

Sabine Meck
Gedanken (Vortrag) zum Thema:

„Im Brot den Himmel schmecken – Gedanken zu einer christlichen Ethik des Essens“

Gliederung

I Essen allgemein zwischen Natur und Kultur

II Ethik des Essens und der Nahrungsverteilung

III Das Alte Testament – mehr als eine Kulturgeschichte des Essens

IV Das Neue Testament – die Tischgemeinschaft mit Jesus

Essen allgemein zwischen Natur und Kultur

Essen gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Es gilt vor dem Hintergrund von Erfahrungen als erwiesen, dass ein gesunder, erwachsener Mensch maximal 60 Tage ohne Nahrung und etwa vier Tage ohne Trinken überleben kann. Danach würde er sterben. Allerdings ist diese Zeitspanne von Individuum zu Individuum unterschiedlich. Wer sich in Pflegeheimen oder auf Palliativstationen aufhält, der wird damit häufiger konfrontiert. Denn wenn ein alter, todkranker Mensch das Essen und Trinken einstellen möchte und künstliche Ernährung und eine Magensonde ablehnt oder das in einer Vollmacht festgelegt hat, dann wird ihm das heute im Sinne eines humanen Sterbens und der Wahrung des freien Willens auch gewährt und er stirbt nach einiger Zeit. Hier wiegt dann der freie Wille des Menschen höher als das lebenserhaltende Grundbedürfnis und die generelle ärztliche Pflicht, Leben zu erhalten. Für Pflegekräfte und Angehörige ist das meist sehr belastend. Und es handelt sich um ein hochethisches Thema.

Doch sonst sichern das Essen beim Menschen und das Fressen beim Tier das Überleben. Die Natur hat dafür kunstvolle Nahrungsketten ausgebildet – und mitten drin befindet sich der Mensch, der seinen Kultur-Beitrag dazu liefert.

Am Beginn des Lebens aller Lebewesen steht das Nähren, beim Menschen das Stillen oder Fläschchen geben. Und dabei hat die Hirnforschung/Neurophysiologie in den letzten Jahrzehnten etwas Interessantes entdeckt, nämlich das Oxytozinsystem. Oxytozin ist ein sogenanntes Bindungshormon, in den Medien ist es als „Kuschelhormon“ bekannt geworden. Und dieses Bindungshormon führt uns gedanklich ein Stückchen weiter, denn es schlägt eine Brücke zwischen dem Biologischen und dem Psychologischen. Es schlägt als erstes die Brücke zwischen dem Biologischen und der Moral – Moral ganz allgemein verstanden als Niederschlag sozialer, religiöser und kultureller Erfahrung sowohl im Werte- und Normensystem der Gesellschaft als auch in der Persönlichkeit des Menschen. Oxytozin wird als biologische Grundlage der Moral von der Wissenschaft untersucht.¹ Hohe Spiegel von Oxytozin sollen demnach u.a. die Vertrauens-, Bindungs- und Empathiefähigkeit im Menschen erhöhen. Es wird so z. B.

¹ Zum Beispiel Jan Verplaetse: Der moralische Instinkt. Über den natürlichen Ursprung der Moral. Göttingen 2011

diskutiert, ob die zusätzliche Gabe von Oxytozin bei Autisten klinische Anwendung finden könnte.²

Und es schlägt noch eine weitere Brücke, nämlich philosophisch/soziologisch betrachtet vom Biologischen auch hin zur Mahl- und Tischgemeinschaft.

Nicht nur beim Geburtsvorgang und beim Stillen wird Oxytozin sowohl bei der Mutter als auch beim Kind ausgeschüttet, vielmehr ist das auch bei jedem Nähren/Füttern der Fall. Und wie Studien belegen, und das ist bei unserem Thema das Interessanteste, wird Oxytozin auch beim freiwilligen Teilen von Nahrung freigesetzt.³

Food-Sharing wird definiert als das freiwillige Überlassen von Nahrung im eigenen Besitz, ohne dass der Empfangende dafür Gewalt anwendet.⁴ Food-Sharing ist demnach das freiwillige Teilen von Mahl – eine Mahlgemeinschaft. Bislang ist es allgemein bekannt, 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, welches ihn zum Teilen von Nahrung, zur Tischgemeinschaft befähigt, ja nahezu drängt.

Essen ist demnach 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 eheliche/partnerschaftliche Gemeinschaften: Sie teilen Tisch und Bett. Was ist das Schwierigere – möchte man vielleicht manchmal fragen.

Zusammenfassend: Der bekannte Soziologe Georg Simmel schrieb dazu 1910 in seinem Aufsatz über die Soziologie der Mahlzeit (inhaltlich wiedergegeben):⁵

Von allem nun, was den Menschen gemeinsam ist, ist das Gemeinsamste: dass sie essen und trinken müssen.

Und gerade dieses (das Essen) ist eigentümlicherweise das Egoistischste (...): was ich denke, kann ich andere wissen lassen; was ich sehe, kann ich sie sehen lassen; was ich rede, können Hunderte hören – aber was der einzelne isst, kann unter keinen Umständen ein anderer essen.

In keinem der höheren Gebiete findet dies statt, dass auf das, was der eine haben soll, der andere unbedingt verzichten muss.

Indem aber dieses primitiv Physiologische ein absolut allgemein Menschliches ist, wird es gerade zum Inhalt gemeinsamer Aktionen. Und das soziologische Gebilde der

² Benner S./ H. Yamasue (2018): Clinical potential of oxytocin in autism spectrum disorder: current issues and future perspectives. In: Behavioural Pharmacology, Feb;29(1):1-12.

³ Rosenberger, M. (2014): Im Brot der Erde den Himmel schmecken. Ethik und Spiritualität der Ernährung, München, S. 173 ff.; Wittig, R. M. et al (2014): Food sharing is linked to urinary oxytocin levels and bonding in related and unrelated wild chimpanzees. In: Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences. Hier zitiert: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3906952/> letzter Stand 06.05.18; vgl. auch J. Silvertown (2017): Dinner with Darwin. Food, Drink and Evolution, Chicago/London

⁴ Ebd.

⁵ Georg Simmel: Soziologie der Mahlzeit ex: Der Zeitgeist, Beiblatt zum Berliner Tageblatt Nr. 41 vom 10 Oktober 1910 (= Festnummer zum hundertjährigen Jubiläum der Berliner Universität), S. 1-2, (Berlin), hier zitiert <http://socio.ch/sim/verschiedenes/1910/mahlzeit.htm>, letzter Stand 06.05.18.

Mahlzeit entsteht. Gerade an die exklusive Selbstsucht des Essens knüpft es eine Häufigkeit des Zusammenseins, eine Gewöhnung an das Vereinigtsein.

Norbert Elias hat den Gedanken in seinem Werk *Über den Prozeß der Zivilisation*⁶ weiter geführt und die Schamgrenzen herausgearbeitet, die sich im sozialen Handeln bei Tischgemeinschaften herausbilden. Und auch das kann jetzt schon festgestellt werden: Nicht jede Tischgemeinschaft ist per se angenehm!

Und es scheint nun ein großes Problem darin zu liegen, dass essen beim Menschen über die Überlebensfunktion und die natürliche Bedürfnisbefriedigung der Sättigung hinausgeht – und auch noch weitere Funktionen erfüllt. So gelangen wir zur

Ethik bzw. Nicht-Ethik des Essens und der Nahrungsverteilung

Aristoteles schrieb in der Nikomachischen Ethik, in seiner Tugendlehre, über Begehren/Begehrde und Vernunft vor etwa 2000 Jahren (inhaltlich wiedergegeben):⁷

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

In der Nikomachischen Ethik geht es immer um das Maß bei allen Handlungen und bei ausgewählten sozialen Phänomenen, so z. B. bei der Freundschaft. Die Mitte, das Maß einschätzen und einhalten – das sind die Themen der Nikomachischen Ethik. Nicht zu viel und nicht zu wenig. Ein zeitloses und hochaktuelles Thema. Zugleich lieferte Aristoteles auch eine Methode dazu, mit seinen Ausführungen zur praktischen Weisheit – practical wisdom. Letztere findet heute in der Forschung Beachtung, zum Beispiel wird der Einsatz in der Lehre von Studenten diskutiert. Letztlich handelt es sich dabei um Erfahrungswissen, Erfahrungswissen, das man auch einsetzen könnte, um ein Maß beim Essen zu finden.

Denn wir müssen für die Gegenwart hinsichtlich der Ethik des Essens und der Nahrungsverteilung 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 der Nahrungsverteilung 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. Das war im Übrigen auch ein Motiv, das mich zur Beschäftigung mit der „Tischgemeinschaft“ führte. Wenn ich überlege: Mein Vater war in Folge der Kriegsgefangenschaft noch Dystrophiker, er litt unter schweren Mangelerscheinungen und wäre fast verhungert. Wie viele seiner Generation kannten

⁶ Elias, N. (1939): *Über den Prozeß der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen*. Band 1: Wandlungen des Verhaltens in den weltlichen Oberschichten des Abendlandes, Band 2: Wandlungen der Gesellschaft: Entwurf zu einer Theorie der Zivilisation, Basel.

⁷ Hier zitiert

[http://www.zeno.org/Philosophie/M/Aristoteles/Nikomachische+Ethik/I.+Teil.+Die+sittliche+Anforderung/III.+Die+einzelnen+Arten+der+sittlichen+Bet%C3%A4tigung/1.+Willensst%C3%A4rke+gegen%C3%BCber+dem+Trieb/B.+Besonnenheit/b\)+Begehren+und+Vernunft](http://www.zeno.org/Philosophie/M/Aristoteles/Nikomachische+Ethik/I.+Teil.+Die+sittliche+Anforderung/III.+Die+einzelnen+Arten+der+sittlichen+Bet%C3%A4tigung/1.+Willensst%C3%A4rke+gegen%C3%BCber+dem+Trieb/B.+Besonnenheit/b)+Begehren+und+Vernunft), letzter Stand 06.05.18

Vortrag beim Bund Katholischer Unternehmer, DG Berlin-Brandenburg am 23.4.2018

nicht den Hunger und die damit verbundene Not – ich hingegen lebe in einem unbeschreiblichen Überfluss. Dazwischen liegt also eine Generation.

Und wie stellt es sich heute dar? Dazu einige Schlagzeilen, durch Studien begründet:

- ❖ Von 7 Mrd. Menschen global hungert derzeit knapp 1 Mrd. (Welthunger-Index 2017: 815 Mio. Menschen).
- ❖ In Deutschland landen ca. 18 Millionen Tonnen pro Jahr an Nahrung unnötig im Müll (Studie WWF 2015⁸).
- ❖ 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 2017⁹ zeugt von einer Vielfalt des Habitus : Selbstverwirklichung – Flexitarier – Sensual Food – Curated Food – Verzicht, statt Fülle!!! – New Gardening – Cradle to Cradle (Nachhaltigkeit) ...
- ❖ 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. Bisläng 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 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 OPs, 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. Nicht dass Vielfalt, Individualisierung (Wertschätzung des Einzelnen) und Wohlstand/Reichtum an sich nicht gut, ja als ein Geschenk an das Leben zu werten sind.

Aber es scheint doch, als hätten wir gegenwärtig aus dem Essen so etwas wie eine Ersatzreligion gemacht, aber eine ohne Heilkraft – im Gegenteil.

⁸ WWF-Studie (2015) Das große Wegschmeißen, https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Studie_Das_grosse_Wegschmeissen.pdf, letzter Stand 06.05.18

⁹ Zukunftsinstitut: Food Report 2017, <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/food-report-2017/>, letzter Stand 06.05.18

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 etwas für uns und unser Leben, für unsere Ethik und praktische Weisheit etwas mitnehmen/lernen?

Altes Testament – mehr als eine Kulturgeschichte des Essens¹⁰

Auch im Alten Testament finden wir zunächst die natürliche Grundbedeutung des Essens: als eine Grundfunktion natürlich-menschlicher Selbsterhaltung.¹¹

Die am häufigsten benannten Lebensmittel im AT sind Brot, Wasser und Wein (rd. 1000 Stellen). An 265 Stellen kommt das Brot in der Bibel vor.¹² Es steht als Symbol für Leben und Genährtwerden, es ist eines der Grundnahrungsmittel. Das hebräische Wort für Brot bedeutet auch gleichzeitig Nahrung.

Aus den 265 Stellen sollen zunächst Psalmen 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.“¹³

Nöte und Freuden - das beinhaltet Gefühle aller Art. Am Anfang hat mich das teilweise Herausschreien auch der wütenden, traurigen, verzweifelte Gefühle aller Art in einigen Psalmen auch erschreckt oder zuerst sogar abgestoßen. Aber bei näherer Beschäftigung ist mir dann klar geworden: So ist das Leben, so ist der Mensch. Nur ist notwendig, auf den ursprünglichen Sinngehalt zu achten. Denn natürlich haben sich die Zeiten geändert und die Sitten, die Moral, die Werte – aber unsere menschlichen Gefühle im tiefsten Grunde eben nicht. Alles an Gefühlen ist auch stets in uns vorhanden, die Frage ist, wie wir damit umgehen. So kann ich für mich voll und ganz feststellen:

„Nach dem morgendlichen Gang über die Psalmenbrücke
Drehe ich mich nicht mehr um die eigene Achse.
Ich atme die alten Heilworte in meine Tagesängste
Und habe gute Hoffnung.“¹⁴

¹⁰ Als Kulturgeschichte des Essens und Trinkens wird das Alte Testament z. B. in dem Spiegel-Artikel (2014): Essen und Trinken mit Gott bezeichnet, <http://www.spiegel.de/spiegel/spiegelgeschichte/d-130507257.html>, letzter Stand 06.05.18

¹¹ Behm, J. zit. in J. Bolyki (1998): Jesu Tischgemeinschaften, Tübingen, S. 188.

¹² Wellmann, B. (2017): Brot – Symbol des Lebens. In: Unser täglich Brot. Bibel heute, 3. Quartal, Nr. 211, S. 4.

¹³ Zenger, E. (2016) Psalmen. Auslegungen, Band 1, Freiburg u.a., S. 9.

¹⁴ Bruners, W. (2006): Der morgendliche Gang über die Psalmenbrücke. In: Mit Psalmen leben. Bibel heute, 4. Quartal, Nr. 168, S. 4.

Psalmen nehmen uns mit in eine mehrtausendjährige Gebetstradition. Sie waren zudem auch das Gebetsbuch Jesu Christi. Sie wurden in den jüdischen Ghettos durch die Jahrhunderte hinweg unter qualvollen Bedingungen für Licht und Hoffnung gebetet. Sie haben eine enorme 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.¹⁵ 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.

Das Beten, Meditieren von Psalmen kann helfen, innezuhalten im „Fieber der Welt“, wie es die Mystiker nennen, anzuhalten in unseren täglichen Hamsterrädern. Mehr noch: die Worte im Herzen zu bewegen als „healing words“. Dadurch können wir zur Achtsamkeit gelangen, mehr innere Ruhe und zu unseren heilsamen Gefühlen finden. Achtsamkeit ist zudem der Weg zu Genuss, zum Kosten und Schmecken, ein Weg zum Maßhalten, zur Gelassenheit, und besonders wichtig: auch zur Freude. Und nicht zuletzt erleichtert all das uns auch den Weg, um Gott wirklich zuhören zu können.

Innehalten – Wahrnehmen ohne zu werten – Annehmen - Weitergehen. Achtsamkeit ist eine heilsame Praxis, die täglich geübt werden kann, ohne großen Aufwand. Das Beten von Psalmen ist dabei ein besonders kostbarer Weg (es gibt natürlich auch noch andere, insbesondere das Gewahrsein des Atmens. In meinen Exerzitien stelle ich stets auch einige davon vor.)

Brot ist eine der ausdrücktesten Metaphern der Bibel.

Fehlendes Brot steht in den Psalmen als ein Bild für starkes Leid, so in Psalm 42,4 als „Tränenbrot“ wird es dort bezeichnet:

„Meine Tränen sind mein Brot geworden bei Tag und bei Nacht, denn man sagt zu mir alle Tage: Wo ist nun dein Gott?“

„Wo ist nun dein Gott?“ Man spürt den Zynismus und ahnt die Dramatik, die in diesem Psalm stecken. Aber auch ein Trost ist darin enthalten, denn der Betende damals wartete trotzdem auf seinen Gott, harrte aus, auch wenn dessen Seele in ihm tobte. Er kann uns ein Vorbild sein.

Es steht das „Brot der Mühsal“ in Psalm 127, ein Sprichwort wurde daraus:

¹⁵ Wellmann, B. (2017): Brot – Symbol des Lebens. In: Unser täglich Brot. Bibel heute, 3. Quartal, Nr. 211, S. 4.

„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.“

Brot steht dann letztlich für das Wort Gottes, ja für das Erkennen Gottes selbst, so außerhalb der Psalmen 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.“

Gott gibt hier das Manna, das Himmelsbrot, ohne dass die Menschen etwas dafür tun müssen. Er gibt ihnen die wahre Nahrung, die vom Himmel kommt. Und auch schon im Alten Testament heißt es, dass gemeinsam Brot zu essen, eine Gemeinschaft bekräftigen kann (Ex 18,12; Hi 42,11) und es stiftet sogar Bundesverhältnisse (Gen 31,54; Jer 41,1).

Die Kraft der Metapher Brot gipfelt dann im Neuen Testament in der Brotrede Jesu Christi im Johannesevangelium und wird zur Vollendung gebracht. Jesus bezeichnet sich dort als das Brot vom Himmel, als Brot des Lebens. Deutlich wird da, dass sich der Text auf die biblische 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. Denn die meisten kannten diese Erzählungen. „Ich bin wie Brot, unersetzlich, notwendig, die wahre Sättigung – Grundlage eures Lebens.“ Jesus befriedigt dabei nicht nur kurzfristige Bedürfnisse, seine Nahrung sättigt auf Dauer – und über den Tod hinaus.

Im Alten Testament 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. 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, da 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 seinen Häupten 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 weiß, was der Mensch braucht, was ihm gut tut: Er hält keine Predigten, er verlangt keine Opfer und Dankgebete – nein: essen, trinken,

schlafen soll der erschöpfte Mensch und dann sein Aufgabe in Angriff nehmen. Auch in der Notfall-Seelsorge kennen wir das heute: wenn es dem Menschen psychisch sehr schlecht geht in wirklich schrecklichen Situationen, dann bieten wir ihm erst einmal einen heißen Kaffee an oder einen Tee – und dann erst geht es ins Gespräch.

An zahlreichen Stellen des AT finden wir Essen in Verbindung mit Kummer und Trauer, wenn der Kummer auf den Magen schlägt (z. B. Psalm 102,4-5):

„Denn meine Tage sind vergangen wie ein Rauch, und meine Gebeine sind verbrannt wie von Feuer. Mein Herz ist geschlagen und verdorrt wie Gras, dass ich vergesse, mein Brot zu essen.“

Wenn jemand wieder essen kann, dann hat sich in ihm eine Spannung, oft auch eine Aggression gelöst. Und dass essen Freude machen kann – auch das steht im Alten Testament.

Was können wir also bislang daraus schließen?

Das Höchste und Wertvollste, über das der Mensch meditieren kann, die Beziehung Gottes zu seiner Schöpfung und seinen Geschöpfen, den Menschen, werden im Alten Testament zu großen Anteilen in Verbindung mit dem Essen und Trinken oder in diesbezüglichen Metaphern vermittelt. Das AT ist damit ganz nahe am Menschen, an seinem Körper und an seiner Seele. Aber das erschließt sich nicht auf den ersten Blick, es bedarf der Beschäftigung mit dem ursprünglichen Sinngehalt und den Erzähltraditionen der damaligen Zeit. Der ursprüngliche Sinngehalt ist das Einzigartige und Kostbare. Der Mensch wird ganzheitlich betrachtet. Die Texte des Alten Testaments können uns erden, sie können uns helfen, innezuhalten und ein „ganzer“ Mensch zu sein, im wahrsten Sinne des Wortes: ein heiler Mensch mit Leib und mit Seele. Kosten, Schmecken, die Sinne, die Gefühle werden angesprochen. Und es kann somit 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 (heute mehr noch Viel-Tun, S. M.) sättigt die Seele und gibt ihr Befriedigung, sondern das innere Schauen und das **Verkosten** der Dinge von innen her.“¹⁶

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, demütig, 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.

¹⁶ Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, Würzburg 2008, 1521-1523.

Das Neue Testament – die Tischgemeinschaft mit Jesus

Dabei möchte ich drei Ebenen betrachten:

- ❖ die strukturelle Textebene und deren Erzähltradition,
- ❖ den ursprünglichen Sinngehalt,
- ❖ den historischen Jesus, unseren Herrn und Freund.

Zur Textebene ist festzustellen: Das Gastmahl und die Tischgemeinschaft sind in allen kanonischen Evangelien sowie im Johannes-Evangelium zentral. Jesus wird ja in der Regel anhand seiner Worte und seiner Taten erlebt. Die Tischgemeinschaften sind seine sehr wichtigen Taten, aber das erfährt, ausgenommen das letzte Mahl, das Abendmahl mit den Jüngern, in der theologischen Forschung bislang nicht viel Beachtung.¹⁷

Statistisch betrachtet:¹⁸

- ❖ In den vier Evangelien finden sich 12 Gastmahlgeschichten.
- ❖ Darin sind 30 der Wunder geschildert.
- ❖ 76 mal taucht das Verb „essen“ auf,
- ❖ 90 % davon im Rahmen von Jesu Tischgemeinschaften.
- ❖ Zum Vergleich: Nur 45 mal finden wir dagegen das Verb „lehren“ in Zusammenhang mit dem Rabbi und Freund Jesus.
- ❖ Der geschilderte Lebensweg Jesu wird vom Mahlhalten bestimmt.
- ❖ Sein Wirken in Galiläa und Jerusalem beginnt und endet mit einem Mahl:
- ❖ Beginn sind die Speisungen der 4.000 und 5.000,
- ❖ das Ende ist ein letztes Mahl vor dem Tod mit seinen Jüngern.

Das heißt, dass drei Abschiedsmahle Jesu vor dem Hintergrund der Schilderungen gedeutet werden können: einmal in Galiläa – der Abschied von seine Gefolgsleuten und Freunden, heute würden wir vielleicht auch Fans sagen; einmal in der Dekapolis – der Abschied von Menschen in einer ethnischen Mischung; zum Dritten der Abschied von seinen Jüngern und Jüngerinnen.¹⁹

- ❖ Es schließt sich dann noch die Tischgemeinschaft mit dem Auferstandenen an und die Jünger erkennen ihn am Brechen des Brotes.

Nun gibt es über die Bedeutung und Herkunft der Tischgemeinschaften, insbesondere des Abendmahls/Herrenmahls/der Eucharistie, verschiedene religionsgeschichtliche und theologische Deutungen. Interessant erscheint die sozialgeschichtliche Deutung von Klinghardt.²⁰ Der Wissenschaftler hat in seiner Habilitation die äußeren, liturgischen Formen von Mahlverläufen – nicht die inhaltlichen – in der Antike analysiert. Und 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

¹⁷ Bolyki, J. (1998): Jesu Tischgemeinschaften, Tübingen, S. 228: „Wir hatten festgestellt, dass bisher in der Jesus-Forschung das Thema Tischgemeinschaft größtenteils vernachlässigt wurde oder dass sich diese nur auf die Einsetzung des Herrenmahls beschränkte.“

¹⁸ Ebd., S. 1 f.

¹⁹ Ebd., S. 90 ff.

²⁰ Klinghardt, M. (1996): Gemeinschaftsmahl und Mahlgemeinschaft. Soziologie und Liturgie frühchristlicher Mahlfeiern, Tübingen/Basel.

war immer Mahlgemeinschaftsleben.²¹ Insofern erscheint die Zentralität der Mahlgemeinschaften im Neuen Testament durchaus plausibel auch aus der sozial-historischen Perspektive erklärbar zu sein. Ebenso könnte so die Tatsache, dass die jungen christlichen Gemeinden ihre religiöse Identität in einer Mahltheologie verorteten, auch außerhalb theologischer Deutungen verstehbar werden.

Diese Zentralität der Mahltheologie im Christentum belegt auch das folgende Zitat von Michael Rosenberger. Wo immer Christen liturgisch zusammenkommen, erkennt man sie am gemeinsamen „Mahl“ – an der Eucharistie:

„Das absolute Alleinstellungsmerkmal des Christentums unter den großen Weltreligionen ist, dass sein zentraler symbolischer Ritus ein Mahl ist. Sie ist der Markenkern, der identity marker, ja das Wesen des christlichen Glaubens.“²²

Es stellt sich nun vor dem strukturellen Hintergrund der Texte des Neuen Testaments, die Frage, wie Jesus – der Gemeinschaftsschöpfer – mit wem und mit welchem Ziel Mahlgemeinschaft hielt. Dabei kristallisiert sich auch der ursprüngliche Sinngehalt heraus und es könnte so auch auf den historischen Jesus geschlossen werden.

Aufschlussreich ist bei der Beantwortung dieser Frage eine Inhaltsanalyse in der Monographie von János Bolyki über die „Tischgemeinschaften Jesu“.²³

Bolyki wendet dabei die synchrone Betrachtungsweise an, das heißt: er macht eine Kontextanalyse rundum die Wortgruppe Tischgemeinschaft Jesu in Form einer strukturellen Inhaltsanalyse. Über alle Gattungen hinweg (Erzähl- und Redetexte) fand er zahlreiche Motive heraus, die sich mit dem Thema Jesus und Tischgemeinschaft beschäftigen, und die er dann in sechs übergeordnete Motivgruppen/Kategorien einteilen konnte. Damit lassen sich die Tischgemeinschaften sehr gut inhaltlich strukturieren und man bekommt einen ersten Überblick über die Fragen des wie, mit wem und mit welchem Ziel Jesu Mahl mit Menschen hielt. Nachfolgende Tabelle gibt einige Beispiel daraus wieder.²⁴

²¹ Ebd., S. 523 ff.

²² Rosenberger, M. (2014): Im Brot der Erde den Himmel schmecken: Ethik und Spiritualität der Ernährung, München, S. 62.

²³ Bolyki, J. (1998): Jesu Tischgemeinschaften, Tübingen, S. 12 ff.

²⁴ Siehe dazu insbesondere ebd., S. 23.

| Motive (es handelt sich immer um Beispiele) | Motivgruppen |
|--|---------------------|
| Vorstellen des Hausherrn/ Auftreten Jesu – des Gemeinschaftsschöpfers | |
| Als Hausherr oder aber als Gast | |
| | I Situation |
| Charakter des Gastmahls | |
| Sättigungsmahle, festliche Mahle (Hochzeit zu Kanaa), liturgische Mahle - Passahmahl | |

| | |
|--|----------------------|
| Benennung der Eingeladenen | |
| Dabei handelt es sich meist um die Beschreibung von Festmahlen im Gottesreich | |
| Ankündigung/Übergabe der Einladung | |
| Erfolgt als Rufen, Bitten, ja Drängen Jesu – oder er taucht unerwartet auf | |
| | II Invitation |
| Revision der Gästeliste | |
| Jesus: Nicht die einladen, die Ehre bringen. Sondern diejenigen, die es nötig haben, aber sich wahrscheinlich nicht revanchieren können | |
| Ankunft/Empfang der Gäste | |
| Bei Jesus immer mit Freude, Verzeihen und Barmherzigkeit verbunden | |

| | |
|--|---|
| Platznehmen und Sitzordnung | III Sozialisation/ Polarisierung |
| Männer liegen Frauen sitzen | |
| Revision der Sitzordnung und Gemeinschaftsverweigerung | |
| Forderung Jesu nach Bescheidenheit bei der Platzeinnahme; Verweigerung der Gäste, zugewiesene Plätze wegen anderer, weniger angesehener Gäste einzunehmen | |

| | |
|--|--------------------------|
| Speisen und ihre Menge Bei Jesus immer in Überfluss und Sättigung Danksagung und Segen | IV Partizipation |
| Tischgespräche des Gemeinschaftsschöpfers Breites Spektrum : Verteidigung von Sündern, bei Jüngern Übernahme von Verantwortung, Weckung des Glaubens, eschatologisch-prophetische Worte ... | V Kommunikation |
| Die Veränderung der Anwesenden Zu beschreiben mit den Worten: In Richtung Hoffnung – Liebe - Glaube | VI Transformation |

Wie also können wir uns die Praxis der Mahlgemeinschaften des historischen Jesu vorstellen, wenn wir vor dem Hintergrund des ursprünglichen Sinngehalts 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 - metanoeite (in alten und neueren Übersetzungen tut Buße, kehrt um; im ursprünglichen Wortverständnis aber: denkt größer, weiter, nach vorne ...Matth. 4,17) – von Gott, von sich selbst, von den anderen.²⁵
- 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.

²⁵ Siehe dazu ausführlich Pater Dr. Reinhard Körner, u.a. in: Karmel Impulse, Quartalsschrift zur Vertiefung des geistlichen Lebens Herausgegeben vom Teresianischen Karmel in Deutschland, 23. Jahrgang I/2013, S. 5 ff.

Die Themen Vergebung und Liebe vor dem Hintergrund des Emmausmahls hat Rembrandt malerisch umgesetzt.

Anhand von Leonardo da Vincis Abendmahl hat der Maler zunächst eine Skizze erstellt, um dann selbst ein Bild des Emmausmahls zu malen. Bei Leonardo da Vinci finden wir als Vierten links Judas am Tisch sitzend. Im Gemälde sitzt er, der Verräter, spiegelbildlich kopiert, wieder (rechts) mit am Tisch: Verzeihung und Liebe!



Für eine Ethik des Essens und des Mahlhaltens können wir so folgende „*healing words*“ aus der intensiven Beschäftigung mit den Tischgemeinschaften Jesu im NT und aus der Meditation der Botschaften herauskristallisieren. 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

Was aber machen wir aus dem Vermächtnis Jesu, diesem kostbaren Weisheits- und Liebesschatz? Wie gehen wir mit unserer naturgegebenen Befähigung zum gemeinschaftsstiftenden Teilen von Essen und Nahrung um? Folgendes Zitat von János Bolyki bezieht sich auf die Eucharistie – doch können wir das symbolhaft auf alle Mahlgemeinschaften und auf viele ethische Fragen des Essens und der Nahrungsverteilung anwenden, deshalb sei es ausführlich wiedergegeben:

„Heute haben die Tischgemeinschaften Jesu besondere Aktualität. Die Theologen führen gelehrte Debatten über die Eucharistie-Gemeinschaft, um dann nach der Annahme des gemeinsamen Dokuments nach Konfessionen getrennt zum Abendmahl zu gehen. Es kommt vor, dass wir diejenigen, mit denen wir gemeinsam in der Kirche das Brot und den Wein einnehmen, im günstigeren Fall gar nicht kennen. Im ungünstigeren Fall wollen oder können wir uns nicht mit ihnen an den gleichen Tisch setzen, obwohl wir sie kennen. Manchmal bleiben wir vor dem Altar oder um den Herrentisch einsam. Unsere Agapen, unsere täglichen oder festlichen Mahlzeiten und unsere Diakonie laufen auf verschiedenen Gleisen. Eine traurige Zeremonie wird aus dem, was zu Jesu Zeiten schicksalswendend, freudvoll und heilsam provozierend war. Es gibt an unseren Tischen keine berüchtigten Sünder, die sich bekehren, und die Pharisäer knurren wegen solchen Sachen nicht entsprechend. Das fröhliche Festmahl des Verzehr des geschlachteten Mastrindes ist zum sittsamen Teenachmittag mit Kleingebäck geworden. Wann haben wir zum letzten Mal den Auferstandenen an unserem Tisch im Brotbrechen erkannt. Komm Herr Jesus sei du unser Gast!“²⁶

²⁶ ²⁶ Bolyki, J. (1998): Jesu Tischgemeinschaften, Tübingen, S. 2.

Komm Herr Jesus, sei du unser Gast: Wir können ihm zuhören und aus dem christlichen Weisheitsschatz schöpfen.

Damit möchte ich schließen. Es konnten hier nur Gedankenanstöße sein und es bleibt sicherlich noch vieles zu vertiefen.

Wenn Sie sich noch weiter mit dem Thema beschäftigen wollen, dann können Sie vielleicht die folgenden Fragen als Orientierung zur Reflexion/Meditation für zu Hause nehmen:

Wie sehen 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 nicht einladen?