



:GLAUBEN

SPORT, .. ERNÄHRUNG, KÖRPER ...

HIER
RUHT EIN
WOHLSTANDS-
BÜRGER.

GESTORBEN
AN FALSCEM
ESSEN UND
MANGEL
AN BEWEGUNG.

Was sagt
die Bibel
dazu?

Wer will schon diese Inschrift auf seinem Grabstein haben? Und doch isst und trinkt sich jeder Dritte von uns verfrüht unter die Erde, behaupten die Mediziner. Die Botschaft kommt an: Wir überdenken unseren Speiseplan. Aber was ist zu tun? Die Flut von Tipps ist überwältigend - und voller Widersprüche. Fast wöchentlich verkündet eine Schlagzeile eine neue Wahrheit oder stürzt eine alte. Immer wieder werden uns todsichere Rezepte für gesunde Ernährung und körperliche Fitness präsentiert auf einem Ratgebermarkt, dessen Boom in Deutschland seit Jahrzehnten kaum zu bremsen ist. Man muss sich fragen, wie man so alt werden konnte, wie man ist, ohne die - natürlich nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aufgestellten - Schlankheits-, Schönheits- und Gesundheitsrichtlinien.

Ein Blick in unsere Gesellschaft zeigt uns sehr unterschiedliche und oft extreme Positionen. Da gibt es den Fastfood-verschlingenden Sportmuffel, der sein Übergewicht am liebsten vor dem Fernseh- oder Computerbildschirm platziert ebenso wie den nach strengem

Ernährungsplan lebenden Fitness-Studio-Besucher, der in der Askese seiner täglichen Übung Erfüllung findet und seine vierteljährlichen Gesundheits-Check Ups mit täglichen Gewichts-, Puls- und Körperfettmessungen begleitet. In der Überflusgesellschaft der reichen Industrienationen finden immer noch unerträgliche Ess-Wettbewerbe statt, während Millionen von Menschen unterversorgt sind, Hunger leiden und an Unterernährung sterben. Haben wir in unseren Gemeinden und Familien eine Alternative zu den kurzsichtigen Programmen der heutigen Gegenwart?

Was sagt die Bibel zur Ernährung?

Wir werden feststellen, dass wir in der Bibel weder einen neutestamentlichen Ernährungsplan finden noch ein Trainingskonzept, das uns hilft, Kraft und Ausdauer zu verbessern, aber wir stellen auch fest, dass die Bibel nicht genussfeindlich ist, nicht körperfeindlich und nicht sportfeindlich.

Gott hat den Menschen, zunächst Adam, später Noah, in zwei Schritten Pflanzen

und Tiere zur Nahrung gegeben, und da - wie alles, was Gott geschaffen hat - die Speisen sehr gut waren und begehrenswert (1. Mose 2,9), ist es völlig in Ordnung, diese Produkte zu essen - mit Genuss und Dankbarkeit. Aus gesundheitlichen Gründen kann es durchaus sinnvoll sein, bestimmte Nahrungsmittel aus dem persönlichen Speiseplan zu streichen oder wenig Fleisch zu essen. Auch eine vegetarische Einstellung zum Essen mag ihren Stellenwert haben, aber es gibt kein Gebot Gottes, auf den einen oder anderen Teil der Nahrungskette zu verzichten.

Unbedingt zu beachten ist dagegen die Aufforderung unseres Herrn, der Nahrungsaufnahme keinen zu hohen Stellenwert einzuräumen. „Deshalb sage ich euch: Seid nicht besorgt für euer Leben, was ihr essen und was ihr trinken sollt, noch für euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Speise und der Leib mehr als die Kleidung?“ (Matthäus 6,25). So muss sicher auch die Ermahnung an Marta in Lukas 10,41.42 verstanden werden, deren dienende Haltung an und für sich vorbildlich ist, die es aber vielleicht zu gut meinte, als sie die anwesende, um ihren Herrn versammelte, Jüngerschar versorgen

wollte und sich die Prioritäten falsch setzte.

Wenn Jesus von seinen Feinden „Fresser und Weinsäufer“ genannt wurde, war das böse und verleumderisch. Aber wir können davon ausgehen, dass er in der Öffentlichkeit gegessen und getrunken hat, es wird sogar ausdrücklich erwähnt. Unser Herr machte auch keinen Bogen um ein Festmahl. Er hat bei der Hochzeit zu Kana sogar für Wein gesorgt.

Beim Essen und Trinken können wir Lebenshaltungen ausdrücken: „*Lasst uns essen und trinken, denn morgen sterben wir*“ (1. Korinther 15,32) - warum also nicht noch so viel Gutes wie möglich mitnehmen? Gut, dass wir durch unseren Herrn eine Hoffnung haben, die diese fragwürdige, im Diesseits gefangene, Haltung weit hinter sich lässt.

Einseitige und zu viel Ernährung kann unsere Gesundheit und unseren Körper zerstören. Keiner käme deswegen auf die Idee, das Essen und Trinken völlig einzustellen. Leider bringen sich aber immer wieder junge Menschen durch falsche Schönheits- und Schlankheitsideale in scheinbar aussichtslose Lagen und verlieren dadurch ihren Lebensmut. Lasst uns alles daransetzen, unseren nächsten Generationen mitzuteilen und vorzuleben, dass es Gott ist, der dem Menschen seinen Wert gibt und nicht der Taillenumfang!

Ist die Bibel sportfeindlich?

Paulus erklärt, dass die leibliche Übung zu wenigem nützlich ist (1. Timotheus 4,8), und bringt sie so in den Vergleich mit der Gottseligkeit (andere übersetzen: Gottesfurcht), die nach Paulus' Aussage ewige Bedeutung hat. Gottseligkeit kennzeichnet eine Beziehung zu Gott, die geprägt ist von Vertrauen und zustimmender Reaktion auf sein Handeln. Dennoch sei die Schlussfolgerung erlaubt: Die sportliche Betätigung (= leibliche Übung) ist nützlich, wenn auch nur für das Hier und Jetzt. Durch Sport in seinen exzessiven Formen

(Beispiele: Kinderdrill, Ultraläufe, Doping) werden Gesundheit und Lebenskraft ruiniert. Aber das kann kein Grund sein, den Sport von Grund auf abzulehnen und zu verurteilen.

Wenn Paulus ausführt: Ich knechte meinen Leib (1. Korinther 9,27), kann damit nicht auch sportliches Training gemeint sein? Solch eine Trainingslehre sagt aus: Training ist Übung mit dem Ziel der Erhöhung der Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Ermüdung. Wiederholungen bewirken im Körper verschiedene Anpassungserscheinungen, die ihn in die Lage versetzen, höhere Leistungen zu vollbringen. Das kann auch im Dienst für den Herrn nützlich und wichtig sein. Wer heute sagt: „Ich habe keine Zeit für Sport“, der wird sich in vielleicht zehn Jahren die Zeit nehmen müssen, seinen kranken Körper durch verschiedene medizinische Rehabilitationsmaßnahmen wieder aufpäppeln zu lassen. Außerdem fehlen ihm oder ihr viele glückliche Momente, in denen man seinem Herrn sehr dankbar sein kann für die Bergtour, das Schwimmen, Rad fahren, Inline skaten oder auch das „Wir-Gefühl“ im gemeinsamen Mannschaftsspiel.

Was ist zu tun? Sport? Unbedingt ja! Essen? Auf jeden Fall, ausgewogen, aber durchaus genussorientiert. Gott hat uns alle Dinge zum Genießen gegeben - damit wir auch darin ihm danken.

Der Grundgedanke ist: Mein Körper gehört Gott, wie auch alles andere, was er mir zur Verfügung stellt. Daher ist dieser Körper in seiner und in meiner Verantwortung. Wie in manchen anderen Lebensbereichen mutet uns Gott auch

in Bezug auf unsere Gesundheit ein Spannungsfeld zu. Auf der einen Seite haben wir den klaren Hinweis, dass wir uns mit all unseren Sorgen nicht mehr Lebenslänge erkaufen können, als unser Herr vorgesehen hat (Lukas 12,25). Das betrifft auch alle noch so ausgeklügelten Ernährungs- und Fitnessprogramme. Dagegen steht die Verantwortung für unsere Gesundheit als eine von Gott gegebene Ressource, mit der wir sinnvoll umgehen und sie dem Herrn zur Verfügung stellen sollen. Einen Teil meiner Gesundheit kann ich selbst beeinflussen, nicht aber die Länge meines Lebens.

Ich habe keine Legitimation, Dinge exzessiv zu betreiben. Wie viel meiner von Gott gegebenen Zeit sollte ich für sportliches Training aufbringen? Für die Antwort auf diese Frage muss ich selbst geradestehen. Nebenbei bemerkt, gilt dies auch für alle Arten von Hobbys und Freizeitgestaltung. Ein Sportler wird auf vieles verzichten, was ihn von seinem Erfolg abhält, und er wird sich in dem, was er tut, ein hohes Maß an Disziplin auferlegen - eine Haltung, die auch Christen in ihrer Christusbefolgung gut ansteht. In der Geschichte der Männer und Frauen, die ihr Leben rückhaltlos dem Herrn zur Verfügung gestellt haben, gibt es manche, die ihren Körper und ihre Gesundheit dabei ruiniert haben. Vielleicht finden sich unter diesen Helden deine und meine Vorbilder.

Diethelm Teckenberg

Diethelm Teckenberg ist gelernter Sportlehrer und gehört zur Christlichen Gemeinde in Wuppertal-Barmen.

