



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Das Geistliche Wort | 15.10.2023 08:40 Uhr | Birgitt Schippers

Genuss und Völlerei

Guten Morgen!

Was gibt es Schöneres, als einfach mal hemmungslos alles zu genießen, als gäbe es kein Morgen.

Mit leuchtenden Augen denke ich an dieses berauschte Gefühl, als ich vor dem überreich gefüllten Hotelbuffet meines ersten All-inclusive-Urlaubs gestanden bin. Es war kein Fünf-Sterne-Hotel. Aber es wurde viel geboten – ein reichhaltiges Salatbuffet, Suppen, vegetarische Gerichte, viel Fisch und Fleisch und natürlich süße Verführungen bis zum Abwinken – alles wundervoll fürs Auge auf großen Platten präsentiert. Und es wurde immer wieder nachgelegt. Ich bin im Paradies, dachte ich, und das Wasser hörte nicht auf, im Mund zusammenzulaufen.

Klar hatte ich für einen Moment Gewissensbisse.

In Sekundenschnelle blitzten vor meinem inneren Auge Bilder von weggeworfenen Lebensmitteln in Containern, schlecht bezahltem Küchenpersonal und hungrigen Menschen vor leeren Schüsseln auf.

Aber dann habe ich innerlich alle moralischen Bedenken aufgegeben und wollte nur noch eins – zulangen und so viel, wie nur geht, mir auf die Teller laden. Gut, nach einer Woche ereilte auch mich ein gewisser Unmut, weil sich die Speisen zu wiederholen begannen. Aber auch zu Hause ist die bedenkenlose Esslust mit mir durchgegangen, als ich wider aller ökologischen Vernunft an der Imbissbude stand, lustvoll mit der bunten Plastikgabel Currywurstscheibchen aus der scharfen Soße pickte und jeden Gedanken an Umwelt und Tierwohl verdrängte.

Passiert bei mir eher selten, aber passiert eben.

Andererseits denke ich mir: Es nimmt doch jede Lebensfreude, wenn ich mich tagein tagaus dem genussfeindlichen Diktat der Diätindustrie beuge; mich von den strengen Regeln der Medizinexperten einengen lasse, die vor den gesundheitlichen Risiken einer maßlosen Kalorienzufuhr warnen und mir die ökologischen und ethischen Probleme vor Augen führe. Ehrlich, das zieht mich total runter.

Musik I: Chilly Gonzales, Solitaire

Selbstkasteiung und Askese – muss das sein? Diese Frage beschäftigt nicht nur mich, die haben sich schon die Mönche im Mittelalter gestellt.

Während der Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern durften sie zum Beispiel weder Fleisch, Butter noch Eier essen. Und nur eine Mahlzeit am Tag war erlaubt.

Und da soll man noch arbeiten können, fragten sich die Mönche?

Aber des Elends nicht genug – im Mittelalter gab es dann auch noch 130 Fastentage im Kirchenjahr. Das konnte nicht gutgehen.

Frei nach dem Motto "Von jeder Regel gibt es eine Ausnahme" fanden die Mönche superkreative Wege, diese strengen Fastengebote zu umgehen.

Fisch essen war erlaubt, also wurden Gänse und Enten kurzerhand zu Wassertieren erklärt. Denn sie stecken Kopf und Hals unter Wasser, wenn sie nicht sogar ganz abtauchen, um

etwas Nahrhaftes zu fischen. Das Topargument aus der Bibel wurde auch gefunden: Vögel und Fische wurden doch vom Herrgott am selben Schöpfungstag erschaffen. Also darf man sie doch sicher auf dem Speisezettel gleichstellen.

So ganz wollten die Mönche aber auch nicht auf Fleisch verzichten – und erfanden das Undercover-Fleischgericht. Kleingehacktes Fleisch wurde zum Beispiel mit Spinat und Gewürzen gemischt und mit einem Teigmantel umhüllt – die Geburtsstunde der Maultaschen und Pasteten. Gut und viel essen – da konnten selbst die Mönche nicht widerstehen. Und wie hat der Volksmund die Maultaschen genannt: "Herrgottsbescheißerle".

Musik II: Haindling, Such-Jazz

Viel und möglichst gut essen – das erfreut das Herz aller Menschen auch heute. Und das weiß auch die moderne Lebensmittelindustrie. Die großen Supermärkte machen vernünftige Enthaltbarkeit nicht gerade leicht. Überall wartet eine unwiderstehliche Fülle verführerischer Lebensmittel zu scheinbaren Billigpreisen auf essfreudige Konsumenten.

Welche Chance hat da noch die akribisch erstellte Einkaufsliste in der Hand, wenn ich mit den Augen die Regale entlangwandere und mich farbenfrohe Köstlichkeiten anlachen. Und sollte ich etwas vergessen haben – bis mindestens 22 Uhr haben die großen Lebensmittelläden in den Großstädten die Pforten in ihr Schlaraffenland geöffnet. Oder wenn ich abends mal schnell Lust auf eine Pizza oder einen opulenten Nachtisch habe? Kein Problem. Unzählige Lieferserviceangebote ersparen mir sogar den weiten Weg zum Supermarkt und "servieren", was mein Herz begehrt, frei Haus.

Und jetzt will ich nicht sagen, dass es grundsätzlich falsch ist, sich selbst mit konsumentenfreundlichen Angeboten zu verwöhnen. Denn es heißt ja auch: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Ich meine das ganz ernst, es ist gut, sich etwas zu gönnen. Doch wie frei bin ich in meinen Entscheidungen, wenn es ums Wohlbefinden geht? Die von Marketing-Experten ausgeklügelten Verlockungssysteme in den Supermärkten und der Werbung machen es ganz schön schwer, das eigene Wohlbefinden im Blick zu behalten. Gibt es das des Guten zu viel?

Für die Menschen im Mittelalter gab es eine klare Leitlinie – der übermäßige Genuss ist eine der sieben Todsünden, auch Völlerei genannt. Der Apostel Paulus verdammt im Philipperbrief diejenigen, "die den Bauch zu ihrem Gott machen".

Interessanterweise hat seit dem 17. Jahrhundert die Lust am Essen dem Verbot der Völlerei immer mehr die Stirn geboten. Kochbücher wurden publiziert. Aus dem Fresssack wurde der Feinschmecker und später der Genießer.

Heute hat Völlerei als Todsünde ausgedient. Mäßigung wird in der säkularisierten Welt von Gurus des Schlankheitskults und besorgten Medizinern gepredigt. Wer zu viel isst, wird abgekanzelt – Übergewicht als Charakterschwäche diskreditiert. Aus dem Sünder mit drohendem Ticket in die Hölle wird ein schwacher Charakter, der sich und die Krankenkassen belastet.

Glaut man den Statistiken, dann scheint das die meisten Menschen in unseren Breiten nicht allzu sehr zu bekümmern. 60 Prozent der Deutschen sind übergewichtig, so sagt die Adipositas-Gesellschaft. Ein Opfer des Überangebots an superkalorienreichen Nahrungsmitteln. Aber – so frage ich mich – warum verschafft es den Menschen eine so große Befriedigung übermäßig viel zu essen? Die meisten Tiere kommen da nicht so leicht in Versuchung.

Musik III: Rachel Portman, Minor Swing

Es gab und gibt besonders in der Kriegs- und Nachkriegsgeneration das Bedürfnis, die Teller bis an den äußersten Rand mit guter Haushaltskost zu überhäufen. Sonntagsbraten und Co. lassen grüßen. Und sie erwarten von sich und ihren Gästen, alles aufzuessen. Nix umkommen lassen heißt der Glaubenssatz, den sie tief verinnerlicht und weitergegeben

haben. Ich kenne das noch von meinen Eltern und Großeltern. Und ich habe ein gewisses Verständnis für ihre Haltung. Denn sie haben während und nach dem Zweiten Weltkrieg erfahren müssen, wie es sich anfühlt, hungern zu müssen. Da hatte eine Scheibe trockenes Brot einen hohen Wert. So war es für sie ein Fest, reichlich aufzutischen zu können – denn so konnten sie zeigen, dass keine Not mehr herrscht. Wer reichlich aufisst, vermittelt Wohlstand und Sicherheit. Eine tief verwurzelte Demonstration der sicheren Existenz. Nichts umkommen lassen. Dieser Spruch hat mich als junge Mutter auch noch in den 90er Jahren geprägt. So hatte ich diesen inneren Zwang aufzuessen, was meine Kinder nicht mehr essen wollten. In Mutter-Kind-Treffen wurde ich dann aber darauf aufmerksam gemacht, dass ich mir da nichts Gutes tue. Meine Kinder zu zwingen, alles auf zu essen, kam selbstverständlich auch nicht in Frage. Nix umkommen lassen ist für mich aber nach wie vor eine sehr moderne Richtlinie – sie ist ein Appell, nicht über den persönlichen Bedarf einzukaufen und zu kochen. Doch allgemein herrscht wohl eher der Trend: je mehr, desto besser.

Aber warum? Die Journalistin und Autorin Barbara Streidl sieht in ihrem Sachbuch über die Gier die Habsucht als Trigger für den Lebensmittel-Konsumrausch. Gepusht werde dieses Verhalten zum Beispiel in Gesellschaftsspielen mit Gewinnern und Verlierern und durch den globalen ökonomischen Wettbewerb: wer mehr hat, der ist mehr wert.

Auch seelisch-psychologische Mängelerfahrungen wie geringes Selbstwertgefühl, Ängste oder Einsamkeit können der Grund sein, warum Menschen diese innere Leere mit übermäßigem Essen kompensieren. Kurzfristig fühlen sie sich besser, um sich dann doch wieder unglücklich zu fühlen. Ein Teufelskreis.

Aber muss das so sein?

Musik IV: Rachel Portman, Vianne Set up Shop

Es gibt eine Lösung lustvoll zu essen, ohne in schädliche Völlerei zu verfallen.

Ich habe mich mit dem bekannten Restaurantkritiker und Buchautor Carsten Sebastian Henn in einem Park in schöner Natur getroffen, um mit ihm über die Freude am guten Essen zu plaudern. Eine Currywurst zu essen, ist für ihn ok – aber unter bestimmten Bedingungen:

Carsten Sebastian Henn – Genießen:

"Wenn man eine gute Currywurst hat und freut sich daran, und sie ist gut gemacht, mit einer tollen Soße, dann kann das genauso eine Feier des Lebens sein wie ein Zwölf-Gang-Menü. Es kann aber auch sein, dass man irgendwo ist und denkt, ich muss schnell was essen, und stopft sich so eine Currywurst rein und merkt gar nicht, was man da eigentlich isst. Weil man währenddessen an seinem Handy ist, oder Fernsehen guckt, oder sonst was, dann kann man auch Pappe essen. Da ist es kein Unterschied. Und ich glaube, es ist eine Einstellung zum Essen. Und nicht unbedingt die Frage, was man isst. Ich glaube, es wird dann problematisch, wenn wir einfach in uns Hineinstopfen, ohne noch auf den Genuss zu achten. Das ist für mich im Kern Völlerei, weil es überhaupt nicht mehr darum geht zu spüren, was esse ich gerade, wo kommt das Ganze her, auch nicht sich für einen Moment auf die Sinne zu konzentrieren, wie sieht das Essen aus, wie klingt es, wenn ich es esse, wie schmeckt es, sondern es einfach herunter zu schlingen. Das achtlose Essen, das ist für mich der Kern der Völlerei." Gegen den übermäßigen Essrausch hilft also, sich Zeit für das Essen zu nehmen. Es bewusst zu schmecken und zu genießen – mit allen Sinnen. Neugierig zu sein, was für Geschmackserlebnisse selbst eine ganz einfache Mahlzeit bereithält. Auf den eigenen Körper zu hören, der rechtzeitig signalisiert – gut ist, du bist jetzt satt. Das will gelernt sein. Und am besten, so sagt Carsten Sebastian Henn, lernen dies schon die Kinder zusammen mit den Eltern beim gemeinsamen Kochen.

Carsten Sebastian Henn – gemeinsam Kochen:

Einfach anfangen, die Produkte auch mal pur zu probieren. Viele kochen, aber essen es gar nicht, bevor sie es irgendwo reintun. Also mal das Gewürz probieren, mal das Gemüse probieren, bevor man es kocht. Einfach mal gucken, wo ist das denn eigentlich, wo startet es denn. Und wenn man das einmal so im Gefühl hat, dann lernt man jedes Mal ein bisschen mehr über Geschmack, über Kochen, aber auch über sich selbst. Was mag ich denn eigentlich. Und immer ehrlich zu sich selber sein, nicht davon beeinflussen lassen, was irgendwelche Kritiker sagen, wo es einem schmecken muss. Genießen prägt die Sicht auf das Leben. Und ich glaube, jeder Mensch kann genießen lernen.

Keine Frage – es hat einen positiven Effekt auf unsere Lebenseinstellung, wenn wir genießen können. In der Bibel, im Buch Kohelet (Koh 8,15) wird dieser Gedanke geradezu hymnisch beschrieben: "Da pries ich die Freude; denn es gibt für den Menschen kein Glück unter der Sonne, es sei denn, er isst und trinkt und freut sich. Das soll ihn begleiten bei seiner Arbeit während der Lebensstage, die Gott ihm unter der Sonne geschenkt hat." Und auch rein psychologisch hat die bewusste Freude am Essen und Trinken für das menschliche Sozialleben einen sehr schönen Nebeneffekt – wer genießen kann, bleibt genießbar, ist also ein angenehmer Zeitgenosse.

Musik V: Ludovico Einaudi, Stella del Mattino

Also genießen Sie das Essen und das Schöne der Welt! Gottes Schöpfung ist so reich an genussvollen Momenten. Es ist gut, sich für sie Zeit zu nehmen.

In diesem Sinne grüßt Sie aus Köln - Birgitt Schippers