

ESSAY

Der Veggie-Day-Vorstoß wird in diesen Tagen fünf Jahre alt. Im Vergleich zu heutigen Ernährungsdebatten sind diese grünen Erziehungsgelüste peanuts. Kann man Gesundheit planen?

Daniel Kofahls italienische Mutter machte ihm für die Schule tolle Sandwiches. Er war süchtig nach Milchschnitten. Heute ernährt sich der Ernährungssoziologe omnivor, probiert in der Regel alles, was andere auch mit Genuss essen. Seine Lieblingspeisen sind Lasagne und Sahnetorte, wenn möglich genossen in charmanter Tischgesellschaft. Der Mann muss den Stoffwechsel einer Gazelle haben...

WELT: Die Obsession mit dem Körper und der Ernährung hat mittlerweile Formen angenommen, die manchmal grotesk sind. Essen dient nicht mehr dem Überleben oder dem guten Leben, sondern ist ein Kult geworden. Der Körper ein Ding, das man mit Inbrunst optimieren kann. Ist das nicht dekadent?

DANIEL KOFAHL: Eher zwanghaft. Die Auseinandersetzung mit dem Essen und Trinken hat immer schon stattgefunden, wir mussten uns schließlich immer um unsere Ernährung kümmern. Heute hat man regelrecht Angst vor ihr. Man befürchtet, sich zu vergiften oder seine Biografie zu zerstören, indem man das Falsche isst und die Optimierung des Körpers gefährdet. So entsteht eine möglichst große Distanz zu Genuss und gutem Leben. Begriffe wie „Selbst-Sorge“ kursieren, die schön klingen, aber im Grunde genommen Essen und Trinken als besorgte Belastung des Lebens begreifen.

Was ist Essen und Essenszubereitung (kochen) eigentlich? Eine dem Körper entsprechende Kunst wie singen und tanzen, obwohl nicht expressiv, sondern digestiv? Oder ein elementarer Akt wie schlafen, das ja auch sehr stark das Wohlbefinden beeinflusst? Wir müssen essen und trinken, so wie wir atmen und schlafen müssen, sonst stürben wir. Heute ist das Stillen von Hunger zur Hintergrundbefriedigung geworden. Essen und Trinken könnten also zum paradiesischen Tun, zur Kunst werden, wie beim Singen, Tanzen, Malen, um eine ekstatische Kommunikation, um schöne Augenblicke zu erleben und um gutes Leben zu kreieren. Das tritt in der heutigen Zeit leider oftmals zurück. Obwohl die Essensqualität heute gut ist, die Kochkunst enorme Fortschritte gemacht hat und unsere Lebenserwartung auch enorm gewachsen ist. Selbst wenn man auf das Gewicht geht, wird immer wieder verwechselt, dass Schlankheit eben nicht unbedingt Gesundheit bedeutet. Genauso wie Wohlbeibtheit und Krankheit nicht synonym sind.

So wie Sport und Fitness dient gesunde Ernährung der Selbstoptimierung. Die Kalorie wurde aber erfunden, um dem Industriearbeiter das nötige Maß an Nahrung zukommen zu lassen, um die große Maschine in der Fabrik zu bedienen. Das vergessen wir. Wollen wir denn Maschinen sein?

In der Tat wollen das viele Menschen. Keine Emotionen, die einen stören, keine Unsicherheit durch den immer gleichen Ablauf sind die Folge. Die Komplexität der Welt tangiert nicht, man folgt einem Programm, über das man gar nicht mehr viel nachdenken muss. Für viele ist die Vorstellung, eine Maschine zu sein, etwas mechanisch Funktionierendes, eine Erleichterung. So nimmt man auch Medizin ein. Die Fokussierung auf die Kalorie führt dazu, dass man sich stark auf die Effizienz konzentriert. Wie beim Sport, wo man auch nicht mehr freudvoll spielt, um des körperlichen Spiels willen, sondern stundenlang auf dem Laufband trottet, ohne von der Stelle zu kommen ...

Essen ist ein anderes Statussymbol als ein Auto. Über Musik definierte man sich früher. Heute über Essen. Unbeschwertheit gibt es nicht mehr – man wird sozial kategorisiert. Ich bin, wie ich esse. Ich bin, was ich esse. Das Essen (dessen Ausschcheidung uns am Ende alle wieder gleich macht so wie der Tod) trennt aber die Menschen.

Essen und Trinken war immer ein Statussymbol in der Geschichte. Die Unterscheidung zwischen den Schwelgern und den Armen, die mit dem Notwendigsten überleben mussten, war elementar. Das gute Essen, Fleisch, Schokolade, Eis war automatisch verlockend. Heute ist alles moralisch aufgeladen: Welches Label muss man wo kaufen, wann isst man? Das braucht immer mehr Zeit. Diese rationale Beschäftigung mit Essen ist in der Tat eine trennende. Woraus ist nicht den Schluss ziehen möchte, es gäbe Wichtigeres, sondern nur: Es gäbe eine schönere Art, sich mit Essen und Trinken zu befassen. Indem man den Genuss, den vergemeinschaftenden Aspekt, mehr in den Mittelpunkt stellen. Und sich fragt: Wie kann man sich besser treffen, wie besser beim Essen unterhalten? Statt zu sagen, wer alles nicht zum erlauchten Kreis dazugehört.



Diese Angst vorm Essen!

WELT/MARTIN U. K. LENZMANN

Man ist, was man isst. Die Ernährung gilt heutzutage als Distinktionsmerkmal. Dicke sind Versager, Schlanke werden zu Göttern der Selbstbeherrschung stilisiert. Statt lustvollem Genuss greifen immer mehr Verbote um sich. Sind wir noch bei Trost?



ANDREA SEIBEL

Zur Person

Dr. Daniel Kofahl (37) ist Ernährungssoziologe und leitet das „Büro für Agrarpolitik und Ernährungskultur – APEK“. Seit 2016 lehrt er Ernährungssoziologie an der Universität Wien und ist seit 2013 Sprecher der AG Kulinarische Ethnologie in der „Deutsche Gesellschaft für Sozial- und Kulturanthropologie“. Kofahl forscht zu Themen der Ernährungskultur, der Ernährungspolitik sowie zu sozialen Aspekten des Genießens.

Kartoffeln! Bier! Fleisch! Nudeln! Wurst! Brot! Zucker! Salz! Alles ist heute kontaminiert. Früher gab es die Hölle, heute ist es der Krebs, der allen einen Schrecken einjagt. Kann man wirklich so durchs Leben gehen, um dem Tod zu entkommen?

Den Tod kann man rauszögern, aber damit opfert man vielleicht das gute Leben. Alles könnte in der falschen Dosis Gift sein, sogar Obst wird von einigen als Gefahr gesehen. Und wenn man Kalorien zählt, wird jedes Essen zur prinzipiellen Gefahr. Auch mit Gemüse kann man den Pegel überschreiten.

Bruegels „Schlaraffenland“ und der französische Film „La Grande Bouffe“ zeigten die Grenzen der Völlerei. Aber ist bei all der Lauterkeit und Selbstdisziplin nicht der Schlemmer und Genießer der wahre Individualist? Und gibt es ein Recht auf Exzess?

Man kann den Film „Das große Fressen“ aus der kulturkritischen Perspektive sehen, in dem Sinne, dass die Reichen sich bis in den Tod fressen, während die vielen anderen hungern oder darben. Wollust und Völlerei, Essen und Sex hängen allemal zusammen. Auf der anderen Seite sieht man doch die Leidenschaft, die hinter allem steckt. Auch den Exzess. Man will sich seinen Gelüsten und seinen Wünschen hingeben, selbst wenn man den Tod in Kauf nimmt. Das ist beim Menschsein das schwierige. Nichts ist nur schlecht oder gut. Simple Algorithmen und Verbotsschilder helfen nicht weiter.

Eine Minderheit will eine Mehrheit normieren und stößt bei der Politik auf Gegenliebe. Die Mehrheit aber isst weiter ihre Bratkartoffeln und ihr Schweineschnitzel.

Es kann schon streng hineinregiert werden. Die Minderheit verfasst die Regeln für die Mehrheit und gerät in den Exzess des Regelns. Das ist wohl ihr ganz spezieller, eigener Genuss! Wir sehen beim Rauchen, dass durch eine schwere Angstkampagne etwas erreicht wird. Diese Schreckensbilder von Lungentod und Impotenz muss sich im Supermarkt jeder anschauen. Die Genussskultur des Rauchens geht dabei völlig verloren. Oder die Zuckerbäckerei, die Torten, die Plätzchen. Sie werden dauernd gegessen, aber nicht mehr angstfrei angesichts der Zuckerdebatte und des Diätenwahns. Das Leben der Menschen wird angegriffen.

Was sagen Sie übrigens zu Riberys goldenem Steak?

Man kann sofort seinen Lebensstandard erkennen.

Auch Austern werden nie die Mitte der Gesellschaft erreichen. Wir haben es mit einem Neureichen zu tun. Bei dem muss alles glänzen.

Ribery beherrscht nicht die Genussregeln der feinen Gesellschaft. Er weiß nicht, dass man seinen Reichtum versteckt zu genießen hat. Ob das Vergolden kulinarisch ein Gewinn ist, kann ich nicht beurteilen.

Warum sind die meisten Köche und Starköche dick? Ich denke da an den Prototypen Vincent Klink, Tim Mälzer, Jamie Olivier? Weil man kosten muss, was man selber kocht?

Wenn er diese Wohlbeibtheit mitbringt, ist dies oftmals auch ein körperlicher Beleg für sein gastronomisches Tun und seine Lebenslust.

Ausgerechnet die Essensausgabe für Bedürftige wird bei uns „Tafel“ genannt, also nach jenem sozialen Ort benannt, den es kaum noch gibt: das gemeinsame Mahl zu Tisch.

Noch zynischer ist es in der Schweiz, dort heißt es „Tischlein deck dich“. Gerade die bedürftigen Leute, die das essen müssen, was andere wegwerfen, werden mit diesen glänzenden Worten hingehalten. Nie ist es schön, einen drastischen Begriff zu benutzen: Aber Armenküche oder Suppenküche wäre treffender und würde die Dramatik der Situation deutlicher machen.

Schlankheit, kann man sagen, ist Ausdruck guter innerer Führung und Selbstdisziplin, also gute Staatsbürgerschaft? Denn der Kranke, Dicke, Gefräßige kostet den Staat und die Mitbürger Geld.

Aber auch die Schlanken kosten den Staat Geld! Frauen mit Essstörung werden oft im Laufe des Lebens depressiv. Männer stehen unter dem Druck des durchtrainierten omnipotenten Sporno-Körpers. Wohlbeibtheit wird zudem mit Langsamkeit assoziiert: Kommt die Person in unseren Zeiten überhaupt mit? Die Gesellschaft wird nach Körpern geordnet, weil es

heute viel schwieriger ist, eine Kategorisierung vorzunehmen. Denn was ist ein Mensch? Die Arbeitsbiografie reicht nicht mehr, die Zeugnisse sind schwieriger zu deuten, wo passt jemand rein oder nicht? Dann werden die Menschen eben in dick und dünn aufgeteilt oder aber in schön und hässlich. Die ganze plastische Chirurgie unterstellt die Genese von Falten aus der Lebenshaltung statt aus der natürlichen Alterung.

Ich stelle mir einen Bauarbeiter oder Müllmann vor, der keinen Leberkäse mehr isst, keine Pommes, keine Bratwurst, keine Coca-Cola mehr trinkt, kein Bier, sondern Sojaschnitten, Quinoasalat und eine Hafermilch zu sich nimmt. Und muss lachen.

Man nimmt diesen Menschen das Recht, ihre eigene Kultur zu pflegen und diese nach ihren Vorstellungen weiterzuentwickeln. Die sozialdemokratische Arbeiterbewegung hat sich einst diesen kleinstädtischen paternalistischen Initiativen, die es früher schon gab, widersetzt. Gleiches mit der Abstinenzlerbewegung. Karl Kautsky sagte damals, der maßlose Alkoholkonsum sei ein Problem. Aber das Trinken und sich Treffen in Kneipen gehörte zur Arbeiterkultur und dürfe nicht verbrämt werden. Heute ist es doch so, dass der einfache, kleine Mann ständig bevormundet wird. Wir haben keine Vertreter dieser Menschen mehr, sondern nur noch Lehrer und Erzieher.

Daniel Kofahl: Es ist gedeckt – im Journalistenclub des Axel-Springer-Hauses

Die Agrar- und Lebensmittelindustrie wird von diesen Kritikern dämonisiert, dabei hat sie so viel für das Wohlbefinden der Menschheit erreicht. Konsumenten werden gerne als grenzdebil dargestellt, die man süchtig und krank macht.

Die Industriepolitik soll den Konsumenten betrogen? Er ist dauernd Dinge, die nicht schmecken? Ja, warum tut er das dann? Sind es Süchtigmacher, irre Werbeversprechen? Diese Unterstellungen verachten die Konsumenten. Die globale Ernährungssicherheit ist immens, das war doch ein enormer demokratischer Prozess. Ohne die grüne Revolution ginge heute nichts.

Massenproduktion ist demokratisch.

Sie ist ein demokratischer Zustand. Und eine kulturelle Vergemeinschaftung. Wir teilen mit Menschen auf der ganzen Welt bestimmte Grundgeschmäcker. Ich meine damit zum Beispiel Coca-Cola oder McDonald's. Das mag fast jeder. Das ist doch etwas Besonderes! Und die regionalen Geschmäcker wurden damit nicht vernichtet, denken wir an Slow Food, Bio oder Öko.

Fangen wir doch mit besserem Essen an den Orten an, wo es wirklich um die Masse der Menschen geht: in Kantinen und Kitas.

Dort herrschen manchmal katastrophale Zustände. Wichtig wäre, sich am Geschmack der Kinder zu orientieren. Es geht um qualitativ geschmackvolles Essen. Viele Kinder essen gerne Nudeln, Pommes oder Schokolade. Sind diese Kinder alle degeneriert oder ist es nicht eher der Geschmack, der der Kindheit entspricht? Man muss auch Kinder ernst nehmen und ihnen nicht einfach den Erwachsenengusto aufzwingen.

Seit wann sind Fragen des Lebensstils und der Lebenshaltung Gegenstand von Bevormundung? Ginge es nicht auch gnädiger, liberaler?

Fragen des Lebensstils werden seit Ewigkeiten verhandelt, denken Sie ans Mittelalter mit dem religiös motivierten Sünderbild des Menschen. Da ging man zur Beichte, und die Reue bewirkte, dass der Mensch sich seiner Verantwortung gegenüber der Gemeinschaft bewusst wird. Menschen sind eben keine Maschinen. Die Beichte und die darauffolgende Absolution gibt es nicht mehr. Wenn man heute erwischt wird, ist man ziemlich lange am Pranger und diffamiert. In der bürgerlichen Gesellschaft wurden später die Manieren eingeführt. Dabei ging es zunächst kaum um die Mengen, die man vertilgte, sondern um den Stil. Man kann essen, was und wie viel man will, aber bitte anständig. Das ging noch bis in die 80er des letzten Jahrhunderts gut.

Inzwischen wirkt eine Substraktionskultur. Aus den Möglichkeiten, die ein Mensch hat, wird immer mehr ausgeschlossen und negiert. Ein komplexes Wesen wird so zur Trivialmaschine gemacht, er wird auf Formeln heruntergebrochen, die immer und überall gültig sein sollen. Menschen widersprechen sich aber innerlich, sie haben nicht nur zwei Seelen in ihrer Brust, sondern hundert, sagt der „Steppenwolf“. Während wir immer intelligentere Maschinen erleben, soll der Mensch wie ein Kaugummiautomat funktionieren, der immer das gleiche ausspuckt? Das ist dumm und gefühllos gleichermäßen.

IMPRESSUM

Verleger AXEL SPRINGER (1985 f)
Herausgeber: Stefan Aust
Chefredakteur: Dr. Ulf Poschardt
Stellvertreter des Chefredakteurs: Peter Huth, Oliver Michalsky, Arne Teetz
Stellvertretende Chefredakteur: Dagmar Rosenfeld

Geschäftsführender Redakteur: Thomas Exner
Director Digital Innovation: Nidalah Salah-Eldin
Chefredakteur: Torsten Kraul
Redaktionsleiter Digital: Stefan Frommann
Leitung Redaktionsteam: Christian Gaertner, Stv. Philip Jürgens, Lars Winckler
Creative Director: Cornelius Tittel
Artredaktion: Juliane Schwarzenberg, Stv. Katja Fischer

Politik: Marcus Heithecker, Claudia Kade, Dr. Jacques Schuster, Lars Schroeder
Forum: Andrea Seibel, Stv. Rainer Haubrich
Investigation/Reportage: Wolfgang Blücher, Stv. Manuel Bewarder
Außenpolitik: Klaus Geiger, Silke Müller
Wirtschaft/Finanzen: Olaf Geseemann, Ileana Grabitz, Stv. Jan Dams, Dietmar Deffner, Thomas Exner (Senior Editor)
Feuilleton: Dr. Jan Klüver, Andreas Rosenfelder
Literarische Welt: Dr. Mara Delli-

Literarischer Korrespondent: Richard Kämmerlings
Stil/Reise: Adriano Sack, Stv. Sönke Krüger, Inga Gries (Senior Editor)
Sport: Stefan Frommann, Stv. Sven Florh, Christian Witt, Volker Zeitler
Wissen: Dr. Pia Heinemann, Stv. Wiebke Hollers
Regionalredaktion Hamburg: Jörn Lauterbach, Stv. Claudia Sewig
Nachrichten/Unterhaltung: Falk Schneider
Community/Social: Wolfgang Scheida, Jörgen Camrath und

Andreas Müller (Social Media)
WELTplus: Sebastian Lange
Video: Martin Heller
CvD Produktion: Patricia Plate, Stv. Dr. Jörg Forbricht
Foto: Michael Dilger, Stv. Stefan A. Runne
Infografik: Sandra Hechtenberg, Karin Sturm
Chefkorrespondent Außenpolitik: Dr. Sascha Lehmann
Chefkorrespondentin Wirtschaftspolitik: Dr. Dorothea Siems
Korrespondent Politik/Gesellschaft:

Ulrich Exner, Dr. Richard Herzinger
Chefkorrespondent Wissenschaft: Dr. Norbert Lossau
Chefsportredakteur: Heike Vowinkel
Leitender Redakteur Zeitschrift: Sven Felix Kellerhoff
Ständige Mitarbeit: Prof. Michael Stürmer
Autoren: Henryk M. Broder, Dr. Susanne Gaschke, Alan Posener, Dr. Kathrin Spoerl, Benjamin von Stuckrad-Barre, Hans Zippert
Auslandskorrespondenten: Brüssel: Hannelore Croll,

Dr. Christoph Schiltz
Budapest: Boris Kalnoky
Istanbul: Deniz Yücel
Jerusalem: Gil Yaron
Kapstadt: Christian Putsch
London: Stefanie Bolzen, Thomas Kielinger
Madrid: Ute Müller
Marrakesch: Alfred Hackensberger
Moskau: Pavel Lokshin
New York: Hannes Stein
Paris: Martina Meister
Peking: Johnny Erling
Prag: Hans-Jörg Schmidt
Warschau: Philip Fritz
Washington: Steffen Schwarzkopf, Dr. Daniel Friedrich Sturm