

«Licht auf unserem Weg»

# Dank Gottes Wort Essstörungen überwunden



Gottes Wort ist wie ein Licht auf unserem Weg

Quelle: Unsplash/ Riccardo Annandale

Das Wort Gottes ist ein Licht auf unserem Weg. Es hat Schöpfungskraft. Und Gott tut, was er verspricht. Sonja Sorbara kennt all diese Wahrheiten. Aber machen sie auch einen Unterschied im Alltag?

Zu oft sind es ja Schwierigkeiten, die uns fragen lassen, was wirklich hilft, wahr ist und worauf wir bauen können. Schwierigkeiten, Konflikte, Selbstanklage, finanzielle Nöte, Sorgen um ein Kind ... Meist lassen erst sie mich darüber nachdenken, worauf ich tatsächlich vertraue. Schwierigkeiten lassen mich wirklich nach Gott fragen. Ansonsten ist er oft «halt einfach da».

## Als ich selbst nicht mehr konnte

Tatsächlich habe ich schon ganze Lebenskrisen mit den kraftvollen Worten der Bibel überlebt und überstanden. Ich wurde von diesen Worten gehalten und getragen, als ich selbst nicht mehr konnte. Als Mittzwanzigerin litt ich an Essstörungen. Im Gegensatz zu anderen Suchtmitteln kann man das Essen nicht einfach meiden. Ich war täglich mindestens dreimal mit der Frage konfrontiert: Was esse ich? Wieviel? Und war das jetzt zu wenig? Oder wieder zu viel? Warum musste diese Schokolade jetzt noch sein? Warum nur hat mein Lieblingsessen – Käsewähe (und überhaupt alles mit viel Käse!) – so unendlich viele Kalorien? Darf ich etwas essen – oder nicht? An vielen Abenden, und das über fast zehn Jahre hinweg, quälte ich mich mit diesen Fragen. Ich war gefangen von «ich will» und «ich darf nicht». Gefangen in mir selbst und meinen Vorstellungen, wie ich sein sollte, damit ich geliebt und geachtet werde. Ich nahm automatisch an, dass ich nur etwas wert bin, wenn ich schlank bin, und dass die Menschen um mich herum genauso dachten.

## **Diese Freiheit sehen und erleben**

In dieser Zeit klammerte ich mich an eine einzige Verheissung: Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei (Johannes 8,36). Ich hielt mich mit meiner ganzen verfügbaren Kraft an diesem «Sohn» und dem «wirklich frei» fest. In meinen Gebeten, oft unter Tränen, hielt ich Gott seine eigenen Worte hin und bestand darauf, dass ich diese wirkliche und ganze Freiheit sehen und erleben wollte. Ich wollte nichts Halbherziges, keine Kompromisse, keinen «letzten Rest» in meinem Leben akzeptieren, was diese Essstörung betraf.

Im Nachhinein ist es gar nicht so einfach zu sagen, was mir denn schliesslich geholfen hatte. Ich traf die Entscheidung, dass ich nichts mehr erbrechen würde, egal, wie viel ich in mich hineingestopft hatte. Ich wollte die vollen Auswirkungen meiner Nahrungsaufnahme (er-)tragen und mich nicht mehr auf so eine ungesunde Art der Eigenverantwortung entziehen.

Eine andere Entscheidung war, zu essen, wenn ich Hunger hatte, und dabei auf meinen Körper zu hören: Was brauche ich gerade? Ist es ein Salatteller oder ist es etwas Deftiges? Brauche ich jetzt einen starken Kaffee oder tut's ein Tee? Es mutet fast lächerlich an, aber ich lernte Schritt für Schritt, auf meinen Körper zu hören und ihn so zu würdigen. Und langsam, aber sicher wurde ich freier und mutiger.

## **Wahrhaftig und ehrlich werden**

Eine dritte Entscheidung war, dass ich immer, wenn ich einen Essanfall hatte – Essen wahllos in mich hineinstopfte, ohne (noch) Hunger zu verspüren –, in mich hineinhörte, um herauszufinden, was der Grund war. Und das war spannend wie ein Krimi! Einmal hatte ich Ja gesagt, als ich eigentlich Nein sagen wollte. Einmal fühlte ich mich von jemandem übergangen. Meistens hatte es jedoch damit zu tun, dass ich nicht zu mir und meinen Gefühlen stand, sondern sie wegdrückte. Und so musste ich meinen Gefühlen dann «körperlich» Raum verschaffen und in mir den Schmerz betäuben, den ich mir sehr oft selbst zufügte. In diesem Sinne lernte ich gleich auch sehr viel über meine Empfindungen und darüber, echt und wahrhaftig und ehrlich zu werden.

Heute esse ich mit Freude und Freiheit das, was ich mag und brauche. Manchmal etwas mehr, manchmal genau richtig, aber das Grösste ist, dass ich mir nicht mehr viele Gedanken darüber mache, was und wieviel ich esse. Ich habe Frieden mit mir und mit meinem Körper geschlossen. Und das ist wirkliche und wahrhaftige Freiheit.

## **Gottes Frieden in Anspruch nehmen**

Ein anderes Beispiel – etwas alltäglicher – ist der Friede Gottes, den er uns mehrfach verheisst: «Meinen Frieden gebe ich euch» (Johannes 14,27); oder «Er ist unser Friede» (Epheser 2,14). Diesen Frieden nehme ich tagtäglich mehrmals in Anspruch, für mich selbst und für meine Familie. Gelegenheit gibt es mehr als genug! Und wenn ich gegenwärtig genug bin, um daran zu denken, dann sage ich laut oder innerlich so oder ähnlich zu Gott: «Danke, dass du mir (oder uns) deinen Frieden verheisst. Du selbst bist unser Friede! Danke dafür, denn genau das brauche ich jetzt! Danke Jesus! Ich gebe deinem Frieden jetzt Raum.» Manchmal schaffe ich es auch nur, «Jesus» zu hauchen. Denn er ist ja der Friede in Person. Und auf eine Art, die ich meistens nicht bewusst wahrnehme, schafft sich dieser übernatürliche Frieden den Weg, zuerst in mein Herz und dann auch in meine Umstände hinein. Er bricht sich Bahn – nicht, weil ich etwas «richtig» gemacht habe, sondern weil dieses Wort in sich so kraftvoll ist. Mein Anteil ist nur, dass ich mich daran festhalte.

## **Nach seiner Wahrheit fragen**

Ich habe erfahren, dass Gottes Wort trägt. Und so habe ich mir angewöhnt, bei Schwierigkeiten aller Art zuerst (oder nach einer weiteren Erfahrung, dass menschliche Trösterchen eben nicht wirklich helfen) zu Gott zu kommen. In seine

Umarmung. Und dann frage ich ihn nach seiner Wahrheit.

Vor einiger Zeit mussten wir als Familie durch eine richtig heftige Zeit durch. Ich wusste nicht, wie mir geschah, und ich fühlte mich absolut hoffnungs- und hilflos. In meinem Fragen und Beten hörte ich die Worte eines Liedes und Ausspruchs Luthers: «Du bist meine Gerechtigkeit.» Und seither spreche ich das über dieser Situation immer wieder aus. «Ja, Vater, du bist unsere Gerechtigkeit. Danke dafür.»

Im Prinzip geht es immer wieder darum, herauszufinden, wie ich selbst denke («Das ist hoffnungslos!») und dann Gott zu fragen, wie er denkt (z. B. «Mir ist nichts unmöglich. Ich bin deine Gerechtigkeit.»). Dieser Prozess – oder Austausch – findet in der Beziehung mit Gott statt. Das kann die «Stille Zeit» sein, aber das kann auch während des Einkaufens passieren oder während eines Gesprächs. Gott spricht und wir können es hören, wann immer wir daran denken, ihn zu fragen.

## **Den Weg des Vertrauens gehen**

Was dann folgt, wenn Gott antwortet, ist ein Weg des Vertrauens. Oft denke ich zuerst: «Das kann ja nicht sein, das ist doch viel zu einfach!» Oder: «Na ja, ich bin ja mal gespannt, wie du das tust.» Ich glaube, eines unserer grössten Hindernisse ist unser innewohnender Trieb, es doch alleine schaffen zu wollen und unabhängig von Gott zu sein. So wie Kain, der ein Opfer darbrachte, das aus den Früchten seiner eigenen Arbeit stammte, und sich dann wunderte, warum Gott es verwarf. (Diesen Zusammenhang habe ich erst letztthin gelesen und fand es total einleuchtend.)

Wieder sind es Schwierigkeiten und Zerbrüche, die mich lehren, mich immer schneller auf die Worte Gottes zu verlassen und nicht auf mich selbst. Dann bin ich in der Lage, wie Petrus zu sagen: «Herr, wohin sollen wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens.» Wenn ich ehrlich bin, wüsste ich nicht, wohin ich sonst gehen sollte. Je älter ich werde, desto mehr wird mir bewusst: Es ist Gott, der trägt. Nur er. Er allein.

## **Gottes Wahrheit aussprechen**

Und so übe ich mich darin, das Wort Gottes gegen meine Gefühle, gegen meine Zweifel, gegen jede menschliche «Vernunft» über Situationen einfach auszusprechen. Es liegt durchaus eine gewisse Sturheit darin, sich an diesem

Wort festzuklammern, wenn rings um mich die Wellen hochgehen. Aber es trägt. Ich habe es erlebt und ich erlebe es immer wieder. Getragen zu werden bedeutet nicht, dass mir alles geschenkt wird, was ich mir wünsche. Dass alles «gut» wird, so wie ich es mir vorstelle. Aber wir müssen nicht, wirklich niemals, ohne den übernatürlichen Frieden Gottes unterwegs sein. Auch wenn wir leiden, wenn uns Schmerzen quälen und wir haushohe Schwierigkeiten bewältigen müssen – ja, die gibt's! – so dürfen wir auf diesen Gott und sein Wort bauen, das uns stärkt und trägt, das uns Frieden in den schwierigsten Umständen schenkt, das uns versichert, dass wir den stärksten Gott, den Vater, den Schöpfer der Welt in uns und um uns haben.

Für die einen ist es ein guter Weg, ein Wort von Gott immer wieder auszusprechen. Andere bevorzugen es, das Wort zu meditieren. In Christiane Hammers Buch «Ganzheitlich Gebet» gibt es viele Anregungen dazu. Andere malen es oder drücken es körperlich aus. Wie immer wir gestrickt sind, wir dürfen uns das kraftvolle Wort Gottes zu eigen machen, darin «wohnen» und uns von ihm tragen lassen.

Zum Thema:

[Talk mit Sonja Sorbara: Sehnsucht, Gott nahe zu sein](#)

[In der Bibel geforscht: Von der Sehnsucht Gottes nach den Menschen](#)

[Gott ist uns nahe: Beschenkt in Gottes Nähe leben](#)

Datum: 15.08.2024

Autor: Sonja Sorbara

Quelle: Magazin Joyce 3/2024, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)