



Quelle: Pixabay Engin Akyurt

Todsünde Nr. 5: Gula, die Völlerei

So, Endspurt, Leute, die sieben Todsünden nähern sich dem Ende, und das Thema Völlerei ist doch wie geschaffen für den Dezember! Ist es nicht bizarr, dass wir in Western Germany das Problem der Völlerei haben, während woanders auf dieser Welt alle paar Minuten ein Kind an Hunger stirbt? Na, wem schmeckt da schlagartig der Dresdner Stollen nicht mehr? ...

Ich finde diese Tatsache mehr als schrecklich. In meiner Kindheit wurden wir mit den Worten „Denk doch mal an die armen Kinder in Afrika“ zum Spinatessen animiert, während die ersten Bilder von schwarzen Kindern mit Hungerbäuchen per Tagesschau um die Welt gingen. Uuuuh! Das waren ja Bilder ... Biafra hat uns aufgerüttelt, die Kollekten klingelten in den Beuteln der Kirchen, die Deutschen war geschockt. Mein Gott, die armen Kinder, furchtbar! Und so wie bei uns die Wirtschaftswunder-Wohlstandsbäuche wuchsen, wuchs gleichzeitig das Elend in der sogenannten Dritten Welt.

Ich persönlich finde, dass Covid19 uns diesbezüglich in diesem Jahr 2020 doch einen großen Gefallen getan hat. Wir alle erinnern uns an die die vorweihnachtlichen Gelage, Start war am 10. November. Jeder Verein veranstaltete ein Martinsgansessen, man traf sich mit Freunden zum Gänseessen, und mit der Familie mit den anderen Freunden gleich auch nochmal. Ist doch so nett. Dann Weihnachtsfeiern allüberall, mit Kollegen, dem Verein der Makrameefreunde, Kunden, dem Kirchenverein, dem Schützenverein, der Zumbagruppe, dem Elternstammtisch. Der örtliche Weihnachtsmarkt wollte eröffnet werden, der im Nachbarort auch, und eine XXL-Bratwurst ist da ja Pflicht. Hinterher Poffertjes, dazu drei Glühwein mit Schuss. Weil es so nett ist.

Spätestens ab Mitte Dezember gingen die Hosen nicht mehr zu, da lag „das Fest“ aber noch in weiter Ferne. Abends vor dem Fernseher besinnlich 200 Gramm Vanillekipferl genascht, wegen der Vorfreude. Ab dem 20. Dezember machte sich regelmäßig die totale Erschöpfung breit. Eigentlich hatte man doch gar keinen Nerv mehr auf Weihnachten, alle waren (es) so

satt, waren gestresst und bereits völlig überfressen. Über Weihnachten ging es weiter mit festlichen Menüs, Besuch bei diversen Verwandten, Eltern und Schwiegereltern, mit aufwändigen Mittag- und Abendessen, zwischendurch Kuchen und Kaffee und Likörchen und Schnaps für die Verdauung. Durchhalten, bis Silvester! Zwischen den Jahren einkaufen, vorbereiten, und am 31.12. dann Raclette, Fondue, Edel-Buffer mit Hummer und Kaviar oder Platten voller Fingerfood. Im Januar folgte der Startschuss zum alljährlichen Diätprogramm, um die seit November angefressenen Kilos wieder runterzuhungern. Wird Euch schon schlecht vom Lesen?

Diese Völlerei, das große Fressen, diese alljährliche Maßlosigkeit bleibt uns in diesem Jahr erspart. Corona sei Dank. Ein Grund, sich wirklich zu freuen! Nicht nur, weil man unliebsame Schwiegereltern wohlwollend sich selbst überlassen kann, sondern weil diese völlig überzogene Fresserei ausbleiben darf. Zwei Leute alleine zu Hause machen sich vielleicht einfach nur ein Käsebrod oder eine Suppe, statt massenhaft Menschen zu bewirten und sich gegenseitig mit ausgefallenen Menüs, tonnenweise selbstgebackenen Plätzchen und weihnachtlich gestylten Esstischarrangements zu übertrumpfen. Wir sind in den letzten Jahrzehnten einer kapitalistischen Maßlosigkeit zum Opfer gefallen, ohne das wirklich zu realisieren. Die Supermärkte entwickelten sich von kleinen inhabergeführten Geschäften zu Hypermärkten, die keine Wünsche offenlassen. Es gibt alles, von überallher, immer und in großen Mengen. Auf Deutschlands Haupteinkaufsstraßen reihen sich Fressbuden an Fressbuden, während man gute Restaurants in allen Orten mit der Lupe suchen muss. Es geht nicht um Genuss, es geht vor allem um eines: VIEL! Viel muss es sein. Viel und billig, damit man ganz oft ganz viel essen kann. Alles, was reingeht, wird gegessen, bis die Sauce aus den Mundwinkeln läuft und das Abschlussbäuerchen gefährlich nah an „mit Füllung“ eingeordnet werden muss.

Lieber den Magen verrenken, als dem Wirt was schenken

Früher ließ man sich das übriggebliebene Stück Fleisch im Restaurant einpacken und aß es am nächsten Tag auf Brot oder im Salat. Wer speist heute noch im Restaurant? Kürzlich sah ich das Foto einer Gans, die frech in die Kamera blickte. Hinter ihr eine große Herde Gänse auf einer Landstraße, locker 250 Tiere. Alles Martins- und Weihnachtsgänse, die jetzt wegen der geschlossenen Restaurants und den ausgebliebenen Bestellungen vermutlich einer ungewissen Zukunft als Hundefutter entgegenwatscheln. Lebende Tiere mit Gefühlen – oder lästige Ware, deren Wert von Tag zu Tag sinkt?

Wir haben in diesem Jahr das Glück, all unsere gedankenlos angenommenen Rituale auf den Prüfstand zu stellen. Nicht immer ganz freiwillig, wir werden vor allem durch die staatlich verordneten Pandemie-Maßnahmen dazu ermächtigt. Aber die sind eine Chance, unsere Maßlosigkeit anzuschauen und in diesem Jahr bescheidener, maßvoller und genussvoller durch die Zeit zu kommen. Nicht nur beim Essen, auch in jedem anderen Bereich haben doch Maßlosigkeit und Völlerei um sich gegriffen: Beim Kaufen, bei der Kleidung, beim Reisen, beim Wegwerfen, beim Plastik, bei der Bequemlichkeit, bei den Politikerdiäten, beim Alkohol, beim Managergehalt und bei der Anzahl der PKW pro Haushalt. Egal, welchen Bereich man sich ansieht, immer ging es nur um mehr, größer, neuer, schöner, Hauptsache *anders*. Immer aus dem Vollen schöpfen, noch mehr, mehr, mehr...

Weniger ist mehr

Gerade das Überangebot an vor allem industriell gefertigten „Lebens“-mitteln sollte uns zu denken geben. Eine Schande in der Herstellung, ein Problem für die Umwelt, belastend für die Menschen, die in solchen Betrieben arbeiten müssen. Und obendrein ungesund für die Konsumenten. Weniger, dafür gut, gesund und lecker lautet die Parole, die wir ausrufen und zu unserer Maxime machen sollten. Es geht bei Genuss nicht um Food-Ikebana, wo man drei Möhrenstreifen an einem Tropfen Sößchen dekoriert. Es geht um das Wahre, das Echte. Um gutes Essen, ehrlich und gesund. Und das in Maßen. Das Gegenteil des Genießers ist der Vielfraß. Der Vielfraß wird meist als der gierige, optisch abstoßende Fettwanst mit Soße am Kinn und spack sitzenden Klamotten dargestellt. Für ihn ist nur wichtig, möglichst viel zu essen. Er wird nie satt, er isst, und isst, rülpt und isst weiter. Wann hat er je genug?

Sind es die Zukurzgekommenen, die unausgefüllten, traurigen und leeren Menschen, die so viel Platz für Essen in sich haben? Ist Geselligkeit nur mit üppigem Essen zu haben? Was *fühlen* diese Menschen, die ihr Glück und ihre Wohlfühlhormone in vielen vollbeladenen Essensplatten, dampfenden Schüsseln oder überquellenden Dönertellern suchen? Wird man von Völlerei glücklich? Macht sie jemals auch emotional satt und zufrieden? Vermutlich muss man sich eher übergeben... und darauf einen Dujardin...

Maßhalten bedeutet, sich immer noch ein wenig Sehnsucht zu erhalten. Sich auf das nächsten Ma(h)l zu freuen, statt sich vollzustopfen und den aktuellen Genuss damit ins Gegenteil zu verkehren. In Deutschland kennen wir diese lähmende, vom vielen Essen erschöpfte Unzufriedenheit, die sich einstellt, wenn Weihnachten vorbei ist. Das Luxusproblem der menschlichen Stopffenten. Kaum jemand sagt hier doch am 1. Januar „Das war ein schönes Weihnachtsfest! Die ganze Familie war da, wir haben viel gelacht und alte Geschichten erzählt“. Fast unisono heißt es „Ich bin froh, dass die Tage vorbei sind, jetzt muss ich erstmal 5 Kilo abnehmen.“

Rausgeschmissenes Geld. Verschwendete Gelegenheiten.

Im Jahr 2020 haben viele Menschen weltweit ihre Zeit genutzt, um selbst zu kochen oder kochen zu lernen, haben selbst Brot gebacken, Ballast aus Schränken und ihrem Leben abgeworfen. Haben Yoga oder Sport zu Hause gemacht, weil alle Fitnessangebote ausfielen. Haben mehr gelesen, weniger konsumiert, mehr nachgedacht und mehr das gemacht, was ihnen wirklich wichtig ist. Und ein großer Teil von ihnen ist zu der Erkenntnis gekommen, dass ihnen mit „weniger“ absolut nichts fehlt. Im Gegenteil, für viele ist eine neue Lebenseinstellung dabei herausgekommen. Manche freuen sich sogar über Kontaktbeschränkungen und die Aussicht, ungestört und ohne Stress die Weihnachtstage zu verbringen.

In diesem Jahr haben wir eine echte Chance, mal einen Gang runterzufahren. Keine Gelage, keine überzogenen Pflichtfeiern, weniger von allem. Vielleicht stellt sich dabei ja auch ganz leicht der wirkliche Genuss ein. Bei Käsebrot, oder Suppe, vegan oder nicht. Keine 3-Gänge-Menüs, kein Koch- und Fressmarathon, kein erschöpfter Großputz, wenn der Besuch weg ist. Das wird ein Fest!

Und 2021 beginnen wir dann entspannt, gut gelaunt und ganz ohne Diät.