

Gemeinsam is(s)t es echt am schönsten

Am Abend vor seinem Tod aß Jesus mit seinen Jüngern. In Abendmahl und Eucharistie erinnern wir uns an dieses letzte gemeinsame Mahl. Doch auch fernab der Tischgemeinschaft am Altar sind gemeinsame Mahlzeiten ein wichtiges und faszinierendes Ritual in unserem Leben.

VON LINDA GIERING



Jeden Dienstag treffen sich die Freunde an dem schwarzen Kaffee-Wagen auf dem Wochenmarkt, essen ein Croissant und quatschen. In der Mittagspause gehen die Kolleginnen um Punkt zwölf in die Mensa, reden über das Kantinenessen und über die Pläne fürs Wochenende. Beim Sonntagsfrühstück der Familie kommen neben Aufback-Brötchen und hart gekochten Eiern auch manchmal Grundsatzdiskussionen auf den Tisch.

Essen ist der Dreh- und Angelpunkt von gemeinsam verbrachter Zeit. Eines der primitivsten Bedürfnisse des Menschen ist seit der Erfindung des Kochens über dem Feuer zum sozialen Happening und Gemeinschaftsstifter geworden. Der Soziologe Georg Simmel schrieb vor mehr als 100 Jahren bereits: »Personen, die keinerlei spezielles Interesse teilen, können sich bei dem gemeinsamen Mahle finden – in dieser Möglichkeit liegt die unermessliche soziologische

Bedeutung der Mahlzeit.« Essen ist laut Simmel eigentlich eine grundlegend egoistische Tätigkeit, denn was ich esse, kann kein anderer essen. Doch das Essen mit anderen Menschen setzt diesem Egoismus eine Gemeinschaft entgegen, deren verbindende Kraft es ist, dass jeder parallel dasselbe tut. Egoismus und Gemeinschaft, natürlicher Zwang und sozial kultivierter Ritus – sie vereinen sich in der Tischgemeinschaft.

Der Ritualcharakter ist auch beim Familienessen wichtig. In vielen Haushalten sind die Mahlzeiten die einzigen Zeiten des Tages, zu denen alle Familienmitglieder zusammenkommen. Diese Fixpunkte sind hilfreich für Kinder und Jugendliche, deren Leben dadurch eine Struktur erhält. Professor Werner Sommer, Psychologe an der Humboldt-Universität Berlin, nennt die gemeinsamen Familienmahlzeiten auch »Interpunktionen«, die den Alltag unterbrechen und eine

Schnittstelle zwischen den Familienangehörigen schaffen. Beim gemeinsamen Essen schenken sie sich gegenseitig Aufmerksamkeit, üben das Sozialverhalten im privaten Raum und erleben ein Gefühl des Zusammenhalts. Daneben trägt das Familienessen zur persönlichen Geschmacksbildung bei. »Was andere essen, macht einem selber Appetit. Insofern kann das gemeinsame Essen auch eine Vorbildfunktion erfüllen«, erklärt Werner Sommer. Kinder können also sogar kulinarische Vorlieben von den Eltern abgucken – wie auch ein ganz allgemeines Interesse für die Ernährung. Das kann sich später positiv auf ihre eigene Ernährungsweise und die Gesundheit auswirken.

Auch außerhalb des vertrauten Familienkontextes ist das gemeinsame Essen eine Bereicherung. Wenn ganz unterschiedliche Leute zusammenkommen, zeigt sich die besondere Verbindungskraft der Mahlzeit. Das konnte Michael Schneider selbst beobachten. Er ist Pastor im Stadtkirchenverband Hannover. Dort wurden schon mehrmals sogenannte Vesperkirchen organisiert, bei denen Gäste aus allen Gesellschaftsschichten zwei Wochen täglich zusammenkommen, um gemeinsam zu essen. »Da sitzt der Schlipsträger neben dem Obdachlosen. Das zeigt ganz toll, wie sehr Essen verbindet. Man muss nicht krampfhaft nach Gesprächsthemen suchen, weil alle erst mal mit Essen beschäftigt sind. Mit der Zeit entwickeln sich dann aber doch Gespräche und die Menschen nähern sich an«, berichtet Schneider. So wartete die Älteste der Gemeinde nach drei Tagen schon auf ihre neuen Freunde, eine Gruppe von Punks, vor denen sie sich zuvor immer ein bisschen gefürchtet hatte. Bei der gemeinsamen Mahlzeit waren die Vorbehalte aber schnell »gegessen«.

ZEITANSAGE

Gründonnerstag

Der Gründonnerstag ist der letzte Tag vor der Kreuzigung Jesu. Der Name kommt von »groanan« (greinen, weinen) und erinnert an die Nacht, in der Jesus verhaftet und zum Tod verurteilt wurde. Doch zuvor saßen Jesus und die Jünger zusammen, um das traditionelle Abendessen vor dem jüdischen Passafest zu halten, das eine feste Speisefolge hatte: Man aß ungesäuertes Brot, bittere Kräuter und einen Brei aus Nüssen, Äpfeln und Wein. Die Bibel erzählt, dass Jesus dieses Ritual erweiterte, weil er wusste, dass er zum letzten Mal gemeinsam mit seinen Freunden essen würde. Deshalb sagte er beim Weiterreichen von Brot und Wein »dies ist mein Leib« und »dies ist mein Blut« und wusch seinen Freunden die Füße. Diese letzte gemeinsame Brotzeit wird zum ersten Abendmahl. Und so feiern katholische und evangelische Christen bis heute Eucharistie und Abendmahl. In vielen Kirchen läuten am Abend des Gründonnerstags zum letzten Mal die Glocken, bevor sie dann als Zeichen der Trauer bis zur Osternacht schweigen. Außerdem wird vielerorts das Kreuz verhängt. Der Gründonnerstag zählt zu den drei Kartagen, den Tagen der Trauer. Es ist also ein Abend, der sowohl von Abschied und Schmerz als auch von Gemeinschaft und Erinnerung geprägt ist.

»Da sitzt der Schlipsträger neben dem Obdachlosen. Das zeigt ganz toll, wie sehr Essen verbindet.«

In der Vergangenheit waren solche gesellschaftlich gemischten Tischgemeinschaften geradezu undenkbar. Mitglieder unterschiedlicher Gesellschaftsschichten konnten nicht einfach beliebig mit anderen gemeinsam am Tisch sitzen, sondern mussten beim Essen den Sozialgefügen der Gesellschaft folgen. Nach Meinung der Soziologin Eva Barlösius waren Tischgemeinschaften früher daher ein idealer Indikator für die gesamte Sozialstruktur einer Gesellschaft, da bei Tisch sowohl Integration als auch Ausgrenzung sichtbar wurden. Dass das Sozialgefüge in der Vesperkirche einfach ignoriert wird und alle an die gemeinsame Tafel kommen, gefällt Michael Schneider an diesem Konzept ganz besonders: »Alle sind eingeladen und die Wertschätzung ist für jede und jeden an den geschmückten Tischen sichtbar.«

Die Wertschätzung, die ihnen durch eine festlich gedeckte Tafel entgegengebracht wird, geben die Essenden ganz unbewusst auch zurück, nämlich in den Mengen, die sie verspeisen: Mehrere Studien belegen, dass Menschen in Gemeinschaft mehr essen als allein und die Größe der Portionen mit der Anzahl der Mitessenden steigt. Hier ist die Psyche am Werk, wie auch in weiteren kognitiven Prozessen beim Essen. Werner Sommer hat mit einer Forschungsgruppe solche Prozesse untersucht. Die Hauptidee: Gemeinsames Essen macht entspannter, wenn auch nicht besser gelaunt. Damit ist eine gemeinsame Mahlzeit ein guter Wegbereiter für schwierige Verhandlungsthemen und eignet sich laut Sommer deshalb auch im beruflichen Kontext: »Gemeinsames Essen kann den Zusammenhalt zwischen Arbeitsgruppen und Verhandlungspartnern stärken. Man spricht da auch mal über etwas Soziales oder Privates und bleibt nicht nur bei Arbeitsthemen. Dadurch entsteht eine entspannte Atmosphäre.«

Und in Zeiten von Corona? Kommen beim Sonntagsfrühstück trotzdem Aufback-Brötchen und hart gekochte Eier auf den Tisch. Die Mutter trinkt Tee, die Tochter hat einen Milchkaffee vor sich. »Könnt ihr uns hören?«, fragt der Vater und rückt die Kamera noch mal zurecht. »Ja!« – »Na dann: guten Appetit!« Die Antwort kommt aus vier verschiedenen Esszimmern in Deutschland. Von Social Distancing lassen sie sich die gemeinsamen Mahlzeiten nicht verderben.

LINDA GIERING ist Volontärin bei *Andere Zeiten* und findet Mahlzeiten kommunikativ, bei denen Schlüssel hin- und hergereicht werden. Daher liebt sie Tapas und Fondue.

