

Aus dem Andachtsbuch von Lysa Terkeust - Made to Crave Devotional: 60 Days to Craving God, Not Food aus dem Englischen

Kampf gegen die Seele

Geliebte, ich ermahne euch als Fremde und Pilger: Enthaltet euch von sinnlichen Begierden, die gegen die Seele streiten. 1. Petr. 2, 11

Gedanke des Tages: Von etwas anderem als Gott geleitet zu werden ist etwas das er sehr ernst nimmt.

Während Jahren, habe ich es abgelehnt meinen Kampf mit gesundem Essen als etwas mehr als nur ein körperliches Problem anzusehen. Ich habe nicht darüber gebetet, keine biblischen Erkenntnisse dafür angewandt und ich habe Gott ganz sicher nicht um Hilfe gebeten. Ich habe mich nur meinen Mangel an Selbstkontrolle hingegeben.

Diese Angelegenheit war zu klein für Gott, aber zu gross für mich.

Als ich begann meinen körperlichen Kampf mit geistlicher Erkenntnis zusammenzubringen, war ich nicht wirklich überzeugt, dass sich Gott für meinen prallen Körper interessiert. War ich nur eitel wenn ich schlanker sein wollte? Verschwendete ich meine Zeit mit Dingen von dieser Welt, wenn ich ins Fitnesscenter ging? War ich nur ein dummes Jesus-folgende Mädchen, das irrtümlich glaubte mein Wunsch ihm mit diesem Essenskampf zu gefallen, würde mir irgendwie helfen ihm näher zu kommen?

Als ich die Bibel studierte, wusste ich, ich hatte die Antwort von Gott:

Geliebte, ich ermahne euch als Fremde und Pilger: Enthaltet euch von sinnlichen Begierden, die gegen die Seele streiten. 1. Petrus, 2, 11

Mein zunehmendes Gewicht und die ungesunde Ernährungsweise waren eine Belastung für meine Gesundheit. Aber das war nicht alles. Mein verzweifelter Kampf, meine Hoffnungslosigkeit und mein unkontrollierbares Verlangen nach Essen führten einen Krieg gegen meine Seele. Hier einige Einflüsterungen in mein Ohr: *Du wirst niemals frei sein von diesem Kampf. Du wirst immer hin- und hergerissen sein zwischen dich um etwas betrogen fühlen, wenn du auf Diät bist und dich schuldig fühlen, wenn du drauflos isst. Sieg ist unmöglich!*

Wenn Satan uns Essen vor die Nase hält und diese Dinge sagt, müssen wir beachten, dass eine unsaubere Beziehung mit Essen die Falle sein kann, mit der er uns von Gott weglocken will. Satan kann auch Alkohol, nicht erbauende Medien, unreine Beziehungen, Einkäufe auf Kredit oder jede andere Möglichkeit benutzen, um uns in eine Situation zu bringen, in der wir den Eindruck haben, dass Selbstkontrolle nicht möglich ist. Er ist nicht wählerisch bei der Methode, das Resultat zählt.

Eines Tages während ich den Psalm 23 las, habe ich all die Dinge aufgezählt, die Gott für mich tut:

Er führt mich

Er stellt mich wieder her

Er zeigt mir den Weg

Er ist mit mir

Er tröstet mich

Er füllt mich

Er erfüllt meine Bedürfnisse

Als ich die Liste noch einmal las, haben mich eine Serie Fragen geschockt: Zähle ich auf Gott in diesen Dingen oder aufs Essen? Wende ich mich zu Gott oder zum Essen? Sehne ich mich danach getröstet, erfüllt, und im tiefsten meiner Seele befriedigt zu werden von Gott oder vom Essen? Meine Antworten brachten mich zum Weinen.

Von etwas anderem als von Gott beherrscht zu werden ist etwas, das er sehr ernst nimmt. Und so sollten wir. Während Jahren war ich körperlich übergewichtig und geistig untergewichtig. Diese zwei Dinge zusammenzubinden, hat es mir schlussendlich erlaubt zu erkennen, weshalb so viele andere Diäten gescheitert sind. Ich musste unter der Oberfläche weitergraben zur wahren Herz und Seele meiner Probleme vordringen.

Im Prozess dieser Seelenergründung, realisierte ich wie erstaunlich es ist einem barmherzigen Gott zu dienen – einem Gott, der wusste, dass Essen seine Kinder von der Suche ihm von ganzem Herzen nachzufolgen, abhalten konnte. So hat er uns wunderbare Geistesgaben gegeben, Jesus und die Bibel, um uns zu helfen.

Beginne und schliesse den Tag mit Bibellesen ab. Bete bevor du isst – auch vor Snacks. Mache einen geistlichen Bauchcheck bevor du etwas isst. Wähle eine gesunde Alternative. Höre auf zu essen bevor du überfüllt bist. Iss langsam. Lehne es ab dich zu stopfen und zu schlemmen. Iss langsam während du die Konversation mit anderen genießt.

Ja, ich will gesund werden. Ja, ich will abnehmen. Aber in diesem Prozess geht es um so viel mehr. Am Ende, wird das Befolgen eines gesunden Lebensstils meinem Herzen dazu verhelfen näher bei Jesus zu sein und bereit das zu erhalten, was er jeden Tag für mich bereithält.

Lieber Herr, es ist wahr. Mein Essenskampf ist manchmal ein Kampf gegen meine Seele. Aufgrund dieses überwältigenden Kampfes, fühle ich mich oft auch in anderen Belangen meines Lebens besiegt. Wenn ich dich heute suche, gib mir bitte die Kraft, die ich brauche. Danke. In Jesu Name. Amen.