

# • Das Brot des Lebens •



nd als sie aßen, nahm Jesus das Brot, dankte und brach's und gab's ihnen und sprach: „*Nehmet; das ist mein Leib.*“ Wort des lebendigen Gottes, Evangelium des Markus, Kapitel 14, Vers 22. Mein Leib, sein Leib, unser Leib? Das Abendmahl macht's möglich. In der Tradition der Kirchen nimmt der Gläubige durch das Feiern des Abendmahls Anteil am Leib Jesu Christi. Die Hostie versinnbildlicht dabei den Leib, der Wein das Blut. So weit, so gut. Wir haben Mut. Wir wollen wissen, wie es um den *Laib* des Herren stand. Jawohl, den Laib! Den, den er gerne brach und teilte. Und der mithin seinen Körper formte, seinen *Leib* also. Und damit seine Seele. Damit ich's nicht verhehle: sie gehen immer Hand in Hand, das ist soweit, glaub' ich, bekannt. Heilt der Körper, heilt die Seele. Jesus Christus, unser Heiland. Was war das für ein Brot, das Jesus Christus aß? Ein ernährungsphysiologischer Brot-Exkurs.

Brot ist nicht gleich Brot. Entscheidend ist, was drinnen ist. Gerade in den deutschsprachigen Ländern gibt es eine überreiche Brotkultur mit hunderten von Brotsorten. Erfreulich, dass man heute dem vollen Korn wieder mehr und mehr den Vorzug gibt. In kleinen Dörfern auf dem Land werden Backhäuschen instandgesetzt, und aus den Schornsteinen quillt Rauch: *Brotbacken ist „in“*.

## Das Rezept

*Man nehme . . .* ach, was soll ich mich bemühen, spröder Worte Schall und Rauch – Jesus Christus sagt's doch auch. Lasst ihn sprechen, selbst, den Heiland, dessen Worte man verbannt – heilige Worte, unbekannt:

*»Und eure Leiber werden, was eure Nahrung ist, gleich wie euer Geist wird, was eure Gedanken sind . . .*

*Laßt die Engel Gottes euer Brot bereiten. Befeuchtet euren Weizen, damit der Wasserengel in ihn trete. Dann setzt ihn der Luft aus, damit auch der Luftengel ihn umarme. Und laßt ihn vom Morgen bis zum Abend in der Sonne stehen, damit der Sonnenengel in ihn herabsteige. Und der Segen der drei Engel wird bald den Lebenskeim in eurem Weizen zum Sprießen bringen.*

*Zerquetscht nun eure Körner und macht dünne Waffeln (Oblaten), wie eure Vorväter getan, als sie aus Ägypten, dem Hause der Knechtschaft, auszogen. Legt bei Sonnenaufgang diese Oblaten wieder in die Sonne, und wenn sie am höchsten steht, so wendet die Teigscheiben, damit auch die untere Seite vom Sonnenengel umarmt werden kann. Bei Sonnenuntergang ist euer Brot gebacken.*

*Denn die Engel des Wassers, der Luft und der Sonne haben den Weizen auf dem Felde genährt und gereift, und ebenso müssen auch sie euer Brot bereiten. Und die gleiche Sonne, die mit dem Lebensfeuer den Weizen wachsen und reifen machte, muß auch euer Brot mit dem gleichen*

*Feuer backen. Denn das Feuer der Sonne gibt dem Weizen, dem Brot und dem Leib das Leben, doch das Feuer des Todes tötet den Weizen, das Brot und den Leib. Und die lebendigen Engel des lebendigen Gottes dienen nur lebendigen Menschen. Denn Gott ist der Gott der Lebenden und nicht der Gott der Toten.*

*So esset immer vom Tische Gottes: die Früchte der Bäume, die Körner und Kräuter der Felder, die Milch der Tiere und den Honig der Biene. . . . Denn die Tafel Gottes speiste den alten Methusalem, und ich sage euch wahrlich, lebt ihr so, wie er lebte, so wird der Gott der Lebenden auch euch, wie ihm, ein langes Erdenleben schenken.«*

Wort des lebendigen Gottes, [Evangelium Des Vollkommenen Lebens](#), Übersetzung Edmond Székely, auch als [PDF](#) verfügbar.

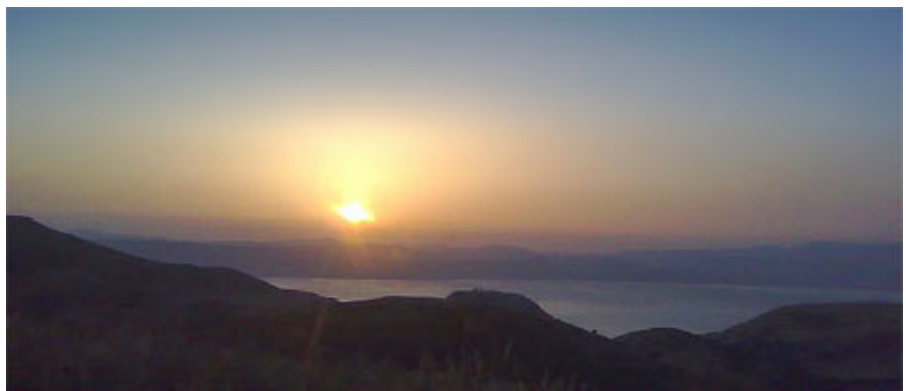
Jesus wirkte hauptsächlich am See Genesareth.

»Dort scheint die Sonne immerdar, so feurig glänzend, hell und klar.

Bei uns hingegen ist's recht kalt,

's gibt frische Luft und tiefen Wald.

Der Sonnenengel, 's ist schon wahr, der macht sich bei uns öfters rar.«



Was tun, sprach Zeus?

Not macht erfinderisch. Wenn Jesus beispielsweise ein Österreicher gewesen wäre, so hätte er die Teigfladen aus zerquetschten und gekeimten Getreidekörnern sicher an einem warmen Plätzchen hinterm Kachelofen hoch droben in den Bergen getrocknet. Er hätte sich zu helfen gewusst.

Wir resümieren: den Luftengel, den haben wir, den Wasserengel auch, den Sonnenengel müssen wir ersetzen. Bei mir macht das ein Uralt-Backofen aus den sechziger Jahren. Robust und unverwüstlich, mit einer wunderbaren Option: er kann schon bei 50° Celsius arbeiten. Das ist eine Temperatur, die wir an einem glutvollen Sonnentag im Süden durchaus erleben können. Aber der Reihe nach: bevor wir den Teigfladen in den Ofen schieben können, müssen wir einige Arbeitsschritte befolgen.

- Mit Hilfe unserer Intuition das Getreide erspüren, das unser Körper momentan am dringendsten benötigt – Gerste, Kamut (Urweizen), Buchweizen, Emmer, Dinkel, Roggen, Reis, Quinoa, Hirse, oder Amaranth?



- 100 - 250 Gramm (eigene Erfahrungswerte sammeln) in einem Gefäß einige Stunden wässern, dann nur noch feucht halten, und einige Tage keimen lassen.
- Das gekeimte Getreide zerquetschen (Pürierstab, Mixer) - eventuell etwas Wasser zugeben, damit das leichter vonstatten geht; nach Gusto Gewürzkräuter, Knoblauch oder Zwiebeln dazugeben.



- Teller mit wenig Olivenöl bestreichen, Teigfladen hineingeben. Dieser sollte flach ausgestrichen werden, damit er trotz der niedrigen - und damit sehr schonenden - Ofentemperatur vollständig durchtrocknen kann.



- Im Hochsommer stellen wir den Fladen in die Sonne, ansonsten kommt er abends in die Röhre (maximal 50° Celsius) - so duftet es schon morgens köstlich aus der Küche. Bis zum Mittagessen müssen wir uns noch etwas gedulden, aber dann, nach 12 Stunden, ist das Brot des Lebens fertig.

*»Oh Gott, jetzt kommen die Prüfungen.« - »Nur nicht gleich alles auf einmal wegputzen.« - »Diese Gier!« - »Langsam, langsam, mein Freund, gut kauen!« - »Ein wenig Butter, eine Prise Steinsalz und ein bißchen Gorgonzola auf das noch ofenwarme Brot. Kräuter, Rohkost, Olivenöl.« - »Wie gut, dass ihr nicht seht, wie ich genussvoll die Augen verdrehe!«*

Es ist wohl müßig, alle ernährungsphysiologischen Vorteile aufzuzählen. Was darf es denn sein: Enzyme, Vitamine, Eiweiße, Ballaststoffe, oder Mineralstoffe? Was das Herz begehrt, und das im Überfluss. Es dürfte schwer bis unmöglich sein, etwas Höherwertiges zu finden, cellullär-flüssige Bierhefe einmal ausgenommen. Wenn wir unser Lebensbrot aus den besten Zutaten zubereiten, und es mit Freude, Liebe und Dankbarkeit verzehren, dann ist es der reine, unverfälschte Atem des lebendigen Gottes, der unseren Körper durchströmt, ihn erhält, erneuert, und verjüngt. Die Jünger wussten, was Jesus mit ihnen teilte: ein Brot, das lebt. Und so auch wir. Wie wäre es, die gängigen Hostien durch das wahre Brot des Lebens zu ersetzen? Es würde das Abendmahl ungeheuerlich aufwerten - als wäre Jesus mitten unter uns, sein Brot mit uns zu teilen.

[Großansicht](#) [Details](#) [zur](#)  
[Restaurierung](#)



Sein Geist in unserer Mitte, sein Laib auf unserem Teller: so gewinnt die Feier des Heiligen Abendmahls seine ursprüngliche Bedeutung zurück – unserer Seele wie unserem Körper die allerbeste Nahrung zu sein. Jubelnd würden wir in den Chor der himmlischen Heerscharen miteinstimmen:

*»In Wahrheit ist es würdig und recht, Dir, Herr, heiliger Vater, allmächtiger, ewiger Gott, immer und überall zu danken. Dich rühmen Himmel und Erde, Engel und Menschen und singen wie aus einem Munde das Lob Deiner Herrlichkeit:*

***Heilig, Heilig, Heilig***«

Ite, missa est finita.

Wort des lebendigen Gottes.

Dank sei Gott dem Herrn!

**post scriptum:** Wer sehr wenig Zeit hat, und das Brot des Lebens trotzdem einmal kosten möchte, der kann es unter dem Begriff [Essener-Brot](#) bestellen. Die Essener waren eine religiöse Gemeinschaft, unter deren Einfluss Jesus Christus aufwuchs.

---

## **• Wie entsteht positive seelische Intelligenz? (III) •**

### **Teil III**



ller guten Dinge sind bekanntlich drei, zwei sind bereits vorbei – doch nicht verloren, hoffe ich. Noch einmal zur Erinnerung: was haben wir im [ersten](#) und im [zweiten Teil](#) gelernt?

1. der positive Wunsch und die aufrichtige Bitte: *»Ich möchte mir mehr positive seelische Intelligenz verdienen!«*
2. mehr Mut zum „Nein“-Sagen: daraus entsteht die Kraft, gegen den Strom zu schwimmen; der Wahrheit, der Quelle entgegen.

Das sind unabdingbare Grundlagen. Nun fehlt noch das dritte Element, der siebte Sinn. Es steht für das intuitive Erspüren der Zusammenhänge hinter den Dingen. *Positive Neugier* heißt das Zauberwort. Das Maß an positiver Neugier, das ein Mensch an den Tag zu legen vermag, bestimmt

das Maß an *positiver Intelligenz*, das seine Seele verdient – soviel vorneweg.

Mit der Neugier verhält es sich wie mit der Intelligenz: es gibt sie in positiver und in negativer Ausprägung. *Tratsch und Klatsch* zum Beispiel entsprechen sicher nicht der Art von Neugier, die uns positive Intelligenzgesetze für die Seele beschert. Aber was dann? Als Kind habe ich häufig Aussagen vernommen wie:

- »Das ist halt so, da kann man nichts machen!«
- »Was solls! Vergiss es!«
- »Jetzt stell nicht immer solche dummen Fragen!«
- »Damit musst Du Dich halt abfinden!«

Das prägt, ob man möchte, oder nicht. Fatalismus statt positiver Neugier? Gott sei Dank ist der Funke in mir nie erloschen, den Dingen auf den Grund zu gehen.

## **Fragen ist die Antwort!**

Kleine Kinder stellen, sofern sie gesund und munter sind, viele, viele Fragen. Warum, wieso, weshalb? Fragen macht intelligent. Doch warum geht diese natürliche, gesunde positive Neugier so vielen Menschen verloren, wenn sie erst einmal groß geworden sind?



Eine sommerliche Blumenwiese, bunt und herrlich anzuschauen. Ein Genuss für die Augen. Eine Wohltat für den Körper. Nichts wie Schuhe und Strümpfe ausziehen, und den Boden unter den Füßen spüren! Vorsichtig die Schritte setzen, eintauchen in die Welt der duftenden Blüten und der geheimnisvollen Kräuter. Blattgrün zwischen den Fingern zerreiben, mit der Zunge daran kosten, Grimassen ziehen – »Brrrr, wie bitter!« – »Mmmmh, ganz aromatisch, wie Lavendel!« – »Nein, Melisse – oder doch eher wie Minze?«

Als kleiner Junge habe ich auf den Wiesen ab und zu einige Blumen gepflückt, um meiner Mutter eine kleine Freude zu bereiten. Das ist lange her. Heute pflücke ich auf den Wiesen frische Kräuter, und lasse die Blumen stehen. In Feld und Flur, im Wald und auf der Wiese, da fühle ich mich wohl, und noch viel mehr: ich fühle mich verbunden mit der Allmacht Gottes, und der gesamten Intelligenz im Universum. Wenn ich den vertrauten Weg hinauf zur Hochwiese gehe, und meinen Blick

umherschweifen lasse, so sehe ich mit meinen Augen nur das Äußere der Natur, die Formen und Farben der Flora in ihrer unendlichen Mannigfaltigkeit. Doch was sich da an Schöpferintelligenz hinter jeder einzelnen Pflanze verbirgt, das sehe ich nicht. Was in mir ist, ist Ehrfurcht, und die Ahnung von etwas ganz Großem. So lange ich zurückdenken kann, habe ich besondere Gefühle für die Schätze der Natur erleben dürfen.

Jahrelang plagten mich kalte Füße. Nichts half. Nicht einmal die dicksten Wollsocken in der Nacht. Ich musste mich wohl oder übel damit abfinden - so dachte ich - schließlich war es bei meinem Vater ganz genau so. Doch das Unglücklichsein mit diesem Zustand blieb. Und Wollsocken in der Nacht mochte ich ohnehin nicht. Ich hätte schon gerne gewusst, warum und wieso meine Durchblutung nicht gut funktionierte. An mangelnder Bewegung konnte es eigentlich nicht liegen. Doch woran lag es dann? Wie ein Blinder tastete ich mich vorwärts. Wo war die Antwort auf meine Fragen? Ein Schritt nach links, zwei Schritte nach rechts, drei Schritte rückwärts, und das Ganze wieder von vorn. Die Jahre vergingen. Das Frieren blieb. Die Wende kam erst, als mich mein Körper dazu zwang, mich mehr mit seinen Bedürfnissen zu beschäftigen. Er wollte nicht mehr. Er verweigerte die Zusammenarbeit. Das Ross bäumte sich auf, und wollte seinen Reiter, der ihm immer nur die Sporen gab, endlich abschütteln.

Ernährungsumstellung war angesagt. Hochwertig, basisch, vegetarisch, frisch, lebendig. Obst, Gemüse, Kräuter, Nüsse, Getreide. Der Körper atmete auf, und begann, seine Selbstheilungskräfte zu reaktivieren. Ich, der Reiter, lernte das Staunen. Und ich begann, mein Pferd zu lieben. Heiß und innig. Es war keine Romanze für einen Sommer, ganz im Gegenteil. Die Liebe wuchs und gedieh - bis heute, siebzehn Jahre später. Die Liebe ist zu einem dauerhaften Freundschaftsband geworden. Heute sind wir beide wieder unzertrennlich, wie als kleine Kinder. Die Füße sind warm, und so der ganze Körper, obwohl ich stundenlang am Schreibtisch sitze. Die positive Neugier hat gesiegt. Und es geht weiter.



Kräuter faszinieren mich momentan am meisten. Meine Mutter verwendete viel Schnittlauch, Dill und Petersilie, frisch auf den Tisch, aus dem eigenen Garten. Das hat nicht jeder. Ein Anfang, immerhin. Dann, das erste Jahrzehnt außer Haus, gerieten Kräuter bei mir erst einmal in Vergessenheit. Erst sehr viel später, nach meiner Ernährungsumstellung, kamen Rucola, Salbei, Borretsch, Brennnessel, Thymian und Rosmarin hinzu. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter. Peperoni, und viele andere, auch Exoten. Doch die Grüngetränke am frühen Morgen setzten am meisten in Bewegung. Beispielsweise eine Handvoll Salbeiblätter, mit frischem Quellwasser gemixt, abgeseiht und getrunken - ein wahres Entgiftungswunder. Das Lymphsystem steht Kopf, und reinigt sich. Einen lieben langen Tag. Wer das am eigenen Körper erfahren darf, wache Beobachtung körperlicher Vorgänge vorausgesetzt, der wird sich wundern. Und begreift, oder ahnt zumindest, dass hier intelligente Gesetze am Werk sind. Gespeichert in der Welt der Pflanzen, aktiv als helfende, heilende Macht. Doch nur, wenn wir sie in den Körper hineinlassen! Und diese

Intelligenzgesetze für den Körper herzlich und dankbar begrüßen. »*Willkommen Freunde! Kommt herein! Schön, dass ihr mich besuchen kommt!*«

Wirkt das ein bisschen komisch, so zu reden? Macht nichts! Wir sollten lernen, mit unserem Körper und der Nahrung, die wir unserem Körper zukommen lassen, zu kommunizieren. Sie bestehen schließlich beide aus lebenden, schwingenden Gesetzen, und sie arbeiten um so fleißiger für uns, je größer unsere Wertschätzung für sie ist.

Die Intelligenz aus heilenden Kräutern hat meinen Stoffwechsel angeregt, ja vielmehr: dauerhaft in Schwung gebracht. Anregende Impulse finden sich in Büchern wie: "Was blüht denn da?" - "Kräuterfibel" - "[Gesundheit aus der Apotheke Gottes](#)" . . . Die Liste ist unendlich. Wie der gesamte Kosmos der Natur. Er macht mich neugieriger von Tag zu Tag. Ich möchte ihn mir mehr und mehr erschließen. Welche Erfahrungen mir meine [Tagesschule](#) in letzter Zeit diesbezüglich vermittelt hat, verdeutlicht folgende Auflistung:

- Schon seit Jahren arbeitet der Wunsch in mir, Menschen zu finden, die sich mit Kräutern gut auskennen. Die ersten, die mir diesbezüglich „über den Weg liefen“, wohnten für einen regelmäßigen Austausch viel zu weit entfernt. Bleib ich dran (an diesem wertvollen Ziel), oder lasse ich mich davon abbringen oder gar entmutigen?
- Bereits vor zehn Jahren wurde in Bad Liebenzell, meinem Wohnort, ein Apothekergarten angelegt. Im Sommerhalbjahr finden regelmäßig [Führungen](#) statt. Immer wieder nehme ich mir vor, einmal daran teilzunehmen. Ich verschiebe es von Jahr zu Jahr.
- Dann, vor einigen Wochen, verleiden mir meine täglichen Spaziergänge zusehends. »*Immer dieselben Wege! Immer derselbe Anblick!*« Der vertraute Gang wird mir unerträglich. Missmut bestimmt mein Gemüt. Zu dumm. Warum? Der Körper beginnt, mit mir zu sprechen. »*Immer dasselbe! Kopfsalat, Petersilie, Rucola, Radieschen, jeden Tag!*« Ich sehe mich, wie ich einkaufen gehe. Stimmt. Mein Rucksack füllt sich oft mit nahezu denselben Dingen. Beschränktes Warenangebot. »*Was kann ich daran ändern?*«
- Dann lese ich eine Ankündigung im „Blättle“: am Wochenende ist Sommerfest im Kurpark, der Apothekergarten feiert sein zehnjähriges Bestehen, und es gibt kostenlose Führungen, samt einer botanischen Exkursion mit einem Diplombiologen in die nähere Umgebung Bad Liebenzells! Ich bin Feuer und Flamme - und spüre: das ist die Rettung. Mein Gemüt jubiliert.
- Gesagt, gelesen, getan: ich komme in Kontakt mit Kräuterkundigen. Die gibt es tatsächlich, vor Ort! Zwei Frauen sind an einem Austausch interessiert. Die eine macht gerade eine Yoga-Ausbildung, die andere verspricht mir ein Kräuterbuch, das sie nicht mehr benötigt. Tatsächlich! Wenige Tage später halte ich das Buch in meinen Händen. Welche Freude und Dankbarkeit! Es ist schon etwas abgegriffen - doch das zeigt mir nur, dass mit diesem Buch bereits fleißig gearbeitet wurde. Es enthält mehr als 150 Kräuterbeschreibungen, schematische Zeichnungen, insgesamt gut vierhundert Seiten geballtes Kräuterwissen.
- Positive Neugier wird belohnt: Nach der Kräuterführung geht es zum Einkauf. Was sehe ich da? Freude! Eine ganze Kiste Wildkräutersalat (den gibt es sonst nie)! Wenn das kein Zufall ist . . .



- Sieh da! Als ich an einem der folgenden Wochenenden mit einer Tüte Waldkräutern Richtung Heimat marschiere, begegne ich einer Frau, die ebenfalls am Kräuter sammeln ist. Wir kommen schnell ins Gespräch. Sie wohnt auch schon über zehn Jahre hier - und heute sehen wir uns das erste Mal! Ich freue mich schon auf ein Wiedersehen. Zu zweit bereitet Kräuter sammeln mindestens das doppelte Vergnügen.
- Von Woche zu Woche erweitert sich mein Kräuterrepertoire. In kurzer Zeit kamen hinzu:
  - Ackerschachtelhalm
  - Ampfer
  - Ehrenpreis
  - Frauenmantel
  - Huflattich
  - Ackerhellerkraut
  - Hirtentäschel
  - Gänsefuß
  - Gänsefingerkraut
  - Geißfuß
  - Johanniskraut
  - Mauerlattich
  - Schafgarbe
  - Schöllkraut
  - Waldmeister
  - Wiesenknopf
  - Zaunwinde
- auch einige, die mir gut munden, und deren Namen ich nicht weiß - noch nicht weiß . . .
- Die vertrauten Pfade, die ich gehe, bescheren mir inzwischen neue Freude - als ob ich sie noch nie gegangen wäre. Ich entdecke Pflanzen, die schon immer da waren. Und stumm begrüßt haben. Jahrelang bin ich an ihnen vorbeigegangen. Jetzt grüße ich zurück. Das ist ein Teil vom Glück. Ein jeder kann es finden, mit ein bisschen positiver Neugier . . .

