

Die Sozialästhetik des Essens

In Bezug auf das Essen und unsere Ernährung leben wir in einer recht ambivalenten Zeit. Das Lebenstempo scheint sukzessive schneller zu werden, damit wachsen auch die an uns täglich gestellten Anforderungen, Nahrungsaufnahme wird dabei schnell zur Nebensächlichlichkeit. Fast Food und Fertigprodukte sparen Zeit ein für andere Tätigkeiten, die erledigt werden müssen. Es muss schnell gehen und satt machen, aber bitte auch „light“ sein, damit man nicht zunimmt. Wenn die Waage dann aber doch zu viel anzeigt, suchen wir ganz freiwillig den Hunger, wieder zurück auf dem Weg zu einem Körper, der den vermeintlichen Idealen der Mediengesellschaft entspricht. Und auch beim Abnehmen soll es dann -bitte! - möglichst rasch gehen. In Anbetracht der stetig wachsenden Angebote zur Entschleunigung durch Wellness-Treatments, Genuss-Wochenenden oder auch Genussreisen scheinen wir die Fähigkeit zu Langsamkeit, Achtsamkeit und Genuss verloren oder zumindest verlernt zu haben. Und während solcher Auszeiten vom stressigen Alltag können wir dann ja auch zur Ruhe kommen und genießen, nur gelingt uns dann oft nicht der Transfer in den Alltag.

Das, was wir allerdings mehr bräuchten als käuflich zu erwerbende Genussauszeiten, ist auf individueller Ebene die Fähigkeit zu einer liebevollen Rückwendung zu uns selbst, zu einer alltäglichen selbstfürsorglichen Haltung, wobei „Selbstfürsorge die Fähigkeit meint, mit sich gut umzugehen, zu sich selbst gut zu sein, sich zu schützen und nach sich selbst zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, Belastungen richtig einzuschätzen, sich nicht zu überfordern oder sensibel auf Überforderung zu bleiben“ (Küchenhoff, 1999). Und zu einer selbstfürsorglichen Haltung gehört wiederum das Essen und die Ernährung mit all ihren vielschichtigen Aspekten. Die sozialästhetischen Aspekte des Essens als Forschungsgegenstand der Psychologie und der psychiatrischen Medizin in den Fokus zu nehmen, scheint dabei zwingend logisch. Denn, wenn es uns „Gesunden“ schon schwerfällt beim Thema „Essen“ auf uns zu achten, wie schwer fällt dies dann erst vielen unserer Patienten, die sich aufgrund ganz anderer problematischer Themen und Erkrankungen an uns wenden und ich meine damit nicht nur im Speziellen Menschen, die unter Essstörungen leiden.

Essen und Ernährungsphänomene der heutigen Zeit

Der Nahrungsmangel, der unsere Kultur über Jahrtausende geprägt hat und der für viele Europäer noch in der Mitte des 20. Jahrhunderts lebensbedrohlich war, ist weitgehend überwunden und wird in der Wohlstandsgesellschaft kaum noch zur Kenntnis genommen, wenngleich es natürlich nach wie vor Menschen am Rande unserer Gesellschaft gibt, die massiv unter diesem Problem leiden.

Menschen der modernen Überflussgesellschaft hingegen haben äußerst vielfältige, „interessante“ Varianten des „Sich-Ernährens“ erfunden. Man ernährt sich *vegetarisch*, *vegan* oder auch *paleo* - eine Ernährungsform, die sich an der vermuteten Ernährung der Altsteinzeit orientiert. Kohlenhydrate in der Ernährung werden streng oder nicht ganz so streng vermieden, man isst also *no-carb* oder *low-carb*. Dann gibt es auch diejenigen, die konsequent *functional food* in ihren Ernährungsplan einbauen, Lebensmittel, die mit zusätzlichen Inhaltsstoffen angereichert sind und dadurch über ihren Nährwert hinaus positiven Effekt auf die Gesundheit haben sollen, wobei die Hersteller die Beweise der Wirkung bislang oft noch schuldig bleiben, weil keine hinreichend wissenschaftlich gesicherten Ergebnisse dazu vorliegen.

Es gibt Menschen, die sich der Haltung „*nose-to-tail*“ verschrieben haben, die als ein Zeichen gegen die Wegwerfgesellschaft und aus Respekt dem Lebewesen gegenüber, das ganze Tier essen, von der Nase bis zum Schwanz, nichts wird weggeworfen.

Etwa 78 000 Menschen auf dieser Welt wiederum sind Mitglieder der *Slow Food* Bewegung, eine Gegenbewegung zum uniformen und globalisierten Fast Food. Die ursprünglich aus Italien stammende Bewegung bemüht sich um die Erhaltung der regionalen Küche mit heimischen pflanzlichen und tierischen Produkten und deren lokaler Produktion. Für die *Slow Food* Bewegung steht der Genuss im Mittelpunkt, wobei dabei ökologische, regionale, sinnliche und ästhetische Qualität als Voraussetzung für Genuss definiert wird.

Gleichzeitig scheint der Mensch des heutigen Jahrhunderts mehr von Nahrungsmittelintoleranzen betroffen zu sein, als in vorigen Jahrhunderten. Lactose, Fructose oder auch Gluten sind für ihn scheinbar unverträglicher geworden. Und: ein Drittel der Weltbevölkerung ist übergewichtig oder adipös. In Österreich sind bei den 7- bis 14-jährigen Schulkindern 24 % übergewichtig oder adipös, 40 % der 18- bis 64-Jährigen sind übergewichtig, 12 % davon sind adipös.

Dass die Themen „Kochen“ und „Ernährung“ in den vergangenen Jahren eine Art „Renaissance“ erleben, verstärkt das Gefühl der Ambivalenz in Bezug auf den Themenkreis „Essen und Ernährung“ noch. Nicht nur, dass es mittlerweile unzählige Kochsendungen und Kochchallenges im Fernsehen gibt. Online tauschen „*foodie*“, Menschen, für die der Konsum von als „gut“, „authentisch“ oder „hochwertig“ eingeschätzten Speisen und Getränken eine hohe Bedeutung hat, ästhetisch möglichst ansprechende Fotos von Gerichten unter den unterschiedlichsten *hashtags* aus. *Foodcommunities* fachsimpeln in sozialen Netzwerken über Zubereitungsmethoden und Bezugsquellen für beste Lebensmittel. Und weltweit machen *Food Blogger* Kochbüchern Konkurrenz. Ein *Food Blogger* experimentiert mit Rezepten, entwickelt neue Gerichte, arrangiert sie möglichst ästhetisch, bildet die Gerichte in schönen Fotostrecken ab, schreibt darüber online in seinem *Blog* und lässt damit andere an seiner Leidenschaft zum Thema teil haben.

Aus der Betrachtung der vielschichtigen Aspekte und Strömungen, die das Thema „Essen“ betreffen - auch, wenn hier nicht alle Phänomene unserer heutigen ambivalenten Zeit angeführt sind - könnte man auch eine gewisse Orientierungslosigkeit von uns Menschen ableiten, die wir, angesichts unendlicher Möglichkeiten des Sich-Ernährens fast überfordert scheinen und ständig neue Trends erschaffen, um in diesen Halt und Ordnung zu erfahren.

Orientierungslosigkeit im Sinne von extremer Verunsicherung scheint auch einer von vielen krankheitsauslösenden und krankheitsaufrechterhaltenden Faktoren bei von Essstörungen Betroffenen zu sein. Man weiß, dass soziale Medien oft unrealistische Schönheitsideale vermitteln, dazu kommt jedoch noch heutzutage das äußerst destruktive Phänomen des sogenannten „*Body Shaming*“, worunter beleidigende Äußerungen in von Jugendlichen häufig benutzten Sozialen Netzwerken verstanden wird. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper wächst durch derartige *posts*, wohl auch mit ein Grund - von vielen (!) - warum die Zahl der Essstörungen bei Mädchen in Wien zuletzt zugenommen hat.

Das Essens, die Fähigkeit zum Genusserleben und die Salutogenese

Von *Molière* (1622-1673) stammt der Ausspruch „Wenn ich gut gegessen habe, ist meine Seele stark und unerschütterlich - daran kann auch der schwerste Schicksalsschlag nichts ändern.“,

von Churchill (1874-1965) das recht bekannte Zitat „Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ und eine altchinesische Weisheit besagt: „Ein guter Koch erspart den Arzt.“ - was hier von mir mit einem Augenzwinkern wiedergegeben wird! Wir wissen ob der Korrelation zwischen essens- und ernährungsrelevanten Aspekten und psychischer Gesundheit. Vielleicht lohnt sich ja in der täglichen therapeutischen Arbeit mit unseren Patienten hin und wieder eine stärkere Fokussierung auf dieses Thema im Rahmen der Ressourcenaktivierung?

Euthymie, vom griechischen Wort *euthym* - Was der Seele und dem Gemüt tut gut -, fördert salutogenetische Konzepte (Antonovsky, 1988), das ist nichts Neues. Der euthyme Therapieansatz wurde aus einem Interventionsprogramm, der sogenannten „Kleinen Schule des Genießens“ (Lutz & Koppenhöfer, 1983) entwickelt und stellt heute weitere umschriebene Methoden zur Förderung von Ressourcen im Sinne von euthymem Erleben und Verhalten bereit. Euthymes Erleben ist immer mit positiven Emotionen, wie zum Beispiel Freude, Entspannung, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden verknüpft und Genuss wiederum ist ein Beispiel für euthymes Verhalten und Erleben.

Genuss ist eine eigenständige Dimension der seelischen Gesundheit und daher therapeutisch wertvoll. Genuss hat seinen Wert in sich und ist nicht (nur) ein Mittel, um Schädliches zu reduzieren, die Anleitung zur Selbstfürsorglichkeit ist dabei ein wichtiges Therapieziel, auch in dem Bewusstsein, dass bei vielen unserer Patienten genussfeindliche Regeln häufiger sind als genussfördernde. Euthyme Therapien fördern die seelische Gesundheit, der Hauptaspekt liegt dabei nicht im Bereich der Krankheit, die Aufmerksamkeit wird vielmehr auf Positives gelenkt und fokussiert, der Therapieeffekt ist dabei die gezielte Förderung gesunder Ressourcen.

Euthyme Therapieansätze, in denen die Förderung und Etablierung von Genuss erleben im Mittelpunkt stehen, bieten einige Vorteile im therapeutischen Prozess. Genuss erleben ermöglicht einen leichten Einstieg in therapeutisches Handeln und erhöht generell die Compliance der Patienten, auch aufgrund der bewussten Fokussierung auf positive, nicht auf negative Aspekte. Dies macht die Auseinandersetzung mit sich selbst und die allmähliche Entwicklung von selbstfürsorglichem Verhalten etwas einfacher. Bei Menschen, die unter Depression und Zwangserkrankungen leiden, kann es im Rahmen therapeutischen Genuss erleben zum ersten Mal seit langer Zeit wieder zur Induktion positiven Erlebens kommen. Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen profitieren vom Aufbau positiver Verstärker die Module zum Genuss erleben beinhalten. Menschen mit neurologischen oder psychosomatischen Beschwerden kann es im Rahmen therapeutischen Genuss erleben gelingen wertvolle Strategien hinsichtlich der Krankheitsbewältigung zu entwickeln.

Therapeutisches Genuss erleben kann also die bisher verwendeten störungsspezifischen und indikativen Ansätze in der Behandlung psychisch Kranker erweitern, wobei das Essen und Sich-Ernähren natürlich nur eine Teilkomponente des Genusses hierbei darstellt, aber doch auch eine sehr wichtige, weil alltägliche. Euthyme Ansätze werden in der Behandlung verschiedener Störungsbilder (noch) zu wenig beachtet, obwohl es hier im therapeutischen Alltag viele weitere Möglichkeiten gibt (Kreativität, Musik, Bewegung, u.a.).

An dieser Stelle sei noch einmal betont, dass die Entwicklung selbstfürsorglichen Verhaltens im Rahmen des therapeutischen Prozesses einen zentralen Stellenwert haben sollte, denn Selbstfürsorglichkeit ist ein gesunder Oberplan und eine wichtige Voraussetzung seelisch gesund zu sein oder wieder gesund zu werden.

Die Sozialästhetik des Essen, psychologische Theorien und ganz persönliche Überlegungen

Von *Peter Rosegger* (1843-1918) stammt der Aphorismus „Manches Vergnügen besteht darin, dass man mit Vergnügen darauf verzichtet.“ Damit kann ich persönlich tatsächlich viel anfangen und mir fallen ganz spontan die verschiedensten alltäglichen beruflichen und privaten Situationen ein, in denen ich mir durch Verzicht ein Vergnügen bereiten könnte. Nur eine meiner alltäglichen Beschäftigungen kommt mir dabei gar nicht in den Sinn: das Essen! Also genauer gesagt, die Auseinandersetzung und Planung eines Gerichtes, das Beschaffen und das Zubereiten wunderbarer, frischer Zutaten und - als Höhepunkt - das Genießen von gutem Essen! Darauf kann und will ich auch gar nicht verzichten, denn Nahrungsaufnahme ist für mich so viel mehr als Ausgleich meiner Kalorienbilanz. Ich persönlich betrachte das Thema Essen und Ernährung als eine der schönsten Notwendigkeiten des Alltags, denn einerseits muss man ja essen, um leben zu können, andererseits kann aber auch jede Mahlzeit zu einem kleinen Festmahl werden und sei es „nur“ ein frisches Stück Brot mit echter Butter, frischem Schnittlauch und einer Prise Salz!

Der Genuss bzw. die Genussfähigkeit stellt einen Anknüpfungspunkt zwischen dem Thema Essen auf der einen Seite und der psychiatrischen Medizin und der Psychologie auf der anderen Seite dar im Sinne von gesundheitsförderlicher Interventionen als Forschungs- und Handlungsgebiet der Sozialästhetik. Auf ein paar weitere Teilaspekte sei an dieser Stelle noch hingewiesen bzw. aufmerksam gemacht.

Aus der Sozialpsychologie, die sich als Teilgebiet der Psychologie und Soziologie unter anderem mit den Auswirkungen der Gegenwart anderer Menschen auf das Erleben und Verhalten des Individuum auseinandersetzt, wissen wir um die Wichtigkeit sozialer Beziehungen in unserem Leben. Für gewöhnlich ist der Mensch nicht gern allein und oft isst er vielleicht auch nicht gerne allein. Das gemeinsame Essen ist in unserer heutigen Zeit auch etwas nicht mehr all zu Gewöhnliches, vielleicht würde es gut tun, sich wieder mehr darauf zu besinnen. Sich mit anderen gemeinsam an einen Tisch zu setzen, gemeinsam zu genießen, sich auszutauschen und eine gute Zeit miteinander zu verbringen, birgt ganz bestimmt Wirkfaktoren, die unsere Resilienz in der heutigen Zeit stärken könnten.

Das Tempo unserer heutigen Lebenszeit und die komplexen Anforderungen, die es an uns stellt – an dieser Stelle sei noch einmal auf diesen Aspekt und mögliche Coping-Strategien in Zusammenhang mit dem Thema „Essen“ hingewiesen. Auch ich habe in meinem Leben des Öfteren das Bedürfnis gegenzusteuern, sprichwörtlich „auf die Bremse zu steigen“, zu entschleunigen. Eine meiner hilfreichen Strategien ist dann das Kochen, das ich dann ganz bewusst als einen erholsamen Prozess wahrnehme. Ich persönlich nehme mir dann dafür extra mehr Zeit, genieße die einzelnen Schritte bis zur Vollendung eines Gerichts, auch, wenn dies vielleicht mehr Zeit in Anspruch nimmt, denn Vorfreude ist ja bekanntlich eine der schönsten Freuden.

Aus den Neurowissenschaften, der Neuropsychologie und der Lerntheorie, um nur einige Forschungsgebiete exemplarisch anzuführen, die sich mit der Erforschung unseres Gehirns beschäftigen, wissen wir um die Plastizität des menschlichen Gehirns Bescheid. Wir wissen, dass lebenslanges Lernen nicht nur möglich, sondern auch sehr wichtig ist – es hält uns gesund. Als ein sozialästhetischer Aspekt des Themas „Essen“ könnte hier das Bewusstmachen auf das lebenslange Ausprobieren von neuen Gerichten, auf das Sich-einlassen auf andere

„Geschmackskulturen“, auf das Neugierig-bleiben von bisher noch nicht Probiertem, sein. In diesem Sinne unterwegs zu bleiben, könnte auch einen entscheidenden Beitrag zu seelischer Gesundheit darstellen. Unterwegs-sein bedeutet für mich in diesem Zusammenhang, sich auf den Weg zu machen, das kann einmal weiter weg in ein anderes Land oder auch einmal näher auf den nächsten Markt sein. Auf alle Fälle geht es dabei darum sich inspirieren zu lassen, in fremde Kochtöpfe zu schauen, etwas Neues auszuprobieren – Abwechslung tut uns allen gut!

Aus der Psychologischen Glücksforschung, einem Teilgebiet der Glücksforschung und in der Positiven Psychologie (Seligman 1990, 2002) beheimatet, wissen wir unter anderem, dass das Teilen von Glück es nicht nur sprichwörtlich verdoppelt. Etwas selbst Gekochtes mit anderen zu teilen und die Freude der anderen mitzuempfinden, auch dies könnte ganz wesentlich zur Stabilisierung unsere seelischen Gesundheit beitragen.

Fazit – der Therapeut als Modell

Es könnte sich lohnen, das Thema „Essen“ mit all seinen zahlreichen Aspekten, die es hat, wieder vermehrt in den therapeutischen Diskurs aufzunehmen und darüber nachzudenken, wie die Bearbeitung dieses Themenfeldes Krank-gewordenen helfen kann wieder gesund zu werden und wie es Gesunden dabei helfen kann, gesund zu bleiben. Die von mir unternommenen „Gedankenausflüge“ decken ganz sicher nur einen gewissen Bereich der Thematik ab, regen aber hoffentlich zum Weiterdenken und zur Reflexion bezüglich der eigenen Selbstfürsorglichkeit, hoffentlich aber auch zu kulinarischen Eigenversuchen an, denn eines sollte man nicht vergessen: als Therapeut ist und bleibt man Modell!

Antonovsky, A. (1988). Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dgvt, Tübingen.

Küchenhoff, J. (1999). Selbstzerstörung und Selbstfürsorge. Psychosozial-Verlag, Gießen.

Lutz, R. & Koppenhöfer, E. (1983). Kleine Schule des Genießens. In: Genuss und Genießen. Zur Psychologie genussvollen Erlebens und Handelns. Beltz, Weinheim.

Maslow, 1954

Seligman, M. (1990). Learned Optimism. Knopf, New York.

Seligman, M. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment. Free Press, New York.

Quelle: Spectrum Psychiatrie 4/2017