

ABSTRACT

Welche Moral hätten Sie denn gern? Essen im Konflikt zwischen unterschiedlichen Anforderungen an die Lebensführung

Prof.in i. R. Dr.in Barbara Methfessel

Täglich werden an Menschen Erwartungen herangetragen, wie sie sich „richtig“ ernähren sollten. Diese Erwartungen werden aus unterschiedlichen Perspektiven und mit unterschiedlichen Zielen formuliert – und sie widersprechen sich. „Alles für alle richtig machen“ ist eine nicht zu bewältigende Aufgabe. Also müssen Wege gefunden werden, um den unterschiedlichen Anforderungen gerecht werden zu können.

1. Welcher Rationalität folgt der Mensch?

Alltägliches Handeln geschieht nicht nur aus einer Perspektive, mit ihm werden viele Ziele verfolgt. Es hängt davon ab, *wann* und zu welchen *Zeitpunkten*, an welchen *Orten*, in welcher inhaltlichen *Art und Weise*, in welchen *sozialen Zusammenhängen* und an welchen sozialen *Normen* sich eine Person orientiert, mit welchen *sinnhaften Deutungen* sowie mit welchen *Hilfsmitteln* oder *Ressourcen* und schließlich mit welchen *emotionalen Befindlichkeiten* sie in ihrem Alltag typischerweise tätig ist. Täglich müssen Menschen in ihrem Leben ihr „Ressourcen-Gleichgewicht“ erhalten (oder wiedererlangen) und dabei viele Ebenen berücksichtigen: physische, psychische, soziale, ökonomische – und auch ethische, ökologische. Auch Gesundheit betrifft nicht nur die physische Ebene, sondern auch die anderen.

2. Wie bewältigen Menschen den Alltag?

Der Alltag ist handhabbar, weil Menschen über ausreichend energiesparende „Automatismen“ verfügen und ihre „eigenen Rationalitäten“ ausgebildet haben. Sie treffen Entscheidungen unter Berücksichtigung sozialer Beziehungen, gesellschaftlicher Normen, ökonomischer Zwänge, ökologischen/ethischen Gewissens, individueller Bedürfnisse, Interessen, Präferenzen etc. und schließen so permanent Kompromisse zwischen Machbarkeit und Verantwortung.

Durch die Lebensbedingungen (z. B. die adipogene Umwelt) werden aber auch Verhaltensweisen gefördert, die dringend überdacht und ggf. verändert werden sollten. Damit dies möglich wird, sind Erleichterungen gefragt, die Widersprüche in den Alltagsanforderungen reduzieren oder überwinden helfen nach dem alten Grundsatz: „Making the Healthy Choice the Easy Choice“.

Empfehlungen für eine gesundheitsförderliche Ernährung treffen zudem auf

- Vorstellungen von Lebensqualität durch Ernährung,
- damit verbundene Esskulturen sowie
- unterschiedliche Hierarchien zwischen ökonomischen, sozialen und ökologischen Zielen.

Auch Gesundheit ist „nicht alles“, sondern Teil der Lebensqualität und steht im spannungsreichen Verhältnis zu anderen Zielen und vielen Rahmenbedingungen (Arbeit, soziales Milieu). Die Verantwortung für Gesundheit und Ernährung hat daher nicht nur der einzelne Mensch, sondern sie muss im jeweiligen Setting von allen Verantwortlichen übernommen werden. Und wie Ernährung hat auch Gesundheit physische, psychische und soziale Funktionen bzw. Ebenen – und die damit verbundenen Widersprüche. Ernährung dient u. a. auch der Spannungsabfuhr und der Belohnung, sie gibt Sicherheit – und Identität. Ernährungsverhalten kann also nicht einfach geändert werden, ohne dass diese Funktionen bedacht und berücksichtigt werden.

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2016

Gesunde Ernährung. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung.

19. September 2016

3. Was hilft?

Die genetisch bedingte Veranlagung ist nicht nur problematisch (Vorliebe für süß und fett), sondern bietet auch die Möglichkeit für Vielfalt und Farben, also für die Nutzung eines breiten Nahrungsangebots. Eine positive Einstellung (Beschreibung, Darstellung von Nahrungsmitteln) kann zudem die Bereitschaft fördern, sich auf Neues einzulassen: „Was gut zu essen ist, muss auch gut zu denken sein“.

Notwendig sind gesundheitsförderliche Strukturen, zuhause wie in anderen Settings, und eine gemeinsame Übernahme der Verantwortung: Leicht erreichbar, verlockend, praktisch etc. muss das sein, was gut ist. Neue Selbstverständlichkeiten fördern Gewohnheiten und Vorlieben und führen zu neuen Routinen. Stress abbauende Aktivitäten außerhalb des „Kühlschranks“ bieten Alternativen. Vor allem aber muss Gesundheitsförderung Freude machen! Die Bedeutung von Genuss darf dabei nicht unterschätzt werden: Er bietet Kompensation, Belohnung, Abwechslung und Besonderheiten im Alltag. Die damit verbundene Entspannung führt zu neuen psychischen Kräfte und stärkt das Immunsystem. Erforderlich ist dafür die Differenzierung zwischen Lust und Genuss. Denn erst durch einen *reflektierten*, d. h. überlegten und bewusst gesteuerten Umgang mit Lust, kann aus Lust Genuss werden.

Literatur

- Dr. Rainer Wild-Stiftung (2008). *Wie viel Genuss tut gut? Themenheft Fakten, Trends und Meinungen – Gesunde Ernährung interdisziplinär aufbereitet*. Nr. 1. Verfügbar unter: www.gesunde-ernaehrung.org/mediadb/Presse/Fact_Sheet/Fact_Sheet_Homepage_final.pdf [07.08.2016].
- Grael, J. (2013). *Gesundheit, Genuss und gutes Gewissen. Über Lebensmittelkonsum und Alltagsmoral*. Bielefeld: transcript.
- Heindl, I., Methfessel, B. & Schlegel-Matthies, K. (2011). Ernährungssozialisation und -bildung und die Entstehung einer „kulinarischen Vernunft“. In A. Ploeger, G. Hirschfelder & G. Schönberger (Hrsg.), *Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen* (S. 187-201). Wiesbaden: VS-Verlag.
- Methfessel, B. (2015). Welche Moral hätten Sie denn gerne? Essen im Konflikt zwischen unterschiedlichen Anforderungen an die Lebensführung. In G. Hirschfelder, A. Ploeger, J. Rückert-John & G. Schönberger (Hrsg.), *Was der Mensch essen darf. Ökonomischer Zwang, ökologisches Gewissen und globale Konflikte* (S. 83-100). Wiesbaden: Springer VS.
- Methfessel, B. (2016). Esskultur und familiale Alltagskultur. Beitrag zum *Online-Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik*. Verfügbar unter: www.familienhandbuch.de/gesundheit/ernaehrung-kindheit/esskulturundfamilialealltagskultur.php [07.08.2016].
- Methfessel, B., Höhn, K. & Miltner-Jürgensen, B. (2016). *Essen und Ernährungsbildung in der KiTa. Entwicklung – Versorgung – Bildung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Methfessel, B. & Schlegel-Matthes, K. (2011). Ernährung und Diätetik. In H.-W. Hoefert & C. Klotter (Hrsg.), *Gesunde Lebensführung – kritische Analyse eines populären Konzepts* (S. 127-142). Bern: Huber.
- Thaler, R. H. & Sunstein, C. R. (2010). *Nudge: Wie man kluge Entscheidungen anstößt*. Berlin: Ullstein.
- Von Körber, K. (2014). Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze. Ein Update. *Ernährung im Fokus*, 14 (9-10), 260-266.
- Voß, G.-G. (1991). *Lebensführung als Arbeit. Über die Autonomie der Person im Alltag der Gesellschaft*. Stuttgart: Enke.

Tipp: Kantine von Google <http://abcnews.go.com/Nightline/video/google-diet-search-giants-revamped-eating-habits-18321039>

Prof.in i. R. Dr.in Barbara Methfessel

Weitere Informationen: www.ph-heidelberg.de/alltagskultur-und-gesundheit/alltagskultur-und-gesundheit/gesundheits-und-ihre-didaktik/personen/im-ruhestand/prof-dr-barbara-methfessel.html

Kontakt: methfessel@ph-heidelberg.de