Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 5 | 24.08.2016 06:55 Uhr | Michael Höffner

In Form bleiben – ein frommer Diät-Check

Guten Morgen,

In Form bleiben – das zählt heute beinahe zu den wichtigsten Geboten unserer Gesellschaft. Jede und jeder muss fit sein – bis ins hohe Alter. Und das fängt damit an, sein Wunsch- oder Wohlfühlgewicht zu halten oder zu erreichen.

Wie oft wandert vor dem Spiegel oder unter der Dusche ein kritischer Blick auf das eigene "Hüftgold“. Kein Wunder also: Das ganze Jahr hindurch bieten Illustrierte und Lifestyle-Magazine Diäten an, jeweils passend zur Saison. Vor dem Sommerurlaub, um die Strandfigur zu erreichen, nach den Ferien, um die Folgen der italienischen Pasta wieder abzuarbeiten. Es gibt im Internet sogar diverse Tests, um herauszufinden, welcher Diät-Typ ich bin. Mehr noch: Es finden sich dort mittlerweile auch etliche Diät-Checks, um sicher zu gehen, welche Diät wirklich etwas taugt. Das Thema ist nie out. Und trotzdem: Eine Diät zu machen – dagegen gibt es fast immer Widerstand, weil es nach lustlosem Fasten oder sogar nach Hungern klingt. Alles, was das Leben schön und genussvoll macht, muss scheinbar aufgegeben werden. Sind Diäten vielleicht sogar eine neue Form der Lustfeindlichkeit?

Manche Ernährungsexperten sind inzwischen genau deshalb skeptisch gegenüber Diäten. Sie meinen provozierend, die beste Ernährung sei gerade die, die schmeckt, die einem gut bekommt und auf die man Lust hat. Sie werben dafür, unsere "somatische Intelligenz“ ernst zu nehmen. Der menschliche Körper sei fähig, jeweils zu zeigen, was er braucht und was nicht. Er tut es durch Lust oder Abneigung. Und wenn mir etwas nicht bekommt, wird der Körper es durch seine Reaktionen mitteilen. Statt sich auf Diät zu setzen, gilt es also achtsam zu werden für den Leib und dessen Signale. Wenn ich z.B. etwas immer wieder im Übermaß konsumiere, muss ich mir das nicht rigoros verbieten. Stattdessen sollte ich für eine Zeit versuchen, jeweils im Nachhinein bewusst in mich hinein zu horchen, wie gut es mir dann wirklich damit geht.

In der geistlichen Tradition des Christentums findet sich diese Achtsamkeit wieder. Zum

Beispiel beim Mönchsvater Benedikt von Nursia. Vor ihm gab es Mönchsgenerationen, die auf Teufel komm raus fasteten: Je härter man den Leib kasteite und je weniger Freude man beim Essen empfand, desto besser. Davon setzt Benedikt sich entschieden ab. Für Benedikt ist es wichtig, das je eigene Maß zu finden. Jeder soll ein Gespür für sich entwickeln.

Deshalb scheut er sich in seiner Regel, ein für alle verbindliches Maß an Speisen festzusetzen. Er weiß darum, dass Menschen von ihrer Körperkonstitution und ihren Bedürfnissen her sehr unterschiedlich sind. Nur für Brot und Wein gibt es eine Maßangabe, und die ist so bemessen, dass sie für jeden gut lebbar ist.

Aus besonderen Gründen kann der Abt sogar davon abweichen. Benedikts Regel sieht auch vor, dass für die Hauptmahlzeit jeweils zwei Gerichte zur Wahl stehen sollen. Offensichtlich soll jeder Mönch etwas finden, das ihm schmeckt und bekommt. Wenn vorhanden, werden zusätzlich Obst und Gemüse gereicht. Da wundert es zunächst, dass Benedikt an anderer Stelle warnt, sich den Genüssen hinzugeben (4,11). Aber hier gilt seine Sorge dem Übermaß.

Dieses Übermaß erschwert nicht nur das geistliche Leben, sondern es behindert wirkliche Genussfähigkeit! Nur wer die Nahrung nicht gierig verschlingt, nur wer sein Maß kennt und achtet, kann sich an Essen und Trinken wirklich freuen. So gesehen findet sich bei Benedikt ein alter, sehr weiser Diättipp: Maßvolle Ernährung hält nicht nur in Form, sondern ermöglicht auch wirkliches Genießen.

Aus Münster grüßt Sie Michael Höffner

* Vgl. besonders Nr. 39. Und 40 der Regel. Siehe: Die Regel des heiligen Benedikt, hrsg. Von der Salzburger Äbtekonferenz, 6. Auflage Beuron 1996, S. 91f.