

26.04.2013 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Peter Kristen,

Evangelischer Pfarrer und Studienleiter, Religionspädagogisches Institut Darmstadt

Frühstück ist mehr

Nur noch drei Viertel der Menschen in Deutschland frühstücken. Die Zahl sinkt. Das hat Nutella in einer Studie festgestellt. Ein Grund: Fast die Hälfte der Menschen sitzt in der Woche alleine am Tisch. Da bleibt dann oft vom Frühstück nur ein Coffee-to-go übrig, im Pappbecher auf dem Weg zur Arbeit. Frühstücken in Gesellschaft ist schön. Vielleicht werden deswegen Verabredungen zum Frühstück immer beliebter, besonders am Wochenende.

Viele Cafés in der Stadt bieten Frühstück an von 10 bis 21 Uhr. Frühstücken, das ist mehr als ein Happen nach der Nacht. Es ist Lebensenergie für Körper und Seele. Wenn's mir mal schlecht geht, dann kann mich ein wärmendes oder erfrischendes Getränk und ein Stück Brot am Morgen wieder auf die Spur bringen zurück ins Leben.

Die Bibel erzählt vom Propheten Elia, der das erlebt hat. (1.Kön 19) Er will nicht aufstehen, eigentlich will er nie mehr aufstehen. Aber ein Engel schafft es, ihm den Geschmack am Leben zurückzugeben - mit einem Frühstück: Als der Engel Elia wachgerüttelt hat, steigt ihm ein Duft in die Nase: frisch geröstetes Brot. Ein Krug mit frischem Wasser steht auch für ihn bereit. Der Engel hat für ihn den Tisch gedeckt. Dreimal muss er sagen: „Steh auf und iss“, bis Elia dem Duft des Brotes erliegt und sich vom Wasser erfrischen lässt. Dabei spürt er: Gott will, dass ich lebe, diesen Tag und überhaupt.

Und das ist auch für mich die Botschaft eines Frühstücks: Kaffeeduft, ein knuspriges Brötchen und ein Glas Saft vielleicht. Wenn dann da noch jemand ist, der vielleicht den Tisch deckt, während ich die Brötchen hole, oder Toast mache, ist der Start perfekt. Aber auch ganz alleine für andere Frühstück zu machen bringt mir Freude, weil ich dann die Zeit mit ihnen genießen kann: Den Tag planen, einen Apfel teilen, einen Traum erzählen.

Ich finde, eine halbe Stunde für's Frühstück, das ist eine gute Zeit. Das Frühstück sagt mir: Gott will, dass ich lebe. Morgen beginnt das Wochenende, eine gute Chance, das wieder einmal zu genießen.