

Glücklich satt

*(Kinder)geschichte vom Essen – Vom guten Gefühl und der Dankbarkeit, satt zu sein
Aus dem Buch: Hör mal, Oma! Ich erzähle Dir eine Geschichte von Festen im Herbst*

© Elke Bräunling

„Hast du je einmal Hunger gehabt?“, fragte der Großvater das Kind. „So richtig Hunger?“
„Jeden Tag“, antwortete das Kind. „Ich habe jeden Tag Hunger. Manchmal habe ich auch großen Hunger.“

„Großen Hunger?“

Das Kind nickte. „Jetzt habe ich großen Hunger. Auf Eis und Schokoladenkuchen. Auf Spaghetti mit viel Käse und Ketchup und dazu eine Tüte Pommes. Auf Zitronenlimonade und Brausebonbons.“ Es rieb sich über den Bauch. „Sehr großen Hunger habe ich darauf sogar.“

Der Großvater lächelte. „Mir scheint, auf diese Leckereien hast du immer sehr großen Appetit.“

Wieder nickte das Kind. „Immer. Und du? Welche Leckereien magst du am allerliebsten?“

Der Großvater überlegte. Er musste lange nachdenken.

„Kartoffeln“, sagte er dann. „Pellkartoffeln mit Kräutern, Butter und Salz. Und mit Quark vielleicht, aber es geht auch ohne.“

„Das ist dein liebstes Lieblingsessen?“ Das Kind wunderte sich. „Das ist doch nichts Besonderes.“

„Es ist lecker und gesund und es macht satt“, antwortete der alte Mann. „Glücklich satt sogar.“

„Na ja.“ Das Kind rümpfte die Nase. Pellkartoffeln waren doch nichts Besonderes! Kräuter, Butter, Salz und Quark auch nicht. „Was heißt ‚glücklich satt‘?“, fragte es schließlich.

„Es heißt, du fühlst dich zufrieden. Beim Essen. Danach. Der Tag ist klarer, die Sonne scheint heller, der Himmel ist blauer, die Luft duftiger, die ganze Welt erscheint dir fröhlicher und dein Kopf ist plötzlich voller Ideen“, versucht es der Großvater zu erklären. „So geht es mir, wenn ich ‚glücklich satt‘ bin.“

„Oh!“ Das Kind staunte. „Das alles passiert, wenn du Pellkartoffeln mit Kräutern, Butter, Salz und Quark isst?“

„Nein. Dies alles schleicht sich in meinen Kopf und in meine Gefühle, wenn sich mein Bauch zufrieden fühlt. Mein Bauch ist nämlich so etwas wie mein zweiter Kopf. Und deiner ist es auch.“

„Ein Bauch kann doch kein Kopf sein!“ Das Kind lachte auf. „Ha! Ein Bauch kann nicht denken. Oder?“

„Wer weiß das schon? Was sagt dir dein Bauch eigentlich gerade?“, fragte der Großvater.

„Dass ich Hunger habe“, antwortete das Kind, ohne dass es nachdenken musste. „Großen Hunger.“

„Und worauf hat dein Bauch gerade großen Hunger?“

„Auf Pellkartoffeln mit Kräutern, Butter, Salz und Quark.“

„Meiner auch“, sagte der Großvater und deutete auf die beiden Teller vor ihnen. Darauf warteten Pellkartoffeln mit Kräutern, Butter, Salz und Quark darauf, aufgegessen zu werden.

„Dann wünsche ich dir guten Appetit!“

„Das wünsche ich dir auch, Opa!“, sagte das Kind. „Guten Appetit und ganz viele Ideen, die uns der Glücksbauch dann in den Kopf schickt.“