

Pastoralreferentin Anke Jarzina, Eltville
hr1-Feiertagsgedanken an Fronleichnam, 15.6.2017

Du bist, was du isst

Wenn es draußen so richtig schön warm ist, dann laden wir gerne Freunde zum Grillen ein. Bis vor Kurzem war das relativ unkompliziert: Steaks und Würstchen auf den Grill, einen schnellen Kartoffelsalat gemacht, Baguette gekauft, fertig. Eine meiner Freundinnen macht jetzt aber die sogenannte „Paleo-Diät“, bei der man sich ernährt wie ein Steinzeitmensch: alle verarbeiteten Lebensmittel sind tabu, z.B. Getreideprodukte, Käse, Salatsaucen, sogar Kartoffeln, die haben nämlich keinen ausreichenden Nährstoffgehalt, sagt meine Freundin. Fleisch geht, aber nur ohne Marinade. Ihr Mann macht diese Diät nicht mit - ist aber seit einem Jahr Veganer.

Ganz schön knifflig, so ein spontaner Grillabend. Aber trotzdem unterhaltsam. Denn natürlich müssen sich die beiden mit ihrer Sonder-Ernährung den ein oder anderen blöden Spruch anhören. Aber sie bleiben ihrer Linie treu - aus Überzeugung. Das find ich total gut. „Du bist, was du isst.“, sagt meine Freundin.

Stimmt, denke ich. Essen, um einfach nur satt zu werden, war gestern - zumindest hier in unseren Breitengraden. Heute essen die meisten Leute aus Überzeugung. Ich kaufe ja auch möglichst Bio- oder regionale Produkte. Gesund soll es sein und fair gehandelt. Weil ich davon überzeugt bin, dass das meiner Familie gut tut und letztlich auch unserem Planeten. Und die Bewahrung der Schöpfung, die liegt mir nun mal sehr am Herzen. Da ist es mir auch egal, wenn mich manche für eine „Ökotussi“ halten. Das ist meine Art zu leben, mein „Lifestyle“. Natürlich zeigt der sich auch in anderen Dingen, zum Beispiel ziehe ich mich manchmal auch ein bisschen „alternativ“ an und fahre möglichst oft mit dem Fahrrad statt mit dem Auto. Aber ehrlich gesagt spielt das Essen auch eine große Rolle. Du bist, was du isst. Da ist was dran.

Musik

Essen macht satt – aber nicht nur. Zumindest wir hier in Europa leben in einer Gesellschaft, die Essen im Überfluss hat. Statistisch gesehen sterben hier mehr Menschen an den Folgen einer falschen Ernährung - zu viel Zucker, zu viel Fett - als an den Folgen von Verkehrsunfällen. Essen bedeutet eben auch, Verantwortung zu übernehmen für den eigenen Körper und die eigene Gesundheit.

In anderen Regionen dieser Welt sieht das ganz anders aus. Die Hungersnot in Afrika zum Beispiel ist noch längst nicht vom Tisch! Aber auch in den sogenannten Wohlstandsgesellschaften gibt es Viele, die es sich gar nicht leisten können oder leisten wollen, bestimmte Lifestyle-Trends beim Essen mitzumachen. Sich gesund und ausgewogen zu ernähren kostet Geld und Zeit. In der Regel ist es tatsächlich teurer und zeitaufwändiger, sich eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten, als sich ein Fertiggericht

zu machen oder Fastfood auf die Hand zu holen. Ich finde, Biolebensmittel dürfen eigentlich nicht mehr kosten als herkömmliche. Außerdem halte ich nicht viel von Fastfood, ich bin eher eine Verfechterin des „slow food“. Ich esse am liebsten langsam und gemächlich, das ist auch viel besser für die Verdauung. Essen ist mir einfach zu wichtig, um es einfach so nebenher zu tun. Ich finde es wunderbar, beim Essen mit der Familie oder mit Freunden zusammen an einem Tisch zu sitzen und mir Zeit zu lassen. Aus Überzeugung. Du bist eben nicht nur, was du isst, sondern auch, wie du isst.

Musik

Essen, das hat etwas mit Überzeugung zu tun. Und wenn ich von etwas wirklich überzeugt bin, dann sag ich das auch und bleib dabei, auch wenn ich mir blöde Sprüche anhören muss.

Aus Überzeugung gehe ich deshalb auch heute in den Gottesdienst. Heute ist nämlich Fronleichnam. An diesem Feiertag tragen katholische Christen ein kleines Stück Brot, eine Hostie, in einer Prozession feierlich durch die Straßen, singen Lieder, sprechen Gebete, mancherorts gestalten sie sogar Blumenteppiche und schwenken Weihrauchfässer. Vielen Leuten ist das ziemlich fremd. Darunter sind bestimmt auch etliche, für die Essen zum Lifestyle gehört und total wichtig ist – und trotzdem rümpfen sie die Nase. Ich find das interessant, denn an Fronleichnam geht es genau darum: um das Essen aus Überzeugung.

Ich esse fast jeden Sonntag schon vor dem Mittagessen etwas aus Überzeugung, und zwar zusammen mit anderen, versammelt um einen Tisch. Ich spreche vom Gottesdienst in der Kirche, wo ich fast immer diese kleine Hostie esse. Nicht, weil ich einen Snack brauche, sondern weil ich davon überzeugt bin, dass in dieser Hostie Jesus wieder lebendig, gegenwärtig wird. Klingt abgefahren? Stimmt. Aber ich bin nun mal überzeugt von folgender Geschichte, die die Bibel erzählt:

Jesus sitzt mit seinen Jüngern beim letzten Abendmahl zusammen und nimmt Abschied, weil er bald sterben wird. Er teilt das Brot und sagt: „Das ist mein Leib. Denkt an mich, wenn ihr das Brot so miteinander teilt, wie ich es gerade tue. Das ist dann so, als wäre ich wieder bei euch, auch wenn ich schon gestorben bin.“ Wer an diese Geschichte glaubt, für den ist das geteilte Brot, die Hostie, mehr als nur ein Zeichen. In ihm wird Jesus wieder gegenwärtig. Wenn ich davon esse, verleibe ich mir Jesus sozusagen ein, er wird ein Teil von mir. Deshalb ist dieses Brot so etwas Besonderes.

Es klingt vielleicht etwas seltsam für manche, aber: Mich macht es froh zu glauben: In diesem Brot kommt mir der Sohn Gottes höchstpersönlich ganz nah! Ich kann ihn sozusagen anfassen, greifen, sogar genießen. Das ist doch toll! Und es tröstet mich auch, zum Beispiel, wenn mir Gott und mein Glaube mal wieder so abstrakt und weit weg vorkommen.

Natürlich macht dieses kleine Stückchen Brot nicht satt im wörtlichen Sinn. Es stillt aber in mir den Hunger nach „Mehr“: nach mehr Sinn und nach mehr Nähe – und nach Zugehörigkeit und Ganzheit. Durch dieses Brot werde ich Teil einer weltumspannenden Gemeinschaft: Ich gehe eine Verbindung ein mit Gott und mit allen anderen Menschen, die ebenfalls davon essen. In einer solchen Gemeinschaft ist man füreinander da. Deshalb fühle ich mich als Christin auch verantwortlich für andere Christen auf dieser Welt. Mir ist es nicht egal, ob sie verfolgt werden oder Hunger leiden müssen.

Du bist, was du isst. Stimmt. Ich bin keine Vegetarierin und keine Veganerin, jedenfalls noch nicht. Aber ich bin Jesuanerin, und zwar aus Überzeugung. Ich esse den „Leib Christi“, wie wir die Hostie auch nennen, also bin ich Christin. „Empfangt, was ihr seid und werdet, was ihr empfangt: Leib Christi.“, soll der heilige Augustinus gesagt haben. Mal sehen, ob ich bei der nächsten Grillparty Gelegenheit habe, davon zu erzählen.