

Espresso für die Seele

Kaffeetrinken mit Gott und Menschen



Lasst uns gemeinsam mit einer Tasse Kaffee auf Gott anstossen

Quelle: Unsplash / Priscilla Du Preez 

Ob Arabica oder Robusta: Kaffee ist aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Und eine gute Tasse Kaffee hilft sogar in Glaubensfragen.

Für mich gehört eine gute Tasse Kaffee zum Start in den Tag. Wenn die Kaffeemühle arbeitet und sich das Aroma schon in der Küche ausbreitet, dann freue ich mich auf die erste Tasse des Tages. Klein und schwarz als Espresso oder mit ein bisschen Milch als Cappuccino – so mag ich meinen Kaffee. Während ich ihn trinke, kommen mir manchmal nicht ganz ernst gemeinte fromme Gedanken. Wusstest du zum Beispiel, dass Kaffee in der Bibel vorkommt? Und dass auch die Jünger von Jesus einmal gern eine Tasse davon getrunken hätten? Tatsächlich begegnest du dem Kaffee bereits im [1. Mose, Kapitel 1, Vers 12](#), wo es heisst:

«Und die Erde brachte Gras und Gewächs hervor, das Samen trägt nach seiner Art, und Bäume, die Früchte bringen, in denen ihr Same ist nach ihrer Art. Und Gott sah, dass es gut war.» Und nur [kurze Zeit später](#) kommt die genussreiche Ergänzung: «Alles samentragende Gewächs ..., auch alle Bäume, an denen samentragende Früchte sind sollen euch zur Nahrung dienen.»

Zur Zeit von Jesus kam Kaffee in Palästina nicht vor. Manche meinen, dass das ein Grund dafür war, dass die Jünger einfach einschliefen, als Jesus in Gethsemane betete und [sie auf ihn warten sollten](#). «Und als er zurückkam, fand er sie wieder schlafend; denn die Augen waren ihnen schwer geworden.»

Allerdings bietet Kaffee auch ernstgemeinte Möglichkeiten.

Eine Tasse Kaffee mit Gott

Kaffeetrinken kann das notwendige Nachfüllen von Koffein sein, aber genauso ein kleines Ritual, eine gewollte Unterbrechung im Ablauf des Tages. Im Kloster sind solche Unterbrechungen als Stundengebete eingeplant – wie wäre es, deine Kaffeepausen ähnlich zu sehen? Als Chance zu einer kurzen Begegnung mit Gott, zu einem Innehalten bei ihm. Du kannst diese Zeiten mit einem [vorformulierten Gebet](#) füllen, du kannst dir aber auch einfach vorstellen, dass Gott dir gegenüber sitzt und das mit ihm besprechen, was dich gerade beschäftigt, bedrückt oder erfreut. Diese heilige Unterbrechung deines Alltags dauert nicht länger als das Kaffeetrinken selbst, bringt dir aber mehr Energie als ein doppelter Espresso.

Dir selbst beim Kaffee begegnen

Trinkst du manchmal eine Tasse Kaffee mit dir selbst? Lade dich doch einmal dazu ein! Egal, ob es daheim im Winter am Ofen oder im Sommer auf dem Balkon ist oder ob du dafür ins Café gehst: Kaffee ist Genuss. Feiere es, dass du genießen kannst. Du musst dazu kein professionelles «Cupping» betreiben. Rieche am Kaffee und nimm das Aroma davon auf – ist es eher fruchtig oder schokoladig? Nippe daran, vielleicht schlürfst du sogar etwas – wie bitter, süß oder voll schmeckt er? Lass dich einfach darauf ein, deinen Kaffee rundum zu genießen. Kannst du dir das gönnen? Du brauchst weder einen Anlass noch ein Alibi für diesen Genuss und du wirst entdecken, dass selbst so etwas Kleines wie ein Schluck (guter) Kaffee dein Leben reich macht.

Mit Kaffee Gemeinschaft feiern

Manche schlechte Kirchensitzung wird begleitet von schlechtem Kirchenkaffee. Das muss natürlich nichts miteinander zu tun haben, aber tatsächlich schafft es eine besondere Atmosphäre, wenn du zu einem Gespräch eine gute Tasse Kaffee auf den Tisch stellst. Jesus war zu seiner Zeit als «[Fresser und Weinsäufer](#)» verschrien – unsere Kultur des Kaffeetrinkens hätte er gefeiert! Sie verbindet Gemütlichkeit mit Kommunikation. In der Firma klären sich in der gemeinsamen Kaffeepause mehr Konflikte als im vorherigen Krisengespräch und auch Glaubensfragen lassen sich hervorragend am Kaffeetisch besprechen. Was in einer evangelistischen Veranstaltung als angriffig empfunden wird, entwickelt sich in deinem Lieblingscafé um die Ecke plötzlich zu einem tiefen Gespräch. Wenn du also Menschen gewinnen möchtest, vergiss den Kaffee nicht.

Übrigens: Ob das, was hier für Kaffee beschrieben ist, auch mit Tee funktioniert, wird von Teeologen noch diskutiert ;-)

Zum Thema:

[Ganz bei Gott sein: Praktische Tipps für Momente der Stille](#)

[Umsetzen, was man erkennt: Lifecafé – Abenteuer inbegriffen!](#)

[In eigener Sache: Das neue Bistro stärkt die Gemeinschaft](#)

Datum: 03.01.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags

[Leben als Christ](#)

[Beziehungen](#)

[Glaube](#)