

## Im Brot den Himmel schmecken

Gedanken zu einer christlichen Ethik des Essens

Foto: Shaiith / iStock

Die Themen Essen, Trinken und gemeinsames Mahlhalten sind im Alten und im Neuen Testament stark vertreten. So begleiten Tischgemeinschaften und Gastmähler den Lebensweg des historischen Jesu Christi, und die kanonischen Evangelien spiegeln das wider: Sie beinhalten zwölf Gastmahlgeschichten, 76mal taucht das Verb „essen“ auf – im Vergleich: nur 45mal das Verb „lehren“. Das Wirken Jesu in Galiläa und Jerusalem beginnt und endet mit einem Mahl: von der Speisung der 4.000 bzw. 5.000 bis zum letzten Mahl vor dem Tod. Die Jünger erkennen den Auferstandenen am Brechen des Brotes. Diesem, in der wissenschaftlichen Forschung bislang eher selten beleuchteten Thema widmete sich Prof. Dr. Dr. Sabine Meck in einen facettenreichen Vortrag zu einer christlichen Ethik des Essens im Rahmen einer Veranstaltung der DG-Berlin-Brandenburg.



Am Beginn des Lebens aller Lebewesen steht das Nähren und Füttern. Dazu hat die Neurophysiologie und Hirnforschung in den letzten Jahrzehnten interessante Forschungen präsentiert: Hohe Spiegel des sogenannten Bindungshormons Oxytozin sollen demnach die Vertrauens-, Bindungs- und Empathiefähigkeit im Menschen erhöhen. Bei jedem Nähren/Füttern, so z.B. des Babys, wird beim Menschen Oxytozin ausgeschüttet. Aber, und das ist das Interessante, auch beim Teilen von Nahrung.

Foodsharing wird definiert als das freiwillige Überlassen von Nahrung im eigenen Besitz, ohne dass der Empfangende dafür Gewalt anwendet. Foodsharing ist demnach freiwilliges Teilen von Mahl – eine Mahlgemeinschaft. Bislang weiß man, dass in der Tierwelt nur einige Primaten, Schimpansen und Bonobos sowie einige Fledermausarten das tun. Sonst aber ist es der Mensch, der seine Nahrung freiwillig mit anderen Artgenossen teilt, aus den verschiedensten Motiven heraus. Die Erforschung von Oxytozin liefert so eine naturwissenschaftlich begründete Hypothese dafür, dass es im Menschen etwas Höheres gibt, das ihn zum Teilen von Nahrung, zur Tischgemeinschaft befähigt, ja nahezu drängt.

Essen ist demnach zwar zuerst eine Handlung innerhalb der Natur, etwas Biologisches. Aber sie ist beim Homo sapiens auch eine zutiefst soziale Handlung. Essen ist soziales Handeln. Essen ist gemeinschaftsstiftend. Nicht umsonst heißt es über partnerschaftliche Gemeinschaften: Sie teilen Tisch und Bett. Was ist das Schwierigere? – möchte man vielleicht manchmal fragen.

### Balance des Essens und der Nahrung

Aristoteles schrieb in der Nikomachischen Ethik, in seiner Tugendlehre, über Begehren/Begierde und Vernunft vor etwa 2000 Jahren (inhaltlich wiedergegeben):

Wenn man isst und trinkt, was man erreichen kann, bis man übertoll ist, heißt das, über das natürliche Bedürfnis hinauszugehen durch ein Zuviel; denn die natürliche Begierde geht nur auf Beseitigung des Mangels.

In der Nikomachischen Ethik geht es immer um das Maß bei allem und um praktische Weisheit. Deshalb ist sie auch heute so aktuell. Denn wir müssen für die Gegenwart hinsichtlich der Ethik des Essens oder Nahrung feststellen, dass ein enormes Ungleichgewicht in vielerlei Hinsicht herrscht. Beim Einzelnen, in der Gesellschaft und global. Allerdings stellt sich mir persönlich die Frage, ob das jemals anders war oder ob es sich nicht gar um eine anthropologische Konstante handelt, dass es mit dem guten Maß der Ernährung und des Essens nicht klappt. Mir scheint es, als ob sich der Mensch, in seiner jeweiligen Gesellschaftsform, von jeher zwischen Hunger und Übermaß bewegte, selbst verschuldet und nicht selbst verschuldet. Aber wie sieht es denn heute aus? Dazu einige Schlagzeilen, durch Studien begründet:

- Von sieben Mrd. Menschen global hungert derzeit knapp eine Mrd. (Welthunger-Index 2017: 815 Mio. Menschen).

- In Deutschland landen ca. 18 Mio. Tonnen pro Jahr an Nahrung unnötig im Müll (Studie des WWF 2015).
- Im Schnitt werfen die Deutschen also 313 Kilo genießbare Nahrungsmittel unnötig weg - pro Sekunde (ebd.).
- Das beruht auf einer unermesslichen Fülle: Uns stehen z.B. ca. 3.000 Sorten Käse aus der ganzen Welt im Handel zur Verfügung.
- Die Trendstudie Food 2017 zeugt von einer Vielfalt des Habitus: Selbstverwirklichung – Flexitarier – Sensual Food – Curated Food – Verzicht statt Fülle!
- Essen ist demnach auf der einen Seite: ein hoch individualisierter Luxus-Lifestyle.
- Auf der anderen Seite: In dem Maße, in dem das Gesundheitsbewusstsein zugenommen hat, hat sich bei vielen eine nahezu pathologische Ängstlichkeit beim Essen und bei der Nahrungsauswahl herausgebildet. Orthorexia nervosa ist der von der Medizin dafür diskutierte Begriff. Bislang hat das Krankheitsbild noch keine Aufnahme in die ICD10, die internationale Klassifikation von Krankheiten gefunden. Doch ist es offensichtlich, dass gerade in der jüngeren Generation das hoch zu schätzende Gesundheitsbewusstsein mitunter in dieses Extrem umschlägt.
- Und trotzdem ist die Zahl der Übergewichtigen in Deutschland derzeit so groß wie noch nie. Am Ende des Berufslebens waren im Jahre 2017 Dreiviertel der Männer und mehr als die Hälfte der Frauen übergewichtig (Studie der Techniker Krankenkasse).
- Die Zahl der Essstörungen hat statistisch von 2000 bis 2015 um mehr als 50 % zugenommen. Laut Studien zeige heute fast jede dritte Frau und jeder siebte Mann Frühzeichen dafür (statista). Doch besonders sind junge Mädchen davon betroffen.
- Stark zugenommen hat auch die Zahl der bariatrischen Operationen, der chirurgischen Magenverkleinerungen. Bundesweit lag 2017 die Zahl der bariatrischen Eingriffe, die im selben Jahr mit den gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet worden sind, bei mehr als 9000. OPs an Privatversicherten sind darin nicht enthalten. Dies könnte in vielen Fällen auch auf das Streben nach körperlichem Enhancement, auf den extremen Wunsch nach einer Perfektion des eigenen Körpers, hinweisen. Die westliche Kultur des Essens ist aus dem Ruder gelaufen.

### Es scheint, als hätten wir aus dem Essen so etwas wie eine Religion gemacht, aber eine ohne Heilkraft – im Gegenteil.

Auf der Suche nach Lösungen, ich arbeite auch therapeutisch lösungsorientiert, schaue ich am liebsten zu den Weisheiten Christentums und auch des Alten Testaments. Deshalb hat mich folgende Frage bewegt: Welche Rolle spielt das Essen in der Bibel, also in der jüdischen (AT) und christlichen (NT) Religion, und können wir aus diesem Weisheitsschatz für uns und unser Leben, für unsere Ethik und praktische Weisheit etwas mitnehmen und lernen?

### Altes Testament – mehr als eine Kulturschicht des Essens

Auch im Alten Testament finden wir zunächst die natürliche Grundbedeutung des Essens: als eine Grundfunktion natürlich-menschlicher Selbsterhaltung.

Die am häufigsten benannten Lebensmittel im AT sind Brot, Wasser und Wein (1000 Stellen). An 265 Stellen kommt das Brot in der Bibel vor. Es steht als Symbol für Leben und Genährtwerden, es ist eines der Grundnahrungsmittel.

Aus den 265 Stellen sollen zunächst Psalme und die darin enthaltene Metapher Brot beispielhaft betrachtet werden. Und das ist auch eine ganz persönliche Auswahl, denn ich liebe sie sehr und bete sie jeden Morgen für etwa eine Stunde. Für mich der sehr gelungene Start in den Tag. Eines meiner Motive dafür hat der Psalmenspezialist und Theologe Erich Zenger wie folgt beschrieben:

„Ihr Festhalten an Gott, ihre Gottsuche und ihr Gotteslob erwachsen ja aus den Stürmen, Nöten und Freuden des privaten und politischen Alltags. Sie sind verdichtetes Leben und wollen Leben prägen – von Gott her und auf Gott hin.“

Psalme nehmen uns mit in eine mehrtausendjährige Gebetstradition. Sie waren zudem auch das Gebetsbuch Jesu Christi. Sie wurden in den jüdischen Ghettos unter qualvollen Bedingungen gebetet. Sie haben eine ungeheure heilsame Kraft, sie sind „healing words“.

Psalm 104,14 berichtet über Gottes Werk und Menschen Werk: „Du lässt Gras wachsen für das Vieh und Saat zu Nutz den Menschen, dass du Brot aus der Erde hervorbringst, dass der Wein erfreue des Menschen Herz und sein Antlitz glänze vom Öl und das Brot des Menschen Herz stärke.“

Wenn man diese Verse meditiert, dann kann man sozusagen die „Partnerschaft“ erkennen zwischen Gott und seinem Geschöpf: Gott lässt wachsen – der Mensch macht mit seinen Kulturtechniken etwas daraus, Wein, Öl und Brot. Und genau das ist die Frage: Was machen wir denn heute daraus, wir Konsumenten im Überfluss? Wenn wir uns die Brotvielfalt in den Bäckereien und Supermärkten täglich anschauen – empfinden wir dann noch Dankbarkeit und Demut? Empfinden wir eine lebendige Teilhabe am Kreislauf der Schöpfung? Wir sind heute, wie an diesem Beispiel deutlich wird, von dieser Partnerschaft mit Gott entfremdet mit den Folgen der Maßlosigkeit und Verantwortungslosigkeit. Wir sind unachtsam geworden – wir brauchen mehr Achtsamkeit.

## Innehalten – Wahrnehmen ohne zu bewerten – Annehmen – Weitergehen. Eine heilsame Praxis, die täglich geübt werden kann ohne großen Aufwand.

Brot ist eine der wichtigsten Metaphern, Bilder, der Bibel. Fehlendes Brot ist in den Psalmen eine Metapher für starkes Leid, so in Psalm 42,4 als „Tränenbrot“: „Meine Tränen sind mein Brot geworden bei Tag und bei Nacht, denn man sagt zu mir alle Tage: Wo ist nun dein Gott?“

„Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und euch spät erst niedersetzt, um das Brot der Mühsal zu essen; was recht ist, gibt der HERR denen, die er liebt, im Schlaf.“ (Psalm 127, Brot der Mühsal)

Brot steht dann letztlich für das Wort Gottes, ja für das Erkennen Gottes, so beginnend in Exodus 16,12: „Ich habe das Murren der Israeliten gehört. Sag ihnen: In der Abenddämmerung werdet ihr Fleisch zu essen haben, am Morgen werdet ihr satt werden von Brot und ihr werdet erkennen, dass ich der HERR, euer Gott, bin.“

Und gipfelt in der Brotrede Jesu Christi im Johannes-evangelium. Jesus bezeichnet sich dort als das Brot vom Himmel, als Brot des Lebens. Deutlich wird da, dass der Text auf der biblischen Brottradition des AT gründet. Jesus sprach in der Brotrede die Menschen seiner Zeit so an, dass sie aus ihren Erfahrungen schöpfen konnten – und ihn verstehen. „Ich bin wie Brot, unersetzlich, notwendig, die wahre Sättigung – Grundlage des Lebens.“

Im AT gesellt sich zu der natürlichen Grundfunktion des Essens eine zweite Funktion hinzu – die psychologische. Das AT möchte ich in diesem Sinne als einen Fundus für das sehen, was wir heute Psychosomatik nennen – die Verbindung von Körper und Seele. Oder besser: der Ausdruck des Körperlichen in der Seele und vice versa. Essen hält Leib und Seele zusammen – der Ursprung für diese Alltagsweisheit liegt im Alten Testament. Als Beispiel möchte ich hier nur eine meiner Lieblingsstellen nennen, aus 1. Könige 19: das wird über den Propheten Elia erzählt: „Elia ging hin in die Wüste eine Tagereise weit und kam und setzte sich unter einen Wacholder und wünschte sich zu sterben und sprach: ‚Es ist genug, so nimm nun, HERR, meine Seele; ich bin nicht besser als meine Väter.‘ Und er legte sich hin und schlief unter dem Wacholder. Und siehe, ein Engel rührte ihn an und sprach zu ihm: ‚Steh auf und iss!‘. Und er sah sich um, und siehe, zu seinem Haupt lag ein geröstetes Brot und ein Krug mit Wasser. Und als er gegessen und getrunken hatte, legte er sich wieder schlafen. Und der Engel des HERRN kam zum zweiten Mal wieder und rührte ihn an und sprach: ‚Steh auf und iss! Denn du hast einen weiten Weg vor dir.‘ Und er stand auf und aß und trank und ging durch die Kraft der Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb.“

Wie nah ist da Gott dem Menschen: Er hält keine Predigten, er verlangt keine Opfer und Dankgebete – nein: essen, trinken, schlafen soll der erschöpfte Mensch und dann seine Aufgabe in Angriff nehmen.

Das Höchste und Wertvollste, über das der Mensch meditieren kann, die Beziehung Gottes zu seiner Schöpfung und seinen Geschöpfen, den Menschen, wird im AT zu großen Anteilen in Verbindung mit dem Essen und Trinken oder in diesbezüglichen Metaphern vermittelt. Der Mensch wird ganzheitlich betrachtet. Die Beschäftigung mit den Texten des Alten Testaments kann uns erden, sie können uns helfen, innezuhalten und ein „ganzer“ Mensch zu werden, im wahrsten Sinne des Wortes: mit Leib und mit Seele. Kosten, Schmecken, die Sinne, die Gefühle werden angesprochen. Und es kann dann auch eine Übertragung stattfinden vom natürlichen Essen und Kosten der Speisen hin zum inneren Verkosten. Ignatius von Loyola hat das in seinen Geistlichen Übungen auf den Punkt gebracht:

„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele und gibt ihr Befriedigung, sondern das innere Schauen und das Verkosten der Dinge von innen her.“

Es kommt also darauf an, für beides achtsam zu sein: Was ich wie dem Körper an Nahrung und Essen zuführe, wie achtsam ich dabei bin, wie freudig, dankbar und „geerdet“. Was ich wie geistig konsumiere – ist dann vielleicht noch wichtiger. Und beides steht in einem engen Zusammenhang und hat Einfluss auf unsere Persönlichkeit und unser Leben.

## Neues Testament – in der Tischgemeinschaft mit Jesus erreicht die seelische Verköstigung ihren Höhepunkt

Über die Bedeutung und Herkunft der Tischgemeinschaften, insbesondere des Abendmahls, Herrenmahls, der Eucharistie, gibt es verschiedene religionsgeschichtliche und theologische Deutungen. Interessant erscheint die sozialgeschichtliche Deutung von Klinghardt. Der Wissenschaftler hat in seiner Habilitation die äußeren liturgischen Formen von Mahlverläufen – nicht die inhaltlichen – in der Antike analysiert. Er kommt zu dem Schluss, dass öffentliche Gemeinschaft in der hellenistisch-römischen Antike und auch noch im frühen Christentum ausschließlich in der Tischgemeinschaft einer zum Mahl versammelten Gruppe möglich war. Öffentliches Gemeinschaftsleben war immer Mahlgemeinschaftsleben. Insofern erscheint die Zentralität der Mahlgemeinschaften im Neuen Testament plausibel erklärbar, auch aus der sozial-historischen Perspektive. Ebenso könnte so die Tatsache, dass die jungen christlichen Gemeinden ihre religiöse Identität in einer Mahltheologie verorteten, auch außerhalb theologischer Deutungen verstehbar werden.

„Das absolute Alleinstellungsmerkmal des Christentums unter den großen Weltreligionen ist, dass sein zentraler symbolischer Ritus ein Mahl ist. Das ist der Markenkern, der Identitymarker, ja das Wesen des christlichen Glaubens.“

Wie also können wir uns die Praxis der Mahlgemeinschaften des historischen Jesu vorstellen, wenn wir vor dem Hintergrund des ursprünglichen Sinngehalts über die Texte des NT meditieren?

- Am Tisch Jesu sind alle geladen – Inklusion statt Exklusion. Jesus lädt als Gemeinschaftsstifter alle ein und geht überall hin.
- Das gilt selbst für diejenigen, die andere ausschließen, ihre Macht missbrauchen, in Regeln ersticken. Selbst sie können hinzukommen, wenn sie sich geöffnet haben für die Botschaft Jesu Christi.
- Bei diesen Tischgemeinschaften verändern sich die Menschen aufgrund der herrschenden Liebe, Freude und Hoffnung. Diese Veränderungen reichen von der körperlichen Sättigung bei Hunger bis zur Persönlichkeitsveränderung.
- Die Menschen in der Gegenwart Jesu öffnen sich, sie denken größer – metanoete (in alten und neueren Übersetzungen tut Buße, kehrt um; im ursprünglichen Wortverständnis aber: denkt größer, weiter, nach vorne ...Matth. 4,17) – von Gott, von Euch selbst, von den anderen.
- Irdisches Ansehen und Macht, Äußerlichkeiten, interessieren Jesus nicht. Für ihn geht es um das Ansehen bei Gott – der in die Herzen der Menschen sieht. Jesu Tischgemeinschaften atmen Liebe, Nähe und Barmherzigkeit.
- Jesus gibt im Überfluss – seine Tischgemeinschaften vermitteln Sättigung, Freude und Genuss. Und das gilt bezüglich der Speisen und Getränke – aber mehr noch für die Seele.
- Die Tischgemeinschaften sind auch der Ort für Verzeihung und unermessliche Liebe. Und das vor jeder Leistung und nach jeder Schuld.

Für eine Ethik des Essens und des Mahlhaltens können wir folgende „healing words“ aus der intensiven Beschäftigung mit den Tischgemeinschaften Jesu im NT gewinnen. Sie könnten auch Bedeutung haben für unsere alltäglichen Agapen, also Sättigungsmahle, für unsere alltäglichen und feierlichen Gemeinschaftsmahle, für unsere dienstlichen Gemeinschaftsmahle sowie für die Eucharistie. Die Mahlgemeinschaften Jesu spiegeln:

Liebe / Freude / Dankbarkeit / Hoffnung / Demut / Freiheit / Gerechtigkeit / Wertschätzung / Maß / Genuss / Gelassenheit / Hingabe / Nähe / Offenheit

### Komm Herr Jesus sei du unser Gast!

Wenn Sie sich noch weiter mit dem Thema beschäftigen wollen, dann können Sie die folgenden Fragen als Grundlage zur Reflexion/Meditation nehmen: Wie sehen denn meine eigenen Tischgemeinschaften aus?

- Mit mir selbst, wenn ich alleine esse?
- Mit anderen, privat und dienstlich?
- Mit Gott? In der Eucharistiefeier?
- Bin ich achtsam und dankbar?
- Bin ich damit zufrieden?
- Werde ich auch seelisch „satt“?
- Wie verläuft die Kommunikation dabei?
- Oder bevorzuge ich das Schweigen beim Mahlhalten?
- Herrscht Wertschätzung am Tisch?
- Oder was wünsche ich mir noch diesbezüglich?
- Was möchte ich verändern?
- Was kann ich verändern?
- Was brauche ich dazu?
- Welche Regeln dominieren?
- Wie steht es um Genuss und Freude?
- Wie um Liebe, Wertschätzung und Verzeihen?
- Ist Jesus Christus mein Gast bei Tisch? Möchte ich ihn einladen?



Sabine Meck, Prof. Dr. Dr., führt als Hochschullehrerin ein Institut für Persönlichkeitsforschung und Ethik an der Steinbeis-Hochschule Berlin. Zudem arbeitet sie psychotherapeutisch in ihrer Privatpraxis für Psychotherapie in Berlin und Brandenburg. Sabine Meck ist Mitglied in der Teresianischen Karmel-Gemeinschaft in Birkenwerder und Begleiterin Teresianischer Exerzitien.

Dem Vortrag lagen vornehmlich folgende Quellen zugrunde:

Bolyki, J. (1998): Jesu Tischgemeinschaften, Tübingen; Rosenberger, M. (2014): Im Brot der Erde den Himmel schmecken. Ethik und Spiritualität der Ernährung, München; Zenger, E. (2016) Psalmen. Auslegungen, Band 1, Freiburg u.a., S. 9; Wellmann, B. (2017): Brot – Symbol des Lebens. In: Unser täglich Brot. Bibel heute, 3. Quartal, Nr. 211, S. 4; Klinghardt, M. (1996): Gemeinschaftsmahl und Mahlgemeinschaft. Soziologie und Liturgie frühchristlicher Mahlfeiern, Tübingen/Basel.; Die ausführliche und genaue Zitation finden Sie unter: [https://www.bku.de/image/inhalte/file/180523%20Vortrag\\_Gemeinsam%20Mahl%20halten\\_neu.pdf](https://www.bku.de/image/inhalte/file/180523%20Vortrag_Gemeinsam%20Mahl%20halten_neu.pdf)