

## Gemeinsame Mahlzeiten

# Was ist das Geheimnis dahinter?



Gemeinsame Mahlzeit

Quelle: envato/ Wavebreakmedia

Volle Terminkalender, digitale Ablenkungen und Einsamkeit machen uns zu schaffen. Sie sorgen dafür, dass wir uns kaum gemeinsam zum Essen an den Tisch setzen. Dabei liegt darin ein grosses Geheimnis...

Wann haben Sie sich das letzte Mal mit Menschen ohne Ablenkungen um den Tisch versammelt und ein sinnvolles und bewusstes Gespräch geführt? «Wenn Sie sich nicht erinnern können, sind Sie nicht allein. Die US-Amerikaner haben die Kunst verloren, sich um den Tisch zu versammeln», erklärt Pastor Ryan Rush. Er befasst sich seit 30 Jahren mit dem Thema Familie. Dabei ist ihm aufgefallen, wie wichtig gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie, mit Freunden oder Nachbarn sind. Das Beisammensein mit den Menschen kann dazu beitragen, Beziehungen aufzubauen, die Lebensqualität zu verbessern und den Weg mit Gott zu vertiefen.

Dass Essen kulturelle und religiöse Barrieren überwinden kann, erlebte Ryan Rush 2023, als er nach Somaliland reiste, um bei der Einweihung einer neuen Schule zu helfen. Das Land ist vollständig muslimisch. «Das gemeinsame Essen brachte Geschichten über Familie, Erziehung, Hoffnungen und Träume an den Tisch», sagt Ryan Rush. «Bevor wir vom Essen aufstanden, hatte sich etwas verändert: Wir schätzten uns gegenseitig, sie schienen Interesse an unserem christlichen Glauben zu haben, anstatt ihn abzulehnen. Und wir hatten eine Vereinbarung für das nächste Projekt, für das wir zusammenarbeiten würden. Der Tisch hat alles verändert.»

## Jesus hat häufig gegessen



Pastor Ryan Rush

Quelle: Amazon Media

Jesus wählte Mahlzeiten, um Beziehungen zu Menschen ausserhalb seines Kreises aufzubauen. Auch für Jesus bedeutete Essen stets mehr als blosser Nahrungsaufnahme. Dauernd isst Jesus mit den unterschiedlichsten Leuten, auch in seinen Gleichnissen spielt Nahrung eine grosse Rolle. Jesus ass mit dem Zöllner Zachäus, er machte aus fünf Broten und zwei Fischen ein Essen für 5000 oder er brätelte Fische nach seiner Auferstehung. [Studien](#) bestätigten den Wert von gemeinsamem Essen: So haben Forscher herausgefunden, dass ein Gespräch

beim Abendessen den Wortschatz von Kleinkindern mehr fördert als das Vorlesen. Ältere Kinder profitieren ebenfalls von den intellektuellen Vorteilen des Familienessens. Bei Kindern im Schulalter ist eine regelmässige Mahlzeit ein noch stärkerer Faktor für gute Leistungen als die Zeit, die sie in der Schule, mit Hausaufgaben, Sport oder Kunst verbringen. Andere Forscher berichteten über einen beständigen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Familienessens und den schulischen Leistungen von Jugendlichen. Kinder, die regelmässig mit der Familie essen, nehmen auch mehr Obst, Gemüse, Vitamine und Mikronährstoffe zu sich und essen weniger frittierte Lebensmittel und Softdrinks. Junge Erwachsene, die als Teenager regelmässig in der Familie gegessen haben, sind seltener fettleibig und ernähren sich eher gesund, wenn sie allein leben. Einige Untersuchungen haben sogar einen Zusammenhang zwischen regelmässigen Familienmahlzeiten und der Verringerung von Symptomen bei medizinischen Erkrankungen festgestellt. Auch die Atmosphäre beim Essen ist wichtig. Die Eltern müssen warmherzig und engagiert sein, statt kontrollierend und restriktiv, um ihre Kinder zu einer gesunden Ernährung zu ermutigen. Eine andere Studie hat festgestellt, dass TV schauende Kinder eher übergewichtig sind. Die tägliche Verbindung beim Essen ist wie ein Sicherheitsgurt, mit dem man sich auf der holprigen Strasse der Kindheit und Jugend mit all ihren möglichen Risikoverhaltensweisen festhalten kann.

## **Pastor forderte Kirche heraus**

Ryan Rush hat zum Thema das Buch «[Restore the table](#)» geschrieben. Er forderte als Pastor seine Kirchgemeinde auf, jede Woche fünf gemeinsame Mahlzeiten mit den Menschen zu veranstalten, die man liebt. Die Herausforderung wurde angenommen, und was geschah, war transformativ: Ehen wurden gestärkt, Geschwister kamen besser miteinander aus, Menschen, die mit Süchten zu kämpfen hatten, begannen, sich ihnen zu stellen, und die Noten von Schülern verbesserten sich. Auf der Webpage «[restorethetable.org](#)» gibt es Anleitungen (auf Englisch) für diese 40-Tage-Challenge, vier Predigten zum Thema, Rezeptideen und weitere Hilfsmittel.

Ryan Rush ist Pastor der Kingsland Baptist Church in Katy (Texas), einer florierenden Gemeinde in der Nähe von Houston mit 5000 Mitgliedern. Sie setzt sich dafür ein, dass das Evangelium die Menschen verändert. Ryan Rush ist Absolvent der University of Mary Hardin-Baylor, des Liberty Baptist Theological Seminary und hat einen Dokortitel in christlicher Führung von der Dallas Baptist University. Im Rahmen seiner Doktorarbeit untersuchte Rush die Beziehung zwischen Führung und dem, was zu Hause geschieht. Seine Forschungen haben

ihn darin bestärkt, dass das Elternhaus der Ort ist, an dem die nächste Generation von Führungskräften ausgebildet wird.

*Dieser Artikel erschien auf [Dienstagmail](#).*

Zum Thema:

[Familien-Aufsteller 5: Tischgemeinschaft](#)

[Fünf Gedanken zur Erziehung: Zusammen essen ist kontrakulturell ... und deshalb so wichtig](#)

[Peter und Gabriele Prock: Essen: Nahrung, Genuss und Gemeinschaft](#)

Datum: 05.02.2025

Autor: Markus Baumgartner

Quelle: Dienstagmail

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)

[Familie](#)