

25.10.2026 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Ksenija Auksutat,

Evangelische Pfarrerin, Stockstadt

Das Sonntagsessen

Sonntag. Für viele Menschen ist das ein ganz besonderer Tag – oft verbunden mit einem reich gedeckten Tisch.

Sonntags gibt es in vielen Familien ein besonderes Essen. Vielleicht einen Braten, Kartoffeln und Gemüse. Oder ein ausgedehntes Frühstück mit Ei und Brötchen. Dazu ein schön gedeckter Tisch.

Die ganze Familie am Tisch: Erzählen, lachen, sitzen bleiben

In manchen Häusern ist es Tradition, dass sich am Sonntag die ganze Familie versammelt. Man beginnt gemeinsam. Und bleibt nach dem Essen noch ein bisschen sitzen, erzählt und lacht.

Essen verbindet: Nahrung für Leib und Seele

Essen ist eben mehr als Nahrungsaufnahme. Essen verbindet. Es stärkt unseren Leib – und manchmal auch unsere Seele. Gemeinsam essen heißt: wir sind Menschen, die füreinander sorgen. Kochen, den Tisch decken, sich Zeit nehmen.

Jesus am Tisch: Gemeinschaft und Worte, die guttun

Auch Jesus hat gern mit Menschen gegessen. Denn er wusste: wir Menschen brauchen nicht nur Kalorien, um zu leben. Wir brauchen Gemeinschaft. Jemanden, der uns zuhört. Und Worte, die guttun. Die sind wie eine Speise für die Seele.

Abendmahl heißt: „Du gehörst zu mir. Du bist nicht allein.“

In der Kirche feiern wir deshalb am Sonntag manchmal das Abendmahl. Auch dort kommen Menschen gewissermaßen an einem gemeinsamen Tisch zusammen. Auf dem Altar stehen Brot und Wein. Das erinnert an Jesus Christus. Der hat beides mit seinen Jüngerinnen und Jüngern geteilt und gesagt: Immer, wenn ihr so miteinander esst, sollt ihr euch an meine Zusage erinnern: Du gehörst zu mir. Du bist nicht allein.

Sonntagessen für die Seele

Zum Abendmahl gehört beides: das Brot schmecken für den Leib und die guten Worte von Jesus hören für die Seele. Das Abendmahl ist für mich ein Sonntagessen, das über den Sonntag hinaus reicht.

Gehalten von Gott: Sonntags und an jedem neuen Tag

Ein bisschen wie das besonders gute Essen am Tisch mit der Familie. Oder ein Brunch mit Freundinnen. Auch da spüre ich, ich gehe nicht allein durchs Leben. Sondern bin gehalten – von Gott. Sonntags und an jedem neuen Tag.