



# Guten Appetit!

## Eine kleine Ethik des Essens

*Prof. Dr. Christoph Raedel*

**Essen ist Leben. Wir leben von dem, was wir in uns aufnehmen. Wir hören Gottes Wort, wir atmen frische Luft ein – und: Wir essen und trinken. Manchen ethischen Fragen können wir aus dem Weg gehen, der Frage nach dem moralisch guten, dem nachhaltigen Essen jedoch nicht.**

### **Vorspeise: Momente des Nachdenkens**

Das Thema Essen ist aus der Gleichgültigkeitsnische herausgetreten. Vielen nachdenklichen Zeitgenossen brennt es unter den Nägeln. Wir setzen uns daher mit ihnen zu Tisch und erörtern in fünf (Gedanken-)Gängen Fragen wie diese: Was hat sich an unseren Essgewohnheiten, wie unsere Wahrnehmung von Lebensmitteln verändert? Welche Folgen hat das für die Umwelt? Dürfen wir Tiere bedenkenlos essen? Und an

welchen biblischen Grundüberzeugungen sollte eine christliche Esskultur Maß nehmen? Da wird auch schon der erste Hauptgang aufgetragen:

### **Erster Hauptgang: Erinnerung an frühere Zeiten**

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das Feuer benutzen und kochen kann. Er verfügt damit über die Fähigkeit und ist auch darauf angewiesen, sich seine Nahrung zuzubereiten. Ernährungsge-

wohnheiten und Tischsitten haben sich über die Jahrhunderte verändert. Doch es gibt Konstanten: In Europa ist Brot seit jeher das Grundnahrungsmittel überhaupt, erst in der Neuzeit kamen Kartoffeln und Reis dazu. Der Fleischkonsum schwankte: Der Braten kam nur in höheren Kreisen auf den Tisch, während das ärmere Volk eher Suppe mit Stücken von weniger wertvollem Fleisch verzehrte. Bei wachsenden Bevölkerungszahlen wurde Fleisch ab dem 17. Jahrhundert teurer und für die Mehrheit unerschwinglich. Frisches Fleisch gab es ohnehin nur in der Schlachtzeit vor Winterbeginn, ansonsten nur in geräucherter, getrockneter oder gepökelter Form. Die Mahlzeit galt von jeher als Zeit der Gemeinschaft. Das Essen war – und ist – eine gute Gelegenheit, Geselligkeit und Gastfreundschaft zu (er)leben.

Bis ins 19. Jahrhundert hinein orientierte sich die tägliche Speisekarte am Rhythmus zweier Jahreskreise. Der eine war das Kalenderjahr: Gegessen wurde, was der Markt bot oder was im Garten wuchs, also die saisonal und regional typischen Lebensmittel. Kälteperioden, schlechte Ernten und Kriege wirkten sich dabei unmittelbar aus. Von der wohlhabenden Oberschicht abgesehen, bedeutete das Leben für die meisten Menschen harte körperliche Arbeit bei nicht immer ausreichender, zudem wenig abwechslungsreicher Nahrung. Die Zubereitung des Essens bedeutete

weitere Arbeit, die zumeist von Frauen geleistet wurde. Die soziale Schichtung war deutlich an dem ablesbar, was auf den Tisch kam.

Der andere Rhythmus war durch das Kirchenjahr und die damit verbundenen öffentlichen Fastenzeiten vorgegeben: Insbesondere während der vierzig Tage vor Ostern sowie in der Adventszeit wurde gefastet, womit in der Regel der Verzicht auf Fleisch gemeint war. Zur Auflösung der Fastengebote trug nicht nur die Reformation bei, vielfach wurden die Fastenzeiten – auch in katholischen Gebieten – schlicht nicht eingehalten.

**Das Essen war – und ist – eine gute Gelegenheit, Geselligkeit und Gastfreundschaft zu (er)leben.**

Die christliche Tradition hat mit zwei gegenläufigen Impulsen auf die westliche Kultur des Essens eingewirkt. Der eine Impuls, der vor allem von Kloostergemeinschaften ausging, lag in der Betonung des Maßhaltens beim Essen, wogegen Völlerei als Laster galt. So formuliert die von vielen Orden übernommene Benedikt-Regel aus dem 6. Jahrhundert folgende Weisungen:

1. Es genügen – außerhalb der Fastenzeiten – zwei Mahlzeiten pro Tag: eine um die Mittags-, die andere um die Abendstunde.
2. Die Hauptmahlzeit soll zwei gekochte Speisen, also die Möglichkeit der Auswahl, enthalten.

3. Die Zuteilung des Essens erfolgt unter Berücksichtigung der zu leistenden körperlichen Arbeit.
4. Rotes Fleisch (das heißt Fleisch von vierfüßigen Tieren) ist zu vermeiden und nur im Krankheitsfall vorgesehen.
5. Für einen Gast soll der Abt gegebenenfalls sein Fasten brechen und mit ihm essen.

**In Übereinstimmung mit einem Wort Jesu aß Franziskus, der Vegetarier war, was immer auch ein Gastgeber ihm vorsetzte.**

Diese Bestimmungen sind bemerkenswert: Heutige Studien bestätigen gesundheitsfördernde Effekte sowohl für den Verzicht auf rotes Fleisch als auch für das „Intervallfasten“, also die zeitliche Konzentration

der Nahrungsaufnahme auf den Zeitraum von rund acht Stunden. Auffallend ist zudem der hohe Wert, der der Gastfreundschaft zukommt. In Übereinstimmung mit einem Wort Jesu (Lukas 10,8) aß Franziskus, der Vegetarier war, was immer auch ein Gastgeber ihm vorsetzte.

Der andere Impuls der christlichen Tradition setzte einen gegenläufigen Akzent. Hier verband sich die Ablehnung des Vegetarismus mit der Verurteilung von Gruppen, die Irrlehren verbreiteten. Wir finden diese Verknüpfung u.a. bei Augustinus (354-430). Nach seiner Bekehrung bekämpfte er Gruppen, die den Leib verachteten und damit die Ablehnung jeglichen Fleischgenusses verbanden. Ein Beispiel aus dem Mittelalter waren die Katharer, die



einen asketischen und das hieß auch vegetarischen Lebenswandel pflegten. Der Inquisition der Katholischen Kirche, die über die Reinheit und Beachtung der Lehre wachte, diente konsequenter Vegetarismus dann auch als *ein* Indiz dafür, einer Irrlehre auf der Spur zu sein. Vor diesem Hintergrund konnte der Fleischgenuss – bei gleichzeitiger Beachtung der Fastenzeiten – quasi zum Ausweis von Rechtgläubigkeit werden. Die Reformatoren schließlich sahen in den zahlreichen Fastenvorschriften der Katholischen Kirche den Ausdruck einer Werkgerechtigkeit, die der Lehre von der Rechtfertigung durch Glauben entgegenstand. Gerade unter evangelischen Christen dürfte dieser zweite Impuls die größere Breitenwirkung entfaltet haben. Der Verzehr von Fleisch aller Art gilt weithin als unbedenklich, auch wenn seit dem 19. Jahrhundert christlich-vegetarische Strömungen an Zulauf gewonnen haben. Da naht schon der nächste Gang.

## Zweiter Hauptgang:

### Eine kleine Theologie des Essens

Als Gott die Welt erschuf, setzte er den Menschen in einen fruchtbaren Garten. Der Mensch ist als Ebenbild Gottes dessen Repräsentant auf Erden und mit der Fürsorge für die Schöpfung betraut. Im Genießen der Schöpfungsgaben soll er die *Güte* Gottes, am Baum der Erkenntnis von Gut und Böse das *Gebot* Gottes erfahren. Dabei fällt auf, dass die differenzierte Zuteilung der Nahrung an Mensch

und Tier ohne Blutvergießen auskommt (Genesis 1,29-30). Der Grund für den paradiesischen Vegetarismus liegt im Respekt vor dem Leben, über das der Mensch kein freies Verfügungsrecht hat (Genesis 9,6). Auch wenn sich naturwissenschaftlich gesehen eine vegetarische Stufe in der Entwicklungsgeschichte des Menschen nicht aufweisen lässt, macht diese Geschichte „hinter“ der Geschichte doch deutlich: Der Mensch gedeiht, wenn er nach Gottes Willen genießt, gestaltet und zugleich gesetzte Grenzen respektiert. Als Geschöpf muss er sich seine Existenz nicht selbst sichern, denn der Schöpfer versorgt ihn. Der Mensch ist als Verwalter einerseits vor seiner natürlichen Lebenswelt ausgezeichnet, er ist andererseits durch die Arbeit wie durch die Weitergabe des Lebens mit ihr verbunden. So findet die *ganze* Schöpfung im Lobpreis Gottes zusammen (Psalm 98).

**Der Mensch gedeiht, wenn er nach Gottes Willen genießt, gestaltet und zugleich gesetzte Grenzen respektiert.**

Der Sündenfall wird mit dem unerlaubten Essen der Frucht vom Baum in der Mitte des Gartens in Verbindung gebracht (Genesis 3). Das zeigt die Gefährdung, die selbst in elementaren Lebensvorgängen wie dem Essen liegt. Wenn über der Gabe der Geber und Gebieter vergessen wird, kann, was verlockend aussieht, ein nicht mehr beherrschbares Verlangen wecken. Essen kann



Gemeinschaft stiften, es kann aber auch Ausdruck verzehrender Selbstsucht sein. „Jenseits von Eden“ ordnet Gott die Beziehungen des Menschen zu seiner

**Essen kann  
Gemeinschaft  
stiften, es  
kann aber  
auch Ausdruck  
verzehrender  
Selbstsucht sein.**

Umwelt neu. Gott gestattet dem Menschen *neben* den Pflanzen auch Tiere zu essen (Genesis 9,3), ohne dass sich daraus ein freies Verfügungsrecht über das Tier ableiten ließe: Die Tötung eines Tieres

muss als rituelle Schlachtung vollzogen, das Blut darf nicht verzehrt werden. Gott schließt zudem ausdrücklich die Tiere in den Noah-Bund ein (Genesis 9,10). In der Tora gibt Gott Israel zahlreiche Weisungen für den achtsamen Umgang mit Tieren sowie zur Unterscheidung von reinen und unreinen Tieren. All das zeigt: Die Tötung eines Tieres zu Nahrungszwecken ist, wie Karl Barth es formuliert, „eigentlich nur möglich als ein im Tiefsten ehrerbietiger Akt der Buße, der Danksagung, des Lobpreises“ gegenüber dem Schöpfer (KD III/4, 403). Für das Volk Israel war der Verzehr von Fleisch bis zur Zerstörung des Tempels 70 n.Chr. eng mit dem Opfer verbunden, das Gott im Tempel dargebracht wurde. Die Unterscheidung zwischen reinen und unreinen Tieren (deren Deutung bis heute strittig ist) begrenzt zudem die Verfügbarkeit des zum Verzehr möglichen Fleisches. Der Bundeschluss macht zudem deutlich, dass die Tiere nach biblischer Überzeugung Ge-

schöpfe sind, deren Behandlung durch den Menschen Gott nicht gleichgültig ist (vergleiche Sprüche 12,10). Der Mensch ist Gott gegenüber verantwortlich dafür, wie er mit Tieren umgeht.

Durch den Glauben an Jesus werden Menschen aus den zerstörerischen Bindungen und unbeherrschten Regungen der Sünde befreit. Auch das illustriert das Neue Testament mit dem Vorgang des Essens: Wer glaubt, der nimmt damit Jesus als das Brot des Lebens (Johannes 6,48) auf. Jesus verbindet sogar zwei Sprachbilder miteinander, wenn er dieses „*Brot, das vom Himmel kommt*“ mit seinem „*Fleisch, das ich geben werde für das Leben der Welt*“ identifiziert (Johannes 6,51). Wer ihn aufnimmt, tritt in eine bleibende Gemeinschaft mit Gott ein: „*Wer mein Fleisch isst und mein Blut trinkt, der bleibt in mir und ich in ihm*“ (Johannes 6,56). Damit interpretiert Jesus eine Praxis, die seinem irdischen Weg ihr besonderes Gepräge gegeben hat. Gemeint sind die Mahlzeiten, in denen Jesus als Gast zum Gastgeber wird, bis hin zum letzten Abendmahl, das Jesus mit seinen Jüngern feiert, bevor er am Kreuz seine Ganzhingabe vollendet.

Das Neue Testament erweckt nicht den Eindruck, Jesus sei Vegetarier gewesen. Jesus wusste zu feiern (Johannes 2,1ff.) und blieb auch die Begründung dafür nicht schuldig (Markus 2,18ff.). Doch im Feiern wie im Fasten geht Jesus dem Kreuz entgegen. Sein stellvertretendes

Sterben ändert das „Leben der Welt“, hat Konsequenzen also auch für die Tiere: Darin, dass Jesus sein Leben opfert, kommt der Opferkult an sein Ende – ein Opferkult, der jedes Jahr tausende Tiere ihr Leben kostete. Der von den Propheten verheißene Tierfrieden (Jesaja 11,6f.) bricht darin an, dass Tiere nun nicht länger für die Sünden der Menschen ihr Blut vergießen müssen. Dieser Vision entsprechend kommt auch das Abendmahl ohne Blutvergießen aus. Es wird mit Brot und Wein gefeiert, weil das Blut des neuen Bundes, der den Zugang zum Vater eröffnet, am Kreuz vergossen ist. Folglich darf das Abendmahl – wie der Apostel Paulus mahnt – nicht neue Schranken aufrichten, indem Speisevorschriften oder unsoziales Verhalten die geschenkte Einheit verdunkeln. In der Gemeinschaft mit Jesus und anderen

Christen wird das Abendmahl zum Vorgesmack auf das himmlische Festmahl, das als Bild für die Vollendung der Gemeinschaft mit Gott verwendet wird (Offenbarung 19,7).

Halten wir fest: Durch das Essen vom Baum der Erkenntnis ist der Mensch gefallen, im Essen vom Brot des Lebens feiert er die wiederhergestellte Gemeinschaft mit Gott. Darin liegt der tiefste Sinn der Gemeinschaft, die in einer Mahlzeit Ausdruck findet. Weil nun alle Dinge „*von ihm und durch ihn und zu ihm sind*“ (Römer 11,36), daher weist jede Tischgemeinschaft über sich hinaus auf die sozialen, ökologischen und

**Durch das Essen vom Baum der Erkenntnis ist der Mensch gefallen, im Essen vom Brot des Lebens feiert er die wiederhergestellte Gemeinschaft mit Gott.**



**Es macht einen großen Unterschied, ob das Essen „Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit“, das heißt als gute Gabe Gottes, oder als jederzeit schnell verfügbare, kostengünstige Ware angesehen wird.**

wirtschaftlichen Zusammenhänge, in die sie eingebunden ist. Diese Zusammenhänge kündigen sich mit dem nächsten Gang an.

**Dritter Hauptgang: Die wirtschaftliche und ökologische Einbettung des Essens**

Nie zuvor in der Geschichte war dem hiesigen Durchschnittsbürger sein Essen so fremd wie heute. Mehrere Faktoren haben diese Entwicklung beeinflusst: die Verstädterung, die Industrialisierung der Herstellungsprozesse sowie die Konzentration

des global organisierten Nahrungsmittelvertriebs auf große Handelsketten. Was auf den Tisch kommt, ist unter Bedingungen produziert worden, die allein der Logik der Effizienz und Gewinnmaximierung verpflichtet sind.

Das Problem dabei liegt in der fehlenden Nachhaltigkeit. Zwar stimmt es, dass Nahrungsmittel inzwischen sehr preisgünstig hergestellt und vermarktet werden können. Daher ist auch der Anteil des Einkommens, der in Deutschland für Lebensmittel aufgewendet werden muss, historisch niedrig. Allerdings sind Lebensmittel nie einfach nur Ware, denn ihre Herstellung ist auf



das Engste mit den natürlichen Lebensgrundlagen des Menschen verbunden. Wirtschaftliche Erwägungen brauchen den ethischen Rahmen der Bewahrung dieser Grundlagen, damit auch kommende Generationen (gut) leben können. Doch der allein nach der Logik der Effizienz organisierte Markt tendiert dazu, dass infolge der Ausbildung von Monokulturen die weltweiten Boden- und Wasserressourcen überbeansprucht werden, sich die genetische Artenvielfalt verringert und es zu artwidrigen Praktiken der Tierhaltung kommt, bei der Tiere nur noch als Produktionseinheiten wahrgenommen werden.

Dass der alltägliche Konsum von (billigem) Fleisch möglich ist, ist eine Folge der sog. „lifestock revolution“ der 1960er Jahre. Sie ging mit dem Bau neuer Bewässerungssysteme und leistungsfähigerer Maschinen sowie dem Einsatz neuer Technologien in Tierzucht, Tierhaltung und Schlachtung einher. In der industriellen Fleischproduktion kann billiges Fleisch produziert werden, weil Tiere artwidrig auf engstem Raum gehalten und in kürzester Zeit zur Schlachtreife gebracht werden. Um von widrigen Umweltbedingungen unabhängig zu werden und Krankheiten zu verhindern, ist der Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden bei Pflanzen sowie Antibiotika bei Tieren unverzichtbar geworden. Kann es Christen gleichgültig lassen, wenn Genuss Gewalt an den natürlichen Lebensgrundlagen bedeutet?

Wenn sie zwar Gott als Herrn der Geschichte bekennen, sie mit ihren Gewohnheiten und Nahrungsvorlieben aber selber den Schlussstrich unter diese Geschichte ziehen?

### **Dessert: Eine kleine Ethik des Essens**

Der Appetit ist einigen am Tisch jetzt erst einmal gründlich vergangen. Wir lassen das Dessert heute einpacken, weil wir es ohnehin – in den Alltag – mitnehmen wollten. Was folgt aus den soweit entwickelten Gedankengängen?

#### **1. Lebensmittel als Gabe**

Es macht einen großen Unterschied, ob das Essen „Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit“, das heißt als gute Gabe Gottes, oder als jederzeit schnell verfügbare, kostengünstige Ware angesehen wird. Wer Lebensmittel als Gabe empfängt, wird dankbar für sie und geht sorgsam mit ihnen um. Doch können Nahrungsmittel sehr wohl als Gabe *und* Ware verstanden werden. Die Frage ist, ob die theologische oder die ökonomische Perspektive leitend ist. Wer Gott für Lebensmittel dankt, der wird frei von dem Zwang, das „gute Leben“ für sich selbst sichern zu wollen, welchen Preis andere Menschen oder die Natur dafür auch zahlen mögen. Wenn Jesus die Himmelsgabe für das „Leben der Welt“ ist, dann kann Christen diese Welt samt der in ihr vorherrschenden Herstellungs- und Handelsbedingungen nicht gleichgültig sein.



## 2. Maßhalten als Tugend

Für den Verzicht auf bestimmte Produkte wie beispielsweise Fleisch aus Massentierhaltung lassen sich gute Gründe angeben: Wer auf etwas zu verzichten lernt, bezeugt damit, dass für ein Leben in Fülle Gott genug ist. Wer verzichten kann, entlarvt die Logik des „Immer Mehr“ als Betrug und übt sich in Selbstdisziplin, die den Charakter reifen lässt. Wer einfacher lebt, ermöglicht es anderen, auch zukünftigen Generationen, überhaupt zu leben. Maßhalten ist kein Weltverbesserungsrezept. Doch wer sich beim Essen beschränkt, öffnet sich für die Wirklichkeit Gottes, der durch seine Kinder in dieser Welt wirken will. Wer sein Essen bewusster – und das

heißt beispielsweise saisonal, regional, ökologisch sensibel – einkauft, der anerkennt, dass die Logik der Effizienz nicht alles ist, wenn es ums Essen geht.

## 3. Glauben und Handeln

Wer als Christ nach dem moralisch guten Essen fragt, der will damit keine neue Religion oder Weltanschauung begründen. Es geht einfach um die Frage, ob vom Tisch des Herrn, in dessen Gaben Jesus sich schenkt, etwas für unseren täglichen Mittagstisch abfällt, oder ob beide unverbunden bleiben. Die Frage nach dem nachhaltigen Konsum, nach Vegetarismus oder überhaupt der Verwendung von Tierprodukten, wie Veganer sie stellen, ist keine „Glaubens-



frage“, sie gehört nicht zum „Letzten“ (D. Bonhoeffer), weil unser Heil nicht an ihr hängt. Sie ist aber eine Frage der Glaubwürdigkeit, weil gedankenloses Handeln von Christen anderen Menschen den Weg zum Heil erschweren kann. Denn wie glaubwürdig sind Christen, die den Herrn dieser Welt feiern, denen aber die von ihm im Dasein gehaltene Welt egal ist? Wer Fragen des Essens in den ersten Rang einrückt, erklärt eine bestimmte Lebensweise zum neuen Gesetz. Ein Gesetz wird aber andere kaum dazu motivieren, sich der Frage zu stellen, was sie in ihrem Leben ändern sollten, um nachhaltiger zu konsumieren und zu leben. Umgekehrt sollten Christen, die auch in ihrer Ernährungsweise Jesus ehren und bezeugen wollen, weder abfällig belächelt noch unter Ideologie-Verdacht gestellt werden.

#### 4. Der Wechsel von Feiern und Fasten

Wer den christlichen Glauben mit radikaler Askese identifiziert, verleugnet den Wechsel von Feiern und Fasten, der für das irdische Leben Jesu so markant war. Wird einseitig die Dimension des Verzichtens betont, kann das auch aus Motiven geschehen, die nicht unmittelbar im christlichen Glauben gründen, sondern sich aus den gerade vor-

herrschenden Idealen von Schönheit, Schlankeheit und Fitness speisen. Christlicher Glaube lebt im Wechsel von Feiern und Fasten. Es braucht beides, denn wir haben allen Grund, die Güte des Schöpfers zu feiern. Wir haben aber auch allen Grund, uns die Not dieser Welt nicht gleichgültig sein zu lassen. Gottes Liebe zur Welt geht auch durch unseren Magen.

Mag der Tisch üppig gedeckt sein oder nicht, bei der Tischgemeinschaft geht es im tiefsten Sinn um die Gemeinschaft, die wir mit Gott und untereinander haben. Das Essen soll etwas Verbindendes sein, nicht das Trennende vertiefen. Es hat daher seinen guten christlichen Sinn, bei Einladungen zu Tisch – außer bei medizinischer Indikation – der Weisung Jesu an seine Jünger folgen: „Esst, was euch vorgesetzt wird!“ (Lukas 10,8).

**Christlicher Glaube lebt im Wechsel von Feiern und Fasten. Es braucht beides, denn wir haben allen Grund, die Güte des Schöpfers zu feiern.**

© 2018 Institut für Ethik & Werte

Dr. Christoph Raedel, Professor für Systematische Theologie an der Freien Theologischen Hochschule Gießen (FTH), ist Direktor des Instituts.