

## **Die Welt und die Wirklichkeit des Essens**

Warum es so schwer ist, sein Essverhalten zu verändern

Dr. Axel Philipps, Leibniz Universität Hannover

Unsere Welt ist eine sozial gemachte Welt. Ihre Struktur, ihre Normen und Werte sind gesellschaftlich erzeugt. Diese Beschreibung der gesellschaftlichen Wirklichkeit gilt nicht nur für religiöse Glaubensvorstellungen oder Verhaltensethiken, sondern ebenso für das Essen. Auf den ersten Blick scheint die Ernährung zwar eng an körperliche Prozesse – wie die chemische Umwandlung der Nahrung in Energie – gebunden zu sein, in den sozialen Beziehungen der Menschen ist Essen und die Nahrungsaufnahme aber ebenso eng mit symbolischen Praktiken verknüpft.

## **Essen und Verhaltensregeln**

Über das Wie der Ernährung und insbesondere über die Mahlzeit kommunizieren die Menschen untereinander Verhaltensregeln und erzeugen damit eine eigene gesellschaftliche Wirklichkeit (vgl. Simmel 1957, Bourdieu 1999). Die damit verbundenen Verhaltensnormungen prägen nicht nur die Handlungen bei Tisch, sondern auch die Wahrnehmungen und Bewertungen der Handlungen anderer. Entsprechend werden Regelverletzungen durch die Essgemeinschaft sanktioniert – in der schwächsten Form als kritischer Blick und in der stärksten als Ausgrenzung von der gemeinsamen Mahlzeit.

Diese gesellschaftliche Wirklichkeit beim Essen und am Tisch lässt sich nicht einfach auflösen. Insbesondere Appelle, Aufklärungen oder die Vermittlung von Wissen durchdringen kaum das kulturelle Geflecht aus erworbenen und verinnerlichten Essverhalten. Oft scheitern entsprechende Versuche an den habitualisierten Esspraktiken (vgl. Levenstein 1988, Wilson 1989, Warde 1997) oder erfahren eine unbeabsichtigte Veränderung in der Praxis.

## **Fakten aus Praxis und Wissenschaft**

In dem Vortrag will ich auf diese Auswirkungen in der Praxis näher eingehen. Dazu beziehe ich mich auf eine Auswertung leitfadengestützter Interviews mit normalgewichtigen und dicken Kindern und Jugendlichen zu ihrem Essverhalten. Das Sample umfasst 25 Interviews in der Alterskohorte zwischen 8 und 17 Jahren.

Für die Auswertung haben wir das Interviewmaterial hinsichtlich folgender Aspekte durchgesehen:

- a) Repräsentation des Ernährungswissens und des Problembewusstseins bezüglich des Übergewichts bei den Kindern und Jugendlichen
- b) kindlichen und jugendlichen Umgangsweisen mit den Themen Übergewicht und Adipositas.

Die gesellschaftlichen Problemstellungen Übergewicht und Adipositas bieten sich für eine Diskussion von beabsichtigten Verhaltensänderungen bei der Ernährung an, da nicht nur der wissenschaftliche Diskurs Belege für eine Adipositas-Epidemie vorlegt, sondern im politischen Diskurs die damit zusammenhängenden Folgen und Kosten im Gesundheitssystem für die Gesellschaft benannt und Lösungsvorschläge (weniger essen, mehr Bewegung) formuliert werden.

Dieses Wissen prägt das Problembewusstsein der Einzelnen und lässt sich in den Interviews der Kinder und Jugendlichen rekonstruieren. So reproduzieren die Befragten das politisch gewünschte Ernährungswissen. Sie können zwischen gesundem und ungesundem Essen unterscheiden oder sind auch in der Lage, Probleme des Übergewichts aufgrund übermäßiger Essensaufnahme, geringer Bewegung oder zu viel Süßigkeiten einzuordnen.

Dieses Ernährungswissen ist jedoch bei den normalgewichtigen und den übergewichtigen Kindern nur kognitiv vorhanden. Es ist ein gelerntes Wissen ohne Praxisbezug.

Des Weiteren wird durch das Interviewmaterial die Vermutung bestärkt, dass die Verbreitung des Ernährungswissens und die daran gekoppelten Forderungen an den Einzelnen Stigmatisierungen der dicken Kinder rechtfertigen. Auch wenn die befragten Kinder und Jugendlichen wissen, dass sie nicht stigmatisieren sollen, lässt die Aktivierungsformel „Weniger essen, mehr Bewegung“ bei ihnen die Herabsetzung von Dicken als berechtigt erscheinen.

Während das kognitive Ernährungswissen bei den meisten befragten normalgewichtigen Kindern und Jugendlichen keine Auswirkungen zeitigt – sie reden über ihr Essverhalten ohne Tabus und schenken dem Thema Gesundheit keine Aufmerksamkeit – sieht es bei den Dicken anders aus. Bei ihnen sind Bemühungen um eine Kontrolle der erfahrbaren Verletzungen und der Selbstpräsentation festzustellen. So liefern sie Selbstrechtfertigungen bei Kontrollverlusten, ziehen sich beim Konfliktthema Übergewicht räumlich zurück oder nehmen bei der Selbstdarstellung im Interview Selbstkorrekturen vor. Diese Umgangsweise verstärkt – wenn man das Identitätskonzept von Georg H. Mead (1973) heranzieht – jedoch Minderwertigkeitskomplexe der Kinder und Jugendlichen. Ihre Bemühungen signalisieren, dass sie gerne den Anforderungen der Gesellschaft oder der Gemeinschaft, der sie angehören, entsprechen wollen, aber ihr dicker Körper widerspricht dem Ideal von Schlankheit. Sie wollen den Erwartungen entsprechen, ohne es zu können.

### **Schuldzuschreibung „Weniger essen, mehr Bewegung“**

Die Fokussierung auf das Ernährungswissen legt die Grundlage, die Aktivierungsformel „Weniger essen, mehr Bewegung“ mit einer individualisierten Schuldzuschreibung für das Übergewicht zu verknüpfen. Daraus ergibt sich vermutlich die Konsequenz, dass viele Eltern das Problem des Übergewichts und deren Lösung auf ihre Kinder abschieben, ohne praktische Unterstützung anzubieten. Gerade im Umfeld der dicken Kinder können wir Konstellationen finden, bei denen entweder die Eltern ihrer Rolle als Verantwortliche nicht nachkommen oder ihren Kindern keinen Rückhalt geben.

Aus dieser Untersuchung haben wir bereits eine Konsequenz gezogen. Eine sich anschließende Studie „Adipositasprävention für sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche“ an der Leibniz Universität Hannover setzt nicht bei der Vermittlung von Ernährungswissen an, sondern versucht mit den Kindern und Jugendlichen zu klären, welche Maßnahmen ihnen helfen können.

### **Literatur**

- Bourdieu, P. (1999): Die feinen Unterschiede. Frankfurt am Main: Suhrkamp.  
Levenstein, H. (1988): Revolution at the Table: The Transformation of the American Diet. Berkeley/London/Los Angeles: University of California Press.  
Mead, G.H. (1973): Geist, Identität und Gesellschaft. Frankfurt am Main: Suhrkamp.  
Simmel, G. (1957): Soziologie der Mahlzeit. In: G. Simmel, Brücke und Tür: Essays des Philosophen zur Geschichte, Religion, Kunst und Gesellschaft. Stuttgart: Köhler, 243-250.  
Warde, A. (1997): Consumption, Food and Taste. London/Thousand Oaks/New Dehli: Sage.  
Wilson, G. (1989): Family Food Systems, Preventive Health and Dietary Change: A Policy to Increase the Health Divide. Journal of Social Policy 18: 167-185.