

## Essen hält Leib und Seele beieinander

Essen hält Leib und Seele beieinander. Wer weiß das nicht?

Es macht einen Unterschied, ob ich mir morgens vor der Arbeit schnell einen Kaffee im Vorbeigehen schlürfe oder ob ich in Ruhe im Urlaub gemeinsam mit der Familie frühstücken kann oder mich mit Freunden zum Brunch treffe. Es macht einen Unterschied, ob sich jeder am Abend selber am Kühlschrank bedient, oder ob man gemeinsam Pizza backt und sie anschließend gemütlich miteinander am Tisch verzehrt.

Beim gemeinsamen Essen wird nicht nur der Magen satt. Auch die Seele bekommt, was sie braucht: Gemeinschaft, Kommunikation, Austausch, Aufmerksamkeit, Zuwendung. Wenn man in Ruhe miteinander am Tisch sitzt, dann geschieht Begegnung. Man teilt nicht nur das Essen, man teilt sich selbst mit. Erzählt, was einem wichtig ist, was einen bewegt. Beim gemeinsamen Essen entsteht Beziehung. Nicht umsonst heißt es: Liebe geht durch den Magen.

Auch wichtige Ereignisse im Leben werden mit einem Festessen gefeiert: Taufe, Einschulung, Kommunion, Hochzeit, ja selbst der Leichenschmaus ist wichtig. Freud und Leid werden geteilt beim Essen.

Selbst Verträge besiegelt man mit einem Essen. Ein gelungenes Geschäftsessen soll manchmal wichtiger sein, als die sachliche Verhandlung.

### Impuls:

- Wie geht es mir mit dem Essen?
- Habe ich genug oder eher im Überfluss?
- Was mag ich besonders? Kann ich genießen?  
Oder schlecht nein sagen, wenn es zu viel wird?
- Wann habe ich Gelegenheit, bewusst und in Ruhe zu essen?
- Wann habe ich Gelegenheit, in Gemeinschaft zu essen?  
Mit wem esse ich gerne? Mit wem nicht so gerne?
- Was macht für mich eine gelungene (Familien-) Mahlzeit aus?
- Habe ich schon einmal erfahren, dass beim gemeinsamen Essen Beziehungen gewachsen sind? Oder habe ich schon einmal das Gegenteil erlebt?