



Glaubenssachen

Sonntag, 30. März 2025, 08.40 Uhr

Göttliches Brot
Religiöse Hintergründe eines Lebensmittels
Von Ezzelino von Wedel

Redaktion: Florian Breitmeier
Norddeutscher Rundfunk
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22
30169 Hannover
Tel.: 0511/988-2395
www.ndrkultur.de

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

In unserer Zeit gibt es zwei Arten von wahren Luxus. Der erste wahre Luxus ist: Zeit zu haben. Der zweite: sein eigenes Brot backen zu können. Luxus eins und Luxus zwei hängen auf wundersame Weise miteinander zusammen. Denn gutes Brot braucht Zeit, so wie alles Zeit braucht, das reif und vollkommen werden will. Nur weil es vielen Berufsbäckern am Luxus Zeit fehlt, ist es so schwer geworden, echtes Brot zu bekommen. Sechs Stunden ist das mindeste für ein großporiges, zartsplittriges Baguette. Ein rustikales Sauerteigbrot verlangt anderthalb bis zwei Tage. Wer sich drei Tage dafür nimmt, wird durch einen unnachahmlichen Geschmack und eine samtige saftige Krume belohnt. Wirklich göttliches Brot kann also nur backen, wer sich an das erste Gebot aller ernsthaften Brotbäcker hält: Du sollst dir Zeit nehmen.

Schon die ersten vorbereitenden Schritte zum Brotbacken verlangsamen das Alltags-tempo und zwingen zur Konzentration. Den Knetisch aufräumen, Salz und Mehl abwägen, das Mehl in die Schüssel sieben, die richtige Wassermenge abfüllen, die Temperatur messen, und schließlich die Hefe im Wasser auflösen: Wie der Introitus zu einer liturgischen Feier geschieht das, langsam, bewusst, erwartungsvoll. Und schon stellt sich ein anderes Gefühl ein. Die Raserei der Alltagswelt fällt wie ein beengendes Kleidungsstück von den Schultern, der Atem wird ruhiger und tiefer, das Selbstgefühl dehnt sich und streckt sich.

Aber wovon rede ich eigentlich? Ich fing mit dem Brot an und bin plötzlich bei der Religion. Das ist kein Zufall. Denn das Brot ist alt, uralte, so alt wie die Religionen. Und am Anfang des Brotes steht – wen wundert's – der Priester. Die Priester haben das Brot ermöglicht, indem sie Getreide heranzüchteten. Alles Getreide war einmal Gras, dessen Samen den ersten Menschen schmeckte. Doch der Wind blies die Köpfchen der blühenden Gräser ab, so dass es unmöglich war, ausgereifte Körner zu ernten. Hier nun schlug die große Stunde der Priester. Da sie, wie Priester zu allen Zeiten, nicht körperlich zu arbeiten brauchten, konnten sie die Natur und ihre Gesetze genau beobachten. Von ihnen angeleitet begann der Fröhmann, die wilden Gräser zu züchten. Jahrtausende über Jahrtausende. Das ferne Ziel war, den Wind zu überlisten und Exemplare zu züchten, die ihre Samenkörner in der Ähre behielten. So mendelte sich, mit Hilfe der Priester, aus den wilden Gräsern unser Kulturgetreide heraus. Eine gegenseitige Abhängigkeit zwischen Mensch und Getreide entstand. Nicht nur der Mensch braucht das Getreide – das Getreide braucht nun auch den Menschen. Der Wind kann es nicht mehr fortpflanzen. Nur noch der Mensch.

Das ist eigentlich ein Gedanke von furchtbarer Erhabenheit.

schreibt Heinrich Eduard Jacob in seinem Buch „Sechstausend Jahre Brot“ und fügt hinzu:

Das Korn, das den Menschen leben macht, lebt wiederum durch den Menschen allein! Wer diesen Gedanken zu Ende denkt, begreift nicht, dass und warum der Bauer so oft in den letzten Jahrtausenden das Stiefkind der Menschheitsgeschichte war.

Aber kehren wir zurück zu unserem bäckerischen Introitus. Da haben wir also Mehl, Salz, Wasser und Hefe. Und vielleicht auch ein Stück Sauerteig, in dem Millionen wilder Hefezellen hungrig auf ihren Einsatz warten. Nun vermischen wir die Zutaten und fangen an, den Teig zu kneten. Natürlich können wir die Küchenmaschine für diese Arbeit in Anspruch nehmen. Aber das wäre eine törichte Entscheidung. Denn einen Brotteig mit

den Händen zu kneten, das ist ein sinnliches Vergnügen sondergleichen. Kneten heisst drücken, dehnen, ausziehen, reißen, pressen, falten und massieren, bis der Schweiß von der Stirne quillt und mit in den Teig eingeknetet wird, bis beide Hände pochen und die Adern prall hervortreten. Eine über 2.500 Jahre alte ägyptische Plastik zeigt einen Bäcker, der ein Stück Teig knetet und für einen Moment ausruht. Trotz aller Anstrengung strahlt sein Gesicht die Ruhe und Innerlichkeit eines benediktinischen Mönches aus, der gerade eine gregorianische Vesper zu Ende gesungen hat. So werden auch Sie nach 15 Minuten Kneten aussehen. Und dann, wenn dieses entscheidende Stück Arbeit geleistet ist, lassen wir den Teig etwa eine Stunde ruhen. In dieser ersten Ruhepause beginnt nun ein Vorgang, der Menschen seit Jahrtausenden fasziniert hat – von den alten Ägyptern über Jesus bis zu den Kindern, die ihrer Mutter beim Backen zuschauen: der Teig fängt an, sich zu bewegen: er wächst, er dehnt sich, er wölbt sich, er wird leicht und luftig, bis sein Umfang sich verdoppelt, ja manchmal sogar verdreifacht. Was macht diese Faszination aus? Ist es der Kontrast zwischen der kleinen Menge an Hefe und ihrer verblüffend starken Wirkung? Ist es die auffällige Ähnlichkeit des sich hochwölbenden Teiges mit dem schwangeren Leib der Mütter? Nicht zufällig hat auch Jesus auf dieses vieldeutige Bild des gärenden Teiges zurückgegriffen:

Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Sauerteig, den eine Frau nahm und unter einen halben Zentner Mehl mengte, bis es ganz durchsäuert war.

So Jesus im 13. Kapitel des Matthäusevangeliums. Offensichtlich war auch er, dieser Meister der gleichnishaften Rede, fasziniert von der starken Symbolik der Teiggärung. In einem Satz, in einem Bild drückt er damit aus, was sich geschichtlich stets bewahrheitet hat: die entscheidenden Impulse und Erneuerungen gehen nicht von Massenbewegungen aus, sondern umgekehrt: die Überzeugungen und der beharrliche Glaube Einzelner oder kleiner Gruppen können die Massen infiltrieren. Während die Hefe nun die Arbeit übernimmt und unseren Teig infiltriert, haben wir etwas Zeit, zu dem über 2500 Jahre alten Ägypter zurückzukehren, der sich ebenfalls eine kleine Pause gönnt und dabei spirituell in die Gegend blickt. In der Tat, für die Ägypter hatte das Brot religiöse Bedeutung, freilich in einem spezifisch ägyptischen Sinn.

Die Ägypter waren die ersten unter den antiken Kulturvölkern, die wirkliches Brot buken: Brot mit Sauerteig, ein luftiges Brot mit großen Poren. Alle anderen Völker, auch die hochzivilisierten Griechen und Römer, kannten nur Getreidebrei oder kompakten, harten Fladen. Bis sie irgendwann den Sauerteig übernahmen. Wahrscheinlich war es ein Zufall, der zur ägyptischen Entdeckung des Sauerteigs führte. Irgendjemand hatte abends nachlässig gearbeitet, den Knetrog nicht gründlich gereinigt und ein Stück Teig liegen lassen. Über Nacht hatte es sich in ein luftiges, gewölbtes Gebilde verwandelt. So etwas war bestimmt unzählige Male geschehen. Aber dieses eine Mal fiel es auf, und ein anonymes Genie zog daraus die entsprechenden Schlüsse. Allerdings war es in der Antike alles andere als selbstverständlich, aus diesem Zufallsfund eine bäckerische Methode zu machen. Denn aus religiösen Gründen hüteten sich fast alle alten Völker davor, Speisen verfaulen zu lassen. Strenge Tabus verhinderten einen kreativen Umgang mit dem Prozess der Gärung. Nur die Ägypter nahmen sich die Freiheit, dieses Tabu zu missachten und den Brotteig so lange stehen zu lassen, bis er faulen musste. Oder, wie wir heute sagen, bis er gärte. Was im Einzelnen chemisch vor sich ging, konnten sie nicht verstehen – dass die Luft eine Unzahl winziger Hefepilze enthält, dass die Sporen dieser Pilze sich auf den

Zucker im Mehl stürzen und ihn zu Kohlensäure und Alkohol aufspalten, dass die Säurebläschen aus der Teigmasse nicht entweichen können und ihn deswegen aufblähen und lockern. Diese chemischen Reaktionen erkannte man erst im 17. Jahrhundert. Für die Ägypter waren das vielmehr magische, der Zauberei verwandte Vorgänge. Religiöse Vorgänge. Denn in der ägyptischen Religion war Zauberei ausdrücklich erlaubt. Thot, der affenköpfige Gott, hatte selbst ein Zauberbuch geschrieben, das angeblich auf einer entlegenen Insel in sechs Kisten aufbewahrt wurde und nach dem fortgesetzt gesucht wurde. Um den gärenden Teig zu backen konstruierten die Ägypter auch noch gleich den runden Ziegelbackofen, der die Magie der Gärung auf die Spitze trieb und der bis heute in Ägypten in Gebrauch ist. Die Teiglinge wurden ins heiße Innere eingeschlossen, nahmen noch einmal an Umfang zu und verwandelten sich in wirkliches und echtes Brot. So haben wir der ägyptischen Auffassung von Religion die Erfindung des Sauerteigs zu verdanken.

Inzwischen ist unser Teig ganz wunderbar aufgegangen und wölbt sich uns erwartungsvoll entgegen. Mach etwas mit mir!, scheint er uns zuzurufen. Wir beherzigen jetzt eine alte Bäckerregel, nach der das Brot umso besser wird, je öfter der Teig aufgeht. Wir drücken ihn also platt und falten ihn ein oder zweimal übereinander zusammen, bis er wieder mehr oder weniger rund aussieht. Dann lassen wir ihn wieder aufsteigen und gären. Nach ungefähr einer Stunde ist aus der kleinen Kugel wieder ein runder Teigbauch geworden. Wieder drücken wir ihn platt, falten ihn übereinander und geben ihm jetzt die Form, die das Brot haben soll: oval, länglich, rund, ganz nach unserem Geschmack. Und während der Teig nun seinen letzten Anlauf nimmt – der Fachmann spricht von der Stückgare – besteigen wir die Zeitmaschine und reisen genau 2005 Jahre zurück ins antike Griechenland. 20 Kilometer westlich von Athen, in der riesigen Tempelanlage von Eleusis, findet, wie jedes Jahr, ein prachtvolles Fest zu Ehren der Göttin Demeter und ihrer Tochter Persephone statt. Höhepunkt des neun Tage andauernden Ereignisses ist eine geheime und geheimnisvolle Initiationsfeier, in der die Einzuweihenden in die innersten Geheimnisse des eleusinischen Mysterienkultes eingeführt werden. Aber worum geht es eigentlich bei diesem Fest? Es geht um die Feier einer wundersamen Geschichte, wie nur die alten Griechen sie erzählen konnten.

Einst zeugte die Göttin Demeter, die Göttin der Fruchtbarkeit, mit ihrem Bruder Zeus eine Tochter. Persephone war ihr Name. Persephone wuchs zu einem schönen Mädchen heran. Das bemerkte auch Hades, der Gott der Unterwelt. Er entführte Persephone in sein Reich und machte sie zu seiner Gemahlin. Demeters Trauer über den Verlust der Tochter war so groß, dass sie ratlos umherirrte und die Erde vernachlässigte. Die Pflanzen verdorrten und die Menschen litten Hunger. Bestürzt darüber verlangte der Göttervater Zeus von seinem Bruder Hades, Persephone ihrer Mutter zurückzubringen. Hades willigte zwar ein. Aber bevor er sie freigab, ließ er Persephone einige Granatapfelkerne essen, die bewirkten, dass Persephone gezwungen war, alljährlich vier Monate bei ihrem Gatten in der Unterwelt zu verbringen. In ihrer Freude über die Wiedervereinigung mit ihrer Tochter befahl Demeter der Erde, leuchtende Frühlingsblumen und im Sommer eine Fülle von Früchten und Getreide hervorzubringen. Doch im Herbst, wenn Persephone in die Unterwelt zurückkehren muss, verfällt Demeter wieder in Trauer.

Demeter war die Göttin des Ackerbaus, der Fruchtbarkeit und des Getreides. Die Geschichte von der Entführung und dem Wiederfinden ihrer Tochter Persephone ist die mythologische Umschreibung eines natürlichen Vorganges: Das Weizenkorn wird im

Herbst in die Erde versenkt und muß vier Monate gleichsam in der Unterwelt verbringen. Doch dann erlebt das begrabene Korn eine Auferstehung und erscheint als fruchtbarer Halm über der Erde. Die griechische Phantasie verwandelte das Weizenkorn in das schöne Mädchen Persephone, das von Hades in die Unterwelt entführt und von seiner Mutter betrauert wird. Doch die mythologische Fantasie hat immer eine religiöse Einfärbung. Die herbstliche Höllenfahrt Persephones und ihre Wiederkunft im Frühling verband sich wie von selbst mit religiösen Fantasien von Tod und Auferstehung. Die Erde, in die das scheinbar tote Samenkorn gesenkt wurde – war sie nicht dieselbe Erde, in die man die Leiber der Toten versenkte? Und die Kraft, ein Samenkorn wieder aufgehen zu lassen – ist das nicht die gleiche Kraft, die auch die Seele aus der Unterwelt erlöste? Für die Griechen war es die gleiche Kraft. Um diese Kraft ging es in der großen Initiationsfeier der eleusinischen Mysterien. Die Einzuweihenden, von den Griechen „Mysten“ genannt, erlebten in Eleusis nacheinander Tod und Auferstehung.

Zunächst wurden sie in eine künstlich nachgestellte Unterwelt gebracht, wo sie alle höllischen Schrecken des Hades erlebten. Dann führte man sie mit verbundenen Augen zu einer Bühne. Sie setzten sich nieder, und Helfer nahmen ihnen die Augenbinden ab. Helles Licht strahlte sie an, die volle Mittags- und Erntesonne brach ein. Wunderbarer Duft verbreitete sich. Überirdische Gefühle durchströmten die Mysten. Sie waren eingeweiht in das Geheimnis von Tod und Wiedergeburt. Die Göttin Demeter, die das Samenkorn Jahr um Jahr auferstehen ließ, hatte auch die Seelen der eleusinischen Eingeweihten vor den Schrecken des ewigen Todes gerettet.

All das klingt sehr vertraut für christliche Ohren. Nicht nur die Dreiheit von Leiden, Tod und Auferstehung, nicht nur die Ähnlichkeit der eleusinischen Einweihung mit der Taufe, in der es ja auch um Sterben und Neugeburt geht. Sondern auch die Bedeutung des Weizenkorns. Sagt doch Jesus im 12. Kapitel des Johannesevangeliums:

Amen, Amen, ich sage euch, wenn nicht das Samenkorn des Weizens auf die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein. Wenn es aber stirbt, bringt es viel Frucht.

Und Paulus schreibt im 1. Korintherbrief im 15. Kapitel:

Du Tor: was du säst, wird nicht lebendig gemacht, wenn es nicht zuvor stirbt... Es wird gesät verweslich, und wird auferstehen unverweslich.

Kehren wir nun zurück zu unserem Brot. Inzwischen sollte die Stückgare abgeschlossen sein. Das kann man mit einem kurzen Fingerdruck nachprüfen. Wenn die kleine Delle sofort wieder zurückspringt, können wir noch ein paar Minuten warten. Wenn die Delle bleibt, dann wird es höchste Zeit, das Brot in den Ofen zu befördern. Und das tun wir jetzt. Kaum ist das Brot im Ofen, dehnt sich sein Umfang noch einmal aus.

Jetzt muss es nur noch zu Ende gebacken werden. Wir lassen es etwa eine Stunde im Ofen und wenden uns zum Schluß dem Neuen Testament zu. Seit ich selber Brot backe, ist mir etwas aufgefallen, was ich früher nie bemerkt habe: Jesus war ja der Sohn eines Zimmermanns und hat höchstwahrscheinlich dieses Handwerk gelernt. Aber in seinen Reden und Gleichnissen kommt die Zimmermannskunst nicht zur Sprache. Stattdessen redet Jesus erstaunlich viel über Ackerbau, Getreide und Brot. Hat er vielleicht eine Lehre bei einem Kornbauern gemacht? Er erzählt die Gleichnisse vom Sämann, von der selbstwachsenden

Saat, er spricht vom Unkraut unter dem Weizen, vom Sauerteig und vom reichen Kornbauern. Er vermehrt auf wundersame Weise wenige in Hunderte von Broten, er bittet um das tägliche Brot, und am Ende seines Lebens identifiziert er sich selbst mit einem Stück Brot. An dieser Stelle muß ich etwas Wichtiges nachtragen. Zu Jesu Zeiten litten die Menschen vor allem unter einem: unter Hunger. Kein Wunder also, dass die Erwartung des kommenden Heils sich darauf richtete, endlich genug zu essen zu haben, endlich einmal satt zu werden.

Kaum hatte Jesus sich als gottgesandter Prophet zu erkennen gegeben, stand vor ihm die Frage, welchen Hunger er stillen wollte: den nach Brot oder den nach Gottes Wort. Der Teufel wollte ihn versuchen, den physischen Hunger abzuschaffen, Steine in Brot zu verwandeln und so über die Menschen zu herrschen. Aber Jesus entschied sich für den anderen Weg. Er wusste, dass die Menschen nach einem Brot hungern, das vom Himmel kommt, das immer satt macht und ewiges Leben schenkt. In seinem lesenswerten Buch „Manna, Mehl und Sauerteig“ beschreibt der Heidelberger Theologe Klaus Berger, wie im Leben Jesu das wichtige und unersetzliche Brot zum Zeichen und Symbol für die göttliche Wirklichkeit wurde, ja wie Jesus selber zum göttlichen Brot wurde. Berger zitiert eine Stelle aus dem 6. Kapitel des Johannesevangeliums:

Jesus sagte nun zu ihnen: Amen, amen, ich sage euch: Mein Vater gibt euch das wahre Brot aus dem Himmel. Denn das Brot Gottes ist der, der herabsteigt aus dem Himmel und der Welt Leben gibt. Sie sagten nun zu ihm: Herr, allezeit gib uns dieses Brot! Jesus sagte zu ihnen: Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, wird niemals hungern, und wer an mich glaubt, wird niemals dürsten.

Jesus ist der Brotgott schlechthin geworden, Ernährer der gotteshungrigen Menschen. Durch ihn ist das Brot zu einem sakralen Symbol für Nahrung geworden. In nur vier Worten fasst die Bibel zusammen, wofür der Brotgott Jesus gelebt hat und gestorben ist: „Und sie wurden satt“. Daran sollten wir für einen Augenblick denken, wenn wir unser selbstgebackenes, göttliches Brot aus dem Ofen holen und die erste Scheibe abschneiden.

* * *

Zum Autor:

Ezzelino von Wedel, Publizist und langjähriger Leiter der Religionsredaktion bei Radio Bremen