

Energieumwandlung in der Bibel

Ein Kleingruppenabend zum Thema Völlerei / Genuss
(von Inga von Kries)

Noch nie wurde so viel über Ernährung geredet und gestritten wie heute: Vegan, Paleo, glutenfrei, ohne Zucker, nur Bio – die Strömungen sind vielfältig. Ein Luxus-Thema? Einfach an der Zeit oder Völlerei?

Der Wüstenvater Evagrius beschrieb mit diesem Begriff eine Haltung, die übermäßig um die eigene Gesundheit besorgt war - die Sorge, dass eine strikte Fastendisziplin dem Körper Schaden zufügen könnte. Völlerei bedeutet in diesem Zusammenhang nicht, gedankenlos Unmengen von Fastfood in sich hineinzustopfen, sondern ist eine übertriebene Aufmerksamkeit, die wir der Ernährung beimessen.

Was ist es, das dem Essen in unserem Leben einen so hohen Stellenwert gibt? Könnte es sein, dass Essen für uns ein Ersatz für etwas anderes geworden ist, an dem es uns fehlt? Könnte es sein, dass wir ein geistliches Vakuum mit etwas Materiellem zu füllen versuchen?

Die treibende Kraft hinter der Völlerei ist Genuss und Genuss ist eine wunderbare gottgegebene Energie, die wir zum Aufbau der Gemeinde einsetzen können.

In dieser Bibelarbeit möchten wir Mut machen, Strukturen im Alltag zu schaffen um Raum und Zeit zu haben Gottes Gegenwart zu genießen.

An Materialien benötigen Sie:

Ehrliche Beispiele aus ihrem eigenen Alltag;

Segensworte, Bibel, Brot, Traubensaft, Utensilien für ein Abendmahl

Einstieg:

Der Moderator/die Moderatorin erzählt möglichst authentisch von seinem Tag: z.B. unendlich viel um die Ohren, tausend Dinge gleichzeitig erledigt, alles immer nur so zwischendurch, nach dem Supermarkteinkauf mit den Kleinkindern ist eine Tafel Schokolade für die eigenen Nerven nötig, etc.

- Wann gab es das letzte Mal eine Tasse Kaffee in Ruhe?

Fragen an die Teilnehmer:

- Haben sie ähnliche Erfahrungen gesammelt?
- Was sind meine Essgewohnheiten?
- Wie viele Mahlzeiten hatte ich heute im Stehen, gehen etc. (Hinweis das ist keine diätische Frage)
- Kann ich genießen?
- Wann habe ich das letzte Mal eine Mahlzeit genossen?
- Wer nicht genießt wird ungenießbar, – stimmt das?
- Ist ein voller Kalender oder ein hektischer Alltag kompatibel mit Genuss?
- Habe ich meinen Alltag so geordnet, dass meine Seele Raum hat Gott zu erfahren?

Biblischer Impuls zu Johannes 15, 4-6:

„Ich bin der Weinstock, und ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt, so wie ich bei ihm bleibe, der trägt viel Frucht. Denn ohne mich könnt ihr nichts ausrichten.“

Frucht bringen bedeutet in diesem Zusammenhang, dass wir in unserem Leben wunderbare Dinge für Gott und sein Reich ausrichten. Doch das ist gar nicht besonders anstrengend, wenn wir darauf achten, dass wir mit Gott unterwegs sind. Nichts anderes bedeutet es, am Weinstock zu bleiben – in jedem Augenblick in enger Verbindung mit Jesus zu leben. Unsere Seele wächst und gedeiht nicht durch Leistung, sondern durch unsere Nähe zu Gott.

- Welche meiner Angewohnheiten hindern mich daran, mir bewusst zu sein, dass Gott bei mir ist? (Handy beim Essen)
- Wann habe ich Zeit für Gott?
- Genieße ich diese Zeit?
- Wie geht es mir mit einer meditativen Atmosphäre, Zeiten der Stille, Einkehr? Erstrebenswert? Beängstigend?
- Wie kann ich meinen Tag so ordnen, dass ich in meinem Alltag mit Gott vollkommene Zufriedenheit, Freude und Zuversicht erfahre
- Was hilft mir im Alltag: bestimmter Platz, Tagebuch, Tasse Kaffee, feste Zeiten der Stille?

Es werden Möglichkeiten der Entschleunigung, des Genuss-Erlebens im Alltag gesammelt und ggf. vom Leiter vorgestellt.

- Was hat Genuss mit Gott zu tun?
- Genuss erleben gleich Seele pflegen gleich Möglichkeiten des Heilwerdens

Weiterführung (aus „3 Farben der Gemeinschaft“ S. 51 bis 52 referieren oder folgenden Text vorlesen):

Ohne Planung und Strukturen ist es unmöglich, das Verlangen nach Genuss angemessen auszudrücken. Der Zweck von Strukturen besteht darin, auf Grundlage einer Langzeitperspektive eine Balance sicherzustellen, anstatt lediglich auf momentan empfundene Bedürfnisse zu reagieren. Wenn wir zweckmäßige Strukturen auf die Energie des Genusses beziehen, besteht ihre Aufgabe darin, für einen gesunden Rhythmus zwischen Fasten und Feiern zu sorgen. Dies führt langfristig nicht zu weniger, sondern zu mehr Genuss. Der entscheidende Punkt ist der, dass wir uns von unserem Verlangen nach Genuss nicht beherrschen lassen.

Genuss ist keineswegs unser Feind, aber ein unausgewogener Ausdruck von Genuss ist es sehr wohl. Oftmals führt kurzfristiger Genuss langfristig zu Unglück. Umgekehrt kann kurzfristige Enthaltensamkeit langfristig zu wachsendem Genuss beitragen. Langfristiger Genuss kann nur erzielt werden, wenn unser Leben in Balance ist.

Ein Rhythmus zwischen Fasten und Feiern bedeutet, dass das Pendel zwischen den beiden Polen hin und her schwingen darf -manchmal mehr in die eine Richtung, dann wieder in die andere Richtung. Es bedeutet keineswegs eine statisch definierte Mittelposition – weder wirkliches Fasten noch wirkliches Feiern.

Abschluss:

Jeder überlegt sich eine Sache aus, die er sich vorstellen kann im Alltag einzubauen, um Genuss-Momente mit Gott zu schaffen. Dies dann 7 Tage lang ausprobieren und nach einer Woche findet in der Gruppe ein Austausch darüber statt.

Anstatt einer Gebetsrunde:

Am Ende des Abends: Abendmahl in Ruhe mit leckerem Brot und Wein/Traubensaft feiern. Dabei sprechen sich die Teilnehmer einander segnende Worte zu.

Nach einer Woche:

Austausch über die genussvollen und die Völlerei-Momente:

- War es anstrengend oder eher erleichternd?
- Wie kann dieser Weg weitergehen: für jeden Einzelnen, für die Gruppe, die Gemeinde?