

Dienstbereich Mitarbeiter und Gemeinde im Bund
Ev. Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland

Hintergründe und Bedeutung von gemeinsamem Essen in der Gemeinde

Abschlussarbeit zum Anfangsdienst

Lisa-Marie Lilja
Diakonin für Junge Gemeinde
Baptisten-Kirche Dormagen
Mentorin: Tine Wilkes
Abgabedatum: 17.05.2024

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Gemeinsames Essen in der Bibel	4
2.1 Mat 14, 13-21	4
2.2 Mat 26, 17-20 + 26-29	5
2.3 Lk 24, 30-35	7
2.4 Apg 2, 42-47	8
2.5 1. Kor 11, 20-34	9
2.6 Bedeutung und Funktion von gemeinsamem Essen in der Bibel	11
3. Hintergründe, Funktion und Bedeutung von gemeinsamem Essen	13
3.1 Sozial-Kulturell	13
3.2 Biologisch	15
3.3 Psychologisch	17
4. Warum gemeinsames Essen in Gemeinde gut ist	18
4.1 Theologische Begründung	18
4.2 Allgemeine Begründung	20
5. Fazit	25
Literaturverzeichnis	

1. Einleitung

In meiner Gemeinde, der Baptisten-Kirche Dormagen, bleiben wir nach einer Taufe immer noch länger in der Gemeinde, da wir noch gemeinsam zu Mittag essen. Das monatliche Treffen mit der Jugendleitung, der Alpha-Kurs, die Jugendstunden und das Treffen für Junge Erwachsene starten alle mit einem gemeinsamen Abendessen. Bei allen anderen Mitarbeiterkreisen gibt es verschiedene Arten von Snacks. Das Regionaltreffen der Pastoren und Diakonen trifft sich, genauso wie das Regionaltreffen für hauptamtlich Angestellte für Junge Gemeinde, immer Vormittags zum Frühstück. Darüber hinaus gibt es regelmäßig verschiedene Einladungen zu einem gemeinsamen Frühstück, Mittag- oder Abendessen.

Ich habe festgestellt, dass ich im Gemeindekontext sehr häufig und sehr regelmäßig esse. Ich weiß auch, dass das gemeinsame Essen keine Erfindung von meiner Gemeinde ist, sondern auch in sehr vielen anderen Gemeinden die Regel ist und ich habe mich gefragt, wo genau diese Tradition denn herkommt, wie sie entstanden ist und welche Funktion diese gemeinsamen Mahlzeiten haben.

In dieser Arbeit möchte ich zunächst die Urform des gemeinsamen Essens in Gemeinde betrachten, wozu ich auf verschiedene Beispiele aus der Bibel eingehen werde. Anschließend werde ich auf die allgemeinen sozial-kulturellen Hintergründe von gemeinsam verbrachten Mahlzeiten eingehen, wobei zunächst die Funktion genauer beleuchtet wird und danach die Vorteile und Chancen. Zuletzt werden die Erkenntnisse dieser beiden Kapitel auf den Kontext „Gemeinde“ angewendet und es werden Schlüsse in Bezug auf die Bedeutung des gemeinsamen Essens gezogen.

2. Gemeinsames Essen in der Bibel

In der Bibel gibt es zahlreiche Bibelstellen, in denen Mahlzeiten, Feiern oder Gemeinschaftsessen erwähnt werden. Es ist schwierig eine genaue Zahl zu nennen, da die Erwähnungen je nach Übersetzung und Interpretation variieren können, aber es ist klar, dass es sich hierbei um mehrere hundert Stellen handelt. Einige von diesen Stellen sind sehr bekannt und andere sind eher unbekannt. Im Folgenden werden fünf verschiedene Stellen als Beispiel genannt, um die Rolle und Relevanz von gemeinsamem Essen in der Bibel zu verdeutlichen.

2.1 Mat 14, 13-21

13 Als das Jesus hörte, entwich er von dort in einem Boot in eine einsame Gegend allein. Und als das Volk das hörte, folgte es ihm zu Fuß aus den Städten. 14 Und Jesus stieg aus und sah die große Menge; und sie jammerten ihn und er heilte ihre Kranken. 15 Am Abend aber traten seine Jünger zu ihm und sprachen: Die Stätte ist einsam, und die Nacht bricht herein; lass das Volk gehen, damit sie in die Dörfer gehen und sich zu essen kaufen. 16 Aber Jesus sprach zu ihnen: Es ist nicht nötig, dass sie fortgehen; gebt ihr ihnen zu essen. 17 Sie sprachen zu ihm: Wir haben hier nichts als fünf Brote und zwei Fische. 18 Und er sprach: Bringt sie mir her! 19 Und er ließ das Volk sich lagern auf das Gras und nahm die fünf Brote und die zwei Fische, sah auf zum Himmel, dankte und brach's und gab die Brote den Jüngern, und die Jünger gaben sie dem Volk. 20 Und sie aßen alle und wurden satt und sammelten auf, was an Brocken übrig blieb, zwölf Körbe voll. 21 Die aber gegessen hatten, waren etwa fünftausend Männer, ohne

Frauen und Kinder. (Mat 14, 13-21)¹

In dieser Bibelstelle nimmt Jesus die bescheidenen Ressourcen, segnet sie und teilt sie mit der Menge. Er verwandelt die mehr als begrenzten Vorräte in mehr als genug Essen, um alle zu sättigen, und es bleibt sogar noch übrig. Diese Tat zeigt Jesu göttliche Macht über die Naturgesetze und seine Fähigkeit Bedürfnisse zu erfüllen. Das gemeinsame Essen selbst hat in dieser Geschichte mehrere Bedeutungsebenen. Zunächst symbolisiert es die Gemeinschaft und das Teilen, da alle zusammenkommen, um von dem zu essen, was vorhanden ist. Es betont auch die Bedeutung der Fürsorge füreinander und der Solidarität in einer Gemeinschaft. Darüber hinaus zeigt es Jesu Fähigkeit, physische Bedürfnisse zu erfüllen, was wiederum auf seine größere Rolle hinweist, geistliche Nahrung und Erlösung anzubieten. Insgesamt wird durch diese Bibelstelle deutlich, dass Jesus nicht nur die spirituellen Bedürfnisse von Menschen anspricht, sondern auch die physischen Bedürfnisse ernst nimmt und sich um sie kümmert. Sie erinnert daran, dass Glaube und Handeln zusammenkommen, um Bedürfnisse zu erfüllen und Gemeinschaft zu stärken.

2.2 Mat 26, 17-20 + 26-29

17 Aber am ersten Tag der Ungesäuerten Brote traten die Jünger zu Jesus und sprachen: Wo willst du, dass wir dir das Passalamm zum Essen bereiten? 18 Er sprach: Geht hin in die Stadt zu einem und sprecht zu ihm: Der Meister lässt dir sagen: Meine Zeit ist nahe; ich will bei dir das Passamahl halten mit meinen Jüngern. 19 Und die Jünger taten, wie ihnen Jesus befohlen hatte, und bereiteten das Passalamm. 20 Und am Abend setzte er sich zu Tisch mit den

¹ Lutherbibel, Mat 14, 13-21 o.S.

Zwölfen. [...] 26 Als sie aber aßen, nahm Jesus das Brot, dankte und brach's und gab's den Jüngern und sprach: Nehmet, esset; das ist mein Leib. 27 Und er nahm den Kelch und dankte, gab ihnen den und sprach: Trinket alle daraus; 28 das ist mein Blut des Bundes, das vergossen wird für viele zur Vergebung der Sünden. 29 Ich sage euch: Ich werde von nun an nicht mehr von diesem Gewächs des Weinstocks trinken bis an den Tag, an dem ich aufs Neue davon trinken werde mit euch in meines Vaters Reich. (Mat 26, 17-20 + 26-29)²

Während des letzten Abendmahls bricht Jesus Brot und teilt es mit seinen Jüngern, und er gibt ihnen Wein zu trinken. Er erklärt, dass das Brot sein Körper und der Wein sein Blut symbolisiert, das für die Vergebung der Sünden vergossen wird. Durch das gemeinsame Essen des Brotes und Trinken des Weines beauftragt Jesus seine Jünger, sich regelmäßig an ihn zu erinnern und sein Opfer am Kreuz für die Erlösung der Menschheit zu verkünden. Die Bedeutung des gemeinsamen Essens beim letzten Abendmahl liegt darin, dass es die Einführung des christlichen Abendmahls darstellt, einer zentralen Praxis in der christlichen Gemeinschaft. Es erinnert die Gläubigen an die Opferung Jesu für ihre Sünden und ruft sie dazu auf, sich an sein Beispiel der Liebe, Hingabe und Selbstlosigkeit zu erinnern. Darüber hinaus betont das gemeinsame Essen beim letzten Abendmahl die Bedeutung der Gemeinschaft und der Einheit unter den Gläubigen. Indem sie gemeinsam am Abendmahl teilnehmen, bekräftigen die Christen ihre Bindung an Jesus Christus und ihre Zugehörigkeit zur christlichen Gemeinschaft. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das gemeinsame Essen beim letzten Abendmahl eine symbolische Handlung ist, die die Erlösung durch Jesu Opfer betont, die Bedeutung der christlichen Gemeinschaft unterstreicht und die Gläubigen dazu aufruft, sich an Jesu Lehren zu halten und sein Beispiel zu folgen.

2 Lutherbibel, Mat 26, 17-20 + 26-29 o.S.

2.3 Lk 24, 30-35

30 Und es geschah, als er mit ihnen zu Tisch saß, nahm er das Brot, dankte, brach's und gab's ihnen. 31 Da wurden ihre Augen geöffnet, und sie erkannten ihn. Und er verschwand vor ihnen. 32 Und sie sprachen untereinander: Brannte nicht unser Herz in uns, da er mit uns redete auf dem Wege und uns die Schrift öffnete? 33 Und sie standen auf zu derselben Stunde, kehrten zurück nach Jerusalem und fanden die Elf versammelt und die bei ihnen waren; 34 die sprachen: Der Herr ist wahrhaftig auferstanden und dem Simon erschienen. 35 Und sie erzählten ihnen, was auf dem Wege geschehen war und wie er von ihnen erkannt wurde, da er das Brot brach. (Lk 24, 30-35)³

Die Jünger befinden sich auf dem Weg von Jerusalem nach Emmaus, als sie Jesus begegneten. Sie waren betrübt über Jesu Tod und darüber, dass ihre Hoffnungen auf den Messias zerstört schienen. Doch sie erkannten Jesus nicht, als er sich zu ihnen gesellte und mit ihnen sprach. Erst als sie in Emmaus ankamen und Jesus zum Abendessen einluden, geschah etwas Besonderes. Als Jesus das Brot brach und es ihnen gab, erkannten sie ihn plötzlich. Dieser Akt des Brotbrechens war für sie von großer Bedeutung. Es erinnerte sie an das letzte Abendmahl, das Jesus mit seinen Jüngern teilte, und es öffnete ihre Augen für die Wahrheit seiner Auferstehung. Das gemeinsame Essen mit Jesus war also mehr als nur eine Mahlzeit. Es war ein Moment der Offenbarung und der Gemeinschaft. Durch das Brechen des Brotes offenbarte sich Jesus den Jüngern und bekräftigte seine fortwährende Präsenz inmitten seiner Anhänger. Es zeigt, dass Jesus weiterhin mit seinen Jüngern in Gemeinschaft sein wollte, auch nach seiner Auferstehung. Die Emmaus-Erzählung unterstreicht somit die Bedeutung des gemeinsamen Essens als einen Ort

3 Lutherbibel, Lk 24, 30-35 o.S.

der Begegnung mit Gott und der Erkenntnis seiner Gegenwart. Es erinnert uns daran, dass unsere spirituelle Nahrung nicht nur physischer, sondern auch symbolischer Natur ist und dass Gott oft in den einfachsten Handlungen gegenwärtig ist, wie dem Brotbrechen und dem Teilen von Mahlzeiten in Gemeinschaft.

2.4 Apg 2, 42-47

42 Sie blieben aber beständig in der Lehre der Apostel und in der Gemeinschaft und im Brotbrechen und im Gebet. [...] 46 Und sie waren täglich einmütig beieinander im Tempel und brachen das Brot hier und dort in den Häusern, hielten die Mahlzeiten mit Freude und lauterem Herzen 47 und lobten Gott und fanden Wohlwollen beim ganzen Volk. Der Herr aber fügte täglich zur Gemeinde hinzu, die gerettet wurden. (Apg 2, 42 + 46-47)⁴

In dieser Bibelstelle wird beschrieben, wie die ersten Christen in Jerusalem nach Pfingsten lebten. Eine wichtige Aktivität, die in diesem Abschnitt hervorgehoben wird, ist das gemeinsame Essen und es wird deutlich, dass diese Mahlzeiten mehrere Bedeutungen hatten. Die Gläubigen versammelten sich regelmäßig, um gemeinsam zu essen. Diese gemeinsamen Mahlzeiten förderten die Einheit und die enge Gemeinschaft unter den Gläubigen. Es wird erwähnt, dass sie ihre Güter miteinander teilten und jedem gegeben wurde, was er brauchte. Das gemeinsame Essen war Teil dieser Praxis des Teilens und der gegenseitigen Fürsorge. Es war eine Möglichkeit, die Bedürfnisse der Gemeinschaft zu erfüllen und diejenigen zu unterstützen, die weniger hatten. Diese Mahlzeiten waren nicht nur eine rein soziale Veranstaltung, sondern wurden auch im Rahmen des Gottesdienstes und des Lobpreises

⁴ Lutherbibel, Apg 2, 42 + 46-47 o.S.

abgehalten. Indem sie gemeinsam aßen, priesen sie Gott und erinnerten sich an das Opfer Jesu am Kreuz. Die gemeinsamen Mahlzeiten erinnerten die Gläubigen auch an das letzte Abendmahl, das Jesus mit seinen Jüngern teilte. Dies half ihnen, die Bedeutung von Gemeinschaft und Opfer zu verstehen, die im Zentrum des christlichen Glaubens stehen. Insgesamt zeigt dieser Abschnitt, dass das gemeinsame Essen für die frühe christliche Gemeinde eine zentrale Rolle spielte, sowohl in Bezug auf Gemeinschaft und Fürsorge als auch auf Gottesdienst und Erinnerung an Jesu Lehren und Opfer.

2.5 1. Kor 11, 20-34

20 Wenn ihr nun zusammenkommt, so hält man da nicht das Abendmahl des Herrn. 21 Denn ein jeder nimmt beim Essen sein eigenes Mahl vorweg, und der eine ist hungrig, der andere ist betrunken. 22 Habt ihr denn nicht Häuser, wo ihr essen und trinken könnt? Oder verachtet ihr die Gemeinde Gottes und beschämt die, die nichts haben? Was soll ich euch sagen? Soll ich euch loben? Hierin lobe ich euch nicht. 23 Denn ich habe von dem Herrn empfangen, was ich euch weitergegeben habe: Der Herr Jesus, in der Nacht, da er verraten ward, nahm er das Brot, 24 dankte und brach's und sprach: Das ist mein Leib für euch; das tut zu meinem Gedächtnis. 25 Desgleichen nahm er auch den Kelch nach dem Mahl und sprach: Dieser Kelch ist der neue Bund in meinem Blut; das tut, sooft ihr daraus trinkt, zu meinem Gedächtnis. 26 Denn sooft ihr von diesem Brot esst und von dem Kelch trinkt, verkündigt ihr den Tod des Herrn, bis er kommt. 27 Wer also unwürdig von dem Brot isst oder von dem Kelch des Herrn trinkt, der wird schuldig sein am Leib und Blut des Herrn. 28 Der Mensch prüfe aber sich selbst, und so esse er von diesem Brot und trinke von diesem Kelch. 29 Denn wer isst und trinkt und nicht bedenkt, welcher Leib es ist, der isst und trinkt sich selber zum Gericht. 30

Darum sind auch viele Schwache und Kranke unter euch, und nicht wenige sind entschlafen. 31 Wenn wir uns selber richteten, so würden wir nicht gerichtet. 32 Wenn wir aber von dem Herrn gerichtet werden, so werden wir gezüchtigt, auf dass wir nicht samt der Welt verdammt werden. 33 Darum, meine Brüder und Schwestern, wenn ihr zusammenkommt, um zu essen, so wartet aufeinander. 34 Hat jemand Hunger, so esse er daheim, auf dass ihr nicht zum Gericht zusammenkommt. Alles andere will ich ordnen, wenn ich komme. (1. Kor 11, 20-34)⁵

Paulus spricht über das Abendmahl und die Art und Weise, wie es von der Gemeinde in Korinth gefeiert wurde und er tadelt sie für ihre Missbräuche und weist darauf hin, wie wichtig es ist, das Abendmahl in würdiger Weise zu feiern. Das Abendmahl erinnert die Gläubigen an das Opfer Jesu Christi am Kreuz zur Vergebung der Sünden. Indem sie Brot essen und Wein trinken, symbolisieren sie Jesu Leib und Blut, die für sie geopfert wurden. Dieses Gedenken steht im Zentrum des Abendmahls und soll die Gläubigen an die Liebe und Gnade Jesu erinnern. Das Abendmahl ist ein Akt der Gemeinschaft mit Christus und unter den Gläubigen. Indem sie gemeinsam am Tisch des Herrn teilnehmen, bekennen sie ihren Glauben an ihn und ihre Zugehörigkeit zur christlichen Gemeinschaft. Es ist ein Moment der spirituellen Verbundenheit, der die Gläubigen näher zu Christus und zueinander bringt. Paulus betont die Bedeutung der Selbstprüfung vor dem Abendmahl. Gläubige sollten sich ihrer Sünden bewusst sein und bereit sein, sich zu ändern und Buße zu tun. Das gemeinsame Essen soll nicht leichtfertig oder unwürdig gefeiert werden, sondern mit Respekt, Demut und einem rechtschaffenen Herzen. Es ist ein Moment der Selbstreflexion und der persönlichen Umkehr. Das Abendmahl ist ein Zeichen der Einheit und Gemeinschaft unter den Gläubigen. Indem sie gemeinsam am Tisch des Herrn teilnehmen,

5 Lutherbibel, 1. Kor 11, 20-34 o.S.

bekennen sie ihren Glauben und ihre Verbundenheit als Glieder des Leibes Christi. Es ist ein Ausdruck der Einheit in Christus, der über alle Unterschiede und Spaltungen hinweg vereint. Paulus ruft die Gläubigen in Korinth dazu auf, das Abendmahl in einer Weise zu feiern, die den ernsten und heiligen Charakter dieser Handlung respektiert. Es ist mehr als nur eine Mahlzeit; es ist eine heilige Feier, die den Gläubigen ermöglicht, sich mit Christus zu verbinden, sich ihrer Sünden bewusst zu werden und ihre Einheit als Glieder des Leibes Christi zu bekräftigen.

2.6 Bedeutung und Funktion von gemeinsamem Essen in der Bibel

In der Bibel wird das gemeinsame Essen als eine wichtige soziale Aktivität betrachtet, die Gemeinschaft und Verbundenheit von Christen untereinander fördert. Es wird außerdem häufig als eine Handlung beschrieben, bei der Teilen, Fürsorge, Solidarität, Zugehörigkeit und Einheit unter Gläubigen im Vordergrund steht. Es gibt viele Geschichten, in denen Jesus mit seinen Jüngern und anderen Menschen zusammen gegessen hat, um Gemeinschaft zu schaffen und wichtige Botschaften zu vermitteln und es wird deutlich, dass es auch um die Gemeinschaft mit ihm geht. In verschiedenen Bibelstellen wird durch oder bei dem gemeinsamen Essen Jesus göttliche Macht verdeutlicht und es wird klar sichtbar, dass Jesus nicht nur die geistlichen Bedürfnisse der Menschen sieht und stillt, sondern auch die körperlichen Bedürfnisse ernst nimmt, wie zum Beispiel der Speisung der 5000. Vor allem das Abendmahl stellt das gemeinsame Essen auch als eine symbolische Handlung dar, in der sowohl Jesus selbst, als auch seinem letzten gemeinsamen Abendmahl mit seinen Jüngern gedacht wird.

Insgesamt wird das gemeinsame Essen als eine Möglichkeit gesehen, Beziehungen zu stärken und Gott zu ehren. Es kann ein Ort der Begegnung mit Gott und der Erkenntnis seiner Gegenwart sein und es wird sichtbar, dass er auch in einfachen und simplen Handlungen

gegenwärtig sein kann, wie zum Beispiel dem Brotbrechen. Vor allem nachdem Jesus Christus in den Himmel aufgefahren ist, wird deutlich, dass das gemeinsame Essen ein Teil der christlichen Tradition ist, die von Jesus selbst geprägt wurde. Zuletzt kann das gemeinsame Essen sowohl als eine Möglichkeit zum Gottesdienst feiern und lobpreisen dienen, als auch als eine Handlung zur Reflexion, Selbstprüfung und Reue angesehen werden.

3. Hintergründe, Funktion und Bedeutung von gemeinsamem Essen

Das gemeinsame Essen ist ein universales Phänomen⁶ und kann in der Entstehungsgeschichte des Menschen bis zu 12.000 Jahre in die Vergangenheit zurück datiert werden⁷. Durch viele verschiedene Untersuchungen, Experimente und Studien ist es erwiesen, dass das gemeinsame Essen verschiedene Effekte haben kann und zwar sowohl sozial-kulturell und biologisch, als auch psychologisch⁸. Im Folgenden werden diese drei Bereiche genauer betrachtet und analysiert.

3.1 Sozial-Kulturell

Das gemeinsame Essen fördert ein Gefühl der Verbundenheit und Gemeinschaft zwischen den Teilnehmern und es bietet eine Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen, sich auszutauschen und Beziehungen zu stärken. Prof. Dr. Gunther Hirschfelder, Professor für Vergleichende Kulturwissenschaft an der Universität Regensburg, erforscht die Ess- und Agrarkultur aus historischer und gegenwärtiger Perspektive und er ist der Meinung, dass auch, wenn sich die Essens- und Tischkultur in den letzten hundert Jahren sehr verändert hat, das Essen trotzdem nach wie vor die Basis aller Gemeinschaftsformen ist, da das gemeinsame Essen neben der reinen Bedürfnisbefriedigung auch Vertrauen und Geborgenheit stiften kann.⁹

In vielen Kulturen ist das gemeinsame Essen ein zentraler Bestandteil

6 Vgl. Clendenen et al, Facilitation 6f

7 Vgl. Brewer & De Castro, Amount 121 f.

8 Vgl. De Castro, Family 450 ff.

9 Vgl. Hirschfelder & Thanner, Mahlzeit o.S.

familiärer Strukturen und Traditionen. Es kann täglich, zu festlichen Anlässen oder zu besonderen Feiern stattfinden und dient dazu, die Familie zusammenzubringen und die Bindungen zwischen den Familienmitgliedern zu festigen. Vor allem in Bezug auf kulturelle Traditionen kann das Essen einen hohen Stellenwert haben, denn sowohl Verarbeitung

und Zubereitung, als auch Ablauf und Zeitpunkt des Verzehrs einer Mahlzeit können kulturspezifischen Regeln und Wertesystemen unterliegen. Das gemeinsame Essen erfüllt so den Zweck eine soziale Gemeinschaft, wie zum Beispiel Familienstrukturen, zu formen, zu erhalten und weiterzuentwickeln, Kultur zu pflegen und Traditionen zu formen und aufrechtzuerhalten¹⁰.

Gemeinsame Mahlzeiten sind oft mit Ritualen und Zeremonien verbunden, die eine bestimmte Bedeutung haben. Zum Beispiel können Segenssprüche vor dem Essen gesprochen werden oder es können bestimmte Speisen zu bestimmten Anlässen serviert werden, um Traditionen zu ehren oder besondere Ereignisse zu markieren. Aber warum sind Rituale wichtig? Grundsätzlich können sie Abläufe vorgeben, die einen Menschen Ruhe und Sicherheit geben können.¹¹ Laut Psychologin Meike Watzlawik von der Technischen Universität Braunschweig benötigen wir Rituale um unsere Umwelt zu strukturieren und um das Gefühl von Kontrolle zu bekommen. Psychologe Wilfried Griebel vom Staatsinstitut für Frühpädagogik in München ist außerdem der Meinung, dass Rituale eine kanalisierende Wirkung haben können, da so Handlungsabläufe erkennbar werden.¹²

Das gemeinsame Essen bietet einen Rahmen für Kommunikation und Austausch. Es ermöglicht den Teilnehmern, miteinander zu sprechen,

10 Vgl. U.A., Aspekte o.S.

11 Vgl. Martenstein, Sinn o.S.

12 Vgl. Driessen, Rituale o.S.

Geschichten zu teilen, Neuigkeiten auszutauschen und sich besser kennenzulernen. Es ist eine Gelegenheit, sich gegenseitig zu unterstützen, zu trösten, zu ermutigen und sich gegenseitig zuzuhören, aber auch selbst gehört zu werden.¹³

Gemeinsame Mahlzeiten können auch dazu beitragen, die Identität und Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe, Gemeinschaft oder Kultur zu stärken. Durch das Teilen von traditionellen Speisen und die Einhaltung bestimmter Essgewohnheiten können Teilnehmer ihre kulturelle Identität ausdrücken und ihre Verbundenheit mit ihrer Gemeinschaft bekräftigen.¹⁴ Robin Dunar, Sozialpsychologe der University of Oxford, hat in einer repräsentativen Umfrage festgestellt, dass dieses Gefühl der Verbundenheit und des Vertrauens sogar steigt, umso häufiger Menschen mit anderen Menschen zusammen gespeist haben.¹⁵

Das gemeinsame Essen kann auch ein Ausdruck von Gastfreundschaft und Wertschätzung sein. Wenn Menschen andere zu sich nach Hause einladen und für sie kochen, zeigen sie damit ihre Wertschätzung für ihre Gäste und ihre Bereitschaft, Zeit und Ressourcen zu teilen, um sie willkommen zu heißen und zu bewirten.¹⁶

3.2 Biologisch

Sowohl bei Kindern, als auch bei Erwachsenen wurde festgestellt, dass sie seltener übergewichtig sind, je mehr Mahlzeiten mit anderen Menschen eingenommen werden.¹⁷ Auch hat die American Heart Association in einer Umfrage festgestellt, dass gemeinsames Essen zu

13 Vgl. Lieberknecht, Gründe o.S.

14 Vgl. U.A., Familienleben o.S.

15 Vgl. Gerlitz, Psychologie o.S.

16 Vgl. U.A., Gastfreundschaft o.S.

17 Vgl. Burger, Warum o.S.

Stressabbau führen kann. Dieser Stressabbau kann auf lange Sicht hin dazu führen, dass das Risiko für Herzkrankheiten, Bluthochdruck oder einem Schlaganfall reduziert werden. Bei einem hohen Stresslevel ist der Körper in einer Art Überlebensmodus, was zu einer Erhöhung des Blutdrucks und einer beschleunigten Herzfrequenz führen kann. Durch eine gemeinsam verbrachte Mahlzeit können diese Werte niedriger werden, was zu einem ruhigeren Gemütszustand führt.¹⁸ Bei gemeinsam verbrachten Mahlzeiten mit anderen Menschen, die einen gesunden Lebensstil und eine nährstoffreiche und gesunde Ernährung haben, können diese Gewohnheiten dazu führen, dass auch andere Menschen, die mit am Tisch sitzen, sich an dieser Ernährung orientieren und so auch für sich selbst gesündere Wahlen treffen.¹⁹ In einer Studie der University of Minnesota wurde außerdem festgestellt, dass bei gemeinsamem Essen die Qualität des Essens hochwertiger ist und dass mehr Obst und Gemüse konsumiert werden.²⁰ Auch die sozial-kommunikative Wirkung von gemeinsam verbrachten Mahlzeiten sollte nicht unterschätzt werden, denn er hat auch positive Auswirkungen auf das Essverhalten. In Gesellschaft essen die meisten Menschen langsamer, da durch die Gespräche hastiges Essen gar nicht möglich ist, wodurch zum einen besser auf das Hungergefühl geachtet werden kann und aufgehört werden kann, wenn der Magen voll ist und zum anderen werden mehrere Sinne angesprochen. Das führt dazu, dass Menschen, die in Gemeinschaft essen schneller psychisch satt und zufrieden sind.²¹ Somit kann gemeinsames Essen das körperliche Wohlbefinden nachweisbar verbessern.

18 Vgl. Mikhail, Sharing o.S.

19 Vgl. Bearinger et al, Correlations o.S.

20 Vgl. Munro, Meals o.S.

21 Vgl. Burger, Warum o.S.

3.3 Psychologisch

Eine Studie hat gezeigt, dass eine gemeinsame Mahlzeit auf mehreren Ebene positive Effekte hervorrufen kann. Zum Beispiel können sich die Beteiligten grundsätzlich besser fühlen, das Verhalten kann angenehmer und rücksichtsvoller sein und andere Menschen werden besser wahrgenommen und ihr Verhalten als positiv eingeordnet. Gleichzeitig wurde dominantes Verhalten reduziert. Diese Ergebnisse lassen darauf schließen, dass gemeinsames Essen eine Möglichkeit ist um Beziehungen zu stärken und feste Hierarchiegefüge zu lockern.²² In einer Studie der Cornell Universität wurde festgestellt, dass Menschen, die häufiger in Gruppen und Teams zusammen essen eine höhere Bereitschaft zu Teamwork und Zusammenarbeit zeigen.²³ Das gemeinsame Essen führt dazu, dass Menschen für eine Weile toleranter und empathischer gegenüber ihren Mitmenschen sind und dass sie grundsätzlich entspannter und glücklicher sind.²⁴ Eine Umfrage der University of Oxford hat auch festgestellt, dass gemeinsames Essen das Gefühl von Verbundenheit untereinander stärkt und Menschen häufiger das Gefühl haben Menschen in ihrem persönlichen Umfeld zu haben, auf die sie sich verlassen können.²⁵ Gemeinsam verbrachte Mahlzeiten können also nicht nur zu einer Verbesserung des körperlichen Wohlbefinden führen, sondern auch zu einer Verbesserung der des sozialen, emotionalen und psychischen Wohlbefindens.²⁶ Vor allem für die seelische Gesundheit Kindern und Jugendliche ist gemeinsames Essen, zum Beispiel auch als Familie, essenziell und gut. Sie haben nachweislich weniger psychische Probleme, zeigen mehr prosoziales Verhalten und sind zufriedener.²⁷

22 Vgl. Aan het Rot et al, Meal 102 f.

23 Vgl. Devine et al, Eating 292 ff.

24 Vgl. Herrmann, Darum o.S.

25 Vgl. Gelitz, Psychologie o.S.

26 Vgl. Munro, Meals o.S.

27 Vgl. Burger, Warum o.S.

4. Warum gemeinsames Essen in Gemeinde gut ist

4.1 Theologische Begründung

In Kapitel 2 wurde bereits beschrieben, dass gemeinsames Essen bereits in der Bibel einen hohen Stellenwert hatte und dass sowohl die ersten Christen, als auch Jesus selbst es aus verschiedenen Gründen getan haben. In diesem Kapitel wird erklärt werden, warum es aus theologischer Perspektive gut ist, wenn in Gemeinde zusammen gegessen wird.

In der Bibel stellt das gemeinsame Essen meistens eine soziale Aktivität dar, bei der Christen Gemeinschaft haben und sich mit einander verbunden fühlen. Sowohl für die Gesamtgemeinde, als auch für einzelne Gruppen oder Mitarbeiterkreise ist dieser Effekt hilfreich, da sich Menschen gegenseitig besser kennenlernen können, mehr Interesse für anderen Menschen entwickeln und sich mehr zugehörig zur Gemeinde oder zur jeweiligen Gruppe oder Mitarbeiterkreis fühlen. So kann der Zusammenhalt und das Miteinander gestärkt und gefestigt werden, was für die Gesamtgemeinde und die einzelnen Gruppen wichtig ist.

Es wird außerdem beschrieben, dass das Teilen, die Fürsorge und die Solidarität durch die gemeinsamen Mahlzeiten gefördert werden, was ebenfalls für das Gemeindeleben eine große Rolle spielt. Durch das Teilen wird der Zusammenhalt gefestigt, es wird darauf geschaut, was anderen Menschen vielleicht fehlt und es kann sich gegenseitig ergänzt werden. So wächst die Fürsorge füreinander, die Solidarität wird gestärkt und es fällt leichter den Fokus von sich selbst auch auf die Menschen im eigenen Umfeld zu lenken, die eigenen Interessen zurück zu stellen und die der anderen mehr wahrnehmen zu können.

Für Gemeinde sollte auch immer Jesus Christus als Vorbild gelten und da er gemeinsame Mahlzeiten oft dafür genutzt hat um wichtige Botschaften zu vermitteln, können Christen sich an ihm orientieren und das selbe tun.

Wie er können sie gemeinsame Mahlzeiten gut dafür nutzen um vom eigenen Glauben und Erfahrungen zu erzählen, sich über ihn auszutauschen oder auch um neue Dinge zu lernen. Es ist auch eine gute Möglichkeit um all diese Sachen von anderen Menschen zu hören, um so den eigenen Horizont und das eigene Wissen zu erweitern und sich für den persönlichen Glauben inspirieren zu lassen. In der Bibel wird auch beschrieben, wie Jesus das gemeinsame Speisen als eine Möglichkeit genutzt hat, um Kontakt mit Menschen aufzunehmen, die ihn noch nicht kennen und die eventuell sogar einen Lebensstil haben, der den Menschen eher von Gott wegbringt. Es war eine niederschwellige Art und Weise um diese Menschen näher kennen zu lernen, ohne ihnen direkt vorzuhalten, wie ihre Lebensweise oder ihre Handlungen sie von Gott trennen, falsch oder nicht rechtens sind. Auch diese Intention und Handlungsweise von Jesus kann für die Gemeinde ein gutes Beispiel dafür sein, wie fremde und nicht gläubige Menschen in der Gemeinschaft der Gemeinde gesehen, akzeptiert und aufgenommen und vor allem nicht verurteilt werden sollten. Denn auch heute noch kann gemeinsames Essen ein Magnet und ein niederschwelliges Angebot für die Kontaktaufnahme sein.

In der heutigen Zeit und vor allem in der westlich geprägten Welt stellt „Hunger“ oder „fehlendes Essen“ in Gemeinden eher selten ein Problem bei gemeinsamen Mahlzeiten dar, weshalb es vielleicht auf den ersten Blick so scheinen kann, als wäre das Stillen von körperlichen Bedürfnissen keine Aufgabe mehr, die Jesus zu meistern hätte oder eine Möglichkeit um Gottes Wirken zu spüren. Dies wirkt allerdings nur auf den ersten Blick so, denn bei genauem Betrachten kann festgestellt werden, dass auch heutzutage unsere körperlichen Bedürfnisse noch genauso gestillt werden, wie vor 2000 Jahren. Nur ist es so, dass es nicht mehr als Wunder gilt, wenn sich Menschen gemeinsam treffen um zu essen und dann tatsächlich Essen auf dem Tisch steht. Durch den Wohlstand in der heutigen westlichen Gesellschaft kann dieser Umstand schnell als eine Selbstverständlichkeit angesehen werden, was allerdings ein fataler Fehler ist und den Menschen von der Erfahrung berauben kann, Jesus als

den Versorger von nicht nur geistlichen, sondern auch körperlichen Bedürfnissen zu sehen. Denn auch heute versorgt Jesus, versorgt Gott und das sollte bei allem Wohlstand nicht aus den Augen verloren werden. Das gemeinsame Essen stellt eine gute Möglichkeit dar um sich immer wieder an diese Tatsache zu erinnern.

Ein weiterer Grund, weshalb das gemeinsame Essen in Gemeinden einen hohen Stellenwert haben sollte, ist, dass es in Form von symbolischen Handlungen an Jesus erinnern kann, wie zum Beispiel das Abendmahl. Es dient dazu, dass Christen sich an das Leben und Wirken von Jesus Christus erinnern und seinem Opfer gedenken. Vor allem, wenn es gemeinsam mit anderen Menschen eingenommen wird, kann es eine starke symbolische Kraft haben, da es so besonders an das letzte Abendmahl von Jesus zusammen mit seinen Jüngern erinnert. Vor allem das Brotbrechen kann eine sehr kraftvolle Geste sein, mit der Menschen ihre persönliche Beziehung mit Gott stärken, ihn gemeinsam ehren und Begegnung mit ihm haben.

In der Bibel wird deutlich, dass das gemeinsame Essen eine von Jesus geprägte christliche Tradition ist, die zum Feiern und Loben, zum Reflektieren und Prüfen genutzt wird. Ganz nach dem biblischen Beispiel sollten das gemeinsame Essen auch heute noch einen hohen Stellenwert in Gemeinde haben und dazu genutzt werden um all diese Dinge auszunutzen und zu erfüllen.

4.2 Allgemeine Begründung

Im folgenden Kapitel werden die sozial-kulturellen, biologischen und psychologischen Gründe, warum gemeinsames Essen in Gemeinde gut und wichtig ist, erläutert.

Gemeinsame Mahlzeiten können dem Gemeindeleben Struktur geben, es formen und weiterentwickeln. Zum Beispiel in dem ein Gruppentreffen immer mit einer gemeinsamen Mahlzeit beginnt, kann ein fester Rahmen

entstehen, das Treffen wird strukturiert und berechenbarer und durch das Wiedererkennungsmerkmal kann eine Vertrautheit aufgebaut werden und ein familiäres Gefühl entstehen. Die Menschen, die an dem Treffen teilnehmen, wissen was auf sie zukommt und können sich darauf einstellen. Vor allem wenn bestimmte Strukturen über einen längeren Zeitraum beibehalten werden, können sie mit der Zeit zu Traditionen werden, was ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität hervorrufen kann. Es kann außerdem dabei helfen eine Willkommens-Kultur und angenehme Atmosphäre zu prägen.

Vor allem im christlichen Kontext sind gemeinsame Mahlzeiten oft von einem festen Ritual geprägt und zwar dem Gebet vor dem Essen. Dieses Gebet kann ein Dankensgebet oder auch ein Segensgebet sein und erfüllt verschiedene Funktionen. Durch regelmäßiges gemeinsames Beten vor dem Essen können Menschen, ähnlich wie durch feste Strukturen und Traditionen, ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle aber auch von Ruhe bekommen. Vor allem in einer Welt, die sehr schnelllebig, wechselhaft und oft unberechenbar ist, kann ein solches Gebet eine Konstante sein. Es ist auch eine gute Erinnerung daran, dass es Gott als eine höhere Macht gibt, was zum einen Sicherheit geben kann und gleichzeitig auch eine erdende Wirkung haben kann.

Ein besonders guter Grund für gemeinsames Essen in Gemeinde sind die Kommunikation und der Austausch, die hierbei stattfinden. Sowohl für das gegenseitige Kennenlernen und vertiefen von Beziehungen, als auch für das Zusammenwachsen von Gruppen sind sie essenziell. So sind die gemeinsamen Mahlzeiten nicht nur eine Möglichkeit für Nahrungsaufnahme, sondern auch für Unterstützung, Trost, Ermutigung, Zuhören und Gehört werden.

Wie in Kapitel 3.1 bereits beschrieben, entsteht bei Menschen, die häufig miteinander essen ein besonders starkes Gefühl der Verbundenheit und der Vertrautheit, wodurch eine Identifizierung mit der Gruppe stattfindet und das Zugehörigkeitsgefühl gestärkt wird. Dieser Effekt ist sehr positiv und führt dazu, dass Gruppen eine starke Gemeinschaft bilden, was sowohl für eine Gemeinde als ganzes, als auch für einzelne Gruppen und

Mitarbeiterkreise sehr wünschenswert ist. Um eine Identifikation mit der Gemeinde zu unterstützen, sollten gemeinsame Mahlzeiten deshalb fester Bestandteil des Gemeindelebens und von Gruppenzusammenkünften sein.

Ein weiterer Effekt, den gemeinsames Essen in Gemeinde haben kann, ist das Menschen sich wertgeschätzt fühlen. Der Wille, die Bereitschaft, die Zeit und die Ressourcen, die für eine gemeinsame Mahlzeit investiert werden, zeigt einen hohen Grad von Gastfreundschaft und signalisiert, dass Menschen in der Gemeinde oder in der jeweiligen Gruppe willkommen und erwünscht sind. Vor allem wenn Menschen zum ersten Mal in einer Gemeinde sind, kann dieser Effekt eine besonders starke Wirkung haben, da es in der heutigen Gesellschaft nicht zur Norm gehört Fremde Menschen zum Essen einzuladen und ihnen so Wertschätzung zu zeigen und die Gemeinde einen Unterschied zur säkularen Welt darstellen kann.

Der positive Effekt und die Wichtigkeit von gemeinsamem Essen kann nicht nur auf sozial-kultureller Ebene begründet werden, sondern auch auf biologischer Ebene. Auf diese Weise kann das gemeinsame Essen für eine rundum bessere Gesundheit und ein gutes körperliches Wohlbefinden sorgen, das das Risiko für Übergewicht sinkt und Stress abgebaut wird. So kann Gemeindeleben und die ehrenamtliche Mitarbeit in der Gemeinde einen gesunden Ausgleich zum Alltagsleben darstellen, denn vor allem die Mitarbeit sollte keinen weiteren Stressfaktor darstellen, sondern viel mehr eine Möglichkeit der persönlichen Entfaltung darstellen und dabei helfen die Dinge zu tun, die im Leben Spaß machen und Freude bringen. Durch gemeinsame Mahlzeiten kann dieser Effekt also unterstützt werden. Auch die Tatsache, dass sich Menschen in Gesellschaft oft gesünder ernähren, die Qualität des Essens hochwertiger ist und mehr Obst und Gemüse konsumiert wird, ist positiv und kann die körperliche Gesundheit unterstützen. Vor allem, wenn bei gemeinsamen Mahlzeiten im Vorhinein ausführlich ein Gericht gesucht wird, was der Mehrheit an Menschen schmeckt, wird sich meistens ausführlich mit den

Zutaten auseinander gesetzt, was diesen positiven Effekt verstärkt und begünstigt. Im vorangegangenen Abschnitt wurde ausführlich auf die positiven sozial-kulturellen Effekte von gemeinsamem Essen eingegangen, weshalb es um so interessanter ist, dass es einen direkten Zusammenhang mit dem körperlichen Wohlbefinden gibt. Durch die Gespräche, die bei gemeinsam verbrachten Mahlzeiten stattfinden, wird langsamer gegessen, es wird mehr auf das Hungergefühl geachtet und es werden nicht nur die körperlichen Bedürfnisse nach Nahrung, sondern auch die emotionalen Bedürfnisse nach menschlicher Nähe erfüllt. Um so länger Gruppen sich kennen um so stärker ist dieser sozial-kommunikative Effekt. Deshalb sollte in Gemeinde das gemeinsame Essen keine Einmalerelebnisse sein, sondern über einen längeren Zeitraum etablierte und regelmäßig durchgeführte Ereignisse darstellen. So stellt eine Mahlzeit nicht nur körperlich zufrieden, sondern auch auf emotionaler Ebene.

Auf psychologischer Ebene haben gemeinsame Mahlzeiten viele verschiedene positive Effekte, die zu einem stärkeren Gruppenzusammenhalt und tiefen Beziehungen führen. So führt gemeinsames Essen dazu, dass Menschen sich angenehmer, rücksichtsvoller und weniger dominant verhalten. Vor allem in Gruppenkonstellationen, in denen das Miteinander noch nicht besonders gefestigt ist oder die einzelnen Mitglieder sich noch nicht gut kennen, kann das Gegenteil häufiger der Fall sein, dem dann aber durch gemeinsames Essen entgegengewirkt werden kann. Auch die Tatsache, dass Hierarchiegefüge gelockert werden und die Bereitschaft zur Zusammenarbeit gesteigert wird, kann die Zusammenarbeit, in zum Beispiel Mitarbeiterkreisen, verbessern. Menschen werden durch gemeinsames Essen toleranter, empathischer, entspannter und glücklicher, fühlen sich stärker verbunden mit den Menschen in ihrem Umfeld und haben mehr das Gefühl, dass sie sich auf eben diese Menschen verlassen können. All das sind weitere Gründe, warum gemeinsames Essen nicht nur Bestandteil von einzelnen

Mitarbeiterkreisen oder Gruppen sein sollte, sondern auch fester und regelmäßiger Bestandteil des regulären Gemeindelebens. Wie bereits in Kapitel 3.3 beschrieben, kann dies vor allem für die seelische Gesundheit von Heranwachsenden einen positiven Effekt haben, da sie nachweislich weniger psychische Probleme haben, mehr prosoziales Verhalten zeigen und zufriedener sind, was wiederum zum einen für das Individuum selbst, als auch für das Gruppengefüge gut und hilfreich sein kann.

5. Fazit

In dieser Arbeit wurden die Hintergründe und die Bedeutung von gemeinsamem Essen in Gemeinde behandelt. Dafür wurden sowohl die biblisch-theologischen, als auch die sozial-kulturellen, biologische und psychologische Hintergründen und ihre Bedeutung beleuchtet.

Die Hintergründe und die Herkunft von gemeinsamem Essen geht sowohl in der biblischen, als auch in der säkularen Welt hunderte bis tausende Jahre zurück und war somit fast schon immer ein fester Bestandteil des Zusammenlebens von Menschen. In der Bibel kann nachgelesen werden, dass Jesus eines der größten Vorbilder und Befürworter von gemeinsam verbrachten Mahlzeiten ist und dass er es selbst praktiziert hat. Auch die ersten Christen in den Gemeinden haben zusammen gespeist und von den Aposteln dazu ermutigt aber auch ermahnt.

Auf sozial-kultureller Ebene kann gemeinsames Essen Gemeinschaft und Verbundenheit stiften, es kann Strukturen schaffen und eine Tradition sein, was Sicherheit und Klarheit gibt und es können Rituale oder Zeremonien praktiziert werden, die einer Mahlzeiten einen festen und bekannten Rahmen schenken. Eine gemeinsame Mahlzeit kann außerdem die Kommunikation und den Austausch der Menschen, die daran teilnehmen, fördern, sie kann ein Gefühl von Identität und Zugehörigkeit stiften und kann ein Ausdruck von Wertschätzung und Gastfreundschaft sein.

Durch viele Umfragen und Studien ist es ein positiver Effekt von gemeinsamem Essen auch auf biologischer und psychologischer Ebene nachweisbar.

Wie in Kapitel 3 deutlich geworden ist, hat gemeinsames Essen eine Vielzahl von positiven Effekten und sollte deshalb auch in Gemeinde eine große Bedeutung haben. Menschen gehen unter anderem in die Kirche um spirituelle Erfahrungen zu machen, biblische Hintergründe kennenzulernen, Gemeinschaft zu haben und Traditionen und Rituale zu

pflegen und all diese Dinge können beim gemeinsamen Essen passieren, was der Grund dafür ist, dass es regelmäßig und als fester Bestandteil sowohl in der Gesamtgemeinde, als auch in einzelnen Gruppen stattfinden sollte.

In Anbetracht dieser Arbeit ist mir persönlich die Wichtigkeit von gemeinsamem Essen in Gemeinde noch einmal stärker bewusst geworden und ich werde es weiterhin befürworten und fördern. Ich hoffe, dass ich mit dieser Arbeit aufklären und motivieren konnte und dass gemeinsame Mahlzeiten in immer mehr Gemeinden immer häufiger stattfinden werden.

Literaturverzeichnis

Aan het Rot, Marije; Hsu, Zoe Y.; Moskowitz, D.S.; Young, Simon N.: Eating a meal is associated with elevations in agreeableness and reductions in dominance and submissiveness in *Physiology & Behavior*, Volume 144, 2015

Bearinger, Linda H.; Eisenberg, Marla E.; Neumark-Sztainer, Dianne; Olson, Rachel E.; Story, Mary: Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents, *JamaNetwork*, <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/485781>
[aufgerufen am 25.04.2024 um 14:43 Uhr]

Brewer, E. Marie; De Castro, John M.: The amount eaten in meals by humans is a power function of the number of people present in *Physiology & Behavior*, Volume 51, Ausgabe 1, 1992

Burger, Kathrin: Warum gemeinsam essen gesund ist – taz, <https://taz.de/Mahlzeit-mit-anderen!/5884136/>
[aufgerufen am 26.04.2024 um 15:48 Uhr]

Clenden, Vanessa I.; Herman, Peter C.; Polivy, Janet: Social Facilitation of Eating Among Friends and Strangers in *Appetite – Eating and Drinking*, Volume 23, Ausgabe 1, 1994

De Castro, John M.: Family and friends produce greater social facilitation of food intake than other companions in *Physiology & Behavior*, Volume 56, Ausgabe 3, 1994

Devine, Carol M.; Kniffin, Kevin M.; Sobal, Jeffrey; Wansink, Brian: Eating Together at the Firehouse: How Workplace Commensality Relates to the

Performance of Firefighters in Human Performance, Volume 28, Ausgabe 4, 2015

Driessen, Barbara: Warum Rituale so wichtig sind – WELT, <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article134827355/Warum-Rituale-so-wichtig-fuer-uns-sind.html>

[aufgerufen am 24.04.2024 um 16:30 Uhr]

Gelitz, Christiane: Kleine Psychologie der gemeinsamen Mahlzeit – Spektrum, <https://www.spektrum.de/news/eine-kleine-psychologie-der-gemeinsamen-mahlzeit/2202264#:~:text=Das%20gemeinsame%20Mahl%20f%C3%B6rdert%20tats%C3%A4chlich,wir%20nur%20den%20anderen%20zuliebe.>

[aufgerufen am 25.04.2024 um 12:04 Uhr]

Herrmann, Andrea: Darum sollten wir häufiger gemeinsam essen – Quarks, <https://www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/darum-sollten-wir-haeufiger-gemeinsam-essen/>

[aufgerufen am 27.04.2024 um 14:52 Uhr]

Hirschfelder, Gunther; Thannes, Sarah: Die gemeinsame Mahlzeit – eine bedrohte Spezies – Bildungsthemen, <https://bildungsthemen.phorms.de/de/top-themen/die-familienmahlzeit-als-kulturgut/die-gemeinsame-mahlzeit-eine-bedrohte-spezies/>

[aufgerufen am 23.04.2024 um 16:32 Uhr]

Lieberknecht, Renate: 10 Gute Gründe für gemeinsame Mahlzeiten – ElternLeben, <https://www.elternleben.de/elternwissen/kleinkind/familie-und-freizeit/10-gute-gruende-fuer-gemeinsame-mahlzeiten/>

[aufgerufen am 24.04.2024 um 14:27 Uhr]

Lutherbibel 2017

Martenstein, Harald: Der Sinn des Immergleichen: Warum Rituale so wichtig sind – GEO, <https://www.geo.de/wissen/22345-rtkl-familienleben-der-sinn-des-immergleichen-warum-rituale-so-wichtig-sind>

[aufgerufen am 24.04.2024 um 15:52 Uhr]

Mikhail, Alex: Sharing a meal with others can reduce stress, improve well-being at work, and help you eat healthier – FortuneWell, <https://fortune.com/well/2022/10/14/shared-meals-lower-stress-improve-wellbeing/>

[aufgerufen am 26.04.2024 um 17:29 Uhr]

Munro, Drew: Shared Meals: How eating together strengthens communities – UpMeals, <https://upmeals.com/eating-together-how-shared-meals-create-healthier-communities/>

[aufgerufen am 27.04.2024 um 12:16 Uhr]

U.A., Aspekte der Ernährung im sozialen und kulturellen Wandel – Hungry for science, <https://www.openscience.or.at/hungryforscienceblog/aspekte-der-ernaehrung-im-sozialen-und-kulturellen-wandel/>

[aufgerufen am 23.04.2024 um 15:15 Uhr]

U.A., Familienleben, Gemeinschaft und Zusammenhalt – farbenspiel.family, <https://farbenspiel.family/familienleben/gemeinsam-essen-schafft-verbundenheit>

[aufgerufen am 25.04.2024 um 17:32 Uhr]

U.A., Gastfreundschaft – freunde.one, https://freunde.one/gastfreundschaft/#google_vignette

[aufgerufen am 26.04.2024 um 13:15 Uhr]