

Phase 5:

#UmarmeDasEnde

Völlerei zählt volkstümlich zu den Todsünden, wird jedoch biblisch nicht ausdrücklich so genannt. Dennoch verurteilt Gott die gewohnheitsmäßige Gier und das Übermaß beim Essen. Hierbei geht es schon lange nicht mehr ums Essen, sondern um die Begierden der Seele zu stillen. Völlerei ist weniger ein Problem des Gewichts als ein Problem des Herzens. Es ist wichtig zu bemerken, dass gelegentliches Überessen nicht als Völlerei gilt. Die Bibel fordert Selbstbeherrschung nicht nur beim Essen, sondern auch in Bereichen wie Lust, Zorn, Stolz, Neid, Habgier und Faulheit. Im Galaterbrief 5 wird Selbstbeherrschung als Frucht des Geistes aufgezählt. Es geht nicht darum, Freude oder Genuss zu verteufeln, sondern darum, nicht von unseren Begierden beherrscht zu werden. Fasten ist unser Freund, nicht unser Feind... auch am dritten Fastentag.

Schritt 11: Durchhalten

Es ist keine Schande, das Fasten abubrechen, aber auch keine Schande, durchzuhalten. Oft sind wir geübt darin, Glaubenswahrheiten zu proklamieren, doch dabei auch selektiv. Hier zwei Verse aus dem Philipperbrief mit Betonung als Gegenmaßnahme: „Denn euch wurde, was Christus betrifft, die **Gnade** verliehen, **nicht nur** an ihn zu glauben, **sondern auch** um seineswillen zu **leiden**,“ (1,29). „Um Christus allein geht es mir. Ihn will ich immer besser kennen lernen: Ich will die Kraft seiner Auferstehung erfahren, **aber auch** seine **Leiden möchte ich mit ihm teilen** und mein Leben ganz für Gott aufgeben, so wie es Jesus am Kreuz getan hat.“

Nur damit wir uns richtig verstehen. Ich hasse Leid, Schmerzen und Verfolgung. Es gilt aber den Weg mit Jesus ganzheitlich zu gehen und wir wissen, wie das Ende ausgeht.

Schritt 12: Fastenbrechen

Wenn du bis hierhin geglaubt hast, dass es viel Beharrlichkeit kostet, um ein Fasten einzulegen und durchzuhalten, dann sei versichert, dass das geplante Fastenbrechen deinen Rest an Disziplin einfordert. Je nach Fastenlänge gelten unterschiedliche Dosierungen, doch die allgemeine Devise lautet: Moderates Essen und langsamer Einstieg in die Mahlzeiten. Das plötzliche Wiedereinführen von festen Lebensmitteln in deinen Magen und Verdauungstrakt kann negative und sogar gefährliche Folgen haben. Beende deswegen dein Fasten mit Flüssigkeiten wie Saft, Tee, dünne Suppe etc.

Iss bewusst Essen und hör auf, wenn das Hungergefühl gestillt ist. Kaue gut und iss langsam. Trink weiterhin ausreichend! Du hast zwar nicht gefastet um Kilos runterzubekommen, aber auf den Jojo-Effekt kannst du verzichten.

Fasten muss gelernt sein und das beinhaltet auch das Fastenbrechen.

Zum Schluss ein anderer Kontrast zur Völlerei – hoffentlich zum Schmunzeln...

Das Dreiundzwanzigste Kilo

1 Mein Appetit ist mein Hirte, mir wird immer gewünscht. 2 Er lässt mich nieder sitzen und mich vollstopfen. Er führt mich immer wieder zum Kühlschrank. 3 Er führt mich auf den Pfad des Burger Kings zu einem Whopper. Er zerstört meine Gestalt. 4 Ja, obgleich ich weiß, dass ich zunehme, werde ich nicht aufhören zu essen, denn das Essen schmeckt so gut. Das Eis und die Kekse trösten mich.

5 Wenn der Tisch für mich mit ALL YOU CAN EAT gedeckt wird, erfreut es mich, denn dann werde ich essen bis der Arzt kommt! Während ich meinen Teller immer wieder fülle, werden meine Klamotten kleiner. 6 Sicherlich werden Dreifachkinn und Übergewicht mir folgen alle Tage meines Lebens, und ich werde für immer fett sein.