

Gottes Plan für Dein Wohlbefinden (2/10)

Körperliches Wohlbefinden: Leib und Seele, Ernährung und Essgewohnheiten

Wie sehe ich meinen Körper? Welche Gedanken habe ich über ihn, wie kümmere ich mich um ihn? Die Themen rund um den eigenen Körper, Gesundheit und

Essgewohnheiten sind für viele Menschen sehr sensible Themen – einige verbinden mit diesem Lebensbereich Stress oder Anstrengung, nicht wenige haben in diesem Bereich physisch oder psychisch schmerzhaft Erfahrungen gemacht. Gottes Plan für unser Wohlbefinden bezieht sich auf auch auf unsere körperliche Gesundheit: Das Wohlbefinden meines Körpers und eng damit zusammenhängend auch mein seelisches Wohlbefinden in Bezug auf meinen Körper.

Hierbei geht es nicht um gesellschaftliche Ideale von „dem gesunden Körper“, es geht nicht um die Illusion, dass „fit und schlank“ (oder der derzeitige Trend „fit und stark“) all unsere Probleme lösen würde oder dass wir erst einen bestimmten „körperlichen Status“ erreicht haben müssten, um unser Leben endlich richtig leben zu können – sei es der Vorsatz, Gewicht zu verlieren, sportlich durchzustarten oder ein bestimmtes Ernährungsprogramm endlich durchzuhalten. Stattdessen laden wir Dich heute ein, Deine Beziehung zu Deinem Körper, mit dem, was Gott Dir gegeben hat und womit er Dich ausgestattet hat, zu betrachten, wertzuschätzen und dementsprechend zu handeln.

Wichtig für Kleingruppen und zum Umgang mit dem Thema:

Jeder Mensch hat eine individuelle Geschichte und Beziehung zu seinem Körper und vielleicht auch zum Thema Essen. Diese Einheit kann bei Menschen mit bestimmten Vorgeschichten somit triggernd wirken. Bitte nehmt Rücksicht in der Art und Weise, wie Ihr die Themen gemeinsam besprecht, lasst den Freiraum, nicht auf alle Fragen in der Gruppe antworten zu müssen und geht sensibel miteinander um.

Wenn Du oder jemand, den Du kennst, Schwierigkeiten hinsichtlich dieses Themas hat – wir wollen ermutigen, diese spezielle Einheit zu nutzen und sich Hilfe zu suchen. Du bist es wert, dass Dir geholfen wird – und dabei geht es nicht darum, wie „schlimm“ Dein Problem nach außen hin erscheint.

Eisbrecher (lockere Einstiegsfragen)

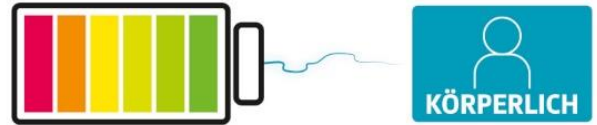
- Warum veröffentlichen (posten) so viele Menschen gerne Bilder von ihrem Essen? Was vermitteln sie damit? (Schau her, was ich mir leisten kann... Schau her, wo ich gerade bin... Schau her...)
- Welche Körperideale begegnen Dir in unserer Mediengesellschaft?

Persönliche Fragen

- Die Definition einer gesunden Ernährungsweise einer Ernährungstherapeutin lautet: „ein gesundes Gleichgewicht aus Nahrungsmitteln und eine gesunde Beziehung zum Essen, letzteres schließt Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze und körperliche Empfindungen ein.“ Nimm Dir einen Moment und reflektiere, inwiefern dies auf Dich zutrifft und in welchem Bereich Dir noch etwas fehlt.

Bibelstelle – Lies oder lest gemeinsam 1. Könige 19,1-8 und 1.Samuel 1, 1-8

Gottes Plan für Dein Wohlbefinden



17.01. & 24.01 - 10:00 Uhr

Einsteigerfragen

- Kannst Du bei Dir eine Verbindung zwischen Leib und Seele feststellen? Wie äußert sich diese? (Beispiel „hangry“ = hungrig und daher ärgerlich)
- Wie achtest Du auf Deinen Körper? Weißt Du, was Du brauchst, um gut zu funktionieren?
- Elia: Welche Gedanken verschärfen den Stress im Leben Elias nach 1.Kön 19,1-8 (Angst vor Isebel, „ich bin nicht besser...“) und wie geht Elia damit um? Wie reagiert Gott?
- Hanna: Was bringt Hanna nach 1.Sam 1,1-8 zum Weinen? Wie reagiert sie und wie reagiert ihr Ehemann?

Gottes Plan für Dein Wohlbefinden



17.01. & 24.01 - 10:00 Uhr

Tiefer bohren

- Elia: Wie können Engeldienste für Menschen aussehen, die lebensmüde sind?
- Hanna: Wie könnte ein Ausweg aus Mobbing/Stress und ungesunden Ernährungsgewohnheiten aussehen?
- Lies **Psalm 139**, 13-16. „Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin“ (V.14) > *Du bist wunderbar gemacht!* Was löst das bei Dir aus? Inwiefern kannst Du das für Dich annehmen? Notiere Dir Deine Gedanken und Gefühle dazu oder sprech darüber in sensibler Offenheit.
Auf Youtube findest Du einen Poetry Slam von Sarah Marie: Psalm 139 | Perspektivwechsel: <https://youtu.be/86dtLycjNCc>
Wenn Du merkst, dass es Dir schwerfällt, Dich selbst zu lieben und anzunehmen, fange an einer anderen Stelle an: Kannst Du Respekt für Deinen Körper und Dich als Gottes Werk empfinden, allein dafür, dass Du atmest und diese Übung grade machen kannst? Wofür könntest Du Deinen Körper heute noch respektieren? Mache Dir eine Liste dazu.
- Mit welchen konkreten Handlungsansätzen kannst Du Deinen Körper nächste Woche respektieren und für ihn sorgen?
- fit to serve** – stark, um zu dienen. Was brauche ich, damit ich mich und meine Gaben bestmöglich für Gottes Reich einsetzen kann? „Gesundheit“ soll nicht reiner Selbstzweck oder überhöhtes gesellschaftliches Ideal sein, sondern auf meine individuelle Situation bezogen zur Frage leiten: Wie kann ich so auf mich achten und mir die Nährstoffe geben, die ich brauche, um der Welt das weiterzugeben, wozu Gott mich berufen hat?

Impulse:

„Einer hat keinen Appetit zum Essen, der andere kein Essen zum Appetit.“ (Jüdisches Sprichwort)

*„Was uns wirklich verändert, ist das Bekennen unserer Sünden in der Gegenwart von Liebe. Nicht unsere Performance, unsere Masken, unsere Gaben. Was auch immer es ist - Süchte, Essstörungen, Scham, Wut - es ist **Gnade**, die verändert.“ (Emma Scrivener: A New Name)*

Parallel: Psalm 139, 13-16. Was hilft Dir ein solches Loblied zu singen, was hindert Dich daran?

Gebetsanliegen:

- Respekt und Dankbarkeit für Gottes wunderbare Werke
- Freiheit, Heilung und Gnade, wo das Thema Essen und Körper selbstbild verzerrt und mit Scham, Hass und Zwängen behaftet ist
- Mut und Kraft, mich um mich zu kümmern und verantwortungsvoll mit mir und meinem Körper umzugehen (in meinen Essgewohnheiten und in meinen Gedanken über mich) / ggf. mir Hilfe zu suchen, wenn ich es allein nicht schaffe

Hinweis: Die Rechte an diesem bisher nicht gedruckt veröffentlichten Material bleiben bei den Autoren. Zu diesem Thema gibt es ein Predigtgespräch, das als Video und Audio zur Verfügung gestellt wird auf www.gemeinde-walderseestrasse.de

© Für die EFG Hannover-Walderseestraße, Dana Weiner und Dr. Michael Rohde, Gottes Plan für Dein Wohlbefinden.