

19.02.2024 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Rolf Müller,

Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

"Satt wird man von allem!"

Mein Vater war kein großer Feinschmecker oder wählerisch beim Essen. Oft war ihm das Einfachste gut genug. Manchmal hatten wir als Familie sogar Streit deswegen. Besonders, wenn wir mal im Urlaub in ein etwas feineres Restaurant wollten. Da hat er gestreikt; „satt wird man von allem“, hat er dann zu uns gesagt. Das Sattwerden war ihm viel wichtiger als der Genuss oder das Entdecken von besonderem Essen. Ich weiß, warum das bei ihm so war. Er hat die Hungerwinter nach dem Krieg erleben müssen. Er war damals Jugendlicher und jeder weiß: da ist man besonders hungrig. Da war es am allerwichtigsten, überhaupt erst mal satt zu werden!

Testen, ob ich den Überfluss an Essen wirklich brauche

„Satt wird man von allem“ – einerseits finde ich den Satz schwierig. Ich esse wirklich gerne. Auf der anderen Seite ist da auch was dran. Und gerade jetzt in der Fastenzeit passt der für mich sogar sehr gut. Denn ich möchte bis Ostern etwas einfacher leben als sonst. Dazu gehört für mich auch das Essen. Ich esse gerne gut und viel, gehe gern in tolle Restaurants und gebe auch etwas dafür aus. Das will ich in den kommenden Wochen etwas runterfahren. Mein Essen soll etwas weniger und nicht mehr so aufwendig werden. Dazu gehört für mich zum Beispiel auch, nicht mehr so viel Fleisch zu essen. Und ich will lieber etwas weniger, aber dafür regionalere und klimafreundlichere Lebensmittel kaufen. Vielleicht hilft mir das, wieder bewusster zu essen und zu leben. Das wäre schön! Dazu kann ich testen, ob ich den ganzen Überfluss an Essen, der mich im Supermarkt so oft verführt, wirklich brauche.

Einmal am Tag eine sättigende Mahlzeit

In einem alten Katechismus – das ist ein Buch, in dem steht, wie man als katholische Christin oder Christ leben kann – habe ich für die Freitage in der Fastenzeit eine Regel entdeckt. „Einmal am Tag eine sättigende Mahlzeit“, heißt es da. Das klingt fast so ähnlich wie der Spruch meines Vaters. Etwas einfacher und weniger essen, das ist ein guter Fastenvorsatz für mich. Ich glaube: Das kann ich schaffen. Und wenn es mir mal schwerer fällt, denke ich daran: „Satt wird man schließlich von allem!“