



## Monatsimpuls Oktober



Quelle: pixabay

### Erntedank: Schnippeln und kochen, schmecken und tafeln

Beginnen Sie mit dem Lied:

Wir pflügen, und wir streuen den Samen auf das Land, EG 508

[Matthias Claudius - Wir pflügen und wir streuen den Samen auf das Land 1783 - YouTube](#)

Jugendbachchor & Bachchor Kronstadt

Ich erinnere mich irgendwo im Netz eine Geschichte gelesen zu haben, die mir gefiel und in der ich meine Gedanken gut wiederfand. Wieder gefunden habe ich sie nicht mehr und so danke ich der Autorin für Ihre Anregung. Ich möchte sie als Aufhänger nehmen, um Ihnen heute einen besonderen Impuls ans Herz zu legen. Nämlich etwas, was Sie tagtäglich tun mit anderen Augen und anderer Wertschätzung anzusehen und sich angeregt zu fühlen, für sich mal wieder den Standpunkt zu wechseln: Weg von der reinen Funktionalität hin zu einem bewussten Tun.

Die Geschichte geht ungefähr so:

Gott kam in die Küche und erblickte zwei Engel, die dort gerade am Herd standen und daran herum werkten. „He, was tut Ihr da? Ihr könnt doch den Herd hier nicht rausnehmen! Das ist das wichtigste Gerät“, rief Gott. Die Engel widersprachen schnippisch. „Ach heutzutage, will doch niemand mehr so viel Zeit und Aufwand ins Kochen investieren. Es ist modern, dass man alles bestellt, die Zutaten oder die fertigen Gerichte und dann alles nur noch kurz aufwärmen. Wer will schon seine Zeit für langes schnippeln und kochen vertun.“

„Aber wer brät die Lämmchen oder wie soll denn der Sauerteig gehen? Wie soll das alles geschehen, was ich aufgeschrieben habe? Wie stellt ihr euch das vor?“, entrüstete sich Gott.

„Das kannst du alles bestellen! Und dann hast du auch keine Unordnung in der Küche. Das Fett und der Kochdunst schlagen sich nicht nieder und es riecht nicht nach Gemüse im ganzen Haus.“ Der andere der beiden rief: „Nein, sowas, das ist nichts mehr für uns heute! Und was das für eine Arbeit macht, wie viel Zeit ich nur mit schnippeln und kochen verbringen muss. Das ist heutzutage doch ganz unmöglich! Die Leute wollen heute etwas anderes vom Leben haben!“

Aber Gott setzte Ihnen entgegen: „Als ob es besonders fortschrittlich wäre, nicht mehr für das eigene Essen sorgen zu können! Was kommt als nächstes? Mit welchem Schnickschnack soll das Leben weiter entseelt werden? Ihr habt ja keine Ahnung, was eine Küche alles ist. Ich liebe diesen Ort des

Austausches und des Miteinanders. Es passieren so viele Dinge in der Küche. Aus Mehl und Wasser wird Brot. Aus Mehl, Ei und Salz gibt es Pasta. So vieles entsteht durch die Zutaten unter meinen Händen. Die Küche ist ein Ort des Sinnlichen, ein Ort für Sehnsüchte und für Unvorhergesehenes. Da kann ich Speisen entstehen lassen, kann nah am Rezept bleiben oder neues ausprobieren und kreativ sein. Und gut gefällt mir auch, wenn ich das nicht alleine mache. Das Kochen ist ein Nährboden für das Miteinander der Menschen.“

Die kleine Geschichte lässt ein lebendiges Bild entstehen. Sie regt an nach unserem Alltagserleben zu schauen. In den beiden letzten Jahren wurde wegen des Lockdowns plötzlich wieder viel gekocht und gebacken. Ich hoffe, dass Sie Momente erleben konnten, an denen das Kochen und Backen aus der Funktionalität heraustrat und sie eine andere Seite entdecken durften. Oder Sie sich wieder an genüssliches und sinnliches Kochvergnügen erinnerten.

Kochen und Achtsamkeit können gut miteinander einher gehen. Auch in den Dingen des täglichen Lebens lassen sich tiefe Dimensionen entdecken und lässt sich etwas erahnen vom Glück und Geheimnis des Augenblicks. Diese Momente des Alltags laden dazu ein, im ganz gewöhnlichen Leben das Besondere zu entdecken – durch Wahrnehmen und Staunen.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und erinnern Sie sich, wie Sie kochen? Mal ganz in eingeübten Abläufen, schnell zielgerichtet oder auch mal tänzelnd, ausprobierend, waghalsig und mit Muße.

- Nachdenkzeit

Gerade das Schnippeln oder das Vorbereiten und zurecht stellen aller Zutaten nimmt Zeit und Gedanken in Anspruch. Schon lässt es sich eintauchen in diese händischen Tätigkeiten. Sie brauchen unsere Aufmerksamkeit und im Kopf entsteht das Gericht. Das Bild entfaltet sich, Geschmack und Duft lassen sich vorweg erahnen. Welch ein Genuss.

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sind zwei Komponenten, die nicht nur in der Küche gutes Handwerkszeug sind.

Denken Sie mal daran, wie es sich anfühlt, wenn Sie langsam mit Genuss Ihren Lieblingshappen essen. Wenn Sie mögen, holen Sie sich jetzt eine Nuss, ein winziges Stückchen Brot, eine Gemüsescheibe oder ein kleines Rippchen Schokolade. Lassen Sie sich darauf ein, es mit vollster Aufmerksamkeit zu verspeisen.

Hm, wie das schmeckt!

- Zeit nehmen und probieren

Nach dem Kochen wollen die Gerichte gegessen werden, hoffentlich nicht nur zum Sattmachen. Erfahrungsgemäß tragen alle Menschen einige Erinnerungen an Lieblingsgerichte mit sich. Sie können bestimmt auch heute noch gut nachvollziehen, wie sie schmeckten, in welchem Umfeld sie für Sie Bedeutung erlangten und für Ihr Wohlfühl sorgen? Ja, das war und ist auch Nahrung für die Seele. Welches ist meine Seelennahrung?

- Zeit nehmen

Kochen ist auch Kommunikation und gemeinschaftliches Handeln. Nicht nur in der eigenen Küche zu Hause, vielleicht auch am Lagerfeuer im Feriencamp, beim Grillen unter Freunden.



Bewusst gekocht, zusammen und in gegenseitiger Aufmerksamkeit und Beziehung etwas erfahren zu haben ist ein wunderbares Erlebnis. Wenn ich in Beziehung stehe, bin ich nicht mehr gleichgültig – dann ist mir etwas wichtig, vielleicht sogar heilig. Menschen, Dinge und Handlungen bekommen Bedeutung.

Quelle: Pixabay

Können unsere Küchen heilige Orte sein?

Teresa von Avila, die große mittelalterliche Mystikerin und Philosophin, hat eine eindeutige Antwort auf diese Frage gefunden: "Gott ist auch zwischen den Kochtöpfen." Sarah Wiener, die bekannte österreichische Sterne-Köchin, sagt es so: "Ich koche, weil ich liebe."

Im gleichen Zuge möchte ich sagen. Ich versuche bewusst zu kochen und zu essen, weil ich das Leben wertschätze.

Im Christentum erinnern wir uns an das letzte Mahl Jesu. Gemeinsames Essen stiftet Gemeinschaft, der Tisch wird zum Versammlungsort, in Familien und unter Freunden. Gemeinsam zu Tisch sitzen, Erfahrungen austauschen, sich erinnern, Neues kennenlernen, auch Fremde dazu einladen, das sind kostbare Momente im Leben. Diese Erlebnisse können Erinnerungsanker sein, auch in anderen Situationen bewusst und aufmerksam zu leben.

Mit allen Sinnen kochen und tafeln ist eine Freude. Mögen Sie für diese im Alltag immer wieder einen Platz schaffen.

Für diese Gabe wollen wir unsere Dankbarkeit in einem Gebet ausdrücken.

**Ewige,**

Ursprung und Ziel allen Lebens,  
segne unser Zusammensein an diesem Tisch  
und lass uns in den Gaben,  
die wir empfangen,  
Deine Liebe erkennen.

Dir sei, o Gott, für Speis und Trank,  
für alles Gute Lob und Dank.

Du gabst, Du wirst auch künftig geben.

Dich preise unser ganzes Leben.

Über uns der Himmel, der uns schützt,  
unter uns die Erde, die uns stützt,  
um uns die Luft, die uns das Leben gibt,  
In allem Gott Vater/Mutter, uns liebend.

Aller Augen warten auf Dich, o Gott;

Du gibst uns Speise zur rechten Zeit.

Du öffnest Deine Hand  
und erfüllst alles, was lebt,  
mit Segen.

Amen

(nach Psalm 145,15)

Quelle: Verfasser\*in unbekannt. Verändert und entnommen aus [danksekunde-tischgebete - EKHN](#)

Hören oder singen sie das Lied: Himmel, Erde, Luft und Meer, EG 504

[Himmel, Erde, Luft und Meer - YouTube](#)

Ulrike Lang, Referentin Frauenarbeit, Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V.