

Anti-Diät-Tag

Es gibt so Tage, an denen macht es besonders große Freude, den Abendsegens zu feiern. Heute ist für mich so ein Tag und Sie werden gleich verstehen, warum das so ist, denn heute ist Internationaler Anti-Diät-Tag. Er wurde 1992 von der britischen Autorin Mary Evans Young initiiert. Sie war, gelehrt von falschen Schönheitsidealen in eine Magersucherkrankung geraten, die sie Anfang der 90er Jahre erfolgreich überwinden konnte. Seit dem setzte sie sich öffentlichkeitswirksam gegen übertriebenen Schlankeitswahn, gegen die Diskriminierung von Übergewichtigen und Fettsüchtigen und für die Würdigung der Vielfalt von natürlichen Größen- und Gewichtsunterschieden ein.

Natürlich ist es anzuraten, auf die eigene Gesundheit zu achten und ja, es ist nicht gut, dauerhaft erheblich zu viele Kilos mit sich herumzuschleppen. Aber das zwanghafte Hungern, um von den Medien suggerierte Idealmaße und –Werte zu erreichen, ist ganz sicher auch nicht gesundheitsfördernd. Das Abgleiten in die Magersucht steht oft auch im Zusammenhang mit einem gestörten Selbstwertgefühl. Menschen fühlen sich minderwertig, weil sie nicht über das verfügen, was in der sogenannten öffentlichen Meinung eine gute und schlanke Figur ist. Der Weg heraus aus dieser besonderen Art der Suchterkrankung ist lang und schwierig und er gelingt auch nur dann, wenn es den Betroffenen gelingt, sich selbst so anzunehmen, wie sie sind. Jesus vertritt in diesem Zusammenhang übrigens eine sehr klare Position. Er sagt: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Entscheidend ist der zweite Satzteil: wie dich selbst. Wir sollen uns selbst lieben. Nicht: wir dürfen, wenn gerade mal nichts Anderes zu tun haben, nein, wie sollen und selbst lieben!

Nur, wenn wir akzeptieren, wie wir sind, wenn wir mit uns ins Reine kommen, nur dann haben wir Kraft genug, um auch auf andere zuzugehen, für sie da zu sein und ihnen zu helfen. Dabei können wir uns von Gott getrost etwas abgucken, denn er hat uns, seit dem es uns gibt, so angenommen, wie wir sind. Jede und jeder von uns ist einer seiner guten Gedanken, gewollt und geliebt mit all unseren Stärken und Schwächen, unseren Ecken und Kanten, unseren Erfolgen und unseren Niederlagen. Gott sieht den Menschen in uns und nur den Menschen. Das dürfen wir uns gerne immer wieder ins Gedächtnis rufen. Und ob wir nun ein paar Kilos zu viel auf die Waage bringen, ist dem Herrn dabei ganz sicher vollkommen wurscht. Amen.