

Nachrichten aus der Wissenschaft

Lebensmittel | Ernährung | Lebensstil | Nachhaltigkeit



Essenszwang – Essensfreiheit

Zur aktuellen politischen Wahrnehmung
und Bearbeitung des Themas Essen

Professor Dr. Johann Christoph Klotter, Hochschule Fulda,
Fachbereich Oecotrophologie

Herausgeber: Dr. Frank Heckel – Lebensmittelchemisches Institut (LCI)
des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie e. V., Köln

Als PDF verfügbar unter: www.bdsi.de/presse/nachrichten-aus-der-wissenschaft/



Essenszwang – Essensfreiheit

Zur aktuellen politischen Wahrnehmung
und Bearbeitung des Themas Essen

Professor Dr. Johann Christoph Klotter, Hochschule Fulda,
Fachbereich Oecotrophologie

Zusammenfassung

Wir leben in einer einmaligen Situation, der Überflussgesellschaft. Das fast die gesamte Menschheitsgeschichte bestimmende Thema des Hungers und des möglichen Verhungerns ist in vielen Ländern weitgehend verschwunden. Stattdessen müssen wir heute eine Handhabung des Überflusses erproben. Die Zeit, in der wir leben, steht nicht nur unter dem Zeichen des Überflusses, sie ist auch geprägt vom Menschenbild der Aufklärung, wonach das menschliche Verhalten bestimmt ist durch Vernunft und Wille. Dieses Menschenbild fundiert das Selbstverständnis der meisten Menschen. So verzeihen sich viele nicht, dass sie entgegen den Vorsätzen ihres Verstandes zu viel und unkontrolliert essen. Dieses Menschenbild ist zu guten Anteilen ein nicht einzulösendes Ideal. So ist das Essverhalten überwiegend vom Unbewussten und von Emotionen bestimmt. Eine der ältesten Gehirnregionen, das limbische System, verlangt bedingungslos Belohnung. In der Überflussgesellschaft sind Essen und Trinken die einfachste Form der Belohnung. Somit kollidiert das Essensangebot in der Überflussgesellschaft mit unserem aufklärerischen Menschenbild.

In den letzten 200 Jahren, in der Moderne, begreifen wir das Essen zudem als etwas Privates, in das sich der Staat nicht einzumischen hat. Zugleich versteht sich dieser moderne Staat als angewiesen auf eine gesunde und leistungsstarke Bevölkerung. Selbstverständlich versucht er dann, den Gesundheitsstatus der Bevölkerung zu verbessern. Es tun sich also gleichsam zwei Lager auf: Staat und Gesundheitsexpertinnen und -experten drängen auf eine gesunde Ernährung, die Bevölkerung erlebt dies zu Anteilen als Zwang und unangemessenen Übergriff.

Ein weiterer Konflikt tut sich auf: Wir gewinnen über das, was wir essen und trinken, kulturelle und soziale Zugehörigkeit, also psychosoziale Identität. Das kann mit dem Konzept einer gesunden Ernährung kollidieren. Der vorliegende Text versucht, „die Bevölkerung“ zu Wort kommen zu lassen. Daher ist er zu Anteilen überspitzt und polemisch, weil die Bevölkerung bislang ja nicht spricht. Dieser Text zielt auf eine Verständigungskultur zwischen Politik, wissenschaftlichen Disziplinen und gesellschaftlichen Gruppen.

Die Überflussgesellschaft und das Menschenbild der Moderne

Dank Technisierung und Industrialisierung der Lebensmittelproduktion haben wir seit ca. 200 Jahren, in der Menschheitsgeschichte einmalig, eine nutritive Überflussgesellschaft. Aufgrund ausreichender Ernährung und nicht aufgrund gesunder Ernährung hat sich die Lebenserwartung in diesem Zeitraum verdoppelt [1]. Und sie steigt noch immer leicht an. Auch die Lebenserwartung der Adipösen hat sich erhöht [2]. Als Kontrast: Der einflussreichste deutsche Philosoph der letzten 200 Jahre, Immanuel Kant, wurde zu seinem 45. Geburtstag mit „Werter Greis“ angesprochen [3].

Wir leben in einer nutritiven Überflussgesellschaft, in der das Nahrungsangebot nahezu unerschöpflich zu sein scheint, zumindest in Deutschland und Westeuropa.

In der Zeit Kants wurde auch von ihm das aufklärerische Menschenbild entworfen: Der Mensch ist bestimmt von seinem Ver-

stand und seinem Willen. Gefühle und körperliche Empfindungen haben in diesem Menschenbild keinen Platz. Mit diesem Menschenbild ist die Idee vollkommener Selbstkontrolle verbunden: Das, was ich tun will, mache und schaffe ich auch. Diese Form unbedingter Selbstdisziplin ist historisch gespeist aus einer streng protestantischen Arbeits- und Wirtschaftsethik, die mit den Calvinisten in Europa Einzug hielt und auch die berühmten „preußischen Tugenden“ prägte [4]. Deshalb dürfen Menschen, die diesem Menschenbild nicht entsprechen, die den inneren Schweinehund nicht im Griff haben, stigmatisiert werden. Die so Stigmatisierten akzeptieren dies, weil sie mit demselben Menschenbild denken [5].

Kombiniert man diese dem Müßiggang abschwörenden Tugenden des bedingungslosen Fleißes und des auferlegten Verzichts von allem Genuss mit der des vorherrschenden gesellschaftlichen Schönheitsideals in westlichen Gesell-



schaften – dem makellos schlanken und stets perfekt trainierten Körper – erahnt man, warum Weltstars der Popkultur wie Taylor Swift, Ed Sheeran und viele andere an Essstörungen erkrankten. Ihnen wird bei Sichtung des noch so kleinsten Fettpolsters unmittelbar Disziplinlosigkeit vorgeworfen und vermittelt, dass sie – so unperfekt – schlicht fett und hässlich seien.

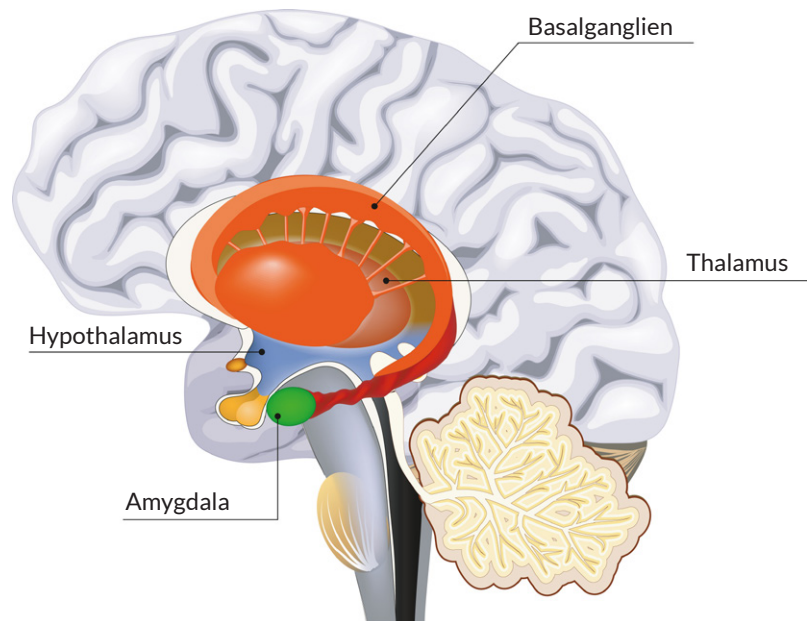
Essverhalten

Tatsächlich ist unser Essverhalten zu 80 Prozent vom Unbewussten und von Emotionen bestimmt. Das hat die Neurowissenschaft, die unter anderem das Gehirn scannt, unschwer erkannt [6]. Das bedeutet, dass das aufklärerische Menschenbild beim Essen gar nicht funktioniert, weil die Vernunft beim Essen eine geringe Rolle spielt. Zudem haben wir eine genetische Programmierung: Iss so viel Du kannst, wenn Essen verfügbar ist. Das ist gleichsam ein Überlebensinstinkt. Denn die gesamte Menschheitsgeschichte ist von einem Thema bestimmt, dem Hunger. Mit der ausgewogenen Mischkost, wie sie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, wäre die Spezies Mensch in der Vergangenheit höchstwahrscheinlich längst ausgestorben.

Die Überfluggesellschaft und diese genetische Programmierung, die sich innerhalb von 200 Jahren nicht ändern konnte, passen so quasi nicht zusammen. Dem übermäßigen Essen ist demnach Tür und Tor geöffnet. Folglich müssen wir uns heute in der Überfluggesellschaft darüber wundern, dass nicht alle adipös sind, weil wir eben diese genetische Programmierung haben und Essen immer verfügbar ist.

Zudem: Eine unserer ältesten Gehirnregionen, das limbische System, verlangt bedingungslos Belohnung. In der Über-

Das limbische System



fluggesellschaft sind Essen und Trinken die einfachste Form der Belohnung. Mit dem Kühlschrank gibt es keine Konflikte, mit dem Partner, mit der Partnerin beispielsweise schon. Auch deshalb wird das Essen zur einfachsten Belohnung.

Und das limbische System bestimmt auch unser Denken. Nach einem harten Arbeitstag denken viele: Jetzt habe ich mir dies oder das verdient! Solches Denken bestimmt das eigene Essen und vergleichsweise kaum die üblichen Ernährungsempfehlungen. Beim Thema Essverhalten müssen wir uns von einer bestimmten Idee verabschieden: Lange Zeit wurde davon ausgegangen, dass es die gesunde Ernährung für alle gibt. Davon ist die sich etablierende Ernährungswissenschaft im 19. Jahrhundert ausgegangen. Die jüngste Forschung belegt jedoch das Gegenteil: Menschen verstoffwechseln sehr unterschiedlich. Es geht also nicht um die gesunde Ernährung, sondern um die personalisierte Ernährung [7], [8]. Hippokrates, der Begründer der Diätetik, wusste dies bereits vor ca. 2.500 Jahren [9].

Abbildung 1:
Das limbische System ist Entstehungsort des Triebverhaltens und für die Verarbeitung von Emotionen, Erinnerungen, intellektuelle Leistungen und die Ausschüttung von Endorphinen zuständig. Außerdem werden hier der Schlaf-Wach-Zustand und das Bewusstsein gesteuert. Darstellung von designua/adobe.stock.com



**Immanuel Kant
(1724 bis 1804)**

war ein deutscher Philosoph der Aufklärung. Kant zählt zu den bedeutendsten Vertretern der abendländischen Philosophie. Sein Werk „Kritik der reinen Vernunft“ kennzeichnet einen Wendepunkt in der Philosophiegeschichte und den Beginn der modernen Philosophie. Nach Kant ist die Aufgabe einer engagierten Philosophie die Beantwortung von drei Fragen, die in eine vierte münden. Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch? Die Fragen werden jeweils durch die Erkenntnistheorie, die Ethik und die Religionsphilosophie bearbeitet. Kant selbst hat in seiner kritischen Periode zu jedem dieser Bereiche einen grundlegenden Text vorgelegt. (wikipedia.org)

Theorie des geplanten Verhaltens

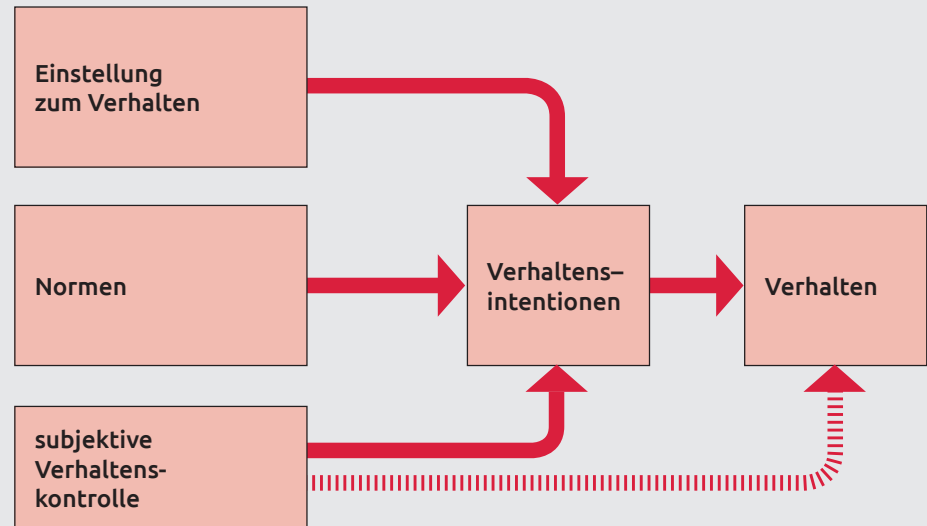


Abbildung 1: Theorie des geplanten Verhaltens nach Ajzen I., 1987

Für die staatliche Ernährungspolitik heutiger Tage ist die Idee der personalisierten Ernährung selbstredend problematisch, weil nicht mehr klar unterschieden werden kann zwischen gesunder und ungesunder Ernährung, und weil an denjenigen, die sich vermeintlich ungesund ernähren, nicht mehr eindeutig Kritik geübt werden kann. Ein Dilemma.

Staatlicher Eingriff in das Essen

Seit 200 Jahren definieren wir das Essen als einen Teil unseres privaten Lebens [10]. Der Staat soll sich da bitte nicht einmischen. Somit können wir einen Grundkonflikt konstatieren: Staat und Politik erwarten, dass sich die Bevölkerung gesundheitsförderlich verhält, also die traditionellen Ernährungsempfehlungen einhält. Die zu großen Teilen multikulturell geprägte Bevölkerung jedoch verbittet sich diesen Eingriff nach wie vor, erlebt den Eingriff potenziell als Übergriff. Die staatliche Reglementierung des Essens, etwa durch die

fortschreitende Akademisierung des Essens, z. B. mit Ernährungsempfehlungen, mit Lebensmittelkennzeichnungen, mit Eingriffen in die Lebensmittelproduktion, mit Werbeverboten provoziert wohl mehrheitlich eines: Reaktanz. Schließlich ist das Essen Privatsache.

Und das, was ich nach Ansicht des Staates lassen soll, jenes, was mir gleichsam verboten werden soll, macht das Verbotene umso attraktiver. Das Verbot schafft das Begehren. Das gilt nicht nur für kleine Kinder. In Vorlesungen habe ich das so veranschaulicht: Wenn ich den Studierenden, die im Vorlesungssaal sitzen, sagen würde: „Es ist verboten, an die Decke zu schauen“, dann würden alle Augenpaare lustvoll an die Decke schauen, drehte ich mich nur einmal um. Damit hätten die Studierenden gegen mich protestiert. Denn: Von mir lassen sie sich doch so etwas Harmloses nicht verbieten!

Jegliche Art der staatlichen Regulierung des Essens provoziert so potenziell ihr Gegenteil. Was ist daraus zu schlussfol-

gern? Eine staatliche Reglementierung des Essens muss zu guten Anteilen scheitern bzw. provoziert tendenziell ihr Gegenteil. Somit wäre zu empfehlen, in einen Dialog miteinander zu treten: Politik, Institutionen und Einrichtungen der Ernährungsaufklärung und -bildung, Vertreterinnen und Vertreter der Bevölkerung aus allen Schichten bzw. verschiedenen Sinus-Milieus und Altersgruppen diskutieren miteinander. Vorstellbar wären Diskussionsrunden zu Fragen wie:

- Ist das Essen etwas Privates?
- Warum ist unser Staat an einer gesunden Bevölkerung interessiert?
- Was sind die Determinanten des Essverhaltens?

Unerwünschte Konsequenz der staatlichen Regulierung des Essens: die tendenzielle negative Bewertung des Essens der Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status

Staatliche Regulierungen können einhergehen mit der negativen Bewertung der Nahrungsaufnahme der sozial Benachteiligten, die etwa als ungesund etikettiertes Essen präferieren, weil es beispielsweise besser satt macht und/oder weil es gut schmeckt und für die Person in ihrer vergleichsweise als problematisch empfundenen Lebenssituation eine schnelle Belohnung bringt. Diese Menschen fühlen sich folglich zu Unrecht getadelt. Für den Durchschnittsverdiener ist das zunächst nicht nachvollziehbar, weil er davon ausgeht, dass es bei uns genug (erschwingliches und qualitativ

hochwertiges) Essen gibt. Doch die gesamte Menschheitsgeschichte ist im Wesentlichen von einem Thema bestimmt: der Angst vor dem Verhungern. Und diese Angst war in der Vergangenheit sehr berechtigt. Menschen mit einem niedrigen sozioökonomischen Status fürchten auf einer mehr oder weniger unbewussten Ebene, dass sie nicht genug zu essen auf den Tisch bringen könnten, auch weil ihre finanziellen Mittel begrenzt sind, und verzehren daher bevorzugt energiedichte Lebensmittel [11]. Dass



Die staatliche Reglementierung des Essens, etwa durch dessen fortschreitende Akademisierung, provoziert wohl mehrheitlich eines: Reaktanz.

viele von uns die Angst vor dem Mangel nun doch ansatzweise kennen, zeigten unlängst die Coronavirus-bedingten Lockdowns mit den damit verbundenen Hamstereinkäufen. Sozialökonomisch schwächer gestellte Menschen essen zudem viel heute günstig verfügbares Fleisch, weil Fleisch in der gesamten Menschheitsgeschichte das Symbol für Überleben und Wohlstand ist [12]. Mit dem Verzehr dieses Symbols nehmen sie teil am gesellschaftlichen Wohlstand.

Die sozial besser Gestellten können sich in der Regel wenig in die Lebenswelt der schlechter Gestellten einfühlen. Es ist nicht nur eine Frage der Unkenntnis. Mit dem vermeintlich gesunden Essen und der staatlichen Reglementierung des Essens grenzen sich gemäß dem französischen Soziologen, Pierre Bourdieu, die besser von den schlechter Gestellten ab. Essen ist also ein Mittel der sozialen Distinktion [13]. Die Wohlstandsbürgerinnen und -bürger



feiern heutzutage überwiegend nicht mehr mit Champagner und Kaviar, sondern z. B. mit vegetarischen Gerichten aus Bio-Anbau. Das „ikonografische“ Symbol dieser Gesellschaftsschicht ist die „faire Bio-Milch“, die regional nachhaltig hergestellt wird. Und diese Schicht demonstriert damit indirekt, wie sehr sie sich vom „biertrinkenden Fleischesser“ absetzen möchte (soziale Distinktion). Mit dieser Feststellung sollen die sozial besser Gestellten nicht moralisch verurteilt werden, aber soziale Distinktion ist Teil unserer gesellschaftlichen Wirklichkeit.

Kulturelle Identität über Essen versus Individualisierung

Wie zuvor festgehalten: Das Essen ist zu 80 Prozent vom Unbewussten und von Emotionen bestimmt. Auch durch sein

Essen prägt oder gewinnt der Mensch seine kulturelle und soziale Zugehörigkeit und gibt sich eine psychosoziale Identität. Sie ist ihm häufig erheblich wichtiger als seine Gesundheit.

Zugleich leben wir in der Kultur der Individualisierung, in der es nicht mehr nur darum geht, was die anderen machen, sondern was ich will. Kultur der Individualisierung meint, dass ich mich selbst verwirklichen will, dass ich einzigartig werden möchte. Wir leben in unserer Kultur also in einer permanenten Ambivalenz: einerseits der Wunsch nach kultureller und sozialer Zugehörigkeit und andererseits der Wunsch nach dem sich potenziellen Absetzen von der Gemeinschaft, nach der Individualisierung. Wir gewinnen also gleichsam eine ambivalente Identität, einerseits, indem wir uns auf die Tradition beziehen, andererseits, indem wir individuelle Vorlieben für bestimmte Lebens-

mittel und Essgewohnheiten entwickeln. Diese Identität ist also ein Kompromiss zwischen Tradition und dem Eigenen, Neuen.

Der staatliche Eingriff in das Essen wird vermutlich als Forderungskatalog unserer Gesellschaft bzw. unserer Kultur begriffen, der die Ausbildung individueller Vorlieben beim Essen eher verhindert. Auch in dieser Perspektive wird die Reglementierung des Essens voraussichtlich als gesellschaftlich hergestellter Zwang erlebt, der potenziell Reaktanz erzeugen kann. Der staatliche Eingriff in die Nahrungsaufnahme verhindert so möglicherweise genau das, was er eigentlich erreichen wollte: eine gute, ausgewogene Ernährung der Bevölkerung.

Was tun? Wir müssen zusammen partizipativer gestalten und eine Öffentlichkeit schaffen, in der nicht die Polarisierung dominiert, sondern gegenseitige Verständigung möglich ist. Das Menschenbild Kants wurde bereits erwähnt. Kant hat

auch seinen Teil dazu beigetragen, dass wir nach Individualisierung streben. Er definiert Aufklärung als Ausweg aus der selbst verschuldeten Unmündigkeit. Der Mensch soll nicht glauben, was der Pfarrer, was die Lehrerin sagt oder vorschreibt. Jeder

Wir leben in der Kultur der Individualisierung, in der es nicht mehr nur darum geht, was die anderen machen, sondern was ich will.

Mensch soll sich seine eigene Meinung und sein eigenes Urteil bilden, eben seinen eigenen Weg gehen. Genau dieses aufklärerische Ideal ist in unseren Köpfen. Daher machen wir in gewisser Hinsicht in bestimmten Bereichen des Lebens genau das nicht, was der Staat vorschreibt.

Reaktanztheorie nach Brehm (1966)

Individuen haben die Freiheit, bestimmte Verhaltensweisen auszuführen.



Wird die Freiheit eingeschränkt oder droht eine Einschränkung, entsteht das psychische Bedürfnis, Freiheit wiederherzustellen. Man bezeichnet dieses Bedürfnis als Reaktanz.



Konsequenz: Individuen zeigen Verhaltensweisen, die darauf zielen, die wahrgenommene Freieitseinengung wieder aufzuheben (Reaktanzverhalten). Das Ausmaß der Reaktanz hängt ab von: der Wichtigkeit der bedrohten Freiheit und der Stärke der Freieitseinengung.



Abbildung 2: Reaktanztheorie nach Brehm nach Dipl. Psych. Maren Hiltmann, 2006

Die Currywurst mit Pommes frites schaffte es in der jüngsten Vergangenheit bereits mehrfach, zum Sinnbild dirigistischer Eingriffe zu werden, etwa im Falle vorgesehener Verbannung aus deutschen Betriebskantinen.

Auch diejenigen, die sich vermeintlich gesund ernähren, tun dies überwiegend nicht, weil sie treue Untertanen sind, sondern weil sie dies wollen, weil sie als die in der Regel sozial besser Gestellten gut und länger leben wollen. Gut und länger leben wollen die, die mit ihrem Leben zufrieden sind [14]. Nicht zu vergessen: Die sozial besser Gestellten grenzen sich mit dem guten Essen nach unten ab (soziale Distinktion nach Bourdieu, siehe auch weiter oben).

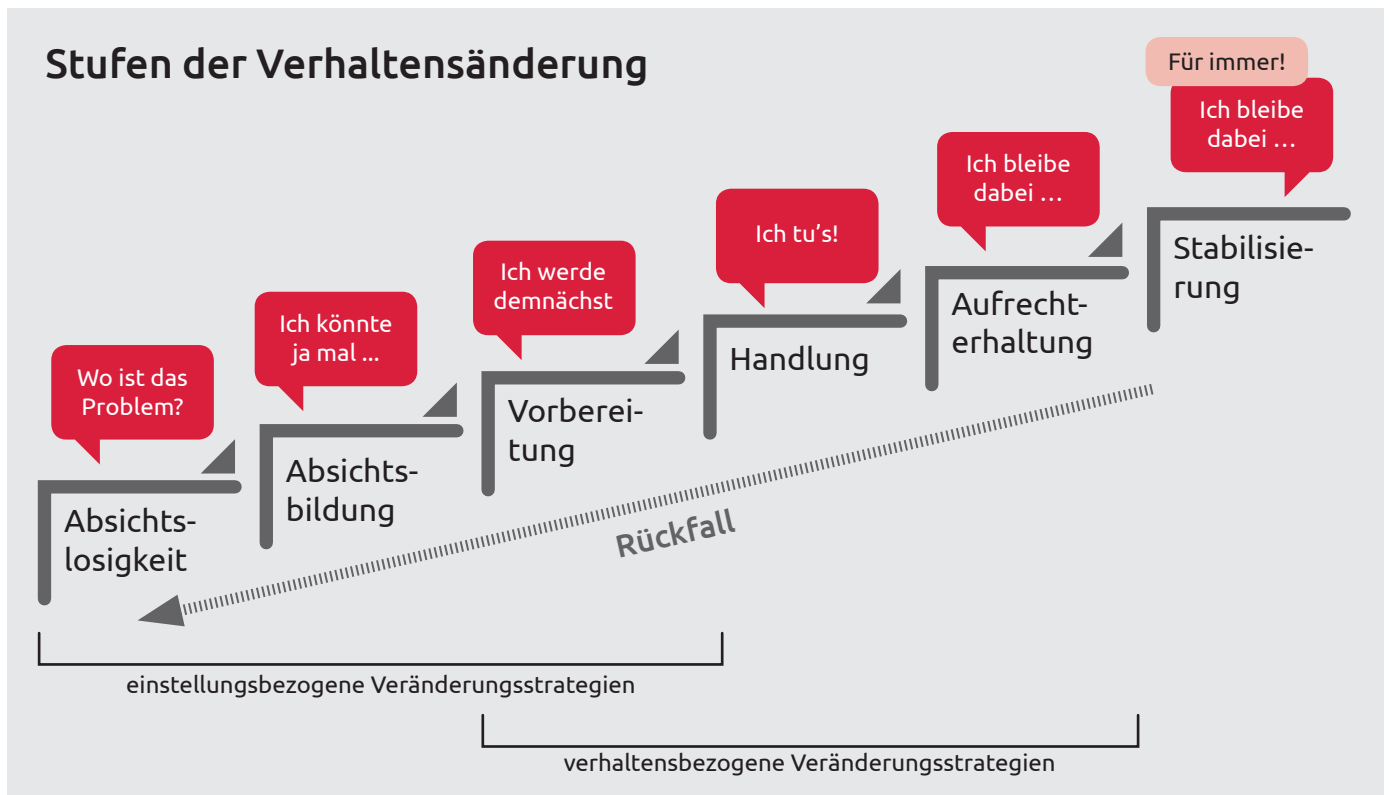
Hingegen: Die sozial schlechter Gestellten können sich das gesunde Bio-Essen eher nicht leisten. Und sie protestieren unter Umständen mit ihrer Auswahl an Speisen gegen „die da oben“, gegen die sozial besser Gestellten – und gegen die Vorschriften der Politik. Sie gewinnen wohl auch darüber Identität: die Identität des Protests und damit die Identität ihrer

Eigenständigkeit. Beispielsweise die Currywurst mit Pommes frites kann so zum stolz getragenen Personalausweis werden.

Eine strikte Reglementierung des Essens kann also kontraproduktiv sein, weil sie womöglich auf der Ebene des Essens und Trinkens die soziale Kluft zwischen Menschen mit hohem und niedrigem sozioökonomischem Status tiefer werden lässt.

Sinnvoll wäre es folglich, ein Forschungsprojekt aufzusetzen, in dem das tatsächliche Essverhalten der Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status oder unterschiedlicher Sinus-Milieus und Altersgruppen untersucht wird, um so zu eruieren, ob und wenn ja welche Gerichte tatsächlich zum identitätsstiftenden Personalausweis beitragen.





Möglicher Beitrag psychologischen Wissens

Die Menschen wissen zwar in etwa, was Vitamine sind und was sie bewirken, ob sie diese dann in ausreichender Menge zu sich nehmen, ist eine andere Frage. Daran hat auch die bisherige Ernährungskommunikation wenig ändern können. Es ist längst bekannt, dass die traditionelle Ernährungskommunikation, die im Wesentlichen mit dem rationalen Appell arbeitet, nur eingeschränkt funktioniert.

In der Psychologie wird schon lange die Intention-Handlungs-Lücke diskutiert, die ein Grund dafür sein könnte, dass die bisherige Ernährungskommunikation wenig erfolgreich war.

„Ich habe die Absicht, im Jahr 2022 nicht mehr so viel Schokolade zu essen.“ Aber

der Automatismus, dass aus einer Intention eine dementsprechende Handlung wird, ist keineswegs gegeben. Deshalb gibt es gesundheitspsychologische Modelle wie das „Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung“ nach Prochaska, die haarklein die Schritte darlegen, wie aus einer Absicht eine Handlung werden kann [15]. Selbiges gilt für die Modelle von Antonovsky und Schwarzer [16].

Die politisch Gestaltenden sollten sich intensiver mit diesen Modellen befassen. Sie sollten stärker die Expertise der Kommunikations- und Sozialwissenschaften mit an Bord holen. Und: Vor allem sollten sie nicht mehr die Bevölkerung ansprechen, sondern bestimmte Bevölkerungsgruppen vor Augen haben, mit denen spezifisch zu kommunizieren ist. Die bundesdeutsche Bevölkerung ist alles andere als homogen. Dieser Fakt sollte die politische Kommunikation strategisch bestimmen, um nicht nur mit Appellen und

Abbildung 3: Stufen der Verhaltensänderung nach dem transtheoretischen Modell.
Darstellung von Finne E., Gohres H., Seibt A. C., BZgA Leitbegriffe, BZgA, 2021

Einschränkungen oder Verboten die gesamte Bevölkerung erreichen zu wollen. Auch müssen Lösungswege im Spannungsfeld der Zuständigkeiten von Bund, Ländern und Kommunen erarbeitet werden. Wo Verhältnisprävention betrieben wer-

Die politisch Gestaltenden sollten vor allem nicht mehr die Bevölkerung ansprechen, sondern bestimmte Bevölkerungsgruppen vor Augen haben, mit denen spezifisch zu kommunizieren ist.

den soll, geht es nicht ohne Partizipation – aktive Mitsprachegelegenheiten – für möglichst alle Bevölkerungsgruppen, inklusive eines möglichst breiten multikulturellen Diskurses.

Staat und Politik könnten sich mit der Änderung der Kommunikationsstrategien auch auf das Konzept der Gesundheitsförderung beziehen. Bereits im Jahr 1986 wurde die Ottawa-Charta geschrieben, in der sich die Gesundheitsförderung von der traditionellen Prävention absetzte [17]. Diese unterteilt sich in primäre Prävention: Krankheitsverhütung, sekundäre: Krankheitsfrüherkennung, tertiäre: Verhinderung der Verschlimmerung der Krankheit.

Traditionelle Prävention jeglicher Art bedeutet eine Umsetzung des Wissens von Gesundheitsexpertinnen und -experten. Und die Menschen sollen das tun, was ihnen von diesen anempfohlen wird. Gesundheitsförderung versteht sich dagegen als Befähigungsprozess. Das heißt, die Menschen zu befähigen, sich um ihre eigene Gesundheit zu kümmern. Die Bevölkerung soll dann nicht mehr das tun, was die Gesundheitsexperten quasi vorschreiben. Vielmehr haben die Gesund-



heitsförderer die Aufgabe, sich Bevölkerungsgruppen näher anzuschauen, um herauszufinden, wie diese die eigene Gesundheit erhalten und verstärken können, und das nicht als Pflichtprogramm, sondern tendenziell als Vergnügen.

Stadtteilarbeit kann dies etwa ermöglichen [18]: Ein Stadtteil wie Kohlhaus in Fulda erhält gesundheitsförderliche Impulse aus einem EU-Forschungsprojekt zur gemeindeorientierten Gesundheitsförderung und wird auf einmal aktiv. Zahlreiche Vereine haben bisher unentdeckte Ressourcen wie zum Beispiel ein Trampolin aktiviert oder für sich entdeckt, das bei Stadtteilstunden von den Kindern genutzt werden kann. Überhaupt: Es gibt auf einmal viele Feste. Der soziale Zusammenhalt wächst und damit auch die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner dieses Stadtteils [19]. Das funktionierte selbst dann noch, als sich das EU-Forschungsprojekt schon längst verabschiedet hatte.

CHANCE steht für „Stadtteilbezogenes Gesundheitsmanagement zur Verhaltensänderung“. Dies war ein EU-Forschungsprojekt. Von deutscher Seite beteiligt war die Hochschule Fulda, die „Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V.“, die „Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e. V.“, der „Deutsche Hausfrauenbund, Landesverband Hessen e. V.“, die „Verbraucherzentrale Hessen e. V.“. Forschungspartnerinnen und -partner kamen aus Großbritannien, Lettland, Österreich, Rumänien, Schweden. In diesen Ländern wurde ebenfalls ein stadtteilbezogenes Gesundheitsmanagement etabliert.

Dieses Forschungsvorhaben lässt sich so bündeln: „Das Projekt setzt auf den Ansatz des „Community-Building“, der jenseits von Beratung und Aufklärungskampagnen auf die sozialräumlichen Verhältnisse zugeschnittenen Prozesse der Vernetzung und lokalen Gemeinschaft anstoßen will.“ [20] Es ging also nicht darum, an die





Eine gut gemachte, inklusive Stadtteilarbeit kann wesentlich zur erfolgreichen Verständigung zwischen gesellschaftlichen Akteuren beitragen und das Entstehen von Gräben zwischen Gruppen verhindern oder zumindest mindern helfen.



Bewohnerinnen und Bewohner von Kohlhaus zu appellieren, sich gesünder zu ernähren. Vielmehr war das Ziel, einen Stadtteil zu aktivieren: etwa die Vereine anzusprechen und gemeinsame Feste zu veranstalten. Dann wurde klar, dass die Vereine gar nicht miteinander sprachen

und gar nicht wussten, was die anderen taten und welche Ressourcen sie besaßen. Ärztinnen und Ärzte kamen in Kontakt. Sie überlegten gemeinsam, in welchem Stadtteil konkret sie arbeiteten und wie sie mit anderen Disziplinen besser zusammenarbeiten können. Es wurde ersichtlich, dass eine Grundschule eigentlich das kommunikative Zentrum des Stadtteils ist. Die Menschen kamen ins Gespräch und fühlten sich einander zugehörig und waren so sozial gestärkt.

Gesundheitsförderung beginnt mit einem Verstehensprozess. Ich versuche zunächst, Menschen zu verstehen, die etwa werktäglich Currywurst essen. Erst wenn ich sie verstehe, kann ich versuchen, sie spezifisch zu befähigen, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Dieser Versuch, andere Menschen nicht zu verurteilen, sondern zu verstehen, kann basieren auf

der vor Jahrzehnten entwickelten wissenschaftlichen Gesprächspsychotherapie nach Rogers, der drei therapeutische Basis-Variablen identifiziert hat:

Erstens: die unbedingte Wertschätzung. Mit ihr würde ich die Currywurst-Esserin bzw. den -Esser nicht verachten, sondern ich würde sie bzw. ihn ohne Bedingungen wertschätzen, eben als einen Menschen mit seiner eigenen Lebensweise. Diese Wertschätzung führt dazu, dass ein Mensch sich selbst wertschätzen lernt.

Diese Form der Wertschätzung kann etwa, wie bereits erwähnt, in öffentlichen Diskussionen erprobt werden. Auf einem Podium sitzt dann die Person, die gerne und regelmäßig Currywurst isst, aber beispielsweise auch eine Vertreterin oder ein Vertreter von Fachgesellschaften etwa aus den Bereichen Gesundheits-, Ernährungs- und Kulturwissenschaften sowie aus der Psychologie oder Soziologie. Die Currywurst wird dann von allen Seiten beleuchtet. Auch ein Vertreterin bzw. eine Vertreterin der Stadt könnte eingeladen sein, um zu erklären, wie die Esskultur in dieser Region aussieht.

Die zweite Basis-Variable nennt sich Empathie, also versuchen zu verstehen, wie jemand psychisch funktioniert. Ich versuche z. B. zu verstehen, warum jemand fast nur Currywurst isst. Damit nehme ich diesen Menschen ernst, und er fühlt sich ernst genommen. Erst das Fremdverstehen kann dann dazu führen, dass die Currywurst-Esserin bzw. der -Esser selbst beginnt, sich besser verstehen zu wollen.

Die dritte Basis-Variable ist Echtheit. In Gesprächen zeige ich dem anderen, was er bei mir auslöst. Ich gebe ihm also ein Feedback, damit er nachvollziehen kann, wie er auf andere wirkt. Damit kann er lernen, sich selbst besser zu verstehen [21].

Genau das geschieht derzeit noch nicht hinreichend genug. Die bereits vorhandenen und angedachten Reglementierungen der Lebensmittelbranche gehen implizit von uneinsichtigen Bürgerinnen und Bürgern aus, die einfach zu wenig Wissen von gesundem Essen haben und die mit der Umsetzung der neuen Vorschriften zur Vernunft und auf den Weg zur Gesundheit gebracht werden sollen. Durch diese implizite negative Beziehungsdefinition jedoch wird eine gute und erfolgreiche Kooperation unmöglich.



Die Forderung nach mehr und neuer Reglementierung der Lebensmittelbranche stempelt die Bevölkerung potenziell ab.

In einem anderen Klassiker – „Menschliche Kommunikation“ von Watzlawick, Beavin, Jackson [22] – schreiben die Autoren etwas ganz Zentrales, nämlich, dass die Beziehung vor dem Inhalt kommt. Bezogen auf die Currywurst-Esserin bzw. den -Esser heißt das: Sie bzw. er bemerkt, wie sehr ich ihr bzw. sein Essverhalten ablehne und als gesundheitsabträglich einordne. Dieser Mensch wird dann vermutlich gegen alles, was ich sage, etwas einzuwenden haben. Und er wird mir nicht mehr zuhören.

Übertragen auf die staatliche Ebene heißt das: Die Forderung nach mehr und neuer Reglementierung der Lebensmittelbranche stempelt die Bevölkerung potenziell ab. Da sie so wenig einsichtig ist, muss eingeschritten werden. Das heißt: Eine derartig gestaltete Beziehung nimmt im Sinne Watzlawicks et al. starken Einfluss auf den Inhalt. Genau sie verhindert, dass die Bevölkerung den politisch Gestaltenden



Denis Diderot (1713 bis 1784)

war ein französischer Abbé, Schriftsteller, Übersetzer, Philosoph, Aufklärer, Literatur- und Kunsttheoretiker. Im Zentrum von Diderots Denken ging es vor allem um Vernunft und Sensibilität. Vernunft zeichnete sich für Diderot etwa durch die Suche nach wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen und der Überprüfbarkeit der empirisch beobachteten und bewiesenen Fakten aus, ohne dabei in der rein quantitativen Erfassung der Wirklichkeit, in mathematischen Aussagen, befangen zu bleiben. (wikipedia.org)

überhaupt noch zuhört. Und die politisch Gestaltenden wundern sich noch mehr über diese Bevölkerung und fühlen sich legitimiert, durchgreifen zu müssen. So entsteht gleichsam ein tiefer werdender Konflikt zwischen der vermeintlich vernünftigen Politik und dem als uneinsichtig wahrgenommenen Volk.

Konflikt zwischen Politik und Volk: geschichtliche Bezüge

Diese vernünftige Politik hat historische Wurzeln: Nach Denis Diderot, einem französischen Philosophen des 18. Jahrhunderts, begründet nicht mehr die Geburt das soziale Ansehen. Dies bedeutet, dass die Zeit vorbei ist, in der jemand als Adliger geboren wird und so ein Leben lang entsprechende Anerkennung erfährt [23]. Vielmehr hängt die soziale Anerkennung in der Moderne, in den letzten 200 Jahren, von dem ab, was jemand leistet, was jemand beiträgt zur Stärke der jeweiligen Nation.

Es ist heute für uns nicht schwierig, die individuelle Leistungsfähigkeit in Verbindung mit ihrer vermeintlichen zentralen Voraussetzung zu bringen: mit körperlicher und geistiger Gesundheit. Ob dem so ist, sei dahingestellt. Aber wir denken so, kollektiv. Mit diesem Denkmuster wird gleichsam automatisch davon ausgegangen, dass Übergewicht und Adipositas Indikatoren für Leistungsunfähigkeit sind [24]. Somit hätten wir vollkommen zu Unrecht die wohlbeleibten Männer – Platon, Ludwig XIV, Luther – als leistungsunfähig eingestuft. Allein diese drei Namen reichen aus, um dieses Denkmuster in nicht geringem Maße in Frage zu stellen. Ein solches Denkmuster führt überdies dazu, zumindest die Teile der Bevölkerung negativ zu bewerten, die angeblich übergewichtig und adipös sind. Aber Politik setzt im Grunde die gesamte Bevölkerung

dem Verdacht aus, nicht genug auf ihre Gesundheit zu achten. Im Sinne Watzlawicks et al. wird eine antiproduktive Beziehung zwischen Politik und Bevölkerung etabliert.

Es gibt weitere geschichtliche Bezüge zu diesem Konflikt – etwa zur deutschen Aufklärung: Immanuel Kant, der schon erwähnte einflussreichste deutsche Philosoph der letzten 200 Jahre, wird von Vorländer [25] als äußerst asketischer Mensch beschrieben, der nur auf Vernunft und Wille setzte, und der dem Körper und den Gefühlen misstraute. Er ist so quasi das große Vorbild aktueller Politik. Diese Politik etabliert Kants Menschenbild als implizite allgemeine Vorschrift.

Ein anderer geschichtlicher Bezug: Parallel zu der Aufklärungsphilosophie nimmt der moderne europäische Nationalstaat an, dass seine Stärke von einer gesunden und leistungsstarken Bevölkerung abhängt [26]. So wird die Bevölkerung in der Moderne gleichsam gezwungen, gesund zu sein und zu bleiben, um dem Staat effektiv zu dienen. Und dieser Zwang hat sich erheblich radikalisiert.

Der einflussreichste deutsche „Fettsuchtforscher“ vor etwa 100 Jahren, Carl von Noorden, ging davon aus, dass ein dreißigjähriger „Germane“ um die 69 kg wiegen soll. Er benennt auch obere und untere Grenzen: Ein 1,75 m großer Mann darf zwischen 75 und 84 kg wiegen. Überschreitungen von 10 bis 15 Prozent sind für Noorden normal. Überschreitungen von 15 bis 30 Prozent können als Übergangsformen zur Fettsucht begriffen werden [27]. Der eben genannte 1,75 m große Mann mit einem Gewicht von 84 kg dürfte dann 96,6 kg wiegen, was als normale Überschreitung klassifiziert wird. Mit der heutigen BMI-Berechnung würde dieser Mann mit einem BMI von 31,6 dagegen eindeutig als adipös eingeordnet werden.

Die Zeiten haben sich also massiv geändert. Wir leben, was Gesundheit und Schlankheit betrifft, in radikalen Zeiten. Dies bedeutet, dass die gesamte Bevölkerung aufgefordert wird, möglichst schlank und damit vermeintlich gesund zu sein. Um dies zu erreichen, sind quasi alle Reglementierungen gerechtfertigt. In diesem Zusammenhang darf nicht unerwähnt bleiben, dass es keine empirische Evidenz dafür gibt, dass Übergewicht und Adipositas automatisch eine Gesundheitsgefährdung darstellen [28]. Diese kann nur in einer medizinischen Untersuchung ermittelt werden.

Und es darf nicht vergessen werden, dass das radikalisierte Schlankheitsideal, vermittelt über soziale Medien, die Suizidrate der Millennials, der nach 1980 Geborenen, zwischen 2005 und 2015 um 27 Prozent erhöht hat [29].

Sich selbst und den Staat verstehen wollen

An dieser Stelle ist wichtig, erneut auf Rogers mit seiner therapeutischen Basis-Variable Empathie hinzuweisen. Mit dieser Variablen versuchen wir nun zu verstehen, warum die derzeitig politisch Gestaltenden u. a. darauf drängen, dass die Bevölkerung gesund und schlank ist. Es soll also nicht pauschal Kritik an der Politik geübt werden. Sie soll auch verstanden werden.

In der gesamten abendländischen Geschichte gibt es eine zentrale Tugend: die der Mäßigung. In der griechischen Früh-Antike wurde davon ausgegangen, dass nur der freie Bürger vernünftig Politik gestalten kann, der sich zu mäßigen weiß, der seine körperlichen Impulse im Griff hat. Die christlichen Kirchen haben in der Folge diese Tugend über den Sünden-

Das Schönheitsideal des makellos schlanken Körpers ist Sinnbild für alle Müßiggang abschwörenden Tugenden samt des auferlegten Verzehrs von jedwedem Genuss. Kein Wunder, dass die Häufigkeit von Essstörungen zunimmt.



Die Jagd nach dem perfekten BMI und ebenso perfekten Maß für den Bauchumfang ist mehr als fragwürdig. In wissenschaftlichen Studien von renommierten Forschungseinrichtungen gewinnt zunehmend die Erkenntnis an Bedeutung, dass gleichmacherische übergreifende Ernährungsdogmen, -richtlinien und -empfehlungen zu kurz springen.

begriff fortgesetzt: die Sünde des Fleisches, der Fleischeslust. Mit dem Verblasen des christlichen Glaubens in den letzten Jahrhunderten drohte diese Tugend unterzugehen [30]. Eine Zivilisation wie die europäische und wie jede andere auch, bleibt nur am Leben, wenn ihre Tugenden erhalten bleiben. Gelingt dies nicht, dann verschwindet diese Zivilisation [31]. Demnach haben der Staat und gesundheitliche Institutionen die Tugend der Mäßigung aufrechterhalten: mit der Forderung nach Gesundheit und Schlankheit. Diese Institutionen ließen sich als säkularisierte Religion verstehen.

So können und müssen wir anerkennen, dass Staat und Politik im positiven Sinne dafür verantwortlich sind, dass unsere

Zivilisation am Leben blieb und bleibt. Und auch die Lebensmittelbranche geht seit etlichen Jahren den Weg von Staat und Politik. So wird in zahlreichen Produkten der Zucker-, Fett- oder Salzanteil immer signifikanter reduziert. Auch Fragen der Nachhaltigkeit spielen eine immer stärkere Rolle.

Fazit

Die Tugend der Mäßigung ist wichtig, aber sie braucht sich nicht zu radikalisieren wie derzeit das weitverbreitete Schlankheitsideal. Es sollte immer individuelle Spielräume geben. Dazu gehört, dass wir in unserer Staatsform Demokratie stets vom aufgeklärten, mündigen und selbstverantwortlich denkenden und handelnden



Bürger ausgehen müssen. Allein dies in Frage zu stellen, kommt einem fatalen Signal gleich. Die Bürgerinnen und Bürger können sich fragen, was Mäßigung für sie bedeutet, wie sie diese umsetzen bzw. leben können und welche individuellen Spielräume mit ihr verbunden sind.

Wie bereits erwähnt, leben wir – einmalig in der Menschheitsgeschichte – in vielen Ländern im nutritiven Überfluss, haben zugleich eine genetische Programmierung (iss so viel Du kannst, wenn Essen verfügbar ist!) und in dieser Überflussesgesellschaft ist das Essen die einfachste Form der Belohnung. Daher müssen wir uns wundern, dass wir nicht alle übergewichtig sind.

Das derzeitige Pochen auf Gesundheit durch Schlankheit etwa von der Politik ließe sich dann als eine massive Gegenstrategie gegen die Möglichkeit verstehen, dass alle übergewichtig werden. Dies ließe sich wiederum verstehen als Gegenstrategie, die aus der gleichsam unendlichen gesellschaftlichen Angst entsteht, dass wir alle übergewichtig sind und werden. Folglich ließe sich darüber sinnieren, dass die Bevölkerung, also wir alle, dieses gegenstrategische Handeln einfach der Politik überlassen: „Wenn die das übernehmen, dann sind wir fein raus. Dann müssen wir gar nichts tun.“ Das allerdings würde auf den Abgesang auf die selbstbestimmte und informierte Bürgerin bzw. den selbstbestimmten und informierten Bürger einzahlen.

Bezogen auf Ernährung können wir alle lernen. Die Bevölkerung kann aufhören, die Mäßigung beim Essen und Trinken als Aufgabe an Staat und Politik zu delegieren. Die Ernährungs- sowie bio-medizinischen Wissenschaften können dahin streben, nicht nur überwiegend physiologisch zu forschen. Vielmehr kann sie berücksichtigen, welche kulturellen, sozialen und psychologischen Determinanten das Essverhalten mitbestimmen. Staat und Politik können erkennen, dass Essen als etwas Privates begriffen wird, dass diesbezügliche Reglementierungen eher zu Reaktanz führen, dass die negative Bewertung des Essens und Trinkens der Bevölkerung eine schlechte Beziehung schafft zwischen Staat und Politik sowie der Bevölkerung, die eine gute Verständigung erschwert.

Korrespondenzanschrift



Prof. Dr. habil. Johann Christoph Klotter
Fachbereich Oecotrophologie
Hochschule Fulda
Gebäude 40, Raum 215
Leipziger Straße 123
36037 Fulda
E-Mail: christoph.klotter@oe.hs-fulda.de.

Literaturverzeichnis

- [1] McKeown, T. (1982). Die Bedeutung der Medizin. Frankfurt: Suhrkamp
- [2] Klotter, C. (2020). Einführung Ernährungspsychologie. 4. Auflage. München: utb
- [3] Vorländer, K. (1992). Immanuel Kant – Der Mann und das Werk. 3. Auflage. Hamburg: Meiner
- [4] Weber, M. (1993). Die protestantische Ethik und der „Geist“ des Kapitalismus. Bodenheim: Athenäum
- [5] Zimmer, S., Klotter, C. (2011). Die protestantische Ethik als „Geist“ der Gesundheitsförderung. Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens – Mitteilungen 18, 2, 2-10
- [6] Häusel, H.-G. (2016). Brain View. 4. Auflage. Freiburg: Haufe
- [7] Spector, T. (2020). Spoon-Fed: London: Jonathan Cape.

- [8] Klotter, C. (2022). In Vorbereitung: Die Psychologie des personalisierten Essens. Ernährung im Fokus, 2, 2022
- [9] Klotter, C. (1990). Adipositas als wissenschaftliches und politisches Problem. Heidelberg: Asanger
- [10] Rössler, B. (2001). Der Wert des Privaten. Frankfurt: Suhrkamp
- [11] Fekete, Ch., Weyers, S. (2015). Soziale Ungleichheit im Ernährungsverhalten. Bundesgesundheitsblatt 59, 197-205
- [12] Mellinger, N. (2000). Das Fleisch. Frankfurt: Suhrkamp
- [13] Bourdieu, P. (1987). Die feinen Unterschiede. Frankfurt: Suhrkamp
- [14] Endres, E. (2012). Die Genussrevolte. Wiesbaden: Springer
- [15] Klotter, C. (2020). Einführung Ernährungspsychologie. 4. Auflage. München: utb
- [16] ebd.
- [17] Klotter, C. (2009). Warum wir es schaffen, nicht gesund zu bleiben. München: Reinhardt
- [18] CHANCE (o.J., Seite 2) Hochschule Fulda
- [19] Endres, E. (2012). Die Genussrevolte. Wiesbaden: Springer
- [20] CHANCE (o.J.) Hochschule Fulda
- [21] Klotter, C. (2020). Einführung Ernährungspsychologie. 4. Auflage. München: utb
- [22] Watzlawick, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D. (1974). Menschliche Kommunikation. Bern: Huber
- [23] Diderot, D. (2001). Die Welt der Encyclopédie. Frankfurt: Eichborn
- [24] Klotter, C. (1990). Adipositas als wissenschaftliches und politisches Problem. Heidelberg: Asanger
- [25] Vorländer, K. (1992). Immanuel Kant – Der Mann und das Werk. 3. Auflage. Hamburg: Meiner
- [26] Klotter, C. (2015). Fragmente einer Sprache des Essens. Wiesbaden: Springer VS
- [27] Klotter, C. (1990, Seite 61). Adipositas als wissenschaftliches und politisches Problem. Heidelberg: Asanger
- [28] Klotter, C. (2015). Fragmente einer Sprache des Essens. Wiesbaden: Springer VS
- [29] Klotter, C. (2020, Seite 151). Einführung Ernährungspsychologie. 4. Auflage. München: utb
- [30] Klotter, C. (1990). Adipositas als wissenschaftliches und politisches Problem. Heidelberg: Asanger
- [31] Ariès, Ph., Duby, G. (HG.). Geschichte des privaten Lebens. Band 3. Frankfurt: Fischer

Impressum / Herausgeber, Redaktion und Rückfragen:

Lebensmittelchemisches Institut (LCI) des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie e. V.
Dr. Frank Heckel (V.i.S.d.P.) · Adamsstraße 52-54 · 51063 Köln,
Tel. (0221) 623 061 · E-Mail: lci-koeln@lci-koeln.de

oder Rückfragen an:

:relations Gesellschaft für Kommunikation mbH
Kuhgasse 9 · 63571 Gelnhausen
Tel. (06051) 4 90 84 - 11 · E-Mail: NadW@relations.de
Titel: (Dejan Jovanovic; Alla; IRStone)/adobestock.com

Fotos:

S. 2 Rawpixel.com/adobe.stock.com,
S. 4 kasto/adobe.stock.com,
S. 6 Zlatko Guzmic/adobe.stock.com,
S. 8 yamix/adobe.stock.com,
S. 10 Kzenon/adobe.stock.com,
S. 12/13 IRStone/adobe.stock.com,
S. 14 (ghazii; Monkey Business)/adobe.stock.com,
S. 15 Morphart/adobe.stock.com,
S. 16 (Natee Meepian; Ranta Images)/adobe.stock.com,
S. 18 New Africa/adobe.stock.com,
S. 19 Christoph Klotter

Illustrationen:

S. 5 designua/adobe.stock.com,
S. 6 nach Ajzen I., 1987 (Alexander Beitz),
S. 9 nach Brehm, (Alexander Beitz),
S.11 Nach Finne, E., Gohres H., Seibt A. C., BZgA Leitbegriffe, BZgA, 2021 (Alexander Beitz)