

# Vier Weisen zu speisen:

Predigt über **1. Timotheus 4, 4-5**<sup>1</sup>

---

Erntedank hängt mit Essen zusammen.

Essen gehört mit zum Wichtigsten.

Auch zum Schönsten – wenn es gutes Essen gibt. ☺

Und man mit guten Leuten zusammen essen kann.

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.

Wer nicht mehr isst,

dessen Seele wird sich irgendwann einen anderen Aufenthaltsort suchen müssen, außerhalb dieses Körpers.

Essen ist also lebensnotwendig.

Man kann nicht nur verschiedenes essen.

Sondern auch ganz verschieden essen.

Deshalb unser Thema heute: **Vier Weisen zu speisen.**

Vier Haltungen, Einstellungen, Verhaltensweisen, mit denen man essen kann.

**Die erste Art** ist in unseren Breiten wohl die verbreitetste:

Viele mampfen ihr Essen einfach **gott- und gedankenlos** rein.

Das Essen wandert eben von Tisch oder von der Hand in den Mund und damit gut.

Reicht auch, um den Körper zu erhalten.

Machen Tiere ebenso. Ist also nicht speziell menschlich.

Die **zweite Weise zu speisen** wäre: **Bewusst essen.**

Das fängt damit an: Ich nehme mir Zeit dafür.

Dem Essen gehört meine ganze Aufmerksamkeit.

Ich schlinge es nicht nur nebenbei runter.

Nicht nur weil das mehr Lebensqualität bringt.

Sondern auch wegen der Verdauung.

Denn die nötigen Verdauungssäfte und Enzyme und was da so noch nötig ist,

werden nur freigesetzt, wenn ich beim Essen ganz dabei bin, mich darauf konzentriere.

So ist das Essen schon mal viel gesünder.

Und damit sind wir beim Nächsten,

was auch noch zum bewussten Essen gehört: Gesund essen.

Möglichst naturbelassene Lebensmittel.

Mit möglichst geringer Schadstoffbehandlung.

Einfach zusammengesetzte Sachen:

Je mehr Zeug in einem Lebensmittel enthalten ist, als da wären Farbstoffe und Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker und Stabilisatoren usw. usw., desto ungesünder ist es.

Bewusst essen: Fragen, wo es herkommt.

Möglichst aus der Region. Das stärkt die Verantwortung vor Ort.

Kurze Transportwege schonen die Umwelt.

Die Sachen sind frischer und die Vitamine noch nicht alle raus.

---

<sup>1</sup> Predigttext für das Erntedankfest, bis 2018 Reihe VI, ab 2019 Reihe VI. **Der Predigttext wird erst im Verlauf der Predigt gelesen!** Ich nehme die Verse 1 – 3 mit hinzu um des Zusammenhanges willen. Sie beleuchten die Fragen des Gewissens und auch von spirituellen / esoterischen Hintergründen, mit denen das Essen damals wie heute verbunden sein konnte / kann.

Womit ich mich ernähre, das sollte möglichst natürlich gewachsen sein.  
 Also die Pflanzen in der Erde, nicht nur auf Substrat.  
 Bewusst essen: Nur so viel kaufen, wie ich brauche.  
 Möglichst nichts wegschmeißen. Lebensmittel sind kostbar. Woanders hungern sie.  
 Und es geht auch um Schonung unserer Ressourcen.  
 Bewusst essen:  
 Tiere, deren Fleisch oder Produkte ich esse, sollten möglichst artgerecht gehalten werden.  
 Tiere sind Mitgeschöpfe.  
 Dort von Produktion zu reden, finde ich schon schlimm.  
 Tiere als Industrieprodukte – das geht eigentlich gar nicht.  
 Bewusst essen: Das stünde uns Menschen gut an. Und Christen erst recht.

Man kann es damit allerdings auch übertreiben.  
 Dann wird **Essen** zur **Religion**. Essen als Weg zur Selbst-**Erlösung**.  
 Das wäre die **dritte Weise**.<sup>2</sup>  
 Essen ist religiöser als wir denken.  
 Die meisten Religionen haben ihre Speisevorschriften.  
 Die sorgen für Zugehörigkeit, Zusammengehörigkeit: untereinander und zu Gott.  
 Essen hat durchaus etwas mit Identität zu tun.  
 „Du bist, was du isst“, sagen manche. Also z.B. ein Schwein, Rindvieh oder Radieschen.  
 Das ist ganz bestimmt übertrieben.  
 Interessanterweise gibt es im Christentum eigentlich keine Speisevorschriften!<sup>3</sup>  
 Aber in Europa werden wir immer säkularer, weltlicher.  
 D.h. auch innerlich hohler. Dieser Hohlraum muss irgendwie ausgestopft werden.  
 So wird Essen mitunter zum Religionsersatz.  
 Da gibt es die verschiedensten Diäten und Maßstäbe,  
 die propagiert und verbissen eingehalten und verteidigt werden.  
 Längst nicht alles davon ist wirklich gesund und wissenschaftlich begründet.  
 Und wenn man all das mal zusammenstellen würde,  
 dann dürfte man gar nichts mehr mit gutem Gewissen essen.  
 Was auf Dauer auch nicht gesund ist...

Vieles schwappt hier aus dem Gebiet der Esoterik rein.  
 Das heißt, es hat seine Quelle in irgendwelchen spirituellen Prinzipien, religiösen Mächten  
 oder Naturgeistern, die im Gegensatz zum GOTT der Bibel stehen.  
 Was da alles betrieben und beachtet und praktiziert wird...  
 Das kann seltsame Blüten treiben.  
 Mal nur ein Stichwort: Veganer.  
 Nichts von Tieren essen, möglichst auch nichts von Tieren anziehen.  
 Hunde und Katzen vegetarisch ernähren. So die Mäuse retten.  
 Manche berichten vom Tag ihrer Bekehrung zum Veganismus,  
 als sie vom falschen zum richtigen Leben umgekehrt sind.  
 Seitdem machen sie die Welt besser.  
 Feldfrüchte dürfen dann z.B. nicht mit Gülle oder Mist oder organischem Dünger  
 gedünkt werden. Chemie ist viel besser.  
 Mit Fleischfressern und Honigschleckern an einem Tisch sitzen  
 geht für sie überhaupt nicht – oder sich gar noch von so jemandem küssen lassen...  
 Elitebewusstsein und Abgrenzung.

<sup>2</sup> Vgl. P&S. Magazin für Psychotherapie und Seelsorge, # 02.2017 S. 24ff: Erlösung durch Ernährung?. Der religiöse Charakter des Veganismus von Kai Funkschmidt. (Ein Artikel dazu ist auch in idea 2018-40 zu finden.)

<sup>3</sup> Apg 15,20+28f sollte m.E. trotzdem nicht ignoriert werden!

Das ganze Sozialleben wird danach gestaltet.  
 Es gibt inzwischen vegane Flusskreuzfahrten.  
 Und man missioniert: Alle müssen Veganer werden!  
 Denn dann bricht das messianische Zeitalter an, dann wird unsere Welt gerettet.  
 Essen als Erlösung.  
 Essen über alles. Ich hab volle Kontrolle.  
 Essen als Selbstheiligung bis zur Perfektion.  
 Nebenprodukte: Ich-Fixierung, Gnadenlosigkeit im Umgang mit sich selbst und anderen.  
 Und vorzeitiger Tod wegen Mangelernährung.  
 Aber der ist gut für das Weltklima, denn dann atmet man kein CO<sub>2</sub> mehr aus.

Zum Glück gibt es noch eine **vierte Weise zu speisen:**  
**Essen in Freiheit zur Ehre Gottes.**

Davon lesen wir im heutigen Predigttext 1. Timotheus 4,4-5,  
 ich beginne aber schon mal mit Vers 1:

- 1 Der Geist Gottes sagt ausdrücklich,  
 dass am Ende der Zeit manche vom Glauben abfallen werden.  
 Sie werden auf betrügerische Geister achten  
 und den Lehren dunkler Mächte folgen –  
 2 getäuscht von scheinheiligen Lügnern,  
 die in ihrem eigenen Gewissen gebrandmarkt sind.  
 3 Diese Lügner verbieten das Heiraten  
 und fordern den Verzicht auf bestimmte Speisen,  
 die Gott doch geschaffen hat, damit sie von denen,  
 die an ihn glauben und die Wahrheit erkannt haben,  
 mit Dankbarkeit genossen werden.  
 4 Denn alles, was Gott geschaffen hat, ist gut.  
 Wir müssen nichts davon ablehnen,  
 wenn wir es mit Dank an Gott angenommen haben.  
 5 Es wird ja durch Gottes Wort für rein erklärt  
 und durch das Gebet geheiligt.<sup>4</sup>*

Die letzten beiden Verse klingen nach Luther so:

- 4 ...alles, was Gott geschaffen hat, ist gut,  
 und nichts ist verwerflich, was mit Danksagung empfangen wird;  
 5 denn es wird geheiligt durch das Wort Gottes und Gebet.*

Ist das nicht befreiend? Essen in Freiheit zur Ehre GOTTES.  
 Christen sehen durch. Sie sollten Menschen sein, die durchsehen.  
 Also nicht an der Oberfläche und unten hängen bleiben.  
 Sondern tiefer sehen. Und höher sehen.  
 Christen sehen: Alles, was ist, hat seinen eigentlichen und letzten Ursprung in GOTT.  
 Das wissen sie. Und denken dran. Und deshalb danken sie.  
 Sie danken dem Geber aller guten Gaben: GOTT.  
 Christen mampfen ihr Essen nicht gedanken-, dank- und gottlos rein.  
 Sondern sie denken an GOTT und danken IHM.  
 Man muss da nicht so lange beten bis das Essen kalt wird.  
 Aber es ist ein Gebot der Höflichkeit, dem Geber zu danken.  
 Wir denken an GOTT. Wir freuen uns über IHN und Seine Gaben.  
 So macht das Essen doppelte Freude.  
 Und es ist auch gesünder:

<sup>4</sup> NeÜ (Vanheiden, Neue evangelistische Übersetzung) <https://neue.derbibelvertrauen.de/1tim.html#4>

Nicht nur, weil wir es in einer dankbaren, positiven Haltung essen,  
was Leib und Seele gut tut.  
Sondern durch den Dank und das Wort GOTTES wird das Essen *geheiligt*.  
Es kommt in GOTTES Wirkungsbereich.  
Das kann den Sachen auf dem Teller nur gut tun.  
Vielleicht ist das Tischgebet in unserer vergifteten Umwelt  
viel wichtiger und wirkungsvoller, als wir denken?!<sup>5</sup>  
Wofür ich GOTT danken kann und worüber ich Sein Wort proklamieren kann,  
das kann ich mit bestem Gewissen genießen.  
Da kommen wir in eine große Freiheit.  
Ich bin immer dafür, bewusst zu essen, also zu überlegen, was man kauft und isst,  
so wie ich es am Anfang gesagt habe.  
Aber wir machen uns dabei nicht selber zum Sklaven.  
Wir sind da frei von Verbissenheit, die ja weder für die Zähne noch für die Seele gut ist.  
Sondern kauen locker, gut und fröhlich, was auf dem Teller ist.  
Und sind da auch nicht ängstlich.  
Von wegen, ob da nun alles ganz kosher und giffrei und was weiß ich noch ist.  
Bewusst essen, ja, aber nicht verbissen.  
Sondern überlegt und mit Dank. Denken und Danken.  
Wer GOTT dafür dankt, isst zur Ehre GOTTES.  
Das Essen ist dann fast so etwas wie Gottesdienst.<sup>6</sup>

Erntedankfest. Eigentlich kann jedes Essen ein kleines Erntedankfest sein!  
Der Aufwand ist nicht riesig, die Wirkung aber enorm! Machen Sie's doch! Amen.

Predigtlied: EG 333,1-4

### Gebet Erntedank

**Wir danken Dir, GOTT, unser Vater:**

**Wir haben genug zu essen und zu trinken.**

**Wir haben es gut und können es uns schön machen.**

**Wir können uns gesund ernähren.**

**Dir sei alle Ehre, denn:** *Alle gute Gabe kommt her von Gott dem Herrn,  
drum dankt ihm, dankt, drum dankt ihm, dankt, und hofft auf ihn!* (EG 508 – Refrain – **singen!**)

**Wir danken Dir, GOTT, unser Vater, für unsere Natur.**

**Du hast alles wunderbar gemacht.**

**Wie viel Schönes und Nützliches wächst da!**

**Wir können nur darüber staunen.**

**Hilf uns, damit so umzugehen, dass wir Dich damit ehren, denn:** *Alle gute Gabe kommt her von Gott dem Herrn...*

**Wir danken Dir, GOTT, unser Vater, für alle, die in der Landwirtschaft arbeiten,  
in unserem Land und in anderen Ländern.**

**Danke auch für alle, die die Nahrungsmittel verarbeiten und neue herstellen.**

**Segne alle, die in der Landwirtschaft und Nahrungsmittelindustrie Verantwortung tragen.**

**Schärfe ihre Gewissen, dass sie Tiere nicht unnötig leiden lassen  
und so produzieren, dass die Nahrungsmittel gesund sind und nicht schaden.**

**Du hast alles gut geschaffen, so kann Dich auch nur Gutes ehren, denn:** *Alle gute Gabe kommt her von Gott dem Herrn...*

**GOTT, unser Vater im Himmel:**

**Alles was wir tun und haben ist vorläufig.**

**Aber Du bist ewig und immer da.**

**Lebensmittel dienen dem Zeitlichen.**

**Aber Du willst unsere Lebensmitte sein.**

**Lass uns Dich immer tiefer erkennen  
und hilf uns, Dein Leben zu empfangen.**

**Danke für Jesus, die größte Gabe!**

**Dir sei alle Ehre, denn:** *Alle gute Gabe kommt her von Gott dem Herrn...*

<sup>5</sup> vgl. Mark 16,18

<sup>6</sup> Vgl. 1. Kor 10,31!