



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

katholisch: Sonntagskirche | 07.06.2020 08:55 Uhr | Cornelia Schroers

Genießbar bleiben

Hach, wie gerne würde ich jetzt hier einfach sagen: Ich bin ein Genussmensch! Wäre doch schön. Und manchmal klappt das auch, mit dem Genuss-Menschen-Dasein. Noch vor Corona hatte mir eine Freundin von einer Reise Gewürze aus Marokko mitgebracht. Ras el Hanout, rosa Pfeffer, Kurkuma und echte Safranfäden. Sie weiß, dass sie bei mir mit so was richtig liegt: Allein schon an der kleinen Gewürzbox zu schnuppern lässt mir das Wasser im Mund zusammenlaufen....und was man damit alles Leckeres kochen kann...mjam, mjam...Ja – in solchen Momenten sehe ich mich gerne als Genussmensch.

Wenn da nur nicht der Alltag wäre. Da muss es leider oft schnell gehen, damit ich alles schaffe. Auch für genussvolles Essen, ja überhaupt für genussvolle Momente bleibt dann keine Zeit. Dann schlinge ich mein Leben eher herunter, als dass ich genieße. Wer aber nicht mehr genießt, der verliert die Fähigkeit feine Geschmacksnuancen zu unterscheiden. Das gilt nicht nur fürs Essen. Wenn ich sehr gestresst bin, dann sehe ich vieles nur noch schwarz oder weiß, gut oder schlecht. Mir fällt es dann schwer abzuwägen, dass manche bittere Note das Gesamtbild vielleicht sogar abrundet. Für die Zwischentöne, die Zwischengeschmäcker des Lebens ist dann keine Zeit. Dann lebe ich mein Leben im Fastfood-Modus.

Wenn ich gestresst bin, dann wird auch gutes Essen zur Nebensache. Gerade deshalb ist mir ein Ritual ganz wichtig: Das Tischgebet. Manchmal mache ich es kurz zum Beispiel: „Herr, Dir sei Dank für Speis und Trank“. Und das ist dann genau der Moment, in dem ich innehalte, mir bewusst mache, was ich esse und dass das nicht selbstverständlich ist. Beten ist nicht Fastfood. Beten ist Genuss. Ich arbeite als Sozialarbeiterin mit Jugendlichen und ich weiß, dass in vielen Familien gemeinsame Mahlzeiten eher die Ausnahme sind. Aber ganz ehrlich: So ein Essen in der Schulmensa, das hat wenig mit Ruhe und Genuss zu tun. Wie anders ist doch eine Mahlzeit, wo Menschen zusammen kommen und das Essen genießen – und auch sich gegenseitig.

In meinem Lieblingstischgebet sage ich auch nicht nur kurz Danke, sondern das geht einen Schritt weiter: „Komm, Herr Jesus sei unser Gast“. Ich lade Gott bewusst ein, sich mit mir an den gedeckten Tisch zu setzen und zu genießen.

In einem Postkartenspruch heißt es: Wer verlernt zu genießen, der wird eines Tages selbst ungenießbar. Ich finde da ist was dran.

Wenn ich als Christ etwas genieße, dann bin ich dankbar und wenn ich mit Gott am Tisch sitze, unterhalten wir uns darüber, wie mein Tag so gelaufen ist. Ich habe mir angewöhnt bewusst erst daran zu denken, was gut gelaufen ist, was ich Schönes erlebt oder gesehen

habe. Ganz ehrlich: Alles andere fällt mir oft viel schneller wieder ein: Worüber habe ich mich geärgert, was lief nicht rund. Ja, ich kann da ziemlich kritisch sein und tatsächlich finde ich mich selber ziemlich ungenießbar, wenn ich nur rummeckere. Dabei hat Gott mir gezeigt, wie es geht einfach mal zu genießen.

In der Schöpfungsgeschichte steht, dass Gott am Ende auf alles geschaut hat, was er erschaffen hat. Und dann hat Gott eben nicht angefangen zu kritisieren und aufzuzählen wo überall noch Verbesserungsbedarf gewesen wäre. Er hat alles angeschaut und gesagt: Das ist sehr gut. Vielleicht fehlt mir genau das manchmal: Einfach mal die Dinge gut sein lassen.

Sie merken vielleicht: bei mir ist das mit dem Genußmensch-Sein eine Trainingsfrage. Und: ich will da dran bleiben. Heute ist Sonntag, also genau der Tag der Woche, der einlädt das zu tun: Die Dinge einfach mal gut sein lassen und genießen, vielleicht bei einem leckeren Essen.