Prock, 2019

Herausgegeben vom Betanien Verlag

Imkerweg 38 · 32832 Augustdorf

www.cbuch.de · info@betanien.de

Gestaltung und Cover: Sara Pieper

Druck: drusala.cz

ISBN 978-3-945716-50-2

Bildnachweise

Cover: iStock - AleksandarNakic


Seite 13 und 133: © GABRIELE FANI PHOTOGRAPHER, Viale IV Novembre, 53 50032 Borgo San Lorenzo Firenze Italy, www.gabrielefani.com

Seite 69: iStock - lechatnoir

Seite 93: Filmausschnitte „Das System Milch“
Melkarussell in China - © EIKON FILMPRODUKTION und MIRAMONTE FILM, Martin Rattini
Kontrollraum in China - © EIKON FILMPRODUKTION und MIRAMONTE FILM, Martin Rattini
Kuh auf der Weide, Südtirol - © EIKON FILMPRODUKTION und MIRAMONTE FILM, Jakob Stark
Viehzüchtermesse, Italien - © EIKON FILMPRODUKTION und MIRAMONTE FILM, Martin Rattini
Stall in China - © EIKON FILMPRODUKTION und MIRAMONTE FILM, Martin Rattini
Kuh kommt aus dem Stall, Südtirol - © EIKON FILMPRODUKTION und MIRAMONTE FILM, Jakob Stark
Kühe melken, Senegal - © EIKON FILMPRODUKTION und MIRAMONTE FILM, Falco Seliger

Seite 111 und 114: Privat Peter Prock

Weitere Bilder: www.unsplash.com

A photograph of a dining table set for a meal. The table is covered with a white tablecloth and features several place settings. Each setting includes a white plate with a floral pattern, a glass of water, and a wine glass. The table is decorated with greenery, pink flowers, and several lit candles, creating a warm and intimate atmosphere. The background shows a window with a view of greenery outside.

*Unseren Kindern
Julia, Elisabeth und Anna-Maria
in Liebe gewidmet.*

INHALT

<i>Vorwort</i>	7
<i>Einleitung</i>	10

<i>Kapitel 1:</i>	
ESSEN IST MEHR ...	13
<i>Essen ist mehr als Ernährung</i>	14
<i>Das Leben ist mehr als die Speise</i>	17
<i>Die Vielschichtigkeit des Essens</i>	18
<i>Gastfreundschaft üben</i>	32
<i>Die Entwicklung einer Esskultur</i>	34



<i>Kapitel 2:</i>	
GESUND MUSS ES SEIN	39
<i>Was ist eine gesunde Ernährung?</i>	
<i>Eine schwierige Frage</i>	40
<i>Ist eine gesunde Ernährung eine „biblische“ Ernährung?</i>	44
<i>Eine gesunde Ernährung ist eine ausgewogene Ernährung</i>	54
<i>Der Wert einer mediterranen Kost („Mittelmeerdät“)</i>	60
<i>Gesundes Essen ist frisch gekocht</i>	66



Kapitel 3:

**LEBENSMITTEL -
MITTEL ZUM LEBEN**

	73
<i>Das Brot des Lebens</i>	74
<i>Essen mit gutem Gewissen</i>	75
<i>Lebensmittel für eine gesunde Ernährung</i>	78
<i>Lagerung und Haltbarmachung</i>	100
<i>Das lebendige Wasser - über das Trinken</i>	105

Kapitel 4:
**KOCHEN UND ESSEN
IN DER FAMILIE**

	109
<i>Gemeinschaft in Familie und Gemeinde</i>	110
<i>Die Frau ist für das Essen zuständig - ist das wirklich so?</i>	112
<i>Die Entwicklung einer Esskultur in der Familie</i>	116
<i>Nachwort</i>	135
<i>Sachwort-, Bibelstellenregister und Glossar</i>	139



VORWORT

Ernährung spielt heute im Leben des Einzelnen und der gesamten Bevölkerung eine geradezu paradoxe Rolle, und dieses Paradoxon kann wie ein Sinnbild für die Zerrissenheit der Gesellschaft verstanden werden: Auf der einen Seite zeichnet sich eine Verwahrlosung ab: Junk Food und Fast Food dominieren vielfach den Alltag. Auf der anderen Seite spielt die Diskussion über gesunde Ernährung, über Abnehmen und Zunehmen eine so dominierende Rolle, als hinge nicht nur das Wohlbefinden in diesem Leben, sondern auch das ewige Heil davon ab. Immer raffinierter soll es sein; zugleich häufen sich die Skrupel, was darf man noch oder nicht mehr essen und warum?

Man kommt an der Diagnose nicht vorbei: Ernährung ist zu einer Ersatzreligion geworden, zumindest in der säkularen westlichen Welt – permanenter Aufruhr über neue Trends und Hysterien inbegriffen.

Diese Entwicklung bleibt auch für Christen nicht ohne Folgen. Sie leben nicht in einem Ghetto, sondern bekommen durch Freunde und Bekannte, aber auch durch die Medien davon mit. Dies schafft

Verunsicherung und weckt Fragen: Was sagt die Bibel zur richtigen Ernährung? Sind die Speisevorschriften des Alten Bundes nach wie vor gültig oder ist es zumindest sinnvoll, sie einzuhalten?

Deshalb ist das vorliegende Buch von Dr. Peter und Gabriele Prock so wichtig und empfehlenswert. Es zeigt klug, wissenschaftlich solide begründet und mit sehr viel gesundem Menschenverstand und Humor, dass es einen goldenen Mittelweg gibt: Er verläuft jenseits von achtloser Verwahrlosung und übertriebener Heilserwartung.

Dass sich ein christliches Ehepaar – er Mediziner und Theologe mit vielfältiger Berufserfahrung auch in Wirtschaft und Administration, sie Hauswirtschaftslehrerin – zusammenschließen, um dieses Buch zu schreiben, ist ein wirklicher Glücksfall. Wir erfahren, dass unsere Ernährung eine gute Gabe Gottes ist, die nicht nur der Lebenserhaltung und Grundversorgung, sondern auch dem Genuss und der Freude dient. Wir erfahren aber auch, dass die alttestamentlichen Speisevorschriften dem Christen nicht zum Heil dienen, und dass nichts, was wir in Dank zu uns nehmen, unrein ist.

Wir erfahren ebenso, dass auch Wissenschaftler nur mit Wasser kochen: Bestimmte Trends wie die Furcht vor dem Cholesterin sind lediglich Moden unterworfen und sollten - um im Bild zu bleiben -, nicht so heiß gegessen werden, wie sie gekocht wurden. Alles in allem rät das Buch zu einer Grundhaltung der Gelassenheit, Dankbarkeit und Verantwortung.

Dabei geben die Autoren wichtige Tipps, wie man mit der tagtäglichen Lust und Verantwortung des Essens gut umgehen kann, ohne sich zu überfordern. Besonders sympathisch sind die Hinweise auf einen gesunden Umgang mit Ernährung im Familienzusammenhang. Dabei stilisiert sich das Autorenehepaar keineswegs zu idealen Familienvorbildern. Gerade dadurch machen sie uns Mut, es ihnen gleichzutun.

Ein gutes Vorleben sinnvoller Ernährung ersetzt, wie in vielen Lebenslagen, mühsame Ratgeberliteratur und dröge Ermahnung. Was Spaß macht, prägt das eigene spätere Leben mehr als viele Worte. Deshalb sind feste Essenszeiten, die Selbstverständlichkeit des Tischgebetes und insbesondere die Unterscheidung zwischen Werktag und Feiertag so wichtig.

Viele Fragen werden in diesem Buch geklärt. Ich werde es deshalb vielen Freunden und Bekannten schenken, die nach der einen oder anderen Seite vom Pferd zu fallen drohen, und weite Verbreitung wünsche ich ihm bei allen, denen ich es nicht persönlich schenken kann.

Faszinierend ist, wie Essen im guten Sinn „ein weltlich Ding“ ist, das aber unter Gottes Ordnung und Geleit steht. Der biblische Weg ist der mittlere Weg. Daraus können wir die Fähigkeit gewinnen, unser „tägliches Brot“ als Geschenk und in Freude und Genuss anzunehmen.

Prof. Dr. Harald Seubert,

Riehen, im Januar 2019.



Die Autoren

Die Eheleute Peter und Gabriele Prock – beide Jahrgang 1962 und über 30 Jahre verheiratet – sind beruflich wie fachlich und auch als Eltern von drei inzwischen erwachsenen Töchtern ganz praktisch mit dem Thema Essen herausgefordert.

Peter ist Mediziner (Dr. med.) und Theologe (BTh). Als Arzt hatte er seinen Schwerpunkt in Prävention und Lebensstilmedizin (Ernährungs- und Sportmedizin und Stressmanagement). Nach seiner klinischen Ausbildung arbeitete er in der Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und in seiner eigenen Präventionspraxis. Danach wechselte er in die Lebensmittelindustrie (Nahrungsergänzungsmittel und diätetische Lebensmittel), wo er als medizinisch-wissenschaftlicher Berater in der Forschung und Wissenschaftskommunikation arbeitete. Seit Jahrzehnten ist er im freikirchlichen Gemeindedienst als Verkündiger und Gemeindeleiter ehrenamtlich aktiv, seit kurzem dient er Vollzeit als Pastor.

Gabriele ist Familienfrau und Fachlehrerin für Hauswirtschaft und textiles Werken für die Primar- und Sekundarstufe. Gemeinsam mit Peter ist sie langjährige Gemeindemitarbeiterin; ihr Schwerpunkt liegt im Bereich der Frauen- und Kinderarbeit und gemeinsam mit Peter in der Ehevorbereitung.

Beide stammen aus Österreich und leben seit fast 20 Jahren in der Deutschschweiz.

Die Inhalte dieses Buches sind das Ergebnis ihrer gemeinsamen Auseinandersetzung mit dem Thema Essen aus fachlicher, biblisch-theologischer und praktischer Perspektive. Die beiden sind davon überzeugt, dass diese verschiedenen Perspektiven zusammengehören und nach Möglichkeit zu einer Einheit verschmelzen sollen. Für den Text ist zum Großteil Peter verantwortlich (bei Passagen in Ich-Form ist er der Verfasser). Die Inhalte sind jedoch aus unzähligen gemeinsamen Gesprächen, Diskussionen und Erleben über die Jahrzehnte entstanden, und viele der Praxistipps stammen von Gabriele.

EINLEITUNG

Es ist verrückt: Nie zuvor in der gesamten Menschheitsgeschichte war der Esstisch so reich gedeckt, konnte man aus einer solchen Vielfalt von Lebensmitteln auswählen und mussten in Relation zur Weltbevölkerung so wenig Menschen Hunger leiden wie heute, und trotzdem wird das Essen immer mehr zum Problem. Wir beobachten das Erscheinen einer schier nicht enden wollenden Flut von Ernährungsratgebern und Kochbüchern; kaum ein Hochglanzmagazin kann es sich leisten, nicht auch noch etwas zum Thema Ernährung beizutragen, und kein Fernsehsender möchte auf Koch- und Ernährungssendungen verzichten – ganz zu schweigen von YouTube und den digitalen sozialen Medien. Das Interesse an Ernährung und Gesundheit ist enorm!

Paradoxe Weise stehen dabei aber oft problembehaftete Aspekte im Vordergrund: Was ist denn nun die „richtige“ Ernährung? Soll ich mich vegan ernähren? Kann man heute überhaupt noch Fleisch essen? Was soll ich meinem Kind zu essen geben? Wie komme ich von meinem Übergewicht runter? Habe ich eventuell eine Gluten-Unverträglichkeit? Ist mein Basenhaushalt auch wirklich in Ordnung? Könnte sich meine Ernährung eventuell sogar negativ auf meine Spiritualität auswirken? Diese Art von Fragen ließen sich nahezu endlos fortsetzen.

Wie kann man dieses Paradox erklären? Warum kommen wir mit unserem Überfluss nicht zurecht? Es bedrückt uns regelmäßig, wenn wir mit lieben Menschen im Gespräch sind und dabei erleben müssen, dass diese Fragen sie schier zur Verzweiflung treiben können. Nicht selten erleben wir als Ehepaar: Wenn wir zum Essen eingeladen sind

und die Gastgeber erfahren, dass wir uns fachlich mit Ernährung auskennen, dann schaut die Hausfrau plötzlich mit Sorge und Stirnrunzeln auf den gedeckten Tisch und sorgt sich offenbar, ob denn wohl alles in Ordnung ist. Teilweise befürchten wir, dass wir gar nicht mehr eingeladen werden, weil die Leute Angst haben, etwas falsch zu machen. Bei Buffets blickt man verstohlen auf unsere Teller, was wir denn vom reichen Speisenangebot wohl wählen. Dann gibt es oft großes Erstaunen, dass wir einfach „zuschlagen“ und genüsslich auch zu „ungesunden“ Speisen greifen.

Wenn wir Autoren selbst das Thema Essen mittlerweile ziemlich befreit erleben, dann möchten wir aber nicht verheimlichen, dass uns viele dieser Fragen ebenfalls beschäftigt haben, ja, dass wir teilweise sogar damit gerungen haben. Über die Jahre hat sich Entspannung bei uns breit gemacht. Das liegt einerseits an intensiver fachlicher Auseinandersetzung, andererseits aber auch an unserem Familienalltag mit drei Töchtern, die teilweise extrem heikel waren (und zum Teil auch immer noch sind!), und nicht zuletzt an einer gründlichen Reflexion der Thematik am Wort Gottes.

Es ist uns ein großes Anliegen, Entspannung und Gelassenheit in punkto Essen auch an andere weiterzugeben.

Das Leben ist schon kompliziert genug, als dass wir uns über ein Thema, das uns eigentlich Freude bereiten soll und wofür wir dankbar sein dürfen, unnötig Sorgen machen. Aber nicht, dass man uns

jetzt falsch versteht, als wäre es egal, was man isst. Es lohnt sich nämlich absolut und wir laden dazu ein, sich einmal grundsätzlich mit Ernährung und Essen auseinanderzusetzen und für sich selbst und seine Familie einen vernünftigen Weg für die tägliche Praxis zu finden. Werfen Sie ruhig einmal einen Blick ins Inhaltsverzeichnis oder Stichwortregister und picken Sie sich das heraus, was Sie besonders interessiert; man muss nicht alles auf einmal lesen. Aber wir hoffen, Ihre Neugierde zu wecken, sodass Sie in die Gedanken dieses Buches eintauchen.

Dieses Buch soll Anregungen bieten und motivieren, das eine oder andere in den Alltag einzubauen, schlechte Gewohnheiten abzulegen und gute

einzuüben – was ja durchaus zu den schwierigsten Dingen im Leben zählt. Aber dann dürfen wir mit Gelassenheit an die Sache herangehen und uns wieder anderen wichtigen Themen des Lebens und des Glaubens zuwenden. Jesus lehrt uns in der Bergpredigt, „das Leben ist mehr als die Speise“ (Matthäus 6,25). Essen darf weder zum dominierenden Element unseres Alltags und schon gar nicht zu einer Pseudoreligion werden. Nein, vielmehr wollen wir – wie Jesus uns lehrt – um das tägliche Brot bitten und es mit Dankbarkeit und Freude annehmen. Unser Wunsch ist es, dass dieses Buch einen positiven Beitrag dazu leistet.



Wir dürfen unser Essen und Trinken mit Dankbarkeit und Freude aus Gottes Hand annehmen.





Kapitel 1:

ESSEN IST MEHR ...

ESSEN IST MEHR ALS ERNÄHRUNG

Kürzlich hat mir mein Nachbar stolz frisch gesammelte Pfifferlinge aus dem Wald präsentiert. Für mich als Pilzliebhaber sind frische Pfifferlinge eine ausgesprochene Delikatesse. Nachdem wir uns fröhlich über das Pilzsammeln, gute Plätze im Wald und Pilzgerichte ausgetauscht hatten, meinte er plötzlich, dass diese Pfifferlinge ja nichts wert wären.

„Wie meinst du das denn?“, war meine erstaunte Frage. „Ja, sie enthalten ja nichts Wertvolles“, antwortete er. Damit meinte er die Tatsache, dass diese Pilze ernährungsphysiologisch betrachtet keine nennenswerten Mengen an wichtigen Nährstoffen liefern.



Ein Lebensmittel wird nicht erst durch seine Inhaltsstoffe wertvoll.

Diese kurze Begebenheit spiegelt ein Dilemma unserer heutigen Zeit wider: Wir neigen dazu, das ganze Thema des Essens auf einige wenige Aspekte zu reduzieren. Ich möchte dies mit einem einfachen Gedanken illustrieren: Niemand von uns würde auf die Idee kommen, Freunde zur *Abendernährung* einzuladen. Nein, wir laden unsere Freunde zum *Abendessen* ein. Dieses einfache Wortspiel verdeutlicht den Unterschied: Jedem wird damit klar, dass mit dem Begriff „Ernährung“ nur ein ganz bestimmter Aspekt des Essens gemeint ist, nämlich die eher technische Seite wie Ernährungsphysiologie und Gesundheitswert.

Natürlich ist es eine wichtige Frage, ob das, was wir essen, auch gesund ist. Aber das ist eben nur *ein* Aspekt des Essens! Mit einem *Abendessen* aber assoziieren wir viel mehr als nur die Frage, ob die Gerichte beim Dinner gesund sind. Bei einem *Abendessen* mit Freunden schwingt die Freude des Zusammenseins mit, auch der Genuss von kulinarischen Besonderheiten, vielleicht auch ein guter Wein – oder sogar mehrere Weine, abgestimmt zu verschiedenen Gängen des Essens. Vorher haben wir uns Gedanken gemacht, was wir kochen wollen. Bereits der Einkauf weckt Vorfreude auf eine gemeinsame Zeit mit guten Gesprächen und Spaß. Wenn man den zeitlichen Luxus hat, als Paar und vielleicht sogar mit Kindern gemeinsam kochen zu können, dann ist auch das bereits eine Zeit des gemeinsamen Erlebens. Und nach so einem Abend geht man zufrieden ins Bett und denkt noch gerne an diese schöne Zeit zurück. Der technische Aspekt

der Ernährung wird bei so einem Mahl zwar auch eine Rolle spielen, aber er tritt gegenüber dem ganzheitlichen Erleben eines gemeinsamen Essens eindeutig in den Hintergrund.

Es muss aber nicht nur eine spezielle Abendeinladung sein. Nein, auch im Alltag freuen wir uns auf die Essenszeiten. Diese Mahlzeiten können inmitten des Alltags Zeiten der Erholung sein, wo man vielleicht mit der Familie, Freunden oder Arbeitskollegen Zeiten des gemeinsamen Austausches hat. In der Arbeitswelt wird bei einem sogenannten Business-Lunch oft sogar mehr erreicht als bei steifen Besprechungen.

Und nun frage ich Sie: Wollen Sie sich ernähren oder wollen Sie essen? Natürlich können wir diese beiden Aspekte nicht künstlich voneinander trennen; natürlich müssen wir uns z. B. auch mit gesundheitlichen Aspekten der Ernährung auseinandersetzen. → Kapitel 2

Das aber, was uns wirklich Freude bereitet, das ist das Erlebnis des Essens in seiner Vielschichtigkeit.

Paradox: In unserer Wohlstandsgesellschaft, in der wir uns nicht um das Essen sorgen müssen, nehmen wir es manchmal wichtiger, als es sein sollte.



DAS LEBEN IST MEHR ALS DIE SPEISE

„Das Leben ist mehr als die Speise“, so sagt Jesus in der Bergpredigt (Matthäus 6,25). Das sagt er im Zusammenhang mit der Warnung, sich um das Vorhandensein von Essen zu sorgen. Wenn man bedenkt, dass Essen lebensnotwendig ist, so ist das eine sehr herausfordernde Wahrheit. Das gilt besonders für die damalige Zeit, als die Nahrungsbeschaffung noch mit viel mehr Unsicherheiten behaftet war als heute. Aber inhaltlich hat diese Aussage Jesu auch heute uneingeschränkt ihre Bedeutung – jedoch scheint sich der Inhalt für uns verlagert zu haben: Ging es damals um die Frage von Haben oder Nicht-Haben, vielleicht sogar um Leben und Tod, so geht es heute vielmehr um die Frage, was wir aus dem reichen Angebot an Lebensmitteln essen sollen. So wie Jesus seine Jünger damals von dieser engen Begrenztheit des Sorgens ums Essen wegholen wollte, so will er das auch heute bei uns tun, sodass wir nicht ständig um die Frage nach dem Was-sollen-wir-essen kreisen. Im Leben geht es um deutlich mehr, und Jesus will uns für dieses Mehr freimachen.

Außerdem bedeutet Jesu Aussage, „das Leben ist mehr als die Speise“, dass wir mit unserem Essen nicht irgendwelche tieferen seelischen oder geistlichen Bedürfnisse stillen können. Die legendären Ess- und Trinkgelage der Römer zeugen ja davon, dass Menschen genau das haben wollen: eine tiefe Befriedigung, die das Essen (wie auch anderes in dieser Welt) jedoch nicht bieten kann. Vielmehr ermahnt uns die Heilige Schrift zur Mäßigung.

Dazu liefert uns in der Bibel das Buch der Sprüche eine gute Orientierung: „Armut und Reichtum gib mir nicht, lass mich das Brot, das ich brauche, genießen, damit ich nicht – satt geworden – leugne und sage: Wer ist denn der HERR? und damit ich nicht – arm geworden – stehle und mich vergreife an dem Namen meines Gottes!“ (Sprüche 30,8-9).

Überfluss führt uns, besonders wenn wir uns darin verlieren, von Gott weg. Das hat sich in der Geschichte des Volkes Israel vielfach bewahrheitet und wird uns in unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft dramatisch vor Augen geführt. Wenn man sich mit ökologischen Problemen im Zusammenhang mit der Ernährung beschäftigt, so taucht ein Stichwort immer und immer wieder auf: die Maßlosigkeit. Viele Autoren machen darauf aufmerksam. Dabei werden sie nicht müde, auf Zen-Buddhismus und andere spirituelle Wege zu verweisen, um dieses Problem in den Griff zu bekommen.¹ So weit haben wir uns hier im Westen schon von unseren christlichen Wurzeln entfernt: Es wird völlig übersehen, dass Mäßigung eine klare Lehre der Bibel ist und unser christlicher Glaube uns hilft, gut und sinnvoll mit dem täglichen Brot umzugehen! Denken wir nur an die Aussage des Apostels Paulus in Philipper 4,11-13, wo er betont, dass er zufrieden sein kann ganz unabhängig von Überfluss oder Mangel. Offensichtlich ist dieses Prinzip in unserem Lebensstil nicht mehr sichtbar. Lassen wir uns hier also wieder neu zu Mäßigung und Zufriedenheit ermahnen.

DIE VIELSCHICHTIGKEIT DES ESSENS

Die Bibel ist voll von Bezügen auf das Thema Essen und spricht dabei eine Fülle von Aspekten an. Diese Bezüge und Erwähnungen sollen uns die Augen dafür öffnen, wie vielschichtig diese Thematik ist.


Essen ist eine Gabe Gottes – ein Geschenk

Stellen wir uns vor, Gott hätte uns Menschen so erschaffen, dass wir kein Essen bräuchten und völlig unabhängig von Nahrung leben könnten. „Unabhängigkeit“ – das ist ein attraktives Stichwort. Diese Unabhängigkeit bestünde dann jedoch nicht nur vom Essen selbst, sondern damit auch vom Geber des Essens. Es ist tragisch, dass diese Unabhängigkeit von Gott – die Loslösung des Menschen von Gott, wie sie im Sündenfall beschrieben wird – direkt mit dem Essen zu tun hat. Adam und Eva wurden dazu verführt, von der Frucht des „Baumes der Erkenntnis von Gut und Böse“ zu essen, was Gott ihnen verboten hatte (1. Mose 2,15-17 und 3,6-7). Gott aber will, dass wir in Abhängigkeit von Ihm bleiben, vielmehr noch, dass wir diese Abhängigkeit sogar ganz bewusst annehmen. Diese Abhängigkeit ist nämlich ganz und gar nichts Unangenehmes oder Beengendes, auch wenn wir das manchmal so empfinden sollten. Abhängigkeit von Gott führt vielmehr in Freiheit, so paradox das auch für jemanden klingen mag, der Gott nicht kennt. Das Zeitalter der Aufklärung – von dem wir in unserem heutigen Denken stark geprägt sind – hat nämlich genau das Gegenteil propagiert und gefördert: Der Mensch

sollte sich emanzipieren von den diversen Abhängigkeiten, einschließlich von der Kirche und anderen sozialen Strukturen. Wie können wir nun heute als moderne Menschen so etwas wieder zurückwollen?

Zunächst sollten wir bei „Abhängigkeit“ nicht an Kirche oder Gesellschaft denken, sondern an Gott als unseren Schöpfer. Frei sind wir nur, wenn wir die Abhängigkeit von ihm bejahen. Die Bibel zeigt uns Gott als Geber aller guten Gaben. In Psalm 104 lesen wir: „Sie alle [Menschen und Tiere] warten auf dich, dass du ihnen ihre Speise gibst zu seiner Zeit. Du gibst ihnen: Sie sammeln ein. Du tust deine Hand auf: Sie werden gesättigt mit Gutem“ (Verse 27-28). Menschen, die Gott kennen, nehmen diese Abhängigkeit bewusst an und danken Gott als dem Geber der guten Gaben: „Sie sollen den HERRN preisen für seine Gnade und für seine Wunder an den Menschenkindern! Denn er hat die durstende Seele gesättigt, die hungernde Seele mit Gutem erfüllt“ (Psalm 107,8-9). Nicht nur zufällig beinhaltet das Gebet der Gebete, das Vaterunser, diese Bitte um das tägliche Brot. Nein, das steht dort ganz bewusst, um uns täglich an diese Verbindung mit Gott als unserem Schöpfer und Erhalter zu erinnern.

So kann jedes Essen, bei dem wir in Dankbarkeit an Gott denken und ein Tischgebet sprechen, eine Erinnerung an die Liebe und Gnade Gottes und an unsere Abhängigkeit von Ihm werden.

A close-up photograph of a person's hands holding a copper bowl filled with fresh peaches. The person is wearing a light-colored, floral-patterned top. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting like a garden or orchard. The lighting is bright and natural, highlighting the textures of the peaches and the copper bowl.

*Gott zeigt uns mit jeder Mahlzeit, dass er
sich um uns sorgt und wir im positiven
Sinn von ihm abhängig sind.*

ANREGUNGEN FÜR DAS TISCHGEBET

Das wichtigste Vorbild für uns, das Tischgebet zu praktizieren, ist Jesus selber. An verschiedenen Stellen in den Evangelien dankt Jesus für die Speise und lobt Gott. Damit folgt er einer zu seiner Zeit offensichtlich bestehenden jüdischen Tradition, die später in der Mischna schriftlich niedergelegt wurde. Dabei handelt es sich um den jüdischen Tischsegen *Beraka*². Wichtige Elemente dabei waren der Lobpreis Gottes als Schöpfer und Geber der Gaben, der Dank für die Speisen und die Bitte um Gottes Segen. Anders als bei uns üblich, wurde dabei nicht nur zu Beginn gebetet, sondern ein Mahl wurde auch mit einem Lobpreis abgeschlossen. Die Gebete selber haben sich an biblischen Texten orientiert und waren eher kurz. Hier ein paar Beispiele, die man gut für das eigene Tischgebet übernehmen kann – eventuell ergänzt durch ein freies Gebet.

Jüdische Beraka

*Gepriesen bist du, Herr unser Gott,
Schöpfer der Welt.
Du schenkst uns das Brot, die Frucht der
Erde und der menschlichen Arbeit.*

Psalm 145,15-16

*Aller Augen warten auf dich,
und du gibst ihnen ihre Speise
zu seiner Zeit.
Du tust deine Hand auf
und sättigst alles Lebendige
nach Wohlgefallen.*

Psalm 104,14-15 und 27-28

*[Gott,] der Gras hervorsprossen lässt
für das Vieh
und Pflanzen zum Dienst des Menschen,
damit er Brot hervorbringe aus der Erde
und Wein, der des Menschen Herz
erfreut;
damit er das Angesicht glänzend mache
vom Öl
und Brot des Menschen Herz stärke.
...
Sie alle [die Geschöpfe] warten auf dich,
dass du ihnen ihre Speise gibst zu
seiner Zeit.
Du gibst ihnen: Sie sammeln ein.
Du tust deine Hand auf: Sie werden
gesättigt mit Gutem.*

Psalm 34,2-4 und 9-11

*Den HERRN will ich preisen allezeit,
beständig soll sein Lob in meinem
Munde sein.*

*In dem HERRN soll sich rühmen
meine Seele;
hören werden es die Sanftmütigen und
sich freuen.*

*Erhebt den HERRN mit mir,
lasst uns miteinander erhöhen
seinen Namen!*

...

*Schmecket und sehet, dass der HERR
gütig ist!*

*Glücklich der Mann, der sich bei
ihm birgt!*

*Fürchtet den HERRN, ihr seine Heiligen!
Denn keinen Mangel haben die, die ihn
fürchten.*

*Junglöwen darben und hungern,
aber die den HERRN suchen, entbehren
kein Gut.*

Psalm 111,5

*Er hat Speise gegeben denen, die
ihn fürchten.
Er gedenkt in Ewigkeit seines Bundes.*

Psalm 113,1-3

*Halleluja! Lobt, ihr Knechte des HERRN!
Lobt den Namen des HERRN!*

*Gepriesen sei der Name des HERRN von
nun an bis in Ewigkeit!*

*Vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem
Niedergang
sei gelobt der Name des HERRN!*

Essen ist Gemeinschaft

Speise ist zwar ein „weltlich Ding“, wie Martin Luther das einmal ausdrückt, doch wir begegnen darin Gott und unserem Nächsten. So laden wir Menschen nicht deshalb zum Essen ein, um still und zülig unseren Hunger zu stillen, sondern um eine Zeit der Gemeinschaft und der Freude zu erleben. So sagte im Gleichnis vom Verlorenen Sohn der Vater zu seinen Knechten: „... und bringt das gemästete Kalb her und schlachtet es, und lasst

uns essen und fröhlich sein! ... und sie fingen an, fröhlich zu sein“ (Lukas 15,23-24). Sogar von Musik und Tanz ist dabei die Rede! Die Freude über die Rückkehr des Sohnes wird mit einem rauschenden Festmahl gefeiert. Dieser Gemeinschafts-Aspekt des Essens zieht sich sowohl durch die ganze Bibel als auch durch die ganze Menschheitsgeschichte. In der Bibel lesen wir schon in den ersten Kapiteln, dass Abraham mit Melchisedek – dem geheimnisvollen



... und lasst uns essen und fröhlich sein!

„König von Salem“ (dem späteren Jerusalem) – und den verbündeten Königen einen Sieg über ihre Feinde mit Brot und Wein feierte (1. Mose 14). Diese Kombination von Brot und Wein ist für Christen ja etwas sehr Bekanntes. Der Zusammenhang zum letzten Abendmahl Jesu mit seinen Jüngern ist naheliegend. Sowohl bei Abraham und Melchisedek als auch im Abendmahl geht es um einen Bund bzw. Vertrag, und dieser Bund wurde im Rahmen eines Mahls besiegelt.

Auch der sogenannte „alte Bund“ unter Mose ist in diesem Zusammenhang sehr wichtig zu erwähnen. Diesen Bund schloss Gott mit dem Volk Israel durch Mose am Berg Sinai. Nachdem Gott dem Volk Israel die Zehn Gebote und weitere Gesetze und Erklärungen gegeben hatte, und nachdem der Bund mit dem „Blut des Bundes“ geschlossen worden war, stiegen Mose, sein Bruder Aaron, dessen zwei Söhne und 70 Älteste auf den Berg Sinai. Dann lesen wir: „... sie schauten den Gott Israels und aßen und tranken“ (2. Mose 24,11). Diese innige Gemeinschaft mit Gott auf dem Berg Sinai ist ein absoluter Höhepunkt in der Geschichte Israels, und die Begebenheit erinnert erneut an das letzte Abendmahl Jesu mit seinen Jüngern, an dem Jesus im Hinblick auf seinen bevorstehenden Tod am Kreuz den Kelch mit Wein austeilt und ihn als „Blut des Bundes“ bezeichnet (Matthäus 26,28; vgl. 1. Korinther 11,25). Wer könnte hier nicht einen klaren Zusammenhang erkennen?

Bei unzähligen Gelegenheiten spricht die Bibel von Festmahlen an der Tafel von Königen, innerhalb der Familie, bei Hochzeiten, unter Geliebten, in den Gleichnissen Jesu etc. Mit einem großen Sprung in die Zukunft gelangen wir zum „Hochzeitsmahl des Lammes“, der endgültigen Vereinigung von Jesus Christus mit den Seinen (Offenbarung 19,6f). Wenn sogar die Erfüllung der tiefsten Hoffnung eines Christen mit einem Festessen verglichen und beschrieben wird, ist das eine außerordentliche Veredelung der Idee eines Festmahls. Somit wird der Gemeinschaftsaspekt des Essens über die menschliche Ebene hinaus auch auf die göttliche Ebene erhöht. Die Abendmahlsfeier in einer christlichen Kirche z. B. hat ausdrücklich diese beiden Ebenen im Blick: Die Gemeinschaft der Gläubigen untereinander und gleichzeitig die Gemeinschaft mit Gott. Dies macht der Apostel Paulus in seinem ersten Brief an die Korinther sehr deutlich (1. Korinther 10,16). Und es gibt auch etliche Hinweise darauf, dass das christliche Abendmahl ursprünglich im Rahmen eines gemeinsamen Liebesmahles, eines sogenannten Agape-Mahles, gefeiert wurde.

Wie schön ist es doch, eine erfrischende Gemeinschaft unter Freunden oder innerhalb der Familie mit einem schönen Festmahl zu begehnen. Gott wird dabei nicht außen vorgelassen. Er ist der Geber der guten Gaben, und Ihm wollen wir die Ehre dafür geben.

DAS LIEBESMAHL DER CHRISTLICHEN GEMEINDE

Es ist erstaunlich, wie viele Hinweise es im Neuen Testament für das gemeinsame Essen der Christen gibt:

- Das letzte Abendmahl Jesu mit seinen Jüngern und die Abendmahlsfeier sind das herausragendste Beispiel dafür.
- Geradezu ein Kennzeichen der Urgemeinde in Jerusalem war das gemeinsame „Brechen des Brotes“ und das Nehmen der Speise in den Häusern „mit Jubel und Schlichtheit“ (Apostelgeschichte 5,42.46).
- Der Judasbrief spricht ausdrücklich von „Liebesmahlen“ (Agape); auch der zweite Petrusbrief nimmt darauf Bezug (Judas 12 und 2. Petrus 2,13).
- Im ersten Korintherbrief gibt Paulus konkrete Anweisungen zum gemeinsamen Essen im Zusammenhang mit dem „Herrenmahl“ (1. Korinther 11,20ff).

Dies zeigt, dass die Gemeinschaft der Christen sehr intensiv ist, da die Tischgemeinschaft ja Ausdruck einer großen zwischenmenschlichen Nähe ist. Die Vorstellung, dass man als Christ bloß zum Gottesdienst und nach der „Veranstaltung“ einfach wieder nach Hause geht, ist dem Neuen Testament fremd. Um ein lebendiges Gemeindeleben zu ermöglichen, muss sich eine Gemeinde sehr konkret Gedanken machen, wie sie die praktische Gemeinschaft untereinander fördern kann. Das gemeinsame Essen gehört grundsätzlich dazu.

Essen ist ein typisch menschliches Kulturgut

Eng mit dem vorherigen Gedanken der Gemeinschaft hängt dieser Aspekt der typisch menschlichen Esskultur zusammen. Natürlich dient Essen auch zur Sättigung und zur Erhaltung des Lebens, aber Essen ist für uns Menschen weit mehr als das. Ein Vergleich mit dem Tierreich zeigt, dass wir dort andere Begriffe verwenden: Essen wird dort zum „Futter“ oder „Fressen“, und wir sprechen eben nicht von einer Mahlzeit, einem Mahl oder gar einem Festmahl. Im Tierreich geht es einfach um Nahrung und Lebenserhaltung. Mit Futter kann man bei Tieren fast alles erreichen; deswegen spielt es eine wichtige Rolle beim Abrichten von Tieren. Unter uns Menschen wäre es erniedrigend und demütigend, durch Nahrungsangebot einen Menschen manipulieren zu wollen. Als Negativbeispiel aus der Bibel kann hier Esau, der Bruder Jakobs, erwähnt werden. Er verkaufte für ein Linsengericht sein Erstgeburtsrecht (1. Mose 27,29ff). Diese schwere Verfehlung wird in der Heiligen Schrift durchwegs als Gottlosigkeit kommentiert (Hebräer 12,16).

Hier sollten wir uns wieder das Wort Jesu in Erinnerung rufen: Das Leben ist mehr als die Speise! Menschen verweigern manchmal sogar ganz bewusst die Nahrung, z. B. beim Fasten, um sich intensiver dem Gebet widmen zu können, oder bei einem

Hungerstreik, um höhere Ziele durchsetzen zu können. Das wäre im Tierreich etwas völlig Undenkbares. Jesus sagt sogar: Wer ständig voller Sorgen darum kreist, wie er sein Bedürfnis nach Nahrung stillen kann, ist eigentlich ein Heide, also jemand, der Gott nicht kennt und ohne Gott lebt.

Lassen wir uns doch von diesem Aspekt des Essens als menschliches Kulturgut immer wieder inspirieren, damit das Essen eben nicht zum „Fressen“ degradiert wird. Hierzu bedarf es einer entsprechenden Wertschätzung und Beachtung unserer Essgewohnheiten im Alltag, und auch entsprechender Bemühungen in der Kindererziehung. Denn wenn Essen ein menschliches Kulturgut ist, dann müssen wir uns über die Entwicklung einer Esskultur Gedanken machen und dies auch unsere Kinder lehren, was am besten durch Vorleben gelingt.

Essen tut der Seele gut

Mehrmals lesen wir in der Bibel davon, dass die Speise das *Herz* stärkt. Schön zusammengefasst ist dieser Gedanke in einer Predigt von Paulus, in der er zu Menschen einer griechisch-heidnischen Kultur im Gebiet der heutigen Türkei spricht. Paulus sagt dort, dass Gott sich auch diesen Nichtisraeliten durch die Jahrhunderte hindurch bezeugt hatte, indem er „Gutes tat und euch vom Himmel Regen und fruchtbare Zeiten gab und eure Herzen mit Speise und Fröhlichkeit erfüllte“ (Apostelgeschichte 14,17). Ähnlich wird es auch in Psalm 104 ausgedrückt, den wir oben schon einmal zitiert haben.

Essen tut also der Seele gut; es hebt die Laune und kann uns fröhlich machen. Und das ist von Gott so vorgesehen! So sehen wir auch an diesem Aspekt, dass Essen mehr ist als bloße Nahrungsaufnahme oder vielleicht sogar - wie es für Stressgeplagte in unserer schnelllebigen Gesellschaft heute der Fall sein mag - als ein notwendiges Übel, das man irgendwie hinter sich bringt. Manche schlingen sogar im Auto nach dem Tanken ein Stück Essen hinunter, das sie sich in einem „Drive-In“ durchs Fenster haben reichen lassen.

Doch in dieser Hinsicht kann man auch von der anderen Seite vom Pferd fallen. Die eine Seite - die Geringschätzung des Essens - haben wir angesprochen. Die andere Seite wäre aber, den Sinn des Essens bis in die Spiritualität hinein auszubauen und Essen quasi zu einem Gott, zum Götzen zu machen. Auch das würde unserem Anliegen, eine gesunde Beziehung zum Essen zu entwickeln, keinen guten Dienst erweisen.



Gott erfüllt die Herzen mit Speise und Fröhlichkeit.

Essen vermittelt Geborgenheit

In dem Buch „Sieben Dinge, die Ihr Kind braucht“ von John M. Drescher³ gibt der Autor die Antworten von Kindergartenkindern wieder, die gefragt werden, warum ihre Mutter die Beste ist. 11 von 23 Kindern gaben Antworten mit Bezug auf das gute Kochen und Ums-Essen-Kümmern der Mutter. Eine Antwort lautete zum Beispiel: „Weil sie uns bei allen Sachen hilft. Sie kocht das Essen und ruft uns, wenn das Essen fertig ist.“ Selbstverständlich ist für ein Kind die Nahrungsaufnahme viel essentieller als für einen Erwachsenen (Kinder nehmen in Relation zu ihrem Körpergewicht um ein Vielfaches mehr Nahrung zu sich als Erwachsene. Und die brauchen sie auch, damit sie sich gut entwickeln können). Doch verbinden Kinder mit dem Essen ein Gefühl von Geborgenheit und die Gewissheit, dass sich die Mutter um sie kümmert. So sagt ein weiteres Kind über seine Mutter: „Sie ist die Beste, weil sie mein Essen kocht und mich ins Bett bringt.“

Dieser Zusammenhang findet sich auch in dem Begriff „Mama“ als Kosewort für die Mutter wieder. „Mama“ ist eines der ersten Wörter, die ein Kind sagen kann. Das ist nicht nur in der deutschen Sprache so, sondern solche Lall-Laute sind bei Kleinkindern weltweit zu beobachten. Dem „Digitalen Wörterbuch der deutschen Sprache“ (dwds.de) zufolge kommt das deutsche Wort „Mama“ von

französisch *maman* und wurzelt in dem lateinischen *mamma* („Mutter, Amme, Mutterbrust“ – in der medizinischen Fachsprache wird die weibliche Brust heute noch lateinisch „Mamma“ bezeichnet). Die Mutter ist diejenige, die mit ihrer Nahrung Geborgenheit vermittelt. Eine Mutter, die ihr Kind stillt, ist ein Bild, das Ruhe, Geborgenheit und Frieden verströmt. Diese Zuwendung, die auch zeitliches Engagement von der Mutter verlangt, spürt das Kind. Es geht also schon für einen Säugling nicht nur um die Nahrungsaufnahme, sondern es geht von Anfang an um Zuwendung und Annahme. Bereits hier geht es um menschliche Gemeinschaft, die mit der Nahrungsaufnahme gekoppelt ist. Auch das hat unser Schöpfer so eingerichtet. Dieser Zusammenhang von Essen und Gemeinschaft kann im positiven Fall den Weg bahnen, um sich auch Gott anzuvertrauen. Denken wir an Psalm 22, wo es heißt: „Ja, du bist es, der mich aus dem Mutterleib gezogen hat, der mir Vertrauen einflößte an meiner Mutter Brüsten. Auf dich bin ich geworfen von Mutterschoß her, von meiner Mutter Leib an bist du mein Gott“ (Verse 10 und 11). Im negativen Fall jedoch, wenn ein Kind diese Geborgenheit nicht erhält, kann es das sogenannte Urvertrauen nicht in gesunder Weise entwickeln, was sich auf das ganze Leben auswirken wird – aber leider negativ.

Als Christen dürfen wir auch Materielles genießen - und dazu gehört auch Essen und Trinken.



Essen ist göttlich und hat Ewigkeitswert

Ist die Aussage dieser Überschrift nicht doch zu hochtrabend? Kann man das wirklich so sagen? Ja, in gewisser Hinsicht schon. Wir haben oben bereits über den Aspekt der Gemeinschaft mit Gott beim christlichen Abendmahl, aber auch beim letztendlichen „Hochzeitsmahl des Lammes“ gesprochen. Dass es sich dabei aber nicht nur um eine Bildsprache handelt, sondern auch definitiv so stattfinden wird, kann aus Jesu Wort beim letzten Abendmahl entnommen werden: „Ich sage euch aber, dass ich von nun an nicht mehr von diesem Gewächs des Weinstocks trinken werde bis zu jenem Tag, da ich es neu mit euch trinken werde in dem Reich meines Vaters“ (Matthäus 26,29 sowie Markus 14,25 und Lukas 22,18). Diese Ankündigung Jesu hat weitreichende Konsequenzen, wenn man bereit ist, sich darauf einzulassen. Sie zeigt, dass die materielle Welt für Gott nicht unwichtig ist. Nein, ganz im Gegenteil.

Materielle Dinge wie Wein und Speisen werden einen Platz im zukünftigen Reich Gottes haben.

Leider sind im Laufe der Kirchengeschichte ziemlich leibfeindliche Gedanken in das Christentum eingedrungen. Diese Vorstellungen wurzeln in der griechischen Denkweise, in der das Materielle oft als negativ und das Geistig-Seelische als positiv galt. Der Begriff einer „platonischen“ (un-körperliche)

Liebe ist uns auch heute bestens bekannt. Viele sehen darin die eigentliche Liebe, die ohne körperlichen Kontakt auskommt und nur in einer seelischen Verbundenheit besteht. Das jüdische Denken, das von der rabbinischen Schriftauslegung des Alten Testaments geprägt ist, kennt diese Vorstellung nicht. Hochzeit, sexuelle Gemeinschaft und Kinderkriegen sind dort so selbstverständlich wie andere Dinge des täglichen Lebens. Alttestamentliches Denken kennt keine Abwertung des Materiellen; vielmehr ist das Materielle Teil von Gottes guter Schöpfung. Deswegen lehrt die Heilige Schrift auch die leibhaftige Auferstehung der Toten und nicht eine spirituelle Unsterblichkeit der Seele. Jesus hat – um das zu bekräftigen – nach seiner Auferstehung mit seinem Auferstehungsleib gegessen (Lukas 24,29-35; Johannes 21,12-14). Lukas betont dabei in seinem Bericht, dass Jesus dies tat, um zu zeigen, dass er kein Geist ist, wie die Jünger meinten (Verse 37 und 39). Der Bissen ist nicht vom Mund auf dem Boden gefallen, wie dies bei einem Geist wohl der Fall wäre. Der Gedanke, dass wir in der Ewigkeit essen und trinken werden, mag für einige von uns fremd klingen. Aber es wird so sein, und diese Tatsache wirft ein höchst interessantes Licht auf das gesamte Thema des Essens. Wenn Essen auch in der Ewigkeit eine Rolle spielen wird, dann sollte ich es auch hier auf Erden nicht gering-schätzen! Und wir sollten es bewusst aus den Händen dessen nehmen, der treu ist und für uns sorgt, in dieser Welt und über sie hinaus.