



Hessischer Rundfunk: Zuspruch am Morgen

Dienstag, 28. April 2009

hr2-Kultur - 6:50 Uhr

Dekan Michael Tönges-Braungart  
Bad Homburg

## Essen und Trinken

„Der Joghurt, den wir selber angemacht haben, was das Beste! Und der Dip für die Rohkost!“ Unsere Tochter war begeistert vom Gesundheitstag in der Schule. Einen Vormittag lang haben sie viel über gesunde Ernährung und Lebensmittel gelernt und darüber, wie man sie richtig zubereitet. Und vor allem: Sie haben miteinander gekocht und dann auch gegessen. Nein, mehr noch: Sie haben es genossen.

Uns Eltern hat's gefreut. Wir greifen ja auch manchmal zu Fastfood, wenn's schnell gehen muss. Eine Soße aus dem Glas zu den Spaghetti oder eine Fertigpizza aus dem Gefrierschrank. Obwohl – seit ich gelesen habe, dass der Käse auf diesen Pizzas oft gar kein echter mehr ist, sondern so genannter Analog-Käse aus irgendwelchen Zutaten....

Elterlichen Belehrungen oder drastische Informationen über die bedenklichen Inhalte von Fastfood sind das eine. Wichtiger für unsere Kinder ist die Erfahrung, dass selbst Gekochtes und Zubereitetes einfach besser schmeckt. Dass es obendrein gesünder ist, braucht dann gar nicht mehr besonders erwähnt zu werden.

In der Bibel im Buch Prediger steht der Satz: „Dass aber ein Mensch essen und trinken kann und sich gütlich tun bei all seiner Mühsal, auch das ist eine Gabe Gottes.“ (3, 13)

Mir gefällt an diesem Spruch, dass gutes Essen und Trinken nicht madig gemacht wird. Da heißt es nicht: Denk an die Gesundheit und achte auf Kalorien oder ungehärtete Fette! Im Gegenteil: Der Mensch arbeitet hart genug – dann soll er wenigstens gut essen und trinken. Denn das hält Leib und Seele zusammen.

Auch wenn es in biblischer Zeit natürlich keine Schnellrestaurants und mikrowellenge-rechte Fertiggerichte gab – ich lese aus diesen Worten zuerst einmal die Freude da-



Hessischer Rundfunk: Zuspruch am Morgen

Dienstag, 28. April 2009

hr2-Kultur - 6:50 Uhr

Dekan **Michael Tönges-Braungart**  
Bad Homburg

ran, wenn es etwas Gutes zu essen und zu trinken gibt. Und dann kommt's auf nichts anderes an, als das dankbar zu genießen. So gefällt es Gott.

Aber genau bei den Worten „dankbar genießen“ werde ich nachdenklich.

Denn genießen heißt doch: Wirklich kauen und schmecken und auf der Zunge zergehen lassen. Fühlen, was ich da auf der Zunge habe und mit welchen Gewürzen es zubereitet ist. Genießen heißt: Sich Zeit lassen. Und nicht: achtlos in sich hineinstopfen und herunter schlingen. Essen und Trinken – das ist mehr als Nahrungsaufnahme. Sich gütlich tun – das bedeutet bewusst wahrnehmen.

Und das hat zu tun mit dem „dankbar genießen“. Wofür ich dankbar bin, das nehme ich nicht für selbstverständlich. Das ist für mich etwas Besonderes, etwas Kostbares. Und wenn's ums Essen geht und ich es nicht selber zubereitet habe, bekomme ich auch die in den Blick, die sich für mich solche Mühe gemacht haben.

„Dass aber ein Mensch essen und trinken kann und sich gütlich tun bei all seiner Mühsal, auch das ist eine Gabe Gottes.“

Natürlich wünschen wir uns, dass unsere Kinder bewusst – und gesundheitsbewusst – mit Essen und Trinken umgehen. Und natürlich soll daraus keine Ideologie werden – Fertigpizza und Pommes aus dem Gefrierschrank sind auch immer wieder mal drin.

Am wichtigsten für Kinder und Erwachsene scheint mir zu lernen, gutes Essen und Trinken nicht selbstverständlich zu nehmen, sondern dankbar zu genießen.