

Völlerei – kann Essen Sünde sein?

Kann Essen Sünde sein? Der Begriff «Sünde» ist aus dem Sprachgebrauch unserer Gesellschaft fast völlig verschwunden, aber beim Essen verwenden wir ihn tatsächlich noch. Beim letzten Fest war das Dessertbuffet viel zu üppig. Ich musste zugreifen und habe gesündigt, also zu viel Süßes gegessen. Als Christen empfinden wir diesen Gebrauch des Wortes Sünde als Verharmlosung und Verweichlichung. Dennoch wird in den sieben Todsünden unser Essverhalten kritisch reflektiert. Ich gebe gerne zu, dass ich nie gedacht hätte, wie wichtig es ist, als Christ über meine Esskultur nachzudenken.

Völlerei in der Kunst

Das Laster der Völlerei hat zahlreiche Künstler fasziniert und inspiriert. Pieter Bruegel zeichnet sie als auf einem Schwein reitende Person, die übermässig viel trinkt. Georg Emanuel Opiz malt eine deutlich übergewichtige Person, die an einem mit Essen und Trinken überladenen Tisch sitzt. In der gotischen Kathedrale von Chartres ist die Völlerei in einer Skulptur als übergewichtiger Mann zu sehen. Diese Darstellungen vermitteln das Bild von Völlerei als massloses Fressen.

Was meint die christliche Tradition mit Völlerei?

Das Laster der Völlerei hat jedoch nicht direkt mit Übergewicht oder Essstörungen zu tun. Es ist auch keine christliche Version der Ernährungsberatung. Vielmehr geht es um die Frage, was Essen mit unserem Herzen macht.

Völlerei beschreibt eine eigentlich gute Gewohnheit des Herzens, die den Menschen verdirbt und ihm letztlich schadet. Ein gutes Essen und ein guter Wein sind wichtige Ausdrucksformen, um das Leben zu feiern. Aber Völlerei reduziert das Leben auf die Befriedigung des Ichs. Es geht nicht darum, wie viel wir essen, sondern wie viel Genuss wir daraus ziehen und warum. Und hier liegt die Gefahr. Unsere Leidenschaft für das Essen kann zu einem Genuss werden, der sich ins Unermessliche steigert, wie bei jemandem, der zu viel isst und deshalb dick wird.

Gregor der Grosse beschreibt Völlerei als wählerisches, unersättliches, übermässiges, teures und hastiges Essen. Es geht ihm um die Einstellung zum Essen: Warum esse ich, wie ich esse? Stelle ich meinen Genuss über alles?

Die Wüstenväter waren vor allem besorgt um die geistlichen Folgen von Lustbefriedigung durch Essen. Sie beobachteten, dass mangelnde Disziplin beim Essen und Trinken geistliche Trägheit auslöst. Ihre Sensibilisierung für einen massvollen Umgang mit Essen war nicht eine frühzeitliche Version von Diäten oder Fastenkuren. Gesunde Ernährung ist ein wichtiges Thema, doch ihre Ausgangsfrage war: Womit füllst du dich und warum?

Belsazars Fest

Ein eindrucksvolles biblisches Beispiel für die Folgen der Völlerei findet sich im Buch Daniel (Daniel 5): Der babylonische König Belsazar führte ein prunkvolles Festmahl durch. Stark alkoholisiert, lässt er die gestohlenen heiligen Gefässe aus dem Tempel Jerusalems holen. Sie schenkten Wein ein und tranken daraus. Plötzlich erschien eine sichtbare Hand und schrieb eine geheimnisvolle Botschaft an die Wand. Dem Propheten Daniel war es möglich die Schrift zu entziffern. Sie kündigte an, dass die Tage seiner Herrschaft und die des babylonischen Reiches gezählt waren. Hier wird deutlich, wie Völlerei zur Erhebung über Gott führt.



*Bei Völlerei geht es nicht darum,
wie viel wir essen,
sondern wie viel Genuss wir daraus ziehen und warum.*

Mässigung als Gegenteil

Im Gegensatz zur Völlerei steht der Wert der Mässigung oder des Masshaltens. Mässigung bedeutet, die eigenen Genusslüste unter Kontrolle zu halten und ein ausgewogenes Leben aus Genuss und Verzicht zu führen. Es geht um die Kunst, bei Bedarf verzichten und bei Gelegenheit geniessen zu können. Es geht um einen gesunden Umgang mit seinem Körper. Auch übertriebener Mangel führt nicht zum Ziel. Deshalb haben die Mönche zwar regelmässig gefastet, es aber nicht übertrieben. Letztlich geht es darum, sich so zu disziplinieren, dass man Gott und dem Nächsten dienen kann. Es geht darum, nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel zu essen.

Augustinus' praktische Tipps

Der Kirchenvater Augustinus hat drei praktische Ratschläge formuliert, um Völlerei zu vermeiden. Er lädt uns ein, über unser Verhältnis zum Genuss nachzudenken, indem wir uns folgende Fragen stellen:

- Fördern meine Essgewohnheiten meine Gesundheit?
- Fördern meine Essgewohnheiten mein Zusammenleben mit anderen? (z.B. Ich nehme anderen nicht das beste Essen weg.)
- Unterstützen meine Essgewohnheiten meine Berufung? (z.B. Ich faste lieber nicht bei einer Betriebsfeier.)

Selbstkontrolle ist ein erster wirkungsvoller Schritt im Umgang mit Völlerei. Nur durch die Steuerung meiner Impulse komme ich ans Ziel. Denn wir kennen sie doch, die inneren Stimmen: «Nimm! Das hast du dir verdient» oder: «Eines mehr macht nichts». Viel zu leicht können wir da nachgeben.

Fasten als Gegenmittel

Neben einer ehrlichen Selbstreflexion gilt das Fasten in der christlichen Tradition als wirksames Gegenmittel zur Völlerei. Warum? – Es ist ein direktes Gegenmittel gegen

Weiter



Franziska Mai zeichnete dieses Bild für die Serie «Wege in den Abgrund»



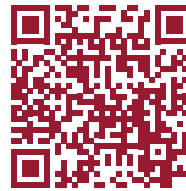
die Neigung unseres Herzens, Vergnügen zu suchen. Es ist eine kraftvolle Unterbrechung unseres gewohnten Denkens, Fühlens und Handelns. So können die Dinge, welche uns beherrschen, zum Vorschein kommen. Durch das Fasten werden wir wieder dankbar für die kleinen Dinge des Lebens und unser geistlicher Hunger wächst.

Essen hat eine geistliche Dimension. Es kann sogar Sünde sein! Vielleicht hast du noch nie so über deine Esskultur nachgedacht. Die Tradition der sieben Laster lädt uns dazu ein. Wir sollten uns fragen, inwieweit unsere Essgewohnheiten unserem persönlichen Genuss oder unserem geistlichen Leben dienen. Denn wer der Völlerei erliegt, beurteilt die Welt unter dem Gesichtspunkt der Befriedigung der eigenen Lust. Die Nachfolge Jesu aber bedeutet Feiern und Fasten. Wir sollen so essen, dass es unserer Sendung dient.

Martin Preisendanz
Redaktionsteam
Pfarrer EGW in Steffisburg



- Wo hast du eine gefräßige, übermäßige Tendenz bei deinem Essen festgestellt?
- Was hat dir Fasten über deine Lust am Essen offenbart?
- Wie geht es dir mit der Ausgewogenheit zwischen Essen und Verzicht?



Predigt-Clip
mit einem persönlichen
Beispiel von Völlerei.

