

Benedikt als Ernährungsberater

Einfach besser essen – Die Regel als Manifest Europäischer Mahlkultur
Von Karl-Heinz Steinmetz



Zeitgemäßer als McDonald's: Essen à la Benedikt. Hier ein Blick ins Refektorium der Benediktiner von St. Ottilien. Mahlzeiten ist eingerahmt von Tischlesung (links im Hintergrund der Vorleser) und Tischgebet. Das Ganze unter dem Bildnis vom Letzten Abendmahl.

Das Themenfeld Ernährung wirft von jeher Fragen auf: Versorgungssicherheit, Auswahl und Zubereitung der Nahrungsmittel im Sinne einer genussvollen Gesundheitsküche, Mahlkultur etc. In den letzten Jahrzehnten konnte man einen Megatrend zum schnellen und billigen Essen konstatieren, gleichzeitig aber auch eine Gegenbewegung der achtsamen, nachhaltigen, biologischen Ernährung. In neuester Zeit beobachten wir einen Bruch der Lieferketten der globalisierten Nahrungsmittelindustrie und eine beachtliche Preissteigerung.

Für Fragen der Ernährungsphilosophie steht das Christentum als nonkonformistischer Gesprächspartner zur Verfügung, denn in der Bibel werden immer wieder Ernährungsfragen diskutiert, und das Leben Jesu ist eine überreiche Quelle einer Ernährungs-

spiritualität. Aus der christlichen Spiritualitätsgeschichte soll hier nur ein Schlüsseldokument befragt werden: die Benediktsregel, die in 9 von 73 Kapiteln (35–41, 43, 49, 56) Normen dazu aufstellt. Wir wollen zusehen, ob diese Anweisungen für heutige Ernährungsfragen Anregungen bieten.

Wann essen?

Die Benediktsregel hat klare Vorstellungen, wann gegessen werden soll: Ernährung ist saisonal variabel, im Sommer anders als im Winter. Für heutige Ohren provokant ist, dass die Klosterregel Benedikts überhaupt nur maximal zwei Mahlzeiten pro Tag vorsieht. Schließlich ist auffällig, dass Benedikt zwar eine grundsätzlich positive Sicht auf Essen und Trinken und der Freude daran hat, dabei aber ausgesprochen fastenfreundlich ist.

» Ritus der Dankbarkeit «

Wer diese drei Punkte der Benediktsregel in seinen Alltag einbauen will, ist eingeladen, den Lauf der Jahreszeiten in seinem Speisezettel abzubilden, täglich nur zwei Hauptmahlzeiten einzunehmen (plus einen dritten „Snack“), und sich eine eigene Fastenkultur zu erarbeiten. Es liegt auf der Hand, dass diese Punkte spirituelle Bedeutung haben: Wir leben in der Zeit, und zeit-sensibles Essen ist schöpfungsgemäßes Essen.

Gleichzeitig zeigt die neueste Ernährungsmedizin, dass diese Praxis auch gesund ist: Beschränkung auf zwei

Hauptmahlzeiten pro Tag stellt eine Spielart des Intervallfastens dar, deren positive Wirkung durch einen Medizinobelpreis abgesichert ist. Ein Fastenblock im Jahr, am besten im Frühling, ist evolutionsbiologisch gedeckt, und saisonale Küche ist aus chronomedizinischen Gründen ideal.

Was essen?

Die Benediktsregel geht eindringlich auf die Quantität und Qualität der Speisen und Getränke ein: Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse, weswegen hier Flexibilität erforderlich ist. Benedikt appelliert an die persönliche Verantwortung des Einzelnen, weil das eigenverantwortliche Maßhalten eine Bedingung gelingender Mahlkultur darstellt. Definitive Obergrenzen stellt er nur für Wein (einen halben Liter täglich) und für Brot als teure Backware auf.

» Beitrag zur Klimafrage, Nachhaltigkeit und sozialen Fragen «

In Sachen Qualität der Nahrungsmittel ist Benedikt ein Ernährungsberater mit Herz für individuelle Bedürfnisse bei gleichzeitiger spiritueller Ernsthaftigkeit: Pflanzliche Nahrung wie Hülsenfrüchten, Getreide, Gemüse, Obst, Nüsse etc. unterliegt, als naturwüchsige Ernährungsgrundlage des Menschen, keinerlei Restriktionen.

Außerhalb der Fastenzeit sind auch tierische Substanzen ein statthafter Bestandteil des Speisezettels: Fleisch von Fisch und Geflügel, das sogenannter weiße Fleisch, plus Eier und Milchprodukte. Fleisch im engeren Sinne, rotes Fleisch von warmblütigen vierfüßigen Tieren, ist für Benedikt für Mönche und Nonnen ohne medizinische Ausnahme nicht statthaft, weil diese Tiere evolutionsmäßig in einem problema-

tischen Nahverhältnis zum Menschen stehen. Auch diese Punkte der Benediktsregel sind allgemein anschlussfähig und alltagstauglich – als Teilzeit-Vegetariertum: vegetabile Grundbasis; außerhalb von Fastenzeiten eine mengenmäßig maßvolle Nutzung tierischer Substanzen, die unter ethisch verantwortbaren Bedingungen gewonnen werden; rotes Fleisch, wenn überhaupt, als sehr seltene Beigabe. Dass das einen wirkungsvollen Beitrag zur Klimafrage, Nachhaltigkeit und sozialen Frage der Ernährung bietet, liegt auf der Hand.

Wie essen?

Auch bei dieser Frage besticht die Benediktsregel durch klare Wegweisung: Wer Nahrungsmittel und Mahlpraxis mit dem Blick des Glaubens anschaut und „durchschaut“, erblickt eine universale Gemeinschaftsstruktur. Nahrungsmittel sind keine menschliche Habe, sondern eine göttliche Gabe; sie öffnen eine vertikale *communio*: Das Mahl mit köstlichen Speisen ist Ort der Gottesbegegnung, weswegen im Kloster Tischgebet und Tischlesung oder Schweigen beim Essen eine Selbstverständlichkeit sind.

Das Mahl stiftet zugleich eine horizontale *communio*: Mahlhalten ist synchroner Gemeinschaftsvollzug, der von gemeinsamem Beten eingerahmt wird, bei dem sogar die verstorbenen Mitglieder der Gemeinschaft erinnert werden. Der Küchen- und Tischdienst ist geschwisterlicher Dienst aneinander. Das Mahl ist schließlich der Gastfreundschaft verpflichtet, die deswegen als christlicher *identity marker* gelten muss, weil im Gast Christus selbst aufgenommen wird.

Auch diese benediktinischen Anregungen sind anschlussfähig: Eine vertiefte Mahlpraxis erfordert, dass man sich nicht einfach über Speisen hermacht, sondern einen Ritus der Dankbarkeit an den Anfang und das Ende setzt – ein Gebet oder eine acht-

same Verbeugung. Gastfreundschaft ist schließlich universales Kulturgut und zugleich, wie Benedikt einschärft, Prüfstein christlicher Mahlpraxis.

Dieser kleine Gang durch die Benediktsregel im Lichte heutiger Ernährungsfragen zeigt hinreichend, dass die Regel ein Manifest europäischer Mahlkultur und Benedikt ein spiritueller Ernährungsberater ist. Sie laden jeden ein, einen kleinen, aber entscheidenden Beitrag zur Ernährungsfrage zu leisten!



Karl-Heinz Steinmetz

Privatdozent Dr. Karl-Heinz Steinmetz ist Healthcare Manager und Medizinhistoriker. Er hat Geschichte, Theologie, Philosophie studiert, in München und Oxford promoviert, sich in Wien habilitiert und sich auf Klostermedizin und Traditionelle Europäische Medizin (TEM) sowie Spiritualitätsforschung spezialisiert.

Sein Institut für Traditionelle Europäische Medizin entstand aus der Erfahrung, dass es Buchläden voll mit asiatischem Heilwissen gibt – aber wenig zur europäischen Tradition.

Beim Besuch einer Klosterbibliothek entdeckte er in einer alten Handschrift dann Reflexpunkt-Männchen, Texte zur Pulsdiagnose, zu TEM-Massagen und Öl-Rezepten. Daraus entwickelte sich das InstiTEM.