

Hilfe für Frauen

Shannon Kay McCoy

ESSSUCHT

Wenn Nahrung seelische
Bedürfnisse stillen soll



Shannon Kay McCoy

Hilfe für Frauen

ESSSUCHT

Wenn Nahrung seelische
Bedürfnisse stillen soll

Beratender Herausgeber: Dr. Paul Tautges



Shannon Kay McCoy

Esssucht

Wenn Nahrung seelische Bedürfnisse stillen soll

2. Auflage 2026

ISBN: 978-3-947196-72-2

Alle Rechte vorbehalten.

Originaltitel: *Help! I'm A Slave To Food*

Copyright © 2014 by Shannon Kay McCoy

Published by Shepherd Press, Wapwallopen, PA 18660

This edition published by arrangement with Shepherd Press.

All rights reserved.

Copyright © der deutschen Ausgabe 2026

EBTC Europäisches Bibel Trainings Centrum e. V.

An der Schillingbrücke 4 · 10243 Berlin

www.ebtc.org

Verwendete Bibelübersetzungen:

- › ESB EsraBibel
- › SCH2000 Schlachter 2000

Wenn nicht anders vermerkt, werden Bibelverse aus der *Schlachter 2000* zitiert.

Übersetzung: Jo Frick

Lektorat: Eva Oehrli

Cover: Oleksander Hudym, Alexander Benner

Satz: Lena Maria Fritsch

Druck und Bindung: ARKA, Cieszyn (Polen)



Sollten sich Rechtschreib-, Zeichensetzungs- oder Satzfehler eingeschlichen haben, sind wir für Rückmeldungen dankbar.

Nutze dazu bitte diesen QR-Code, den Link ebtc.org/tsh22-2 oder die folgende E-Mail-Adresse: fehler@ebtc.org

Bei Fragen zur Produktsicherheit erreicht man uns über gpsr@ebtc.org oder auf dem Postweg. Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung.....	5
1. Ist das Essen dein Herr?	13
2. Die Sünde der Völlerei ans Licht bringen.....	19
3. Die Sünde soll nicht über dich herrschen.....	35
4. Wieder auf freiem Fuß.....	53
Schlussfolgerung.....	69
Schritte in der Anwendung.....	73
Weiterführende Ressourcen.....	77

Leseprobe ebtC.org

EINLEITUNG

Der menschliche Körper kann einige Tage ohne Essen überleben, aber auf Dauer funktioniert das nicht. Wir sind davon abhängig, dass wir regelmäßig Nahrung zu uns nehmen. Doch was ist, wenn wir mehr essen, als unser Körper braucht? Kann es so weit kommen, dass wir nach Essen süchtig werden? Dass wir zum Sklaven des Essens werden?

Wenn wir das Wort »Sklave« hören, denken wir an jemanden, der einer ihn beherrschenden Macht oder einem tyrannischen Einfluss hilflos ausgeliefert ist. Du bist ein Sklave des Essens, wenn du deine Zeit und deine Gedanken dem Verzehr dieses Essens widmest. Es scheint eine unwiderstehliche Macht über dich auszuüben und du gibst immer wieder nach. Du hast jede Hoffnung verloren, diesem Dilemma jemals ohne fremde Hilfe enttrinnen zu können. Du befindest dich in einem Teufelskreis, in dem sich dein Bemühen, dich zu zügeln und eine Diät einzuhalten, ständig damit abwechselt, dass du über die Stränge schlägst und Essattacken erliegst. Doch wenn du einmal über den Tellerrand schaust, merkst du, dass du nicht

alleine bist. Überall – im Supermarkt, im Fernsehen, in Zeitschriften, im Internet – werden wir bombardiert mit allen möglichen bahnbrechenden Diäten, die angeblich dein Leben revolutionieren werden. Es scheint so, als sei jeder auf der Suche nach einer Lösung, um seine Essgewohnheiten in den Griff zu bekommen. Vielleicht bist du an dem Punkt angelangt, wo du schon alles ausprobiert hast und nichts hat geholfen. Du befindest dich im Gefängnis der Völlerei.

Dein Ernährungsproblem hat nicht nur damit zu tun, *was* du isst, sondern *warum* du mehr isst, als dein Körper nötig hat. Isst du lediglich, um deinen Hunger zu stillen und dir die notwendigen Nährstoffe zuzuführen? Oder isst du, weil es »Essenszeit« ist? Isst du, weil du gestresst, gelangweilt, deprimiert, nervös bist oder weil du versuchst, negative Gefühle zu betäuben? Oder isst du, weil du glücklich bist und ein Ereignis feierst? Gebrauchst du Nahrung, um deine geistlichen oder emotionalen Bedürfnisse zu stillen?

Ich scheibe dieses Buch aus zwei Gründen. Erstens habe ich ein ganz persönliches Interesse an diesem Thema. Es gab Zeiten in meinem Leben, als ich ein Sklave des Essens war. Essen war wie eine Droge für mich. Mein ganzes Leben drehte sich um meine Essgewohnheiten.

Ich versuchte, Essen als Balsam für ungewollte Emotionen zu gebrauchen oder als Ablenkung von unerwünschten Verantwortlichkeiten. Die Nahrung verschaffte mir ein falsches Gefühl des Genusses und der Befriedigung – doch letztendlich war ich verwirrt und fühlte mich betrogen. Durch Gottes befähigende Gnade lebe ich heute siegreich in der Wahrheit, die Jesus so zum Ausdruck brachte: »Das Leben ist mehr als die Speise« (Lk 12,23a) und »Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes hervorgeht« (Mt 4,4b). Mir wurde bewusst, dass das Essen keine Zauberpille ist, durch die sich alle meine Probleme in Luft auflösen. Ich wandte mich an Jesus, um ganze Sache zu machen. Ich übergab ihm meine sündigen Beweggründe. Dann – und erst dann – war ich in der Lage, am eigenen Leib zu erfahren, was Johannes 8,32 verspricht: »Und ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen!«

Zweitens ist es mir ein Anliegen, dass auch die christliche Gemeinde ihre Aufgabe wahrnimmt. Ungezügelter Nahrungsaufnahme, die in der Bibel als »Völlerei« bzw. »Schlemmerei« bezeichnet wird, darf nicht länger als unterschwellige und salonfähige Sünde hingenommen werden. Sie hindert das geistliche Wachstum und die Effektivität

vieler Christen. In der Bibel gehen zügelloses Essen und übermäßiger Alkoholkonsum oft miteinander einher. In Sprüche 23,21 und 5. Mose 21,20 finden wir Völlerei in derselben Kategorie wie Trunkenheit. Elyse Fitzpatrick schreibt: »Betrachte es einmal von der Warte, ob du einfach ein Gläschen Wein zum Essen trinkst oder dich stattdessen mit Alkohol berauschst. Völlerei heißt, dass man sich mit Nahrung berauscht.«¹ Wenn ein Alkoholiker in deine Gemeinde kommen würde, würdet ihr euch seiner nicht mitleidig erbarmen und ihm helfen wollen? Das gleiche gilt auch für Gemeindeglieder, die sich in der Knechtschaft der Völlerei befinden.

Dies ist keinesfalls ein Buch über die neueste Diät oder einen Ernährungsplan, um abzunehmen. Es ist vielmehr ein Kompass, der dich in die Richtung weisen soll, dem eigentlichen Problem deiner übermäßigen Nahrungsaufnahme auf den Grund zu gehen. Zudem soll es dir den einzigen Ausweg aufzuzeigen: Jesus Christus selbst. Nur Jesus kann dich wirklich aus der Knechtschaft befreien und in wahre Freiheit führen.

1 Elyse Fitzpatrick, *Love to Eat, Hate to Eat* (Eugene, OR: Harvest House, 1999), S. 108.

Damit dir dieses Buch eine Hilfe sein kann, musst du ein echter Christ sein – jemand, der wirklich an Jesus Christus glaubt. Wenn du dir deiner Beziehung zu Gott nicht sicher bist, möchte ich dich inständig bitten, diesen Moment zu nutzen, um dir Gewissheit zu verschaffen, dass Jesus der Retter und Herr deines Lebens ist. Schauen wir uns einmal an, was die Bibel über uns zu sagen hat:

VON GEBURT AN SIND WIR SÜNDER UND VON GOTT GETRENNT

Das erste Buch Mose berichtet vom Ursprung des Menschen. Als Gottes Schöpfung waren Adam und Eva vollkommen – ohne Sünde –, bis sie Gott ungehorsam waren und von der verbotenen Frucht aßen (1Mo 3,6). Ihr Ungehorsam führte dazu, dass seither jeder Mensch in die Sünde hineingeboren wird, in einer gefallenen Welt lebt und letztendlich der verdienten Strafe des Todes und der Hölle ausgesetzt sein wird.

Deswegen gilt: Gleichwie durch *einen* Menschen die Sünde in die Welt hereinkam und durch die Sünde der Tod, und so der Tod zu allen Menschen hindurchging, auf das hin, dass alle sündigten (Röm 5,12; ESB).

Doch in seiner großen Weisheit hatte Gott bereits einen Plan, um den Fluch der Sünde umzukehren.

GOTT HAT EINEN PLAN, UM SÜNDER MIT SICH ZU VERSÖHNNEN

Da Gott Sünde hasst, können wir keine Gemeinschaft mit ihm haben. Die einzige Möglichkeit, unsere Gemeinschaft mit Gott wiederherzustellen, besteht darin, dass die Strafe für unsere Sünde, also der Tod, völlig bezahlt wird. Jesus ist der einzige, der qualifiziert ist, die Strafe des Todes zu bezahlen, weil er ein sündloses Leben geführt hat. Deshalb sandte Gott Jesus, um am Kreuz zu sterben, um die Strafe Gottes, die wir eigentlich bezahlen müssten, für uns auf sich zu nehmen, damit wir von aller Sünde befreit werden können. Gott weckte Jesus von den Toten auf und setzte ihn im Himmel zu seiner Rechten. Dadurch bewies Gott, dass die Sündenschuld getilgt war.

Denn auch Christus hat einmal für Sünden gelitten, der Gerechte für die Ungerechten, damit er uns zu Gott führte; und er wurde getötet nach dem Fleisch, aber lebendig gemacht durch den Geist (1Pet 3,18).

GOTT BIETET UNS EIN GESCHENK AN

Aufgrund von Jesu Tod und Auferstehung bietet uns Gott die Vergebung unserer Sünden an. Das Geschenk besteht darin, dass wir durch Jesus Christus Vergebung unserer Sünden bekommen können und Frieden mit Gott haben dürfen.

Da wir nun aus Glauben gerechtfertigt sind, so haben wir Frieden mit Gott durch unseren Herrn Jesus Christus (Röm 5,1).

DU MUSST DIESES GESCHENK IM GLAUBEN ANNEHMEN

Dieses Geschenk gehört dir,

[...] wenn du mit deinem Mund Jesus als den Herrn bekennt und in deinem Herzen glaubst, dass Gott ihn aus den Toten auferweckt hat [...] Denn mit dem Herzen glaubt man, um gerecht zu werden, und mit dem Mund bekennt man, um gerettet zu werden (Röm 10,9–10).

Wenn du mit Gott darüber übereinstimmst, dass du ein Sünder bist und wenn du mit ihm versöhnt

werden möchtest, flehe ihn um Gnade an. Glaube, was Jesus für dich am Kreuz getan hat und dass er deinetwillen auferstanden ist. Bitte Gott darum, dir deine Sünden zu vergeben und dich in eine rechte Beziehung mit ihm zu bringen. Wenn du dies von Herzen tust, wirst du von der Strafe und Macht der Sünde gerettet werden.

1.

IST DAS ESSEN DEIN HERR?

Viktoria beschrieb ihre Beziehung zum Essen als Liebesaffäre. Das fing schon früh in ihrem Leben an. Als Kind wurde ihr bewusst, dass Essen das einzige war in ihrem Leben, das sie kontrollieren konnte. Nahrung war ihr Freund, ihr Kumpel, ihr Liebhaber. Sie verabredete sich quasi mit ihren Lieblingsspeisen, indem sie besondere Anlässe plante. Anfangs war es noch aufregend und machte richtig Spaß. Sie genoss es. Sie ahnte damals noch nicht, dass sie eines Tages über 130 Kilo wiegen würde. Viktoria fühlte sich von Gott weit entfernt und entfremdet. Sie war zuletzt nicht einmal mehr in der Lage zu beten und ihn um Hilfe anzuflehen. Sie wollte sich nicht einmal ausrechnen, wie viel Geld sie bis dahin aus dem Fenster geworfen hatte, um diesem falschen Traum von Erfüllung nachzujagen. Sie hatte jede erdenkliche Diät ausprobiert und glaubte jedes Mal, dass sie den bleibenden Sieg davontragen würde. Leider musste Victoria immer wieder feststellen, dass der Erfolg nie länger als drei Wochen anhielt. Bei ein paar Diäten stellten sich zwar einige körperliche

Erfolge ein, aber schließlich gab sie immer wieder auf und legte sogar noch mehr Gewicht zu. Sie dachte, dass ihr Gewicht das eigentliche Problem sei. Sie müsste nur den Ernährungsplan finden, der endlich bei ihr funktionierte und dann wäre sie glücklich.

Viktoria hatte Gott mittlerweile so oft gebeten, sie davon abzuhalten, zu viel zu essen, dass sie den Eindruck hatte, dass Gott gar nicht zuhörte oder sich nicht um sie scherte. Jedes Mal, wenn sie sich im Spiegel betrachtete oder einem feierlichen Anlass beiwohnen oder an einem Klassentreffen teilnehmen wollte, flehte sie Gott an und versuchte, mit ihm darüber zu verhandeln, dass er ihr Übergewicht verschwinden lassen sollte. Sie war zornig auf Gott. Sie wollte doch nur, dass er sie aus ihrem »Fettanzug« befreite. Sie schob Gott, ihren Eltern, ihrem Mann, ihren Kindern, ihrem Chef und sogar dem Essen selbst die Schuld dafür in die Schuhe. Obwohl sie Essen wie einen Liebhaber behandelte, wurde es zu ihrem Verräter. Sie fühlte sich von ihm beherrscht und geknechtet. Es schien so, als ob es ihr ständig zurief, um sie zu verlocken, bis sie schließlich nachgab. Sie hatte sich nicht mehr im Griff und dachte an jedem Tag fast den ganzen Tag ans Essen. Wenn sie dabei war, eine Mahlzeit

zu beenden, dachte sie bereits an die nächste. Sie fühlte sich wie ein Sklave des Essens.

DIE KNECHTSCHAFTSBEZIEHUNG ZWISCHEN SKLAVE UND HERR

Vielleicht würdest du dich selbst – so wie Viktoria – auch als Sklave des Essens beschreiben. Ein Sklave ist jemand, der sich in Leibeigenschaft oder Knechtschaft befindet und somit seine Freiheit eingebüßt hat. Ein Sklave wird von seinem Herrn total beherrscht und ist ihm völlig hörig und ausgeliefert. Dieser Herr hat die Eigentumsrechte, Autorität, Macht und Befehlsgewalt über das Leben seines Sklaven.

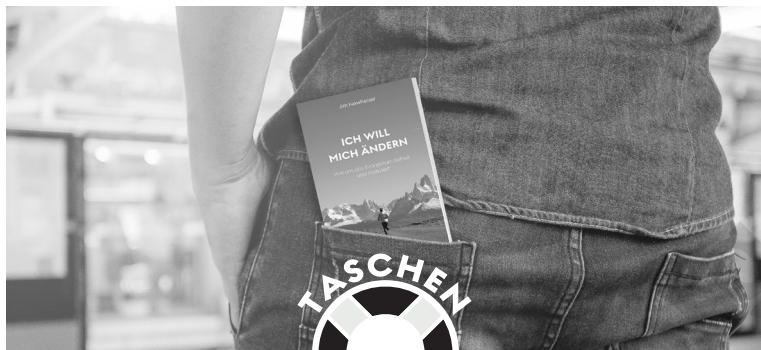
Ist dein Essen tatsächlich dein Herr? Wenn ja, dann behandelt dich das Essen wie sein Eigentum. Es hat die alleinigen Rechte in deinem Leben. Es ist zu deiner Autorität geworden. Es beeinflusst und befiehlt deine Gedanken und dein Verhalten. Es ist die höchste Gewalt in deinem Leben und zwingt dich, seinen Befehlen zu gehorchen. Du bist ihm hörig – stets zu Diensten. Es hat dich deiner Entscheidungsfreiheit beraubt. Das Essen ist herzlos und übt einen unüberwindbaren Druck auf dich aus, der sogar lebensgefährlich ist.

Als Sklave erkennst du deine verzweifelte Lage. Natürlich möchtest du von der Tyrannei des Essens frei werden. Du versuchst, Mittel und Wege zu finden, um deiner misslichen Lage zu entfliehen. Du probierst viele vermeintliche Auswege, aber es bringt alles nichts. Du fängst an, das Essen zu hassen, weil es dich dermaßen misshandelt.

Was ist die Lösung deines Problems? Wir müssen bei der Wahrheit anfangen. Das Essen kann nicht dein Herr sein, weil es eine Sache ist, die Gott geschaffen hat, um deinem Körper Nährstoffe zukommen zu lassen, die wiederum Energie produzieren, das Wachstum anregen und das Leben erhalten. Eigentlich versuchst du, der Herr über das Essen zu sein. Du liebst seinen Geschmack und die chemischen Auswirkungen, die das Essen auf deinen Körper hat. Allerdings hast du das, womit Gott Gutes beabsichtigte, zweckentfremdet und pervertiert, indem du es zu etwas gemacht hast, was es in Wirklichkeit nicht ist. Du verlangst danach, dass die Speise ein Bedürfnis in dir stillt, welches eigentlich nur Gott selbst stillen kann. Übergewicht und andere gesundheitliche Folgen sind wie ein Scheinwerfer, der deine ungezügelten Essgewohnheiten anstrahlt. Deshalb hasst du das Essen, weil es dich bloßstellt. Dennoch liebst du es, weil es dir Genuss verschafft. Vielleicht hat

dich genau diese Hass-Liebe zum Essen dazu veranlasst, nach diesem Buch zu greifen.

Die Bibel beschreibt Völlerei als Sünde und wir müssen nun in Erfahrung bringen, warum sie das tut.



TASCHENHILFE

BIBLISCHER RAT FÜR DIE NÖTE DES ALLTAGS

Die Bibel ist ein theologisches Buch – aber kann sie auch Hilfe in konkreten Herausforderungen des Alltags geben? Die Mini-Taschenbücher der Serie Taschenhilfe geben eindrucksvoll Antwort darauf. Sie behandeln alltägliche Nöte aus biblischer Sicht. Hier eine kleine Auswahl an Titeln aus dieser Serie:

- Mir platzt ständig der Kragen
- Jemand, den ich liebe, hat Krebs
- Mein Ehepartner war untreu
- Er ist in Pornografie verstrickt
- Alleinerziehend
- Häusliche Gewalt
- Panikattacken – Angst außer Kontrolle
- Dating? Kein Plan.
- Eine Behinderung belastet unsere Ehe

Der Fokus dieser Bücher liegt darauf, leidenden und hilfesuchenden Menschen zu helfen, und gleichzeitig sind sie eine Orientierungshilfe für diejenigen, die anderen helfen wollen. In jedem Buch wird das Evangelium klar und biblisch erklärt und auf die konkrete Herausforderung angewandt. Mit einem Umfang von 70 bis 90 Seiten sind die Bücher so kurz und das Thema ist so präzise auf den Punkt gebracht, dass man als Leser sehr schnell den Kern des Problems erkennt und den biblischen Lösungsweg versteht.



Alle lieferbaren (und geplanten) Titel dieser Serie findest du unter:

TASCHENHILFE.de

Deutschland · Schweiz

Berufsbegleitende Bibelschule

Wir glauben, dass eine gründliche Auslegung der Schrift und deren Anwendung das Fundament jeglichen Dienstes ist. Das Hauptgewicht unserer Ausbildung liegt deshalb auf einer exakten, sorgfältigen Auslegung der Schrift, der kraftvollen Predigt und der treuen Anwendung des Wortes Gottes, und zwar Vers für Vers. Doch Mitarbeiter und Prediger in den Gemeinden haben in der Regel nicht die Möglichkeit, ihren Dienst und Beruf für längere Zeit zu unterbrechen, um eine biblische Ausbildung zu durchlaufen. Für solche Mitarbeiter ist die Unterrichtsform der Bibelschule EBTC besonders gut geeignet. Der Unterricht erfolgt als kombiniertes Fern- und Präsenzstudium und bietet eine fundierte theologische Ausbildung von den Grundlagen bis hin zum Masterabschluss. Er findet an einem Wochenende pro Monat statt (Freitag bis Samstag) und erstreckt sich über jeweils 10 Monate pro Jahr.

BIBELKUNDE

1 Jahr

Verschafft einen Überblick über die gesamte Bibel und jedes einzelne Bibelbuch (für Männer und Frauen).

BIBELSTUDIUM MIT GEWINN

1 Jahr

Betont das Studieren eines Bibeltextes nach Aussage, Absicht und Anwendung (für Männer und Frauen).

MUSIKDIENST

1 oder 2 Jahre

Hilft Musikern, biblische Prinzipien auf den praktischen Musikdienst anzuwenden (für Männer und Frauen im Musikdienst und alle Nichtmusiker, die die biblischen Prinzipien von Musik kennenlernen wollen).

BIBLISCHE SEELSORGE

2 Jahre

Gibt biblische Hilfestellung für Jüngerschaft und praktische Seelsorge (für Männer und Frauen im aktiven Gemeindedienst).

AUSLEGUNGS- PREDIGT

2 Jahre

Bereitet Männer auf den Predigtdienst und pastorale Leitungsaufgaben in der Gemeinde vor.

MASTER OF DIVINITY

6 Jahre

Rüstet bewährte Männer für den pastoralen Dienst zu, um Gottes Wort mit Sorgfalt und Genauigkeit zu lehren und zu predigen.





ebtc | MODULE

Das EBTC bietet regelmäßig praxisnahe Online-Module zu verschiedenen Themen der **biblischen Seelsorge** an – biblisch fundiert und alltagsnah.

- ♦ für Gemeinde
- ♦ für Jüngerschaft
- ♦ für persönliches Wachstum

Mehr dazu unter:



ebtc.org/bs-modul