

Gemeinsam essen ist gesund!

Rainer Klinner, Fritzlar

»Und sie waren täglich einmütig beieinander im Tempel und brachen das Brot hier und da in den Häusern, hielten die Mahlzeiten mit Freude und lauterem Herzen...« Apostelgeschichte 2,46.

Der Heilige Geist kommt zu Pfingsten – und Lukas redet über Essen?! Das gemeinsame Essen wird sogar mehr betont, als die Lutherübersetzung erahnen lässt: Das Zusammenkommen im Tempel und das Abendmahl-Feiern in den Häusern ist grammatisch das Partizip, also beschreibender Umstand. Die Hauptaussage ist: Gemeinsames Essen.

Lukas erzählt, dass dies mit Frohlocken, mit Jubel, mit laut ausgedrückter Freude geschah, mit Aufrichtigkeit und Einfalt des Herzens. Die NGÜ übersetzt »...ihre Zusammenkünfte waren von überschwänglicher Freude und aufrichtiger Herzlichkeit geprägt.« Der vielgereiste Historiker Lukas erkannte mit seinem analytischen Arztblick Zusammenhänge schnell. Er hat an vielen üppig gedeckten Tafeln gelegen und in erlauchter Runde gegessen. Bei vielen Tischgesprächen spürte er die Atmosphäre im Raum. Mit Freude stellt er bei der Urgemeinde in Jerusalem fest: Geisterfüllte Christen essen anders als der Rest der Gesellschaft.

Es geht nicht um hervorragende Rezepte, Gourmeterfahrungen, um kulinarische Vielfalt oder Qualität. Er hebt die fröhliche Stimmung heraus und die unbefangene Ehrlichkeit. Diese psychosomatische Zutat nennt schon Salomo: »Besser ein Gericht Kraut mit Liebe als ein gemästeter Ochse mit Hass« (Sprüche 15,17).

Liebe geht durch den Magen

Wenn wir im 5. Mosebuch (z. B. 14,26; 16,9-15) die Anweisungen für die jährlichen Feste lesen – bei denen Essen ein fester Bestandteil war –, bleibt eine häufige Wiederholung im Gedächtnis: »...und du sollst fröhlich sein«. Genau das war in Jerusalem sichtbar!

Wie kommt solch schlicht-fröhliche Stimmung auf? Die flankierenden Partizipien »täglich einmütig beieinander **seiend** im Tempel und das (Abendmahls-)Brot **brechend** in den Häusern« geben Antwort. Gott als Schöpfer und Erhalter der Welt, Gott als der Gemeinschaft Stiftende, der Gott der Gnade und Liebe in Jesus – er war immer dabei. Dann wurde gegessen.

In einem Fachbuch fand ich diese soziologisch-psychosomatischen Zusammenhänge bestätigt: »Soziologen diskutieren, ob die Zunahme der Essstörungen vielleicht darin begründet liegt, dass das

regelmäßige Essen in der Gemeinschaft abgenommen habe, während das unregelmäßige, alleine Essen, der Trend zum Snacken, stetig mehr Anhänger findet.« ... Nichts ist schädlicher als Stress beim Essen. Stress setzt Ihren Arterien mehr zu als jede Transfettsäure... Wie krank misslingende Beziehungen machen können, zeigt die aktuelle Mobbingforschung. Gestresste Menschen haben mehr Cortisol im Blut und Fibrinogen, das als Risikofaktor für Herz- und Gefäßerkrankungen gilt, als glückliche Menschen ... Beim Stillen oder Fläschchengeben verbindet sich der Geschmack mit einer sozialen Beziehung: mit Augenkontakt, mit Körperwärme, mit der Stimme von Mutter oder Vater. Essen ist also die ersten Lebensjahre über eine soziale Angelegenheit. Isst der Mensch alleine, fehlt diese Komponente, fehlt die Kommunikation, die Entspannung... Sozial isolierte Menschen haben ein schwächeres Immunsystem, erkranken häufiger an Infektionskrankheiten und Krebs.«¹

Die geisterfüllte Gemeinde Jerusalem tat nebenbei viel für ihre Gesundheit. Wen wundert's? Der Schöpfer selbst leitet sie durch seinen Geist hervorragend!

In vielen evangelikalen Gemeinden gibt es Gelegenheiten zum gemeinsamen Essen. In unserer Gesellschaft brechen immer mehr Ehen und Familien auseinander, die Zahl Alleinerziehender nimmt zu – da ist die neue Betonung der Tischgemeinschaft in der Gemeinde eine sinnvolle Antwort!

Christen, die aus dem afrikanischen oder arabischen Kontext zu uns kommen, bringen etwas durchaus Kostbares mit: Für sie ist ausgiebige Tischgemeinschaft etwas Vertrautes. Wir können von ihnen lernen!

Aus meiner Kindheit sind mir viele sonntägliche Mittagstischrunden im Gedächtnis – entweder hatten wir Gäste oder wir waren bei Gemeindegewohnheiten eingeladen. Abends kamen wir erst spät, aber mit interessanten Eindrücken, nach Hause. Zum Abschluss der Gemeinschaftserfahrung wurde aus der Bibel gelesen. Jesus war mittendrin! Das war das Geheimnis. Heute (mit 56 Jahren) kann ich in diesen Erinnerungen das neutestamentliche Vorbild wiedererkennen.

¹ Kathrin Berger, *Die Vollkornlüge und andere Ernährungsmärchen*, Herder, 2009, Seiten 149-158



Rainer Klinner ist Leiter der Christlichen Bildungsstätte Fritzlar