
«Das Essen ersetzt die Religion»

GESUNDHEIT. Der Ernährungssoziologe Daniel Kofahl kennt die Gründe für unser obsessives Verhältnis zum Essen – und plädiert für mehr Genuss.



«Viele suchen etwas, an dem sie sich festhalten und das sie beeinflussen können.»

Daniel Kofahl ist Ernährungssoziologe und leitet das Büro für Agrarpolitik und Ernährungskultur (APEK) in Trier. Er lehrt an der Universität Wien.

Ich esse alles. Was sagt das über mich aus?

Daniel Kofahl: Es kann ein Indiz sein, dass Sie nicht die Ernährung brauchen, um mit Unsicherheiten in Ihrem Leben umzugehen. Oder es ist ein Statussymbol: Wenn Ihr ganzes Milieu auf vermeintliche Unverträglichkeiten achtet und auf etwas verzichtet, sind Sie durch den Nichtverzicht automatisch etwas Besonderes.

Verzichten Sie auf etwas?

Ich versuche, alles zu essen, was meine Tischgenossen essen. Ich probiere auch Dinge noch mal aus, die ich beim ersten Mal nicht gemocht habe. Es gibt für mich keine Tabus.

Wir leben in einem kulinarischen Schlaraffenland. Trotzdem verzichten immer mehr Menschen auf gewisse Lebensmittel. Warum?

In einer Welt, in der alles komplexer wird, haben Lebensentwürfe eine kurze Halbwertszeit. Das löst bei vielen Ängste aus. Um die Komplexität zu reduzieren, suchen sie etwas, an dem sie sich festhalten und das sie beeinflussen können. Dafür eignet sich die Ernährung. Sie ist wie der Kirchgang früher – ein wiederkehrendes Ritual, bei dem man sein Sicherheits- und Reinheitsbedürfnis pflegen kann.

Lebensmittel werden fast religiös in «gut» und «böse» unterteilt. Ist die Angst vor dem Bösen berechtigt?

Die Qualität unserer Lebensmittel ist so gut wie nie zuvor. Die Chance, durch die Ernährung zu erkranken, war noch nie so gering. Gleichzeitig herrscht eine diffuse Angst davor, man könnte sich vergiften oder dem Körper etwas Schlechtes tun. Diese Angst variiert je nach Person: Für die einen ist Gluten gefährlich, für die anderen Milch, für die nächsten Fleisch, eine andere meidet Zucker. Bei diesen Gefühlen geht es nicht mehr um Essen, sondern darum, die Welt zu ordnen. Es ist ein Versuch, auszusortieren.

Hilft Verzicht trotzdem? Leben eingeschränkte Esser nicht doch gesünder und sind glücklicher?

Es gibt einen kulturellen Konsens, dass Lebensmittel einen wichtigen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Was wir zu uns nehmen, bestimmt, ob wir uns gut oder schlecht fühlen.

Allerdings fühlt sich kein Mensch immer gut und gesund. Indem wir im Essen eine Erklärung für alles suchen, ignorieren wir mögliche andere Gründe für unser Unwohlsein: die Politik, unsere Jobs, die Art, wie wir zusammenleben.

Gluten- und Laktoseverzicht statt Auseinandersetzung mit den grossen Fragen unserer Zeit. Sind wir alle eingebilddete Kranke?

Sicher nicht alle. Aber wer sucht, der findet. Menschen beobachten sich intensiv selber. Wenn jemand etwa besonders darauf achtet, wie es ihm geht, wenn er Gluten isst, findet er auch einen Zusammenhang zwischen den Nudeln und den Bauchschmerzen. So hat die Person vermutlich beim nächsten Mal, wenn sie Nudeln isst, Angst und bekommt tatsächlich Bauchweh.

Wenn die Ernährungsumstellung nicht hilft, man trotzdem häufig krank und unglücklich ist, ist das ja umso enttäuschender.

Das stimmt. Viele weichen deshalb von ihrem eingeschlagenen Ernährungspfad auch wieder ab. Die einen merken, dass sich der Aufwand nicht lohnt, und ernähren sich wieder wie vorher. Das sieht man oft bei Vegetariern oder Veganern. Oder sie radikalisieren sich: Sie betreiben ihre Ernährungsweise noch obsessiver und ziehen sich weiter zurück. Dann gibt es diejenigen, die bei Misserfolgen auf eine andere Lehre ausweichen: Ein paar Jahre leben sie vegan, wechseln dann zu glutenfreier Kost – auch ohne Erfolg.

Trotz aller Fixierung auf gesunde Ernährung haben wir in der Gesellschaft ein Problem mit Übergewicht. Wie passt das zusammen?

Es zeigt, dass es mit der Kontrolle, die viele suchen, nicht so einfach ist. Der Körper lässt sich nicht nur von rationalen Argumenten überzeugen. Gefühle und Traditionen brechen hervor und verlangen nach Lusterfüllung. Darum scheitern viele, wenn sie masshalten wollen. Die einen ernähren sich tagsüber zwar gesund und zeigen ihrem Umfeld, wie selbstdiszipliniert sie sind. Nachts tapsen sie zum Kühlschrank und essen die ganze Packung Glace. Die anderen gönnen sich gar keinen Genuss mehr, ziehen sich zurück, weil sie fürchten, ein Bier mitzutrinken oder ein Stück Torte mitessen zu müssen. Lieber laufen

sie allein auf dem Laufband im Fitnessstudio. Das sind die Schattenseiten der Selbstdisziplin.

Dennoch schaffen Ernährungslehren Gemeinschaft – einfach ohne Bier oder Torte.

Die Ernährung ersetzt tatsächlich die Religion, indem sie Sicherheit im Alltag gibt. Essen ist aber nicht eine Ersatzreligion, sondern ein Ersatz für die Religion. Denn gewisse Dinge lassen sich durch die Ernährung nicht lösen. Religion hilft, die Angst vor dem Tod zu überwinden und das Unerklärliche zu erklären – das schaffen Essverbote nicht. Denn tatsächlich haben viele, die sich extrem restriktiv ernähren, mehr Angst vor dem Tod. Und die diätetische Ernährung ist im Gegensatz zur Religion oft eine Gegengemeinschaft.

Was meinen Sie damit?

Jede Gruppe, die sich eingeschränkt ernährt, definiert sich als Gegenentwurf. Oft finden sie im Internet oder in der Literatur eine neue Gemeinschaft. In der realen Welt ziehen sie sich aber aus ihrem kulturellen Bezugskreis zurück. Erst wenn wie bei den Vegetariern die Gemeinschaft sehr gross wird, findet das Vergemeinschaften im realen Leben statt.

Ist dieses Abkapseln denn per se schlecht?

Das Erschreckende ist, dass es so viele kleine Gruppen gibt, die apokalyptische Ideen zum

Thema Essen entwickeln, sich mit asketischen, angstvoll motivierten Praktiken zurückziehen und mit dem Rest nichts mehr zu tun haben wollen. Es ist ein Abspalten, ohne sich wieder integrieren lassen zu wollen. Diese Leute bringt man kaum wieder an die gemeinschaftliche Tafel zurück.

Was ist die Antwort darauf?

Das Problem ist die Angst und Sorge vieler sowie ihre aggressive Kritik an vielen Errungenschaften. Besser wäre es, ein Modell zu finden, das auf Genuss und Optimismus setzt. Eines, das eine Kultur schafft, in der wir trotz Individualität integriert werden und Gemeinschaft finden können. Nicht eine, die auf Angst und Verzicht basiert.

Das klingt schön, aber ziemlich abstrakt.

Wir haben unendlich viele Möglichkeiten, uns zu ernähren, und es gibt tolle technologische Neuerungen, die man nutzen kann. Eine Gruppierung könnte sich beispielsweise näher mit der Hightechküche beschäftigen, die andere mit Slow Food, wieder eine Gruppe könnte essbare Insekten züchten. Alle Gruppen könnten ihre unterschiedlichen Subkulturen pflegen und sich dabei gegenseitig inspirieren. Das wäre eine optimistische Haltung zu unserer Ernährung.

INTERVIEW: CAROLINE FREIGANG

«Diese Leute bringt man kaum wieder an die gemeinschaftliche Tafel zurück.»



Fête des 20 Vignerons 19

Die Show des Jahres



Vom 18. Juli bis 11. August 2019, Vevey

Tickets im Verkauf auf starticket.ch und fetedesvignerons.ch

Haupt
Partner



Medien
Partner

