

# **Völlerei – all you can eat**

Als ich letztes Jahr in der Ankündigung des Hauskreismagazins das Thema „Die sieben Todsünden“ für das 2. Quartal 2009 fand, war ich sofort hellwach und gleichzeitig begeistert. Das machst Du auch zum Predigtthema, war dann mein zweiter Gedanke. Wenn die verantwortlichen Köpfe dieses primär freikirchlichen Magazins so mutig sind, ein urkatholisches Thema inhaltlich für die Hauskreise aufzubereiten, sollte man das auch gottesdienstmäßig begleiten. Durch die uns immer noch beschäftigende Finanzkrise wird das Thema ja geradezu brisant und höchstaktuell.

Meine Begeisterung hat sich allerdings seit Freitag ziemlich gelegt, als ich in die konkrete Vorbereitung einstieg. Zum einen musste ich feststellen, welch riesiges Thema sich uns da auftut, zum andern bin ich von unserem Hauskreismagazin nicht mehr ganz so begeistert, da es zwar die sieben Todsünden behandelt, aber eine seltsame und mir nicht verständliche Sortierung vorgenommen hat.

Aber nun habe ich mich einmal festgelegt und wahrscheinlich auch schon viel zu sehr bei diesem Thema festgebissen. Packen wir's also miteinander an.

Eine Vorbemerkung muss ich allerdings noch machen: Es wird bei diesen Predigten nicht um die Anderen gehen, weder um die, die in der so genannten „bösen Welt“ aktiv diesen Lastern frönen, noch um diejenigen, die unter uns offensichtlich mit einem dieser Laster ihren Kampf führen. Es geht immer um uns, um mich und um dich. So ist dieser Lasterkatalog übrigens auch mitten in der Wüste und beim Nachdenken über das eigene Leben und die Triebhaftigkeit vor mehr als 1.600 Jahren entstanden.

Nicht der Finger, der auf den anderen zeigt, war dabei das Motiv, sondern die Frage, was mich innerlich umtreibt und so in Beschlag nehmen kann, dass es mich von Gott wegzieht und letztlich mich und andere zerstört.

Wenn wir uns bis zu den Sommerferien den so genannten „sieben Todsünden“ stellen, darf es also nicht um die Beurteilung und Bewertung anderer gehen, sondern immer nur um den Blick in den eigenen Spiegel und damit in die eigene Seele. Welche Sehnsüchte schlummern da in mir und welche Abgründe ziehen mich in ihren Bann?

Einleitend schreibt Christian Rommert im Hauskreismagazin: „Der Katalog der Todsünden ist bis heute ein gutes Instrument der Selbstbetrachtung. ...“

Die Beschäftigung mit den Todsünden führt mich näher an mein eigenes Herz und näher an das Herz Gottes.“

© Das HauskreisMagazin 2/2009, Die sieben Todsünden, Bundes-Verlag Witten 2009, Seite 44

lateinisch	HauskreisMagazin	Katholisch	Heiko Ernst	Richard Rohr
<b>Laster</b>	<b>Todsünden</b>	<b>Hauptsünden</b>	<b>Todsünden</b>	<b>Wurzelsünden</b>
<b>Gula</b>	Völlerei	Unmäßigkeit	Völlerei	Unmäßigkeit (Völlerei)
<b>Luxuria</b>	Wollust	Unkeuschheit	Wollust	Schamlosigkeit (Unkeuschheit)
<b>Avaritia</b>	Geiz	Habsucht	Habgier	Habsucht
<b>Ira</b>	Zorn	Zorn	Zorn	Zorn
<b>Acedia</b>	Trägheit	Trägheit	Trägheit	Faulheit
<b>Invidia</b>	Neid	Neid	Neid	Neid
<b>Superbia</b>	Hochmut	Stolz	Hochmut	Stolz

© Die katholischen „Hauptsünden“: ..., Katechismus der Katholischen Kirche, R. Oldenbourg Verlag München 1993, Nr. 1.866, Seite 490

Auf Grund der langen Geschichte und der gesellschaftlich erschreckenden Aktualität der so genannten „sieben Todsünden“ gibt es unterschiedliche Bezeichnungen und Bewertungen dieser Laster.

Ich werde mich primär an den lateinischen Bezeichnungen orientieren.

Dort werden sie, wie auch im aktuellen katholischen Weltkatechismus als Laster bzw. Hauptsünden bezeichnet. Unser Hauskreismagazin und der seit 25 Jahren aktive Chefredakteur von „Psychologie Heute“, Heiko Ernst, bezeichnen sie als Todsünden, der amerikanische Franziskanerpater Richard Rohr in seinem Buch „Das Enneagramm – die neun Gesichter der Seele“ als Wurzelsünden. Dieser Begriff scheint mir am besten geeignet zu sein, um das zu beschreiben, was uns von den Tiefen unserer Seele her immer wieder zu schaffen macht: Wurzelsünden.

Evagrius Ponticus (345 – 399)	Richard Rohr: Enneagramm
Hochmut	Stolz
<b>Ruhmsucht</b>	<b>Lüge (Betrug)</b>
Geiz	Habsucht
<b>Traurigkeit</b>	<b>Furcht (Angst)</b>
	Neid
Zorn	Zorn
Wollust	Schamlosigkeit (Unkeuschheit)
Völlerei	Unmäßigkeit (Völlerei)
Trägheit	Faulheit

Die sieben so genannten Todsünden gehen auf Evagrius Ponticus zurück, der um 383 als Mönch in die Wüste ging und dort acht negative Eigenschaften benennt, von denen die Mönche heimgesucht werden können. Neid zählt für ihn nicht dazu, dafür aber Ruhmsucht (*vana gloria*) und Trübsinn (*tristitia*).

Auch an dieser Stelle ist unser Hauskreismagazin leider ungenau und irreführend.

Spannend ist die Gegenüberstellung mit Richard Rohr und seinem Enneagramm. Statt der Ruhmsucht nennt er die Lüge, und statt der Traurigkeit bezeichnet er die Angst als Wurzelsünde.

lateinisch	Bedeutung
Superbia	Hochmut (Übermut, Eitelkeit, Ruhmsucht), Stolz
Avaritia	Geiz (Habgier, Habsucht)
Invidia	Neid (Missgunst, Eifersucht)
Ira	Zorn (Wut, Vergeltung, Rachsucht)
Luxuria	Genusssucht, Ausschweifung (Wollust)
Gula	Völlerei (Gefräßigkeit, Unmäßigkeit, Maßlosigkeit, Selbstsucht)
Acedia	Trägheit des Herzens/des Geistes (Faulheit, Feigheit, Ignoranz)

Hier noch einmal die richtige Reihenfolge mit den entsprechenden Erklärungen. An die Spitze des Sündenkatalogs stellte Papst Gregor der Große - wie viele Theologen vor ihm - die superbia, den Hochmut des Menschen. Hochmut bedeutete für ihn, Gott nicht anzuerkennen, und ist somit die Wurzel allen Übels.

© [http://www.prosieben.de/spielfilm\\_serie/sieben\\_todsueden/hintergrund/artikel/41sieben14/](http://www.prosieben.de/spielfilm_serie/sieben_todsueden/hintergrund/artikel/41sieben14/)

Diese sieben Todsünden greifen übrigens ineinander. Eine Sünde zieht die andere nach sich. So gehen Völlerei und Habsucht Hand in Hand. Früher war der Bauch Symbol für Erfolg und Reichtum. Wir brauchen nur an unsere körperfülligen Bundeskanzler denken. Heute gilt Dicksein als Symbol für Armut und Unterschicht.

lateinisch	Höllestrafe	Binsfeld
Superbia	Rädern – alle Knochen im Leibe werden gebrochen, und der Hochmütige wird aufs Rad geflochten	Luzifer
Avaritia	In einem Kessel heißen Öls gekocht werden	Mammon
Invidia	In eisigem Wasser stehen	Leviathan
Ira	Bei lebendigem Leibe werden dem Zornigen die Glieder abgehackt	Satan
Luxuria	Im Feuer gegrillt werden	Asmodeus
Gula	Ratten, Kröten und Schlangen fressen	Beelzebub
Acedia	Die Trägen werden in Schlangengruben geworfen	Belphegor

Jeder Todsünde ist eine entsprechende „Höllestrafe“ und durch den umstrittenen Trierer Hexenverfolger Peter Binsfeld auch ein entsprechender Dämon bzw. Name des Teufels zugeordnet worden. Dabei greift er auch auf die Trickkiste der Apokryphen zurück, wenn er sich für die Genusssucht – der Luxuria – auf das Buch Tobias bezieht und für die Trägheit einen Untergott des Baal bemüht, den die Moabiter auf dem Berg Phegor angebetet haben.

Wurzelsünde	Tugend	Vaterunser	Geistbegabung Jesaja 11, 2 - 3
Stolz	Klugheit	1. geheiligt werde dein Name,	Weisheit
Habsucht	Gerechtigkeit	2. dein Reich komme,	Einsicht
Neid	Tapferkeit	3. dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden.	Rat
Zorn	Mäßigung	4. Unser tägliches Brot gib uns heute.	Stärke
Unkeuschheit	Glaube	5. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.	Erkenntnis
Unmäßigkeit	Hoffnung	6. Und führe uns nicht in Versuchung;	Frömmigkeit
Trägheit	Liebe	7. sondern erlöse uns von dem Bösen.	Gottesfurcht

© Die „Tugenden“: ..., Katechismus der Katholischen Kirche, R. Oldenbourg Verlag München 1993, Nr. 1.834, Seite 484

Wichtiger finde ich allerdings die Zuordnung der „Sieben“ zu den Tugenden, die einerseits auf die Griechen und auf 1. Korinther 13 zurückgehen und die Zuordnung zu den sieben Bitten des Vaterunseres und den sieben Gaben des Heiligen Geistes, wie sie uns in Jesaja 11 beschrieben sind.

Die besondere Bedeutung der Siebenerzahl, als die Zahl der Vollkommenheit, hat wohl letztlich auch dazu geführt, dass Gregor der I., 200 Jahre später den Lasterkatalog von acht auf sieben reduzierte. Den Trübsinn ordnete er dabei der Trägheit zu, die Ruhmsucht dem Hochmut. Schließlich fügte er noch den Neid hinzu. Und er sprach erstmals nicht mehr nur von Lastern, sondern von „Todsünden“ (*peccatum mortale*).

© [http://www.prosieben.de/spielfilm\\_serien/sieben\\_todsueden/hintergrund/artikel/41sieben14/](http://www.prosieben.de/spielfilm_serien/sieben_todsueden/hintergrund/artikel/41sieben14/)

Galater 5, 19 bis 21 - Die Werke des Fleisches:
1. jede Art illegitimen Geschlechtsverkehrs (Prostitution)
2. Unreinheit (Unreinigkeit, Unsauberkeit, Schmutz, Unrat)
3. Lüsterlichkeit (Zügellosigkeit, Schwelgerei, Ausschweifung)
4. Götzendienst
5. Zauberei (Giftmischerei, Zauberei, Magie)
6. Feindschaften ( <i>Plural</i> , Feindseligkeit)
7. Streit (Streit, Hader, Zwiespalt)
8. Eifersucht
9. Wutausbrüche ( <i>Plural</i> , Zorn, Grimm, Wut, Leidenschaft)
10. Selbstsucht ( <i>Plural</i> , Streitsucht, Eigennutz)
11. Uneinigkeit ( <i>Plural</i> , Spaltung, Zwist, Veruneinigung)
12. Parteiungen ( <i>Plural</i> , Schule, Partei, Spaltung, Sekte)
13. Neid ( <i>Plural</i> , Missgunst)
14. <b>Trinkgelage (<i>Plural</i>, Trunkenheit)</b>
15. <b>Essgelage (<i>Plural</i>, Gelage, ausschweifende Schmauserei)</b>
und ähnliches mehr ...

Ähnliche Lasterkataloge finden wir übrigens auch im Neuen Testament, z.B. in Galater 5, wo als letzte „Laster“ auch die vorletzte der „sieben Todsünden“ genannt wird, die Gula, auf gut deutsch, die Völlerei oder Unmäßigkeit.

Dabei werden wir vom Hauskreismagazin auf Jesaja 22, Vers 12 bis 14 verwiesen (Einheitsübersetzung): *An jenem Tag befahl Gott, der Herr der Heere, zu weinen und zu klagen, sich eine Glatze zu scheren und Trauergewänder zu tragen. Doch was sieht man: Freude und Frohsinn, Rindertöten und Schafeschlachten, Fleischessen und Weintrinken, (und ihr sagt:) Lasst uns essen und trinken, denn morgen sind wir tot.*

*Der Herr der Heere hat mir offenbart: Diese Schuld wird euch bis zu eurem Tod nicht vergeben, spricht Gott, der Herr der Heere.*

Nun geht es hier auch um Völlerei, aber aus einem besonderen Anlass heraus und nicht im eigentlichen Sinn des Wortes.

Hier haben wir es nicht mit klassischer Völlerei zu tun, sondern mit Verzweiflung. Nachdem das Ende durch Jesaja angesagt wurde, die Verbannung durch die Assyrer oder Babylonier, verfällt das Volk geradezu in Lethargie und Dekadenz.

Für unser Thema „Gula“ müssten wir uns eher an Römer 13, Vers 13 oder Galater 5, Vers 21 halten, wo Paulus schreibt (Einheitsübersetzung): *Lasst uns ehrenhaft leben wie am Tag, ohne maßloses Essen und Trinken und die Werke des Fleisches sind deutlich erkennbar: Trink- und Essgelage und Ähnliches mehr. Ich wiederhole, was ich euch schon früher gesagt habe: Wer so etwas tut, wird das Reich Gottes nicht erben.*

In Jesaja 11 gab Gott den Auftrag zur Buße, und seine Leute ließen es sich wohlgehen. Gula geht noch in eine etwas andere Richtung, in übermäßiges Essen und Trinken.

Wir haben mittlerweile unser Maß verloren und hauen uns entweder wieder - wie zur Steinzeit ohne Messer und Gabel - Fastfood herunter oder wir hungern uns zu Tode. Das Essen ist für uns zum Problem geworden und das in einem Land, wo wir uns alles leisten können.

Der sich in seinem Buch gleich auf der ersten Seite selbst als Atheist bezeichnende Heiko Ernst merkt dazu an: „Selbst säkulare Philosophen weisen darauf hin, dass der Verlust einer Jenseitsperspektive der Nährboden für eine ungebremste Lebensgier ist, für den Lebenshunger, der gierig auf alles macht: Wenn es nur dieses eine Leben mit all seinen Optionen gibt, muss ich möglichst viel davon wahrnehmen. Die verschlingende ungeduldige Lebensweise ist ein Merkmal des *homo consumens*: Ich kaufe, also bin ich, ich esse, also bin ich.“

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 224

Dabei geht es letztlich gar nicht ums Essen, sondern um das zwanghafte Denken ums Essen. Jeder, der ein problematisches Verhältnis zum Essen hat, denkt permanent über das Essen

nach. Vor allem über das angebliche „zu viel“. Dabei geht es oft um den inneren Konflikt zwischen dem realen Selbstbild und einem durch die Werbung vermarkten Idealbild. „Allen Eßstörungen gemeinsam ist der Versuch, über die Nahrung Kontrolle zu gewinnen – Kontrolle über den eigenen Körper, über die eigenen Wünsche, über das eigene Schicksal.“

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 222

Dabei fressen sich die einen zu Tode, während die anderen sich zu Tode hungern. „Zwischen Hungerknochen und Fettsäcken gibt es eine Linie der Vernunft,“ – schreibt der Chefredakteur von Psychologie Heute – „sie trennt die riskante Askese von riskantem Genuss.“

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 225

Was damals die Mönche in der Wüste erkannten, hat sich bis heute nicht verändert. Gegen ein zu viel oder zu ungesund oder zu wenig, hilft nur Konsequenz und Willensstärke. Dabei sind die Werbung und das Marketing der Feind aller Mäßigung. Deshalb gilt hier – wie bei vielem anderen – ich muss die Verführungsreize vermindern, bewusst vor dem Einkauf einen Plan erstellen und mich ausschließlich daran halten, bewusst die Fastfoodketten meiden. Ich muss entscheiden, wie viel ich wann esse. Dabei sollte ich mich fragen, weshalb ich so viel oder so Ungesundes in mich hineinstopfe? Welche Leere in meinem Leben will ich füllen? Welche Traurigkeit will ich mir versüßen? Wofür muss ich mich belohnen?

Dabei sollte ich auch nüchtern meine Prägung anschauen: Wie war das früher bei mir zu Hause? Musste ich immer alles aufessen, was auf den Tisch kam oder war ich ein schwieriger Esser? Musste ich mit meinen Geschwistern ums Essen kämpfen, weil sie immer schneller waren als ich? Wie wurde ich geprägt, und was hat sich davon bei mir fest eingeprägt?

Wenn ich mich dazu entscheide, der Völlerei – einem gefährlichen Umgang mit dem Essen – den Kampf anzusagen, sollte ich nichts auf die lange Bank schieben, die ja bekanntlicherweise des Teufels liebstes Möbelstück ist. Heute – heißt es immer in der Bibel – heute, wenn ihr seine Stimme hört.

Dabei wird in der modernen Psychologie mit denselben Methoden gearbeitet wie im Mittelalter bei den Mönchen. Man versucht, der Völlerei mit Bewusstmachung beizukommen, wie Heiko Ernst schreibt: „Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie Sie auf andere wirken, wenn Sie schlemmen? Ist Ihnen klar, dass Sie deren Respekt verlieren, wenn Sie immer der erste am Buffet sind, wenn Sie Ihren Teller überladen, das Essen gierig hinunterschlingen, als ob Sie drei Tage nichts bekommen hätten, und danach gleich wieder zum Buffet gehen und Ihren Teller zum zweiten oder dritten Male füllen? Was geht in Ihnen selbst vor, wenn Sie andere so wie ein Schwein fressen sehen?“

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 225

Dass wir mal über die Strenge schlagen und nachts den Kühlschrank plündern oder vor lauter Heißhunger die ganze Tafel Schokolade flammen, ist dabei nicht das Problem. Jeder von uns

benimmt sich von Zeit zu Zeit unmäßig beim Essen. Aber wenn daraus Gewohnheit wird, wird aus der Gewohnheit unser Charakter geformt.

Gula – Völlerei	
- zu früh	
- zu fein	
- zu kostspielig	
- zu gierig	
- zu ungesund	
	Papst Gregor I. (540 - 604)

Gregor der Große gab bei der Gula – der Maßlosigkeit - zu bedenken, dass es ein zu früh, zu fein, zu kostspielig, zu gierig und zu viel gibt. Das „zu früh“ bezieht sich dabei auf den ungesunden süßen Snack vor der Hauptmahlzeit.

Zu früh, zu fein, zu kostspielig, zu gierig und zu viel.

Heute müssten wir diese Liste noch um zwei Punkte ergänzen:

- zu wenig
- zu ungesund

Unsere maßlose und oft ungesunde Art zu essen, ist nicht nur für uns selbst problematisch und gefährlich, sondern angesichts des Hungers in der Welt geradezu hartherzig und global zerstörerisch, wenn wir nicht nur zu viel, sondern vor allem auch zu fein essen und damit anderen buchstäblich die Ressourcen wegfressen. Heiko Ernst schreibt zum Schluss über die Gula: „Die Völlerei mag problematisch, schuldbeladen, lustlos und unsinnlich geworden sein – aber sie hat ein zerstörerisches Potential erreicht, das weit mehr vernichten kann als das individuelle Seelenheil.“

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 232

Wurzelsünde	Tugend	Vaterunser	Geistbegabung
Unmäßigkeit	Mäßigung	4. Unser tägliches Brot gib uns heute.	Stärke

Gegen Maßlosigkeit hilft nur Maß halten, und dafür brauchen wir Disziplin und Willensstärke.

Gottes guten Geist, der uns Stärke und Kraft verleihen kann.

Außerdem sollten wir alles vermeiden, was uns verführen kann und alle Anreize aufs Essen vermeiden. Dazu können auch Kochsendungen oder Supermarktbesuche ohne Einkaufszettel gehören.

Die 4. Bitte des Vaterunsers lehrt uns, ebenfalls Maß zu halten und lediglich für das tägliche Brot zu bitten, den Hungernden nicht zu vergessen und auf unsinnige Lebensmittelanhäufungen zu verzichten.

Aber alles beginnt mit meiner Entscheidung, ab heute Maß halten zu wollen. Versagen gehört dazu. Aufstehen und es wieder wagen ist, seit dem Jesus von den Toten auferstanden ist, das tägliche Angebot.

Dass mit dieser Entscheidung nicht gleich die Pfunde purzeln oder steigen, ist dabei ein offenes Geheimnis. Es braucht Monate bis sich unser Gewicht verändert. Versagen und Enttäuschung gehören dazu. Wir brauchen dabei Zeit und Geduld.

Weil Jesus lebt, können wir täglich neu aufstehen und müssen uns nicht mehr mit dem scheinbar Unabänderlichen zufrieden geben. Wann wirst Du aufstehen?