

# *Essen Schlemmen Fasten*

«Warum Essen zur neuen Religion geworden ist»: So lautete 2014 der Titel eines Artikels in der NZZ am Sonntag, der aufzeigt, dass in unserer Wohlstandsgesellschaft gewisse Kreise um feines Essen einen Kult betreiben, der fragwürdig ist. Zeit also, sich übers Essen etwas genauer Gedanken zu machen.

URBAN FINK-WAGNER



## EIN BLICK IN DIE VERGANGENHEIT

In den Anfängen ernährten sich die Menschen in Europa lange Zeit hauptsächlich von rohem Gemüse und Obst, später bereichert durch Fleisch, das auf der Jagd erlegt wurde. Erst die sesshaften Bauern bauten Getreide an, sodass Brot zum Grundnahrungsmittel wurde. Mit der Zeit konnte man Nahrungsmittel durch Trocknung, Räucherung oder Salz für Winter- oder Notzeiten haltbar machen. Zu trinken gab es neben Wasser auch Wein und Bier, die letzteren Getränke aber nur für besser gestellte Personen und Mönche. Im 15. Jahrhundert entdeckte man in Übersee die Kartoffel, die später das Brot als Grundnahrungsmittel ablösen sollte. Dazu kamen Tomaten, Kakao, Zucker, Kaffee und Zitrusfrüchte. Hungerzeiten waren bis zum Ersten Weltkrieg auch in Europa normal, auch wenn ab dem 19. Jahrhundert Lebensmittel luftdicht verpackt, eingefroren und gut transportiert werden konnten.

## ESSEN IM ÜBERFLUSS

Im Gegensatz zu früher gibt es heute in Europa mehr Lebensmittel, als wir benötigen. In der Schweiz landen ca. 30 Prozent der Lebensmittel im Müll, was angesichts des Hungers und der Mangelernährung in vielen Teilen der Welt ein Skandal ist. Müssen wir wirklich während des ganzen Jahres Erdbeeren essen? Der Verschleiss an Nahrungsmitteln und an Energie ist enorm. Wenn Papst Franziskus uns mit seiner Enzyklika «Laudato si» ermutigt, mit unserer Schöpfung sorgfältiger umzugehen, betrifft dies gerade auch die Nahrungsmittel und der damit verbundene Wasser- und Energieverschleiss. Die aus christlicher Sicht gebotene Sorgfalt für unsere Schöpfung ist ein schönes Beispiel, dass der Glaube nicht einfach eine abstrakte Grösse ist, sondern nach konkreter Umsetzung ruft.

## RELIGIÖSE BEDEUTUNG DES ESSENS

Brot und Wein, die zwei Grundnahrungsmittel im Mittelmeerraum, haben im katholischen Glauben eine spezielle Bedeutung, da diese in der Messfeier zum Sakrament des Leibes und Blutes Jesu Christi gewandelt werden. Jesus Christus wird in der Messfeier in seiner Selbsthingabe sakramental gegenwärtig. Damit erhält das Essen eine zutiefst religiöse und gemeinschaftsstiftende Bedeutung zwischen Gott und den Menschen. Der Glaube findet auch materiellen Ausdruck, Schöpfung und Erlösung verschränken sich. Selbst das «normale» Essen hat glücklicherweise oft eine gemeinschaftsstiftende Bedeutung.

## FASTENZEITEN

In vielen Religionen gibt es ein bewusstes und freiwilliges Fasten, das im Bereich der katholischen Kirche vor dem Weihnachts- und Osterfest institutionalisiert wurde. Mit dem Fasten will man sich bewusst auf die hohen Feste vorbereiten und durch Einkehr Umkehr bewirken und sich auf den Empfang der Sakramente vorbereiten. Wichtige Fastenimpulse gaben vor allem Einsiedler und Mönche. Vieles wurde im Mittelalter in komplizierten Regelwerken auch den normalen Gläubigen zugemutet, die aber ihrerseits durch zahlreiche Dispensen die Fastengebote umgehen konnten und wollten. In der nachkonziliären Kirche verlor das Fasten ziemlich an Bedeutung, und es stellt sich heute dezidiert in den Dienst am Nächsten, sei dies durch die Weitergabe des ersparten Geldes an Bedürftige oder als Akt der Solidarität mit den Mitmenschen, die Unrecht erleiden müssen. Fasten soll für die wirkliche Begegnung mit Gott freimachen, es ist so ein Zeichen der Spiritualität, aber auch der Solidarität. Als Fast- und Abstinenztage gelten heute in der katholischen Kirche nur noch der Aschermittwoch und der Karfreitag. Früher hatte die Advents- und Fastenzeit auch noch einen wirtschaftlichen Hintergrund, waren dies doch vom Jahreslauf her nahrungsmittelknappe Zeiten, sodass wirtschaftliche Not und religiöse Einkehr sich gegenseitig ergänzten.

## SCHLEMMEN

Natürlich gab es früher und gibt es noch mehr heute auch Zeiten des Schlemmens. Reicher gedeckt war früher der Tisch jeweils am Sonntag, besonders auch an hohen kirchlichen Festtagen wie Ostern, Pfingsten, Allerheiligen/Allerseelen. Am Martinstag (11. November), dem früheren Zinstag, wurde ebenfalls tüchtig gegessen, weil gleich danach die vorweihnächtliche Busszeit begann. Wer hungern musste – und der Hunger war früher Begleiter von fast allen, ausser der Oberschicht, – war natürlich froh, in guten Zeiten etwas über die Stränge schlagen zu können.

Es ist kein Zufall, dass unter den sieben Hauptsünden auch die Völlerei/Masslosigkeit aufgezählt wird (die sechs anderen Hauptsünden sind: Hochmut, Geiz, Genussucht, Jähzorn, Neid und Faulheit/Feigheit). Vor allem die Oberschicht wurde mit dem Vorwurf der Völlerei konfrontiert, da die unteren Schichten meist viel zu arm waren, um sich überhaupt viele Nahrungsmittel leisten zu können. Bei üppigen Gelagen und Festen ging es aber nicht nur um die Essens-

lust, sondern diese waren auch ein Statussymbol. Auf heute übertragen kann die Völlerei als «europäisches» Laster bezeichnet werden.

## ESSEN UND FASTEN IN MASSEN

Alles hat seine Zeit, die Freude am Essen wie auch genügsame Nahrungsaufnahme. Die spanische Mystikerin Teresa von Avila brachte es so auf den Punkt: «Wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn, wenn fasten, dann fasten.» Aus diesem Kontrast lebt auch die Fasnacht. Die närrischen Tage mit dem Schmutzigen Donnerstag, der für üppige Fasnachts Speisen steht, macht nur dann Sinn, wenn man die Fastenzeit nicht vergisst. Und man soll nicht aus dem ganzen Jahr eine Fastenzeit machen.

Was kann uns helfen, auch im Bereich des Essens eine richtige Linie zu finden? Der christliche Glaube legte uns neben den drei theologischen Tugenden Glaube, Hoffnung und Liebe auch die aus der griechischen Philosophie stammenden Kardinaltugenden Gerechtigkeit, Mass, Tapferkeit und Klugheit als Leitlinien vor. Der grosse mittelalterliche Theologe Thomas von Aquin betonte die Wichtigkeit dieser vier Tugenden: «Eine Tugend heisst Kardinal- bzw. Haupttugend, weil an ihr die anderen Tugenden befestigt sind wie die Tür in der Angel.» Haben wir einen Rahmen, in dem das gute Mass eine wichtige Rolle spielt, dürfen wir gute Zeiten geniessen und können wir schlechte Zeiten besser durchstehen.

Und vergessen wir für die Sorgen des Alltags nicht: Ein gutes Essen stärkt nicht nur den Leib, sondern auch die Seele. Und sollte es Ihnen mal ganz schlecht gehen, dann helfen Ihnen auch folgende Mittel weiter, die der grosse Theologe Thomas von Aquin empfiehlt: Weinen, das Mitleid der Freunde, der Wahrheit ins Auge sehen, schlafen gehen, ein Bad nehmen. ■

Der Historiker und Theologe **Urban Fink-Wagner** ist Geschäftsführer des kath. Hilfswerks Inländische Mission.