



27.07.2022 um 17:45 Uhr

Ein Beitrag von Rolf Müller, Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

Der kurze Stopp vorm Essen

„Endlich, unsere Tischgebete sind erhört worden!“ – Das hat ganz groß auf dem Werbeflyer gestanden, der bei mir im Briefkasten gelegen hat! Ich war sofort neugierig! Eine Werbung, die mit dem Tischgebet zu tun hat – das kommt nicht alle Tage vor und hat mir als Kirchenmann natürlich gefallen. Ich war dann aber ziemlich schnell enttäuscht: Es ging in dem Flyer nicht um Werbung für die Tischgebete, sondern nur um einen neuen Essenslieferservice in meinem Stadtteil. Für so etwas habe ich noch nie gebetet. Aber trotzdem finde ich es gut, einmal über das Tischgebet nachzudenken.

Innehalten und kurz besinnen vor der Mahlzeit

Ich brauche das Tischgebet, um bewusster mit dem Essen umzugehen. Tischgebete sind für mich wie ein kleiner „Stopp vor dem Essen.“ Bei einem Tischgebet bin ich einen Moment lang ruhig und schaue mir bewusst das Essen an, das vor mir steht. Gerade, wenn ich Stress habe und alles hektisch zugeht, tut mir das gut. Beim Beten denke ich daran: Es ist nicht selbstverständlich, dass ich genug zu essen habe; dafür kann ich dankbar sein. Wie vielen Menschen geht das gerade in diesen Tagen einer weltweiten Hungerkrise ganz anders! Und ein Tischgebet macht mir immer wieder klar: Ich könnte ruhig noch etwas mehr dafür tun, damit auch andere Menschen genug zu essen haben.

Nach dem Tischgebet genieße ich das Essen viel bewusster

Ob laut oder leise gesprochen, ob still für mich alleine oder zusammen mit anderen: Ein Tischgebet geht für mich fast immer. Manchmal macht es auch richtig Spaß, besonders, wenn ich mit Kindern zusammen eins bete. Ich glaube: Nach einem Tischgebet esse ich viel bewusster und auch mit mehr Genuss meine Mahlzeit. Dafür lohnt sich der kurze Stopp vor dem Essen!