



Essen, Trinken, Mahlhalten: Ort der Gottesbegegnung

Dr. Karl-Heinz Steinmetz: „Auch heutigen Genießern täte es gut, sich angesichts eines Essens zu erinnern, dass hier nicht selbstverständliche Schöpfungsgaben vorliegen und eben kein garantierter Rohstoff, den der Mensch nach Belieben zur Verfügung hat.“

Foto: Pixabay

Klöster und Bibel haben dazu viel zu sagen – über die rechte Ernährung aus einer spirituellen Grundhaltung heraus. Ein Gespräch mit Dr. Karl-Heinz Steinmetz, Theologe und Medizinhistoriker.

Gott ist auch zwischen den Eintöpfen, sagte einst die heilige Teresa von Ávila (1515–1582). Wenn es um den Zusammenhang von Ernährung und Spiritualität geht, hat die katholische Kirche einiges zu bieten, oder?

Karl-Heinz Steinmetz: Noch fast ganz unbekannt sind die wirklich provokanten Inhalte der heimischen Ernährungsspiritualität, die beispielsweise in den Handschriften und frühen Drucken der Klosterbibliotheken Europas schlummern und auf ihre Wiederentdeckung warten. Recht besehen ist nämlich Essen, Trinken und Mahlhalten alles andere als ein „weltlich Ding“, sondern, wie Teresa von Ávila schon vor Jahrhunderten postulierte, ein Ort der Gottesbegegnung. Es kann aber auch ganz anders kommen.

Können Sie das an einem Beispiel festmachen?

Karl-Heinz Steinmetz: Stift Melk ist über die Grenzen Österreichs hinaus bekannt. Was hingegen kaum jemand wissen dürfte, ist der Umstand, dass im 15. Jahrhundert innerhalb des Reformnetzwerkes, deren Mittelpunkt Melk war, eine heftige Debatte um die Frage der richtigen Ernährung ausgetragen wurde. Der Gründer einer der wichtigsten westkirchlichen Klostergemeinschaften, der heilige Benedikt von Nursia, war nämlich der Auffassung gewesen, Mönche und Nonnen

sollten grundsätzlich auf das Fleisch vierfüßiger Tiere verzichten und in der Fastenzeit die sonst im normalen Kirchenjahr erlaubten Nahrungsmittel Fisch, Geflügel, Milchprodukte und Eier zugunsten einer vegetabilen Ernährung zurückzufahren. Natürlich hatten sich die Mönche und Nonnen des Benediktinerordens (und auch des Zisterzienserordens als benediktinischer Reformorden) mit dieser Anweisung schwergetan und sie zu umgehen versucht. Während man die Fastenzeitgebote meistens brav einhielt, war man bei der Abstinenz roten Fleisches weit weniger konsequent und hatte sich immer wieder ein Hintertürchen geöffnet – im wahrsten Sinne des Wortes. Im Speisesaal hielt man beispielsweise die Regel ein, verzehrte dann aber im Rekreativraum, dem Freizeittrakt des Klosters, in den Abendstunden und an Feiertagen schmackhafte Bratwürste.

War die Idee aus Melk sozusagen ein Exportschlager?

Karl-Heinz Steinmetz: Ja. Die Reformkonzepte wurden in zahlreiche Klöster Österreichs und Süddeutschlands exportiert. Die Frage der Enthaltensamkeit vom Fleisch vierfüßiger Tiere bildete dabei einen zentralen Punkt. Während man andere Aspekte nicht immer direkt beobachten und auch schönreden konnte, war die vegetarische Grundausrichtung

klösterlicher Ernährung ein augenfälliger Prüfstein, denn ein Blick in die Vorratsräume, Küchen, Kochtöpfe und auf die Teller genügte.

Stießen diese Vegetariervorschriften nicht auch manchen Ordensleuten sauer auf?

Karl-Heinz Steinmetz: Und ob. Als der hitzige bayerische Benediktiner Bernhard von Waging aus dem Kloster Tegernsee 1456 eine „Vegetariershandschrift“ herausgab, kam es zu einer gewissen Unruhe in den Klöstern Österreichs und Bayerns. Da einige Mönche den Verdacht hegten, Bernhard wolle eine „vegetarische Diktatur“ in den klösterlichen Speisesälen einrichten, musste man vonseiten der Reformzentrale Melk mäßigend Stellung beziehen und die Situation durch Diplomatie entschärfen.

Man sieht, heftige Ernährungsdiskurse gab es auch in der Vergangenheit. Was auf den Tisch kommt, war Menschen quasi zu allen Zeiten „heilig“?

Karl-Heinz Steinmetz: Vielen Theologen und Christen sowie zahlreichen Bibellesern ist bisher noch nicht richtig zu Bewusstsein gekommen, wie sehr es im Alten und Neuen Testament auch ums Essen geht. Überspitzt könnte man sagen, immer wenn es in der Bibel spannend wird, ist auch von Speise, Trank und Mahlhalten die Rede.

...und wo lassen sich diese Textstellen finden?

Karl-Heinz Steinmetz: ...in der Schöpfungsgeschichte, nach dem Sündenfall, beim Auszug aus Ägypten und in der Wüste bei den Propheten. Auch Jesus von Nazareth war offensichtlich ein „spiritueller Gastrosoph“, für den Essen und Trinken eine wichtige Rolle spielten. Er speist regelmäßig mit seinen Jüngern und Jüngerinnen sowie mit Zöllnern und Sündern. Gleich nach der Auferstehung bricht er den Jüngern das Brot oder trifft sie bei gegrilltem Fisch. Zahlreiche Christinnen und Christen haben über Jahrhunderte über die rechte Ernährung aus einer spirituellen Grundhaltung heraus nachgedacht – von Benedikt, Franziskus, Ignatius von Loyola, über Teresa von Ávila bis hin zu den Sozialethikern und Befreiungstheologen seit dem Zweiten Vatikanum.

Was heißt das für uns?

Karl-Heinz Steinmetz: Für die Frage der zukünftigen Welternährung und der Gestaltung einer eigenen Mahlkultur – nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern eines echten genussvollen Mahles in Gemeinschaft – bieten christliche Texte und ihre Wirkungsgeschichte eine spannende Ressource. Im Schöpfungsbericht (Gen 1,22–31) wird der Mensch als veganer Paradiesbewohner vorgestellt, der auf göttliches Geheiß ausschließlich pflanzliche Ernährung zu sich nimmt. Wenn gleich Jesus von Nazareth nicht durchgängig Vegetarier oder Veganer gewesen ist und es daher nie ein christliches Vegetariergebote gab, so haben sich er und in der Folge zahllose Christen doch an dieser „Paradiesdiät“, wie ich sie nennen möchte, immer wieder neu orientiert.

Ist die „Paradiesdiät“, um im sprachlichen Bild zu bleiben, nicht bis in unsere Tage zum Zankapfel geworden?

Karl-Heinz Steinmetz: Für bekennende Juden und Christen ist die Heilige Schrift Gotteswort in Menschenwort, das heißt, zweifellos ein von Menschen in ihrem jeweiligen Kontext produzierter, aber dabei im Wesenskern von Gott herkommender verbindlicher Text. Mit dem Schema aus sechstägigem Schöpfungswerk plus Ruhetag hatten die jüdischen und christlichen Theologen keine Probleme, heißt es doch in der Bibel, dass für Gott tausend Jahre wie ein Tag seien. Schon im Mittelalter war klar, dass man die sechs Tage nicht wortwörtlich im Sinne von Tagen verstehen musste, sondern die Schöpfung auch als einen langen Stufenweg oder Prozess denken konnte.

Paradiesdiät: Was damit gemeint ist

Eine erste, für die Ernährungsspiritualität relevante und prominente Textpassage findet sich mitten im Schöpfungsbericht, in Gen 1,29–30.

Dann sprach Gott: Hiermit übergebe ich euch alle Pflanzen auf der ganzen Erde, die Samen tragen, und alle Bäume mit samenhaltigen Früchten. Euch sollen sie zur Nahrung dienen. Allen Tieren des Feldes, allen Vögeln des Himmels und allem, was sich auf der Erde regt, was Lebewesen in sich hat, gebe ich alle grünen Pflanzen zur Nahrung. So geschah es.

...die von Ihnen zitierte Textstelle lässt wenig Spielraum für Deutungen.

Karl-Heinz Steinmetz: Keine Kunstgriffe der Deutung vermochten den eigentlichen Stachel der zitierten Textstelle zu entschärfen: An sich, vom paradiesischen Plan her, war und ist der Mensch als Veganer gedacht. Im Paradies waren sogar alle Tiere noch Pflanzenfresser, behauptet der Text. Sicherlich leben wir heute jenseits Edens. Die Tiere und wir haben also unsere paradiesische Unschuld verloren und es mag völlig normal sein, dass manche Tie-

re und Menschen andere Tiere als Nahrung nutzen. Wenn der Mensch aber ursprünglich als Veganer erdacht worden war, kann sich eine engagierte Ernährungsspiritualität nie von dieser Zielvorgabe völlig ab-

koppeln und so tun, als ob davon gar nichts in der Bibel stünde. Seit jeher hat man daher unterschiedliche Taktiken angewandt, um diese Bibelstelle in der Realität umzusetzen.

Ist Spiritualität dann überhaupt ohne Paradiesdiät zu haben?

Karl-Heinz Steinmetz: Durchgängige vegetarische oder vegane Ernährung ist für eine breite Masse nicht leicht durchzuhalten und bleibt daher fast immer einer Elite oder Minderheit vorbehalten – in der Vergangenheit wie in der Gegenwart. Weil das Leben der Wüstenväter und Wüstenmütter und ihr Vegetarierum aber in spirituellen Bestsellern den Lesern aller Jahrhunderte immer wieder vor Augen gestellt wurde, entwickelte sich die Paradiesdiät zu einem wichtigen Inhalt des kulturellen Gedächtnisses Europas, das auch die Laien faszinierte, die nicht durchgängig vegetarisch leben wollten oder konnten. Als vegetarische Pause für bestimmte Tage der

Woche, etwa an Mittwochen, Freitagen und Samstagen, sowie während der vorösterlichen und adventlichen Fastenzeit, war die Paradiesdiät über die Jahrhunderte auch für die Allgemeinheit akzeptabel. Anders gesagt: Ganz ohne Paradiesdiät ist entschiedene Spiritualität nicht zu haben; mindestens in der Form einer gewissen Einschränkung des Fleischkonsums.

Bliebe noch die Frage nach den Getränken...?

Karl-Heinz Steinmetz: Moderat-diplomatisch wie in der Speisenfrage ist der heilige Benedikt übrigens auch bei der Frage des Getränks gewesen. Bis zur Barockzeit war in ganz Europa von vornherein klar, dass man zum Essen keinesfalls größere Mengen an Wasser zu sich nahm. Alle vormodernen Medizinsysteme raten ausdrücklich davon ab und propagieren, man solle nur bis zu einer halben Stunde vor dem Essen und dann wieder ab ein bis drei Stunden nach der Mahlzeit Wasser – im wörtlichen Sinne, nicht im Sinne von Getränken allgemein – trinken.

Das vom Heiligen empfohlene Quantum macht neugierig...

Karl-Heinz Steinmetz: Die *hemina* Wein (Anm. der Redaktion: altes römisches Hohlmaß mit einem Volumen von 0,274 Liter) war ein Kompromiss, mit dem die Mönche normalerweise gut auskamen; das entsprach etwa zwei Gläsern, über deren Wirkung ein mittelalterliches Sprichwort sagte: „Erstes Glas Adler, zweites Glas Löwe, drittes Glas Schwein“. Nach dem ersten Glas Wein fühlt sich der Trinkende beschwingt wie ein Adler, nach dem zweiten Glas Wein wird mancher schon tollkühn wie ein Löwe; beim dritten Glas Wein geht es dann langsam aber sicher Richtung Zoten und Schweinereien, die Benedikt bei Tisch nicht haben wollte.

Sie sind Leiter der Akademie für Traditionelle Europäische Medizin. Ihr Rat, wenn es ums Essen geht?

Karl-Heinz Steinmetz: Auch heutigen Genießern täte es gut, sich angesichts eines Essens zu erinnern, dass hier nicht selbstverständliche Schöpfungsgaben vorliegen und eben kein garantierter Rohstoff, den der Mensch nach Belieben zur Verfügung hat, was in Europa ein Stück weit in Vergessenheit geraten ist, aber anderswo in der Welt stark empfunden wird. Dem Akt der Dankbarkeit könnte man beispielsweise durch eine einfache spirituelle leibliche Geste Ausdruck verleihen, die für die Angehörigen aller Religionen und auch Agnostiker passen dürfte: vor dem Essen ein Moment der Stille, die Handflächen vor der Herzmitte falten, eine kleine Verbeugung vollziehen, im Stehen oder Sitzen – als Zeichen der Dankbarkeit für ein Geschenk, zu dessen Zustandekommen

vielen und viele mitgewirkt haben. Der regelmäßige Vollzug einer solchen Geste wäre ein Beitrag gelebter Alltagsspiritualität, ja vielleicht sogar eine liturgische Handlung – und damit weit mehr als eine bloße Absichtsbekundung, ein Konzept, Programm oder politisches Statement.

Ist Ihr Appell „Traditionspflege“ oder weit mehr?

Karl-Heinz Steinmetz: Der springende Punkt liegt tiefer als Traditionspflege: Aus Gründen der Zukunftsfähigkeit des Globus ist es heute unabdingbar, dass wir den Prinzipien der Saisonalität und Regionalität mehr Bedeutung zumessen, weil nur so Welternährung auf Dauer gewährleistet werden kann. Angesichts dieser Herausforderungen gewinnen die alten Texte einer christlichen Ernährungsspiritualität eine Bedeutung und Prägnanz, die ihnen vor einigen Jahrzehnten während des „Wirtschaftswunders“ noch kaum jemand zugetraut hätte.

Interview: Werner Friedenberger

Das Bedürfnis nach spiritueller Orientierung ist ungebrochen. Dabei landen viele bei den Traditionen weit entfernter Länder und Kulturen. Doch läge auch hier das Gute so nah! Fernab der angeblichen christlichen Leib- und Lustfeindlichkeit bergen unsere Klosterbibliotheken einen Weisheitsschatz für ein gutes Leben.



Der Historiker und Theologe Dr. Karl Steinmetz (Bild), Privatdozent der Universität Wien und Leiter der Akademie für Traditionelle Europäische Medizin, hat die Vielfalt heimischer Spiritualität neu entdeckt und ins Heute übersetzt. Er zeigt, wie dieses alte Wissen uns wieder erden und so die Antwort auf „moderne“ Probleme wie Stress, Überforderung und seelische Entwurzelung sein kann.

Buchtipps: Karl-Heinz Steinmetz – *Stille, Seelbad Engelsbrot*. Heimische spirituelle Traditionen neu entdecken. Hardcover, 160 Seiten, 20 Euro, Verlag Styria, ISBN: 978-3-222-13579-8