

## Wenn das Verlangen zu einer Sucht wird...

Werbeeinschaltungen im Fernsehen sind manchmal wirklich unterhaltsam – und spiegeln bisweilen Tatsachen wider, von denen wir wünschten, sie wären nicht wahr. Eine bestimmte Werbeeinschaltung, die jahrelang lief, pries Kartoffelchips an, und zwar mit dem Slogan: „Sie werden einfach nicht aufhören können!“ Sie zeigte Leute in verschiedenen Situationen, die einen Chip kosteten und dann aus irgendwelchen Gründen daran gehindert wurden, einen zweiten zu essen. Welche Agonie! Die Leute zappelten, schwitzten, übersprangen hohe Hindernisse und rannten Verkäufer um, nur um zu den Chips zu gelangen. Als sie schließlich dann doch der gesamten Packung habhaft wurden, verfielen sie in eine richtige Ekstase!

Werbeeinschaltungen zeigen einen bestimmten Aspekt des wirklichen Lebens und enthalten Anspielungen auf Eigenschaften, die uns allen gemeinsam sind: wenn wir etwas finden, was wir gerne haben, dann wollen wir noch mehr davon! Doch wenn dieses normale Verlangen zu einer Sucht wird – wenn wir Sklaven eines Futterzwanges werden – dann hört sich der Spaß auf.

### 2. PETRUS 2,19

*Von wem jemand überwältigt ist, dem ist er auch als Sklave unterworfen.*

### Checkliste für einen Esssüchtigen<sup>1</sup>

- Verbringst du viel Zeit damit, ans Essen zu denken?
- Isst du immer dann, wenn du traurig, zornig oder deprimiert bist?
- Isst du, wenn dir langweilig ist oder du unter Stress stehst?
- Schämst du dich manchmal, weil du so viel isst?
- Schämst du dich wegen deines äußeren Erscheinungsbildes?
- Isst du manchmal im Geheimen, damit niemand weiß, was du isst?
- Hast du schon einmal durch eine Diät abgenommen, dann aber wieder (mehr als dein ursprüngliches Gewicht) zugenommen?
- Meinst du, du müsstest alles auf deinem Teller aufessen, um nichts zu verschwenden?
- Meinst du, du könntest dein Gewicht kontrollieren, wenn du das wirklich wolltet?

- Ärgert es dich, dass deine Familie und deine Freunde wegen deines Gewichtes besorgt sind?

### 2. PETRUS 2,19

*Von wem jemand überwältigt ist, dem ist er auch als Sklave unterworfen.*

## Schlüssellvers zum Auswendiglernen

### 1. KORINTHER 10,31

*Ob ihr nun esst oder trinkt oder sonst etwas tut, tut alles zur Ehre Gottes!*

## Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

### DANIEL 1,8-21

## Nur deine Entscheidung trennt dich noch vom Erfolg

### 5. MOSE 30,19

*Ich rufe heute den Himmel und die Erde als Zeugen gegen euch auf: das Leben und den Tod habe ich dir vorgelegt, den Segen und den Fluch! So wähle das Leben, damit du lebst, du und deine Nachkommen,*

Ich entscheide mich dafür,

- dem Herrn Jesus Christus die Kontrolle über mein Leben zu übergeben.
- meine Essgewohnheiten durch die Kraft Christi in mir zu verändern.
- Gott zu gefallen, anstatt meinen Appetit zu befriedigen.
- weise Entscheidungen zu treffen, wenn ich versucht bin, das Falsche zu essen.
- richtige Entscheidungen zu treffen, wenn ich versucht bin, zu viel zu essen.
- Gott durch meinen Körper zu verherrlichen.
- mich nicht auf das Essen, sondern auf die Treue des Herrn in meinem Leben zu konzentrieren.
- das Essen nicht zu meinem Gott zu machen, sondern Gott seinen rechtmäßigen Platz in meinem Leben zu geben.

Obwohl ich in der Vergangenheit versagt habe, kann ich mit Gottes Hilfe in Zukunft jeder Versuchung widerstehen!

## Richtlinien für gesundes Essen

**Falsch:** „Ich halte Diät.“

**Richtig:** „Ich lerne, mich gesund zu ernähren.“

**Falsch:** Schnell essen.

**Richtig:** Langsam kauen.

**Falsch:** Essen als Belohnung betrachten.

**Richtig:** sich an den Belohnungen und Segnungen des Herrn erfreuen.

**Falsch:** den neuen Plan geheim halten.

**Richtig:** die Unterstützung anderer in Anspruch nehmen.

**Falsch:** einkaufen, wenn ich hungrig bin oder aufs Geratewohl.

**Richtig:** mich an eine Einkaufsliste halten.

**Falsch:** keine Ziele setzen.

**Richtig:** realistische Ziele für die Gewichtsabnahme setzen, die in kürzerer Zeit und schrittweise erreicht werden können.

**Falsch:** mit einem neuen Speiseplan während einer Krise, Krankheit, Urlaubszeit oder Stresssituation beginnen.

**Richtig:** den Rat eines Arztes suchen, bevor ich mit einem neuen Speiseplan beginne.

**Falsch:** einem Plan deshalb folgen, weil er jemand anderem geholfen hat.

**Richtig:** einen persönlichen Plan entwickeln, der sich mit meiner Lebensweise vereinbaren läßt.

### SPRÜCHE 22,3

*Der Kluge sieht das Unglück und verbirgt sich; die Einfältigen aber gehen weiter und müssen es büßen.*

<sup>1</sup> Quellenangabe für diesen Abschnitt: Bill Perkins, Fatal Attractions: Overcoming Our Secret Addictions (Eugene, OR: Harvest House, 1991), 48–49.

## „Schlank denken“

Lerne es, dich als jemanden zu betrachten, der von Gott erschaffen wurde (2. Petrus 1,3-4).

Folge dem richtigen Motiv, um abzunehmen (2. Korinther 5,9).

Identifiziere die Ursachen für deine Esslust (Psalm 139,23).

Triff eine feste persönliche Entscheidung, Gott zu gehorchen (5. Mose 30,17-18).

Höre auf das Reden Gottes (Psalm 32,8).

Konzentriere dich auf jene Speisen, die du essen solltest (Römer 14,20).

Finde verschiedene körperliche Aktivitäten, um deinen Stoffwechsel zu intensivieren (Sprüche 15,32).

Führe ein Tagebuch (Sprüche 21,29).

Entwickle deine Beziehung zu Gott (Philipper 1,6).

### Was ist Esssucht?

- Esssucht ist ein scheinbar unstillbares Verlangen zu essen.<sup>2</sup>
- Esssucht bedeutet unkontrolliertes Essen aufgrund eines emotionalen statt eines körperlichen Hungers.
- Esssucht kann körperliche Schäden zur Folge haben.

#### SPRÜCHE 25,28

*Eine aufgebrochene Stadt ohne Mauer, <so ist> ein Mann ohne Selbstbeherrschung.*

### Ist Esssucht eine Sünde?

Ja; Esssucht bedeutet, dass wir uns Gott nicht völlig ausgeliefert haben.

#### PHILIPPER 3,19

*...deren Ende Verderben, deren Gott der Bauch und deren Ehre in ihrer Schande ist, die auf das Irdische sinnen.*

### Gibt es einen Unterschied zwischen Esssucht und anderen Süchten, wie zum Beispiel Rauchen oder Trinken?

Nein, die Bibel ordnet diese Dinge in die gleiche Kategorie ein.

#### SPRÜCHE 23,20-21

<sup>2</sup> New Oxford Dictionary of English (electronic ed.) (Oxford University Press, 1998), s. v. „compulsive eating.“

*Sei nicht unter Weinsäufern, <noch> unter denen, die Fleisch verprassen! Denn ein Säufer und Schlemmer verarmt, und Schläfrigkeit kleidet in Lumpen.*

### Weitere Themen

- Anorexie und Bulimie – Kontrolliert von etwas, über das man keine Kontrolle hat
- Depressionen – Die Finsternis der Verzweiflung überwinden
- Gesundes Selbstwertgefühl - Entdecke deinen Gottgegebenen Wert
- Gewohnheiten – Sich selbst in der Hand haben
- Perfektionismus – Der Druck des Leistungszwanges
- Versuchung – Verlockungen der Lüge

### Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.

Am Neuen Weg 3

D – 82041 Oberhaching

Deutschland

Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27

E-Mail: [info@precept-ministries.de](mailto:info@precept-ministries.de)

Internet: [www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)

[www.precept-ministries.de](http://www.precept-ministries.de)

Österreich

Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2008 HOPE FOR THE HEART

# SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

*„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)*



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen  
unseres Lebens*

## Esssucht

*Freiheit vom Futterzwang*

*(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)*



**HOPE**  
*for the Heart*

[www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)