

Das tägliche Brot

Lebensmittel aus theologischer Warte

Susanne Breit-Keßler

Geboren 1954 in Heidenheim an der Brenz, Oberkirchenrätin und Regionalbischöfin für München und Oberbayern i. R., stellv. Vorsitzende der Hanns-Seidel-Stiftung, Vorsitzende des Bayerischen Ethikrates.

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Der Spruch ist „satt“sam bekannt. Ein Zuviel von beidem lässt den Leib eher auseinanderdriften, statt ihn in Form zu bringen und ansehnlich zu halten.

Der griechische Philosoph Sokrates soll die kleine

Weisheit von sich gegeben haben. Sie besagt, dass feste und flüssige Nahrung für das körperliche Überleben notwendig ist, aber eben auch dem Wohlbefinden der Psyche dient. Mein Vater pflegte als Devise auszugeben: „Wenig muss es nicht sein, aber gut.“ Er war allerdings schlank.

Wohlschmeckende Speisen und Getränke machen gute Laune. Sie können tröstlich sein, wenn die Stimmung getrübt ist. Von *Soul Food* spricht man, um auszudrücken, dass manches Essen im Blick auf die eigene Befindlichkeit besonders wirksam ist. Nudeln zum Beispiel machen glücklich. Alles Warme, Weiche – wie samtiges Kartoffelpüree – kuschelt sich förmlich in den Magen. Selbst gemachte Hühnerbrühe hilft, schneller mit einer Erkältung fertigzuwerden. Kräutertee beruhigt, ein Glas guten Rotweins weitet das Herz.

Essen und Trinken ist soziales und kulturelles Geschehen. Man tut es am liebsten gemeinsam und, wenn der eigene Horizont weit ist, auch interessiert am Leben anderer Völker und Nationen. Ein deutscher Ansturm auf „Wurstel con Krauti“ in Italien ist dafür kein Hinweis. Anders eine Veranstaltung in einer bayerischen Domstadt. Frauen aus aller Welt hatten sich versammelt. Mit und ohne Kopftuch, lange Kleider, Hosen, ein paar Miniröcke, helle Haut, dunkler Teint und so weiter. Jüdisch, muslimisch, christlich. In der bezaubernden Vielfalt, die diese Welt zu bieten hat – wenn nicht jemand das Seine absolut setzt, sondern sich an dem oder der anderen so recht von Herzen begeistern kann. Die Frauen hatten Gerichte aus ihrer Heimat gekocht und auf Tücher, Teppiche und Decken, ausgebreitet auf dem Boden, gestellt. „Du probieren“ hieß es. Gekicher war zu vernehmen, als mich beim Essen mit den Fingern meine „gute“ Erziehung zögern ließ. Aber *Soul Food* bedeutet auch, anderes, Fremdes einfach einmal zu versuchen – offen für neue Erfahrungen.

Neues allein ist es freilich nicht. Zur Kultur des Essens und Trinkens gehört Erinnerung und Tradition. Nicht umsonst gibt es wenig, was (un)umstrittener ist als das, was an Weihnachten gegessen werden soll. Wenn Partner unterschiedlicher Herkunftsfamilien aufeinandertreffen, muss das ausgehandelt werden – manchmal mit dem gesamten verwandtschaftlichen Umfeld. Karpfen gegen Wiener Würstchen, Gans nur am zweiten Feiertag um zwölf Uhr, Stollen triefend vor Butter und mit ordentlich Rosinen, bloß nicht staubtrocken.

Essen in der Bibel

Essen und Trinken ist lebensnotwendig in jeder Hinsicht. Wir bestehen nicht allein aus Hirn und Psyche. Wir haben und sind auch Körper – einschließlich der Augen und der Nase, die das Aussehen der Gerichte und ihren Duft wahrnehmen, des Mundes, der aufnimmt und schmeckt, der empfindsamen Speiseröhre, der entlang Essen und Getränke gleiten, des Magens, der aufnimmt und prüft, ob alles passt. Der zurückbefördert, was unbehaglich ist, und weiterleitet, was verdaut und ausgeschieden werden soll.

In der Bibel wird der Mensch ganzheitlich verstanden. Er braucht zu essen und zu trinken, Anregung für den Kopf und Stärkung der Seele. Die Bitte des Vaterunsers „Unser tägliches Brot gib uns heute“ umfasst diesen ganzen Menschen mit seinen vielfältigen Bedürfnissen, deren Erfüllung eine sinnvolle Existenz ausmacht. Die Weltgesellschaft muss dafür sorgen, dass ein jeder und eine jede das bekommt, was er und sie brauchen. Solange nicht alle das haben, was ihnen von Gott her zugedacht ist, fehlt es am Notwendigsten.

Was ist dieses Notwendigste? Im Alten Testament gibt es eine Menge Speisevorschriften, die besagen, was der Mensch essen darf und was nicht. Im Neuen Testament wird ebenfalls herumgestritten darüber, ob Christen dort mitessen dürfen, wo es übrig gebliebenes Götzenopferfleisch aus dem heidnischen Tempel gibt – oder ob dessen Verzehr eine unerhörte Blasphemie ist. Es ist wie heute: Die einen empfinden sich als souverän und futtern, was sie wollen. Die anderen machen sich Sorgen, was gut für sie ist und was schaden könnte.

Manche sind komplett unbefangen – oder „wurschtig“? Andere möchten am liebsten alles mit einem roten Warn- oder einem positiven Ausrufezeichen versehen. Die Weisheit liegt in der Mitte. Es ist notwendig, zu überlegen, woher das kommt, was auf dem Teller landet, so wie es manchmal nur um den Genuss geht. Eine kleine Beichte: Eine Freundin und ich gingen früher jährlich auf die berühmte Auer Dult, ein traditionelles Volksfest in München. Sie aß eine roh gezwiebelte Fischsemmel und ich fettige Pommes mit Mayo. Danach war uns schlecht.

Das kann man dumm nennen – oder auch als seltene, kleine Unbeschwertheit verstehen, deren Ausgang vorhersehbar, aber nicht gefährlich ist. Mein bester Freund pflegt zu sagen: „Essen ist Kult.“ Damit trifft er den Nagel auf den Kopf – ob es biblische Auseinandersetzungen über Essen und Trinken angeht oder Debatten um Tierethik, Klimaschutz und eine ebenso wirtschaftlich erfolgreiche wie umweltschonende Ökonomie und Ökologie. Essen ist Kult, ist Kultus und damit Pflege von sich selbst und anderen.

Die Freiheit des Christus

Im biblischen Paradies sind die Menschen Vegetarier. Nach den diversen Sündenfällen, nach der Flutung der Erde erlaubt Gott, Fleisch zu essen. Noah und seine Nachkommen verlassen die Arche und bekommen die göttliche Auskunft: „Alles, was sich regt und lebt, das sei eure Speise; wie das grüne Kraut habe ich's euch alles gegeben“ (Genesis 9,3). Also eine Carte blanche für die Nahrung, die allein das Blut der Tiere ausschließt, denn „des Leibes Leben ist im Blut“ (Leviticus 17,11).

Jesus ergänzt: „Es gibt nichts, was von außen in den Menschen hineingeht, das ihn unrein machen könnte; sondern was aus dem Menschen herauskommt, das ist's, was den Menschen unrein macht“ (Markus 7,15). Die Apostel waren dennoch der Ansicht, dass es für Christen Tabus gibt: kein Götzenopferfleisch und nur geschächtete Tiere. Paulus sieht das anders, warnt aber vor Überheblichkeit: „Das Reich Gottes ist nicht Essen und Trinken“ (Römer 14,17). Er verlangt Gerechtigkeit, Friede und Freude im Heiligen Geist.

Moralinsaure Verbissenheit ist nicht gefragt. Es geht auch bei Nahrung und Lebensmitteln darum, dass alle daran teilhaben können und sich freuen über das, was einem vergönnt ist. Jesus hat so gelebt. Aber er wusste auch, dass das bei Extremisten und Fundamentalisten nicht gut ankommt. Kritisch zitiert er, was andere über ihn sagen: „Der Menschensohn ist gekommen, isst und trinkt; und ihr sagt: Siehe, dieser Mensch ist ein Fresser und Weinsäufer, ein Freund der Zöllner und Sünder!“ (Lukas 7,34)

Schon der Gottessohn muss selbstgerechte Debatten führen, was man nun angeblich darf oder nicht. Er verkörpert das Bewusstsein: Essen stiftet eine Gemeinschaft, in der jeder um Gottes Willen zu seinem Recht kommt. Jesus verwandelt Wasser in Wein (Johannes 2), um die Lebensfreude zu versinnbildlichen, die Gott für die Menschen gedacht hat. Er speist hungrige 5.000 mit Brot und Fischen (Markus 6), lädt sich beim korrupten Zöllner selbst ein, der danach in seinem Leben das Unterste zuoberst kehrt (Lukas 19). Bei einem Gastmahl in renommiertem Hause salbt ihn eine Dame mit teurem Nardenöl (Markus 14). Er lässt die Jünger Fische fangen, auch nach seiner Auferstehung (Johannes 21), und gibt sich den Emmausjüngern bei Tisch als Auferstandener zu erkennen (Johannes 24). Er feiert mit den Jüngern das letzte Abendmahl (Markus 14). Schließlich spricht Jesus von sich als „Brot des Lebens“ (Johannes 6,35). Bitte zu Tisch! Dieser verheißungsvolle Ruf charakterisiert Gott. Er offeriert leiblich-seelisch-mentale Heimat hier, jetzt, ewig.

Trotzdem Verantwortung

Essen ist Kult. Es ist auch trotz unendlicher Küchenschlachten im Fernsehen kompliziert geworden, weil es nicht nur darum geht, delikat-bekömmlich zu kochen, hübsch anzurichten und gepflegt satt zu werden. Die Frage, wie wir uns ernähren, birgt ganze Weltanschauungssysteme in sich. Fordert eine Partei einen „Veggie-Tag“ in der Woche, um das Klima zu entlasten, gehen andere sofort auf die Barrikaden. Und das, obwohl es früher bestenfalls einen einzigen „Meat-Tag“ in der Woche gab – mit dem festlichen Sonntagsbraten.

Wie bei vielen anderen Themen ist Emotionalisierung beim Essen und Trinken nicht weit. Wer meint, nur mit der eigenen Überzeugung ließe sich die Welt endgültig zum Besseren hin verändern, der erliegt der Täuschung, die Dinge vollständig kontrollieren und bestimmen zu können. Das verführt zum oberflächlichen Ethisieren statt zu ernsthafter Auseinandersetzung. Global gerecht und verantwortlich zu denken und zu handeln ist notwendig – aber wie dahin kommen? Das benötigt Diskurs, keinen Absolutismus.

Ethisches Verhalten ist auch in der Küche gefordert. Aber durch Nachplappern von moralischen Allerweltsweisheiten wird kein einziges Menschenleben gerettet. Das kann man wissen, wenn man sein Augenmerk auf die Mehrheit der Menschheit richtet, die Armut, Epidemien, Hunger, Kriege und Naturkatastrophen zu ihrem täglich Brot zählt. Auf Basis dieses Wissens ist es sinnvoll, zu handeln – die Grenzen unserer Möglichkeiten vor Augen und die Horizonte, zu denen Menschen voller Leidenschaft zum Helfen aufbrechen.

Notwendig ist die Einsicht, dass die Freiheit, die wir bislang gelebt haben, auch die Freiheit beinhaltet, zu verzichten. Auf das, was uns und anderen schadet. Selbstverständlich müssen politische und ökonomische Entscheidungen so gefällt werden, dass die Welt, in der wir und andere leben und weiterleben möchten, auch für unsere Nachkommen bewahrt wird. Es braucht den Blick auf die Notwendigkeit politischer Entscheidungen. Das geht nicht ohne das Engagement im persönlichen Bereich.

„Die da oben“, eine beliebte Formulierung, die Distanzierung von der eigenen Verantwortung signalisiert – sie können nicht ohne die Bürgerinnen und Bürger tun, was getan werden muss. Nachhaltigkeit ist konkret oder gar nicht. Beim Essen und Trinken stellt sich bald heraus, wie ernst es einem mit Veränderung ist; ob man bereit ist, Fakten ernst zu nehmen und die eigenen Gewohnheiten zu überprüfen. Klar ist: Mit einer weißen Weste steht niemand vom Esstisch auf – aber wie groß die Flecken sind, daran kann man mitwirken.

Rendezvous mit der Freiheit

Essen ist Kult und kompliziert. Aber es ist schön, Freunde einzuladen, das Leben zu feiern. Es ist umso schöner, wenn man zwischendurch auch Fastenzeiten einhält. In fast allen Weltreligionen zählt Fasten zum Traditionsbestand. Der rituelle Nahrungsverzicht sorgt für Läuterung und geistliche Konzentration auf die Mitte des Lebens. Oder er zeigt individuelle und gemeinschaftliche Bußfertigkeit. Wer radikal fastet, hat meist die Hoffnung, sich frei von Ballast(stoffen) ekstatisch dem Göttlichen annähern zu können.

Angeichts eines säkularisierten Fastens, das modischen Schönheitsidealen huldigt, lohnt es sich, die ganzheitliche Anthropologie ins Gedächtnis zu rufen, die dem Fasten zugrunde liegt. Erst recht in Zeiten, in denen Menschsein allzu oft auf Fähigkeit und Funktionalität, Erfolg und Ansehen reduziert wird. „Was hülfe es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele?“, warnt Jesus (Matthäus 16,26). Fasten kommt vom gotischen „fastan“, festhalten, im Auge behalten.

Die drei Dimensionen menschlicher Existenz – die Beziehung zu Gott, zu sich selbst und zum Nächsten – werden im Fasten in den Blick genommen und aufeinander bezogen. Das Loslassen von einseitigen Fixierungen erschließt bislang verborgene Einsichten und Lebensvollzüge. Die Unterbrechung des Gewohnten macht wach und aufmerksam. Fasten, recht verstanden, ist ein folgenreiches Rendezvous mit der Freiheit. Ganz wichtig: Im Mittelpunkt steht nicht die Frage nach dem, was man sich erlaubt oder versagt.

Im Zentrum des Fastens steht die Frage, woran das eigene Herz hängt. Bibel und Reformation verwahren sich gegen eine konsequenzlose Fastenpraxis. Der Prophet Jesaja übt scharfe Kritik am Fasten, das alles beim Alten lässt: „Siehe, an dem Tag, an dem ihr fastet, geht ihr doch euren Geschäften nach und bedrückt alle eure Arbeiter [...]. Das aber ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: [...] Gib frei, die du bedrückst [...]! Brich dem Hungrigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus!“ (Jesaja 58,3.6f)

Gute Laune

Fasten ohne innere Umkehr, Fasten als bloße Demonstration scheinbarer Frömmigkeit wird hingegen mit deutlichen Worten abgelehnt: „Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Gesicht, um sich vor den Leuten zu zeigen mit ihrem Fasten“ (Matthäus 6,16). Luther empfahl in seinem *Kleinen Katechismus* Fasten als „feine äußerliche Zucht“. Aber er wandte sich gegen eine selbstherrliche Askese, die Gottes Gnade heraufbeschwören soll und damit zur religiösen Versicherung pervertiert.

Während manche die Fastenzeit mit Fischessen, gutem Wein oder herzhaftem Starkbier beginnen – lustvoller Ausgleich muss her für den Verzicht auf Jubel, Trubel, Heiterkeit, auf Fleisch und andere Genüsse –, bekämpfen andere liebgewordene, aber schädliche Gewohnheiten. Jenseits von klerikal verordnetem Zwang und der Gefahr einer nur scheinbaren „Heiligkeit“ gibt es einen attraktiven Rahmen, um gleichsam „entstaubt“ zu fasten und sich in Augenblicken der Anfechtung gegenseitig fröhlich im Verzicht zu bestärken.

Nein, wir schaffen den Himmel nicht mit Völlerei, auch nicht durch Askese und vor Moral triefende Verbote. Was wir wie essen – das macht uns nicht zu schlechteren oder besseren Menschen. Die Seligkeit hängt genauso wenig davon ab. Es geht beim Essen und Trinken wie überall um ein gerechtes, um ein fried- und freudvolles Miteinander, das den und die Einzelnen menschlich erfreut und mit Hirn und Herz voranbringt. So, dass die ganze Welt im besten Sinne des Wortes davon profitiert.