

13.02.2026 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

**Jan Michel Zschörnig,**

Evangelischer Pfarrer, Kassel

## Liebe geht durch den Magen

Würstchen, Brötchen, Senf und Ketchup – wer hätte gedacht, dass so die Liebe schmeckt. Bei mir und meiner Partnerin tut sie das. Denn heute vor genau zehn Jahren hatten wir unser erstes Date, direkt vor Valentinstag. Und da gab es Hot Dog. Zugegeben, nicht gerade ein elegantes Essen und auch nicht wirklich geeignet für so einen Anlass.

### **Zwischen Senf und Ketchup: Wie einfache Küche zur Liebe führt**

Da sitzen wir beide also damals nebeneinander am Tisch. Beide ein bisschen schüchtern und verlegen. Wir halbieren Brötchen, schmieren Senf und Ketchup drauf, legen ein Würstchen und Gürkchen hinein. Die Soße tropft daneben. Senf klebt am Mundwinkel. Und wir beide lachen verlegen, weil nichts davon besonders schick ist. Und trotzdem damals ist es das beste Essen der Welt. Nicht wegen der Würstchen, sondern wegen dem, was da zwischen uns passiert.

### **Besser Gemüse mit Liebe als Braten mit Hass**

Die Bibel sagt das erstaunlich schlicht: „Besser eine Portion Gemüse mit Liebe als ein Rinderbraten mit Hass dabei.“ ([Sprüche 15,17](#))

### **„Liebe geht durch den Magen“**

Mit anderen Worten: Einfaches Essen reicht, wenn man es mit dem richtigen Menschen isst. „Liebe geht durch den Magen“, heißt es ja auch und tatsächlich ist da was dran. Studien zeigen: Zufriedene Paare wiegen im Durchschnitt mehr als Singles. Weil sie sie selbst sein dürfen,

niemanden mehr beeindrucken müssen, sondern angenommen sind vom andern.

## **Warum echte Liebe kein perfektes Dinner braucht**

Keine Blenderei mehr, sondern Ehrlichkeit – das also hat wahre Liebe mit Essen zu tun. Vielleicht sind Hotdogs doch gar nicht so daneben fürs erste Date. Sie sind nicht perfekt, genauso wenig wie wir selbst. Und wen die Senfflecken auf den T-Shirts seines Schwärms nicht abschrecken, der schmeckt sie vielleicht wirklich zwischen Ketchup und Rostzwiebeln: die große Liebe.