

Shannon Kay McCoy

Hilfe für Frauen

ESSSUCHT

Wenn Nahrung seelische
Bedürfnisse stillen soll

Beratender Herausgeber: Dr. Paul Tautges



Shannon Kay McCoy

Esssucht: Wenn Nahrung seelische Bedürfnisse stillen soll

1. Auflage 2023

ISBN: 978-3-947196-72-2

Alle Rechte vorbehalten.

Originaltitel: *Help! I'M A Slave To Food*

Copyright © 2014 by Shannon Kay McCoy

Published by Shepherd Press, Wapwallopen, PA 18660

This edition published by arrangement with Shepherd Press.

All rights reserved.

Copyright © der deutschen Ausgabe 2023

EBTC Europäisches Bibel Trainings Centrum e. V.

An der Schillingbrücke 4 · 10243 Berlin

www.ebtc.org

Übersetzung: Jo Frick

Lektorat: Eva Oehrli

Cover: Oleksander Hudym, Alexander Benner

Satz: Oleksander Hudym

Herstellung: ARKA, Cieszyn (Polen)

Die Bibelstellen werden, wo nicht anders angegeben, nach der *Schlachter 2000* zitiert.



Sollten sich Rechtschreib-, Zeichensetzungs- oder Satzfehler eingeschlichen haben, sind wir für Rückmeldungen dankbar. Nutze dazu bitte diesen QR-Code oder die folgende E-Mail-Adresse: fehler@ebtc.org

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	5
1. Ist das Essen dein Herr?	13
2. Die Sünde der Völlerei ans Licht bringen	19
3. Die Sünde soll nicht über dich herrschen	35
4. Wieder auf freiem Fuß	53
Schlussfolgerung	69
Schritte in der Anwendung	73
Weiterführende Ressourcen	77

EINLEITUNG

Der menschliche Körper kann einige Tage ohne Essen überleben, aber auf Dauer funktioniert das nicht. Wir sind davon abhängig, dass wir regelmäßig Nahrung zu uns nehmen. Doch was ist, wenn wir mehr essen, als unser Körper braucht? Kann es so weit kommen, dass wir nach Essen süchtig werden? Dass wir zum Sklaven des Essens werden?

Wenn wir das Wort »Sklave« hören, denken wir an jemanden, der einer ihn beherrschenden Macht oder einem tyrannischen Einfluss hilflos ausgeliefert ist. Du bist ein Sklave des Essens, wenn du deine Zeit und deine Gedanken dem Verzehr dieses Essens widmest. Es scheint eine unwiderstehliche Macht über dich auszuüben und du gibst immer wieder nach. Du hast jede Hoffnung verloren, diesem Dilemma jemals ohne fremde Hilfe entrinnen zu können. Du befindest dich in einem Teufelskreis, in dem sich dein Bemühen, dich zu zügeln und eine Diät einzuhalten, ständig damit abwechselt, dass du über die Stränge schlägst und Essattacken erliegst. Doch wenn du einmal über den Tellerrand schaust, merkst du, dass du nicht

alleine bist. Überall – im Supermarkt, im Fernsehen, in Zeitschriften, im Internet – werden wir bombardiert mit allen möglichen bahnbrechenden Diäten, die angeblich dein Leben revolutionieren werden. Es scheint so, als sei jeder auf der Suche nach einer Lösung, um seine Essgewohnheiten in den Griff zu bekommen. Vielleicht bist du an dem Punkt angelangt, wo du schon alles ausprobiert hast und nichts hat geholfen. Du befindest dich im Gefängnis der Völlerei.

Dein Ernährungsproblem hat nicht nur damit zu tun, *was* du isst, sondern *warum* du mehr isst, als dein Körper nötig hat. Isst du lediglich, um deinen Hunger zu stillen und dir die notwendigen Nährstoffe zuzuführen? Oder isst du, weil es »Essenszeit« ist? Isst du, weil du gestresst, gelangweilt, deprimiert, nervös bist oder weil du versuchst, negative Gefühle zu betäuben? Oder isst du, weil du glücklich bist und ein Ereignis feierst? Gebrauchst du Nahrung, um deine geistlichen oder emotionalen Bedürfnisse zu stillen?

Ich schiebe dieses Buch aus zwei Gründen. Erstens habe ich ein ganz persönliches Interesse an diesem Thema. Es gab Zeiten in meinem Leben, als ich ein Sklave des Essens war. Essen war wie eine Droge für mich. Mein ganzes Leben drehte sich um meine Essgewohnheiten. Ich versuchte,

Essen als Balsam für ungewollte Emotionen zu gebrauchen oder als Ablenkung von unerwünschten Verantwortlichkeiten. Die Nahrung verschaffte mir ein falsches Gefühl des Genusses und der Befriedigung – doch letztendlich war ich verwirrt und fühlte mich betrogen. Durch Gottes befähigende Gnade lebe ich heute siegreich in der Wahrheit, die Jesus so zum Ausdruck brachte: »Das Leben ist mehr als die Speise« (Lk 12,23a) und »Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes hervorgeht« (Mt 4,4b). Mir wurde bewusst, dass das Essen keine Zauberpille ist, durch die sich alle meine Probleme in Luft auflösen. Ich wandte mich an Jesus, um ganze Sache zu machen. Ich übergab ihm meine sündigen Beweggründe. Dann – und erst dann – war ich in der Lage, am eigenen Leib zu erfahren, was Johannes 8,32 verspricht: »Und ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen!«

Zweitens ist es mir ein Anliegen, dass auch die christliche Gemeinde ihre Aufgabe wahrnimmt. Ungezügelter Nahrungsaufnahme, die in der Bibel als »Völlerei« bzw. »Schlemmerei« bezeichnet wird, darf nicht länger als unterschwellige und salonfähige Sünde hingenommen werden. Sie hindert das geistliche Wachstum und die Effek-

tivität vieler Christen. In der Bibel gehen zügelloses Essen und übermäßiger Alkoholkonsum oft miteinander einher. In Sprüche 23,21 und 5. Mose 21,20 finden wir Völlerei in derselben Kategorie wie Trunkenheit. Elyse Fitzpatrick schreibt: »Betrachte es einmal von der Warte, ob du einfach ein Gläschen Wein zum Essen trinkst oder dich stattdessen mit Alkohol berauscht. Völlerei heißt, dass man sich mit Nahrung berauscht.«¹ Wenn ein Alkoholiker in deine Gemeinde kommen würde, würdet ihr euch seiner nicht mitleidig erbarmen und ihm helfen wollen? Das gleiche gilt auch für Gemeindeglieder, die sich in der Knechtschaft der Völlerei befinden.

Dies ist keinesfalls ein Buch über die neueste Diät oder einen Ernährungsplan, um abzunehmen. Es ist vielmehr ein Kompass, der dich in die Richtung weisen soll, dem eigentlichen Problem deiner übermäßigen Nahrungsaufnahme auf den Grund zu gehen. Zudem soll es dir den einzigen Ausweg aufzuzeigen: Jesus Christus selbst. Nur Jesus kann dich wirklich aus der Knechtschaft befreien und in wahre Freiheit führen.

¹ Elyse Fitzpatrick, *Love to Eat, Hate to Eat* (Eugene, OR: Harvest House, 1999), S. 108.

Damit dir dieses Buch eine Hilfe sein kann, musst du ein echter Christ sein – jemand, der wirklich an Jesus Christus glaubt. Wenn du dir deiner Beziehung zu Gott nicht sicher bist, möchte ich dich inständig bitten, diesen Moment zu nutzen, um dir Gewissheit zu verschaffen, dass Jesus der Retter und Herr deines Lebens ist. Schauen wir uns einmal an, was die Bibel über uns zu sagen hat:

VON GEBURT AN SIND WIR SÜNDER UND VON GOTT GETRENNT

Das erste Buch Mose berichtet vom Ursprung des Menschen. Als Gottes Schöpfung waren Adam und Eva vollkommen – ohne Sünde –, bis sie Gott ungehorsam waren und von der verbotenen Frucht aßen (1Mo 3,6). Ihr Ungehorsam führte dazu, dass seither jeder Mensch in die Sünde hineingeboren wird, in einer gefallenen Welt lebt und letztendlich der verdienten Strafe des Todes und der Hölle ausgesetzt sein wird.

Darum, gleichwie durch *einen* Menschen die Sünde in die Welt gekommen ist und durch die Sünde der Tod, und so der Tod zu allen Menschen hingelangt ist, weil sie alle gesündigt haben (Röm 5,12)

Doch in seiner großen Weisheit hatte Gott bereits einen Plan, um den Fluch der Sünde umzukehren.

GOTT HAT EINEN PLAN, UM SÜNDER MIT SICH ZU VERSÖHNEN

Da Gott Sünde hasst, können wir keine Gemeinschaft mit ihm haben. Die einzige Möglichkeit, unsere Gemeinschaft mit Gott wiederherzustellen, besteht darin, dass die Strafe für unsere Sünde, also der Tod, völlig bezahlt wird. Jesus ist der einzige, der qualifiziert ist, die Strafe des Todes zu bezahlen, weil er ein sündloses Leben geführt hat. Deshalb sandte Gott Jesus, um am Kreuz zu sterben, um die Strafe Gottes, die wir eigentlich bezahlen müssten, für uns auf sich zu nehmen, damit wir von aller Sünde befreit werden können. Gott weckte Jesus von den Toten auf und setzte ihn im Himmel zu seiner Rechten. Dadurch bewies Gott, dass die Sündenschuld getilgt war.

Denn auch Christus hat einmal für Sünden gelitten, der Gerechte für die Ungerechten, damit er uns zu Gott führte; und er wurde getötet nach dem Fleisch, aber lebendig gemacht durch den Geist. (1Pet 3,18)

GOTT BIETET UNS EIN GESCHENK AN

Aufgrund von Jesu Tod und Auferstehung bietet uns Gott die Vergebung unserer Sünden an. Das Geschenk besteht darin, dass wir durch Jesus Christus Vergebung unserer Sünden bekommen können und Frieden mit Gott haben dürfen.

Da wir nun aus Glauben gerechtfertigt sind, so haben wir Frieden mit Gott durch unseren Herrn Jesus Christus. (Röm 5,1)

DU MUSST DIESES GESCHENK IM GLAUBEN ANNEHMEN

Dieses Geschenk gehört dir,

[...] wenn du mit deinem Mund Jesus als den Herrn bekennt und in deinem Herzen glaubst, dass Gott ihn aus den Toten auferweckt hat [...] Denn mit dem Herzen glaubt man, um gerecht zu werden, und mit dem Mund bekennt man, um gerettet zu werden. (Röm 10,9–10)

Wenn du mit Gott darüber übereinstimmst, dass du ein Sünder bist und wenn du mit ihm versöhnt

werden möchtest, flehe ihn um Gnade an. Glaube, was Jesus für dich am Kreuz getan hat und dass er deinetwillen auferstanden ist. Bitte Gott darum, dir deine Sünden zu vergeben und dich in eine rechte Beziehung mit ihm zu bringen. Wenn du dies von Herzen tust, wirst du von der Strafe und Macht der Sünde gerettet werden.

1.

IST DAS ESSEN DEIN HERR?

Viktoria beschrieb ihre Beziehung zum Essen als Liebesaffäre. Das fing schon früh in ihrem Leben an. Als Kind wurde ihr bewusst, dass Essen das einzige war in ihrem Leben, das sie kontrollieren konnte. Nahrung war ihr Freund, ihr Kumpel, ihr Liebhaber. Sie verabredete sich quasi mit ihren Lieblingsspeisen, indem sie besondere Anlässe plante. Anfangs war es noch aufregend und machte richtig Spaß. Sie genoss es. Sie ahnte damals noch nicht, dass sie eines Tages über 130 Kilo wiegen würde. Viktoria fühlte sich von Gott weit entfernt und entfremdet. Sie war zuletzt nicht einmal mehr in der Lage zu beten und ihn um Hilfe anzuflehen. Sie wollte sich nicht einmal ausrechnen, wie viel Geld sie bis dahin aus dem Fenster geworfen hatte, um diesem falschen Traum von Erfüllung nachzujagen. Sie hatte jede erdenkliche Diät ausprobiert und glaubte jedes Mal, dass sie den bleibenden Sieg davonzutragen würde. Leider musste Victoria immer wieder feststellen, dass der

Erfolg nie länger als drei Wochen anhielt. Bei ein paar Diäten stellten sich zwar einige körperliche Erfolge ein, aber schließlich gab sie immer wieder auf und legte sogar noch mehr Gewicht zu. Sie dachte, dass ihr Gewicht das eigentliche Problem sei. Sie müsste nur den Ernährungsplan finden, der endlich bei ihr funktionierte und dann wäre sie glücklich.

Viktoria hatte Gott mittlerweile so oft gebeten, sie davon abzuhalten, zu viel zu essen, dass sie den Eindruck hatte, dass Gott gar nicht zuhörte oder sich nicht um sie scherte. Jedes Mal, wenn sie sich im Spiegel betrachtete oder einem feierlichen Anlass beiwohnen oder an einem Klassentreffen teilnehmen wollte, flehte sie Gott an und versuchte, mit ihm darüber zu verhandeln, dass er ihr Übergewicht verschwinden lassen sollte. Sie war zornig auf Gott. Sie wollte doch nur, dass er sie aus ihrem »Fettanzug« befreite. Sie schob Gott, ihren Eltern, ihrem Mann, ihren Kindern, ihrem Chef und sogar dem Essen selbst die Schuld dafür in die Schuhe. Obwohl sie Essen wie einen Liebhaber behandelte, wurde es zu ihrem Verräter. Sie fühlte sich von ihm beherrscht und geknechtet. Es schien so, als ob es ihr ständig zurief, um sie zu verlocken, bis sie schließlich nachgab. Sie hatte sich nicht mehr im Griff und dachte an jedem

Tag fast den ganzen Tag ans Essen. Wenn sie dabei war, eine Mahlzeit zu beenden, dachte sie bereits an die nächste. Sie fühlte sich wie ein Sklave des Essens.

DIE KNECHTSCHAFTSBEZIEHUNG ZWISCHEN SKLAVE UND HERR

Vielleicht würdest du dich selbst – so wie Viktoria – auch als Sklave des Essens beschreiben. Ein Sklave ist jemand, der sich in Leibeigenschaft oder Knechtschaft befindet und somit seine Freiheit eingebüßt hat. Ein Sklave wird von seinem Herrn total beherrscht und ist ihm völlig hörig und ausgeliefert. Dieser Herr hat die Eigentumsrechte, Autorität, Macht und Befehlsgewalt über das Leben seines Sklaven.

Ist dein Essen tatsächlich dein Herr? Wenn ja, dann behandelt dich das Essen wie sein Eigentum. Es hat die alleinigen Rechte in deinem Leben. Es ist zu deiner Autorität geworden. Es beeinflusst und befiehlt deine Gedanken und dein Verhalten. Es ist die höchste Gewalt in deinem Leben und zwingt dich, seinen Befehlen zu gehorchen. Du bist ihm hörig – stets zu Diensten. Es hat dich deiner Entscheidungsfreiheit beraubt. Das Essen

ist herzlos und übt einen unüberwindbaren Druck auf dich aus, der sogar lebensgefährlich ist.

Als Sklave erkennst du deine verzweifelte Lage. Natürlich möchtest du von der Tyrannei des Essens frei werden. Du versuchst, Mittel und Wege zu finden, um deiner misslichen Lage zu entfliehen. Du probierst viele vermeintliche Auswege, aber es bringt alles nichts. Du fängst an, das Essen zu hassen, weil es dich dermaßen misshandelt.

Was ist die Lösung deines Problems? Wir müssen bei der Wahrheit anfangen. Das Essen kann nicht dein Herr sein, weil es eine Sache ist, die Gott geschaffen hat, um deinem Körper Nährstoffe zukommen zu lassen, die wiederum Energie produzieren, das Wachstum anregen und das Leben erhalten. Eigentlich versuchst du, der Herr über das Essen zu sein. Du liebst seinen Geschmack und die chemischen Auswirkungen, die das Essen auf deinen Körper hat. Allerdings hast du das, womit Gott Gutes beabsichtigte, zweckentfremdet und pervertiert, indem du es zu etwas gemacht hast, was es in Wirklichkeit nicht ist. Du verlangst danach, dass die Speise ein Bedürfnis in dir stillt, welches eigentlich nur Gott selbst stillen kann. Übergewicht und andere gesundheitliche Folgen sind wie ein Scheinwerfer, der deine ungezügeltten Essgewohnheiten anstrahlt. Deshalb hasst du

das Essen, weil es dich bloßstellt. Dennoch liebst du es, weil es dir Genuss verschafft. Vielleicht hat dich genau diese Hass-Liebe zum Essen dazu veranlasst, nach diesem Buch zu greifen.

Die Bibel beschreibt Völlerei als Sünde und wir müssen nun in Erfahrung bringen, warum sie das tut.

2. DIE SÜNDE DER VÖLLEREI ANS LICHT BRINGEN

Du musst mit den grundlegenden Wahrheiten über Völlerei vertraut sein, ehe du die Freiheit genießen kannst, die dich erwartet. Schauen wir es uns einmal aus Gottes Warte an.

ZU VIEL ZU ESSEN IST SÜNDE

Gott bezeichnet es als Sünde, wenn wir zügellos essen:

denn Säufer und Schlemmer verarmen.
(Spr 23,21a)

In der Bibel werden verschiedene Dinge als Sünde definiert:

Dummheiten ersinnen ist Sünde
(Spr 24,9a).

Wer nun Gutes zu tun weiß und es nicht tut, für den ist es Sünde (Jak 4,17).

Jede Ungerechtigkeit ist Sünde
(1Joh 5,17a).

[...] die Sünde ist die Gesetzlosigkeit
(1Joh 3,4b).

In diesen Versen wird Sünde als Willenshandlung betrachtet. Sünde bedeutet, dass man sich dazu entscheidet, dem Wort Gottes zuwiderzuhandeln. Vielleicht glaubst du nicht, dass es Sünde ist, wenn du zu viel isst. Viele von uns sind von Zeitschriftenartikeln, Talkshows und Reality Shows im Fernsehen einer Gehirnwäsche unterzogen worden, weil sie uns weismachen wollen, dass die Nahrung das Problem ist und dass du lediglich die falsche Nahrung und auf eine falsche Weise zu dir nimmst. Selbst aus christlicher Perspektive wird zügelloses Essen oft eher als Ernährungsproblem anstatt als Sündenproblem gesehen. Andererseits bist du dir vielleicht bewusst, dass zu viel zu essen zwar Sünde ist, doch diese Sünde scheint nicht schlimm zu sein, weil sie oft als ein »Kavaliersdelikt« betrachtet wird, eine Sünde, die in der Gemeinde salonfähig ist. Man hört normalerweise keine Predigten zum Thema Völlerei oder liest Bücher darüber. Der Fokus liegt deshalb eher darauf, dass man sich in Behandlung begibt, weil man ein Problem mit Überernährung

hat, anstatt sich der persönlichen Verantwortung der Buße und des Gehorsams zu stellen.

Der oben genannten Beschreibungen von Sünde zufolge ist zügelloses Essen eine Torheit und geschieht nicht aus Glauben heraus. Wir versagen darin, das Richtige zu tun. Es ist Ungerechtigkeit und Gesetzlosigkeit. Nachfolgend liest du das Zeugnis einer Person, die das Problem hatte, ständig zu viel zu essen:

Meine Essgewohnheiten waren außer Kontrolle geraten. Ich aß ausschließlich, um den Heißhunger zu stillen, den ich zu einem gegebenen Zeitpunkt verspürte. Folglich litt meine Gesundheit darunter und ich ehrte Gott nicht mit meinem Leben und dem Körper, den er mir geschenkt hatte. Zum ersten Mal wurde ich mit der Tatsache konfrontiert, dass meine Essgewohnheiten sündig waren. Bis dahin wusste ich zwar, dass meine Essgewohnheiten »nicht gut« waren, doch ich hatte sie nie für Sünde gehalten.²

² Zitiert aus Mike Cleveland, *The Lord's Table: A Biblical Approach to Weight Loss* (Newburyport, MA: Focus, 2003), S. 3.

ÜBERERNÄHRUNG BEHERRSCHT DEIN LEBEN

Überernährung ist eine lebensbeherrschende Sünde und übt einen großen Einfluss auf dein Leben aus. Sie zieht deinen Verstand, deinen Körper, deinen Geist, dein Herz, deine Gefühle, deine Beziehungen und sogar deine Finanzen in Mitleidenschaft. Die Sünde der Überernährung wiederholt sich immer wieder und wird damit zu einem sündigen Lebensstil, der dir quasi in Fleisch und Blut übergeht. Überernährung wird zu einer beständigen Handlung, die dein Leben beherrscht.

Wenn unser Leben ein bestimmtes Merkmal widerspiegelt, werden wir durch dieses Merkmal definiert. Jemand, der gewohnheitsmäßig trinkt, wird z.B. zum Trinker. Jemand, der sich angewöhnt hat, ständig zu lügen, wird zum Lügner – und jemand, der sich gewohnheitsmäßig überernährt, ist ein Schlemmer oder Vielfraß.

Wir wollen uns einmal ein paar Merkmale dieser lebensbeherrschenden Sünde der Völlerei bzw. Überernährung anschauen.

Du hast wiederholt versucht, damit aufzuhören

Du hast zwar jede Diät ausprobiert, die es zu geben scheint, aber es ist dir nie gelungen, deine schlechte Angewohnheit abzulegen. Die Wurzel des Problems ist, dass du diese Sünde nicht ernst nimmst. Überernährung ist nicht einfach ein Kavaliersdelikt oder leichtfertiges Verhalten.

Du gibst anderen oder den Umständen die Schuld an deinem Versagen, nicht damit aufhören zu können

Die Welt hat dir womöglich beigebracht, deine sündigen Essgewohnheiten auf deine Mutter zu schieben, weil sie dich bei jeder Mahlzeit zwang, »den Teller leerzuessen« als du noch ein Kind warst. Vielleicht schiebst du es auch auf deine genetische Veranlagung: Du siehst, dass jede Frau in deiner Verwandtschaft übergewichtig ist und deshalb scheint sich dieses Problem deiner Kontrolle zu entziehen. Du machst vielleicht auch deinen Diätplan für dein Problem verantwortlich. Du sagst: »Bei mir hat es nicht funktioniert. Die Diät ist zu streng«. Eventuell schiebst du deine Sünde sogar auf Gott, weil er einfach deine Umstände, deine Gelüste, deinen Heißhunger etc. nicht än-

dert. Somit missachtest du völlig, was der Apostel Paulus in Römer 14,12 sagt:

So wird also jeder von uns für sich selbst
Gott Rechenschaft geben. (Röm 14,12)

Als Christ musst du wissen, dass Gott sowohl deine Autorität als auch dein Aufseher ist. Eines Tages wirst du für deine Handlungen Rechenschaft vor Gott ablegen müssen.

*Du streitest ab, dass Überernährung
Sünde ist*

Du schenkst dem Glauben, was die Welt dir über dein Problem der Überernährung erzählt. Du glaubst, dass dein geringes Selbstwertgefühl dein eigentliches Problem sei oder dass du in Wirklichkeit an einer Krankheit leidest. Du weigerst dich, zu akzeptieren, dass deine Handlungen sündig sind und Gott keine Ehre bereiten. Du nennst es eine Schwäche anstatt Sünde. Du missachtest die Aussage, die die Heilige Schrift in Bezug auf Sünde macht:

Wenn wir sagen, dass wir keine Sünde haben, so verführen wir uns selbst, und die Wahrheit ist nicht in uns. (1Joh 1,8)

Wenn du der Wahrheit von Gottes Wort nicht glaubst, gibt es keine Hoffnung für dich. In 1. Johannes 1 werden wir dazu angewiesen, unsere Sünden zu bekennen. Du musst bekennen, dass deine Überernährung eine Sünde ist, die sich gegen Gott richtet.

Du redest dir ein, dass du kein Sklave deiner Essgewohnheiten bist und dass du »jederzeit damit aufhören« kannst

Du musst dir eingestehen und zugeben, dass du dich in der Knechtschaft der Sünde der Überernährung befindest. Jesus lehrt:

Jeder, der die Sünde tut, ist ein Knecht der Sünde. (Joh 8,34b)

Jedes Mal, wenn du dich auf eine neue Diät oder ein Fitnessprogramm einlässt, glaubst du, dass du deine Essgewohnheiten im Griff hast. Du belügst dich selbst, indem du dir weißmachst, dass dieser Ernährungsplan dich endlich befreien würde. Eine lebensbeherrschende Sünde erfordert aber das Wirken des Heiligen Geistes, um im Gläubigen abgetötet zu werden. Du kannst diese Sünde nicht aus eigener Kraft besiegen. Deine alleinige Hoffnung ist, dass du die Wahrheit erkennst. Du musst aufhören, den Lügen, die dir deine Sünde

ins Ohr flüstert, Glauben zu schenken und stattdessen Gottes Wahrheit glauben.

Der Genuss und Lustgewinn, der sich aus den Essattacken ergibt, ist nur von kurzer Dauer, während der Schaden erheblich und langfristig ist

Du merkst, dass du keine Kontrolle über deine Gelüste hast. Du gibst der Versuchung nach, um dir immer wieder den Bauch vollzuschlagen. Du siehst, wie du unentwegt an Körpergewicht zulegst und spürst, wie deine Kleidung immer enger wird. Du bist deprimiert, weil du nicht magst, wie du aussiehst. Dein Blutdruck ist gefährlich hoch und deine Knie tun dir weh, wenn du Treppen steigst. Dennoch kannst du es nicht lassen, dich mit Essen vollzustopfen. Die befreiende Linderung, nach der du dich sehnst, stellt sich nicht ein. Du fühlst dich vollgestopft, unbehaglich, benommen und betäubt, anstatt zufrieden und erfüllt.

Du schlägst über die Stränge, wenn keiner zuschaut

Wenn die Völlerei dich beherrscht, dann versuchst du, dein Verhalten vor anderen zu verbergen und schlemmst heimlich. Du fährst zum Drive-In bei McDonald's oder Burger King, um dir gleich zwei

große Menüs zu bestellen. Wenn du dann zuhause ankommst, sind bereits alle Beweise deiner Völlerei verschwunden und aus der Welt geschafft. Schnell entsorgst du den Müll und übertünchst den Geruch im Auto, ehe du deine Familie begrüßt. Mit zunehmendem Körpergewicht versteckst du deinen Körper durch Kleidung, die ein paar Nummern zu groß ist. Doch das Verbergen deiner Sünde führt dich nur noch tiefer in die Knechtschaft. Du musst dir bewusst machen, dass die Kraft im Sündenbekenntnis und in der Buße liegt. In Jakobus 5,16 heißt es,

Bekennet einander die Übertretungen und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet! Das Gebet eines Gerechten vermag viel, wenn es ernstlich ist. (Jak 5,16)

Wenn du einem anderen Gläubigen deine Sünde bekennst, ist dieser Gläubige verpflichtet, für dich zu beten und dann kann geistliche Heilung stattfinden.

Du weißt, dass deine Essgewohnheiten das Zeugnis von Jesus Christus in deinem Leben schmälern und dass sie anderen zum Stein des Anstoßes werden

Sünde zu begehen und zu wissen, dass sie das Zeugnis von Jesus Christus beeinträchtigt, kann dich noch tiefer in die Knechtschaft hineinziehen. Du musst wissen, dass deine sündigen Handlungen jeden um dich herum in Mitleidenschaft ziehen: Deinen Mann, deine Kinder, Arbeitskollegen, ungläubige Familienangehörige und Freunde. Du bist nicht in der Lage, andere in ihrer Beziehung mit Christus zu ermahnen und zu ermutigen, wenn du absichtlich in ihrer Gegenwart sündigst. Sie nehmen wahr, wie du dich hilflos abstrampelst und wie deine Ernährung ein Problem für dich darstellt. Folglich ist es möglich, dass sie die Kraft Christi auch in ihrem eigenen Leben verneinen.

Du weißt, dass Gottes Wort dich dazu auffordert, diese Sünde zu unterlassen und dass Gott dich von dieser Knechtschaft befreien kann

Stolz und Rebellion in deinem Herzen sind die Wurzel deines Problems. Vielleicht bist du schon seit langer Zeit Christ und weißt, dass deine Essgewohnheiten Gott missfallen. Doch du ignorierst

weiterhin Gottes Gebot, ihn mit deinen Essgewohnheiten zu verherrlichen (1Kor 10,13). Du musst dir bewusst machen, dass Gottes Wege tatsächlich hinreichend sind, um dem Problem beizukommen.

Du merkst, dass deine Gedanken, Worte und Handlungen nicht dem Charakter Christi entsprechen

Dein Gewissen klagt dich wegen deiner Sünde an. Dein Verhalten entspricht nicht dem Charakter Christi. Du bist nicht in der Lage zu behaupten, dass deine Essgewohnheiten christusähnlich sind, ohne dabei schamlos zu lügen. Tief in deinem Herzen weißt du, dass dem Herrn dein Verhalten nicht gefällt. Du weißt, dass es eigentlich dein Wunsch ist, dir selbst zu gefallen. Um deine Zügellosigkeit zu rechtfertigen, magst du sogar den Abschnitt aus Matthäus 11,19a zitieren, wo Jesus der Völlerei bezichtigt wurde: »Der Sohn des Menschen ist gekommen, der isst und trinkt; da sagen sie: Wie ist der Mensch ein Fresser und Weinsäufer, ein Freund der Zöllner und Sünder!« Dieser Abschnitt lehrt allerdings nicht, dass Jesus ein Schlemmer war, sondern vielmehr wie unstedt die Leute mit der Wahrheit umgingen und dass sie die Dinge stets so auslegten, wie es ihnen am

besten in den Kram passte. Das trifft auch auf dich zu, wenn du dich weigerst zuzugeben, dass deine Essgewohnheiten in keiner Weise dem Charakter von Jesus Christus entsprechen.

VÖLLEREI IST EIN GEISTLICHES PROBLEM

Einige, die sich überernähren, behaupten, dass sie an Esssucht leiden. Die Welt gebraucht den Begriff »Sucht«, um das Verhalten von jemand zu beschreiben, der von einer Substanz abhängig ist. Das amerikanische Merriam-Webster-Lexikon definiert Sucht folgendermaßen: »[Sich] einer Sache gewohnheitsmäßig oder zwanghaft widmen oder hingeben.«³ Auf dem Fachgebiet der Psychologie wird Völlerei oder Überernährung offiziell als Sucht anerkannt. Obwohl der Begriff *Sucht* in der Bibel nicht auftaucht, gibt es Stellen, die beschreiben, was sich mit dem modernen Verständnis von Suchtverhalten deckt.

Jesus antwortete ihnen: Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Jeder, der die Sünde tut, ist ein Knecht der Sünde. (Joh 8,34)

³ *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, Band 1 (11. Auflage): Springfield, MA: Merriam Webster, Inc., 2003).

Denn wovon jemand überwunden ist, dessen Sklave ist er auch geworden. (2Pet 2,19b)

Den Gottlosen nehmen seine eigenen Missetaten gefangen, und von den Stricken seiner Sünde wird er festgehalten. (Spr 5,22)

Die Gefahr, die es mit sich bringt, wenn man Überernährung als Sucht bezeichnet, besteht darin, dass damit die persönliche Überführung der Sünde untergraben wird. Wenn es angeblich kein Sündenproblem ist, wirst du in psychologischen Theorien nach Lösungen suchen, anstatt bei der Person Jesu Christi. Die biblische Perspektive von Suchtverhalten hingegen vermittelt jenen Hoffnung, die sich hilflos gefangen fühlen in ihrer Gewohnheit, ständig zu viel zu essen.

VÖLLEREI IST GÖTZENDIENST

Der biblische Begriff für »Sucht« bzw. »Suchtverhalten« ist »Götzendienst«. Die Sünde der Überernährung ist Götzendienst. Götzendienst ist die Anbetung und Verehrung der Schöpfung anstatt der Anbetung und Verehrung des Schöpfergotts. Du betest deinen Bauch und deine Gelüste an, indem du zügellos Nahrung zu dir nimmst. Du hast

ein größeres Verlangen nach der geschaffenen Nahrung als nach deinem Schöpfer. Das Problem ist nicht unbedingt die Speise, die du isst, sondern die Anbetung in deinem Herzen. Der Begriff »Götzen im Herzen« wurde erstmalig in Hesekiel 14,3–6 gebraucht:

Menschensohn, diese Männer haben ihre Götzen in ihr Herz geschlossen und den Anstoß zu ihrer Missetat vor ihr Angesicht gestellt! Sollte ich mich wirklich von ihnen befragen lassen? Darum rede mit ihnen und sprich zu ihnen: So spricht Gott, der Herr: Jedermann vom Haus Israel, der seine Götzen in sein Herz schließt und den Anstoß zu seiner Missetat vor sein Angesicht stellt und zu dem Propheten kommt, demjenigen, der kommt, will ich, der Herr selbst, nach der Menge seiner Götzen antworten, um dem Haus Israel ans Herz zu greifen, weil sie sich von mir entfremdet haben um aller ihrer Götzen willen. Darum sprich zu dem Haus Israel: So spricht Gott, der Herr: Kehrt um und wendet euch ab von euren Götzen, und wendet eure Angesichter von allen euren Gräueln ab!

In diesem Abschnitt kommen die Ältesten von Israel zu dem Propheten Hesekiel, um sich Rat eines

gottesfürchtigen Mannes einzuholen. Gott, der ihr Herz kennt, offenbart Hesekeil, dass die Männer in Wirklichkeit andere Götter anbeten und gottlose Hindernisse »vor ihr Angesicht« gestellt haben. Die heuchlerischen Ältesten umwerben den wahren Gott, während sie die ganze Zeit andere Liebhaber bzw. Götzen in ihrem Herzen haben. Die Alttestamentler und Bibelausleger Keil und Delitzsch sagen, Götzendienst bedeute, dass man »zulässt, dass einem irgendeine Sache in den Sinn kommt und man ihr gestattet, im Herzen Raum zu gewinnen; sich geistig damit zu sehr beschäftigt«. ⁴ In seiner Souveränität gab Gott ihnen nicht das, was sie wollten, sondern das, was sie brauchten. Er deckte ihre Sünde auf und rief sie zur Buße.

Wie lässt sich dieser Abschnitt auf dich anwenden? Erstens hast auch du einen Götzen in deinem Herzen errichtet. Du hast das Essen zu einem Gott gemacht, vor dem du dich verneigst und den du anbetest. Zweitens hast du den Anstoß zu deiner Missetat vor dein Angesicht gestellt. Du verschaffst dir weiterhin Zugang zu Nahrung mit dem Zweck, diese zügellos zu konsumieren. Dann kommst du zu Gott und bittest ihn, dir das zu schenken, was dein Herz möchte. Gott ist nicht

⁴ C. F. Keil und F. Delitzsch, *Commentary on the Old Testament*, Band 9 (Nachdruck: Peabody, MA: Hendrickson, 2002), S. 102.

verpflichtet, deine Gebete zu erhören, wenn du dich weigerst, seiner Souveränität zu vertrauen. Wenn du Götzendienst in deinem Herzen hast, kümmert sich Gott zuerst um diese Götzen und räumt auf mit ihnen. Du magst vielleicht denken, dass Gott deine Gebete nicht erhört. Du hast Recht. Er tut es deshalb nicht, weil du seine Hinweise und sein inneres Anstupsen ignorierst, mit dem Götzen in deinem Herzen aufzuräumen. Ehe du freigemacht werden kannst, musst du eingestehen, dass du einen Götzen hast und ihm absagen. Du musst Buße tun, dein Herz Gott anvertrauen und dich ihm hingeben. Deine größte Hoffnung besteht darin, dass du dich von deinen falschen Göttern abwendest und Jesus dein Leben auslieferst. Er ist in der Lage, deine Sünden zu vergeben und dich von der Sünde der Überernährung bzw. Völlerei zu befreien.

3.

DIE SÜNDE SOLL NICHT ÜBER DICH HERRSCHEN

Im Moment magst du dich hilflos fühlen. Du hast akzeptiert, dass deine zügellosen Essgewohnheiten tatsächlich Sünde sind. Vielleicht bist du verwirrt angesichts dessen, was du über dich selbst in Erfahrung gebracht hast. Ein Teil von dir ist womöglich bereit, deine Essgewohnheiten an Gott abzugeben. Andererseits willst du sie nicht wirklich aufgeben. Du befindest dich in einem Tauziehen. Um von der Sünde der Völlerei befreit zu werden, musst du verstehen, was es bedeutet, der Sünde gestorben zu sein und für Gott zu leben.

Die Bibel erklärt dies in Römer 6. Wie lässt sich dieses Kapitel auf dein Problem anwenden? Der Apostel Paulus lehrt hier fünf Wahrheiten in Bezug auf Christen:

DU BIST DER SÜNDE GESTORBEN (VERSE 1–2)

Jesus ist stellvertretend für dich gestorben (Röm 5,6–8) und du bist somit der Sünde gestorben. In Römer 6,2 stellt der Apostel Paulus die rhetorische Frage: »Wie sollten wir, die wir der Sünde gestorben sind, noch in ihr leben?« Er sagt damit, dass es nicht logisch vereinbar ist, dass ein Christ in Sünde lebt. Wenn du in Christus bist, widerstrebt es deiner neuen Natur, gewohnheitsmäßig in Sünde zu leben.

DU WURDEST MIT DEM HEILIGEN GEIST GETAUFT UND BIST NUN EINS MIT JESUS CHRISTUS (VERSE 3–10)

Du bist geistlich in die Person Jesu Christi hineingetauft worden. Darüber hinaus bist du eins mit ihm in seiner Auferstehung. Durch seinen Tod und seine Auferstehung bist du neugemacht worden. Du identifizierst dich nicht mehr mit dem Sündenleben, sondern nun identifizierst du dich mit dem Auferstehungsleben von Jesus Christus. Dein alter Mensch starb mit Christus, und der