

Essen in Gesellschaft und Politik

Völlerei in der »aufgeklärten« bürgerlichen Gesellschaft

Die Kritik an der übermäßigen Nahrungsaufnahme hat in den letzten Jahrtausenden vor allem etwas mit religiösen Vorstellungen und Regeln zu tun gehabt. Der Gang durch die Geschichte der Todsünde hat das sehr plastisch gezeigt. Er hat aber auch gezeigt, dass sich der Mensch immer wieder damit beschäftigt hat, wie man die diversen Vorschriften umgehen kann, wie man die Regeln oder die Regelwächter am besten »austrickst«. Diese Verschiebung in Richtung eines selbstbewussten Handelns ist im Laufe der Zeit immer größer geworden. In dem Maße, wie die Bedeutung kirchlicher Vorschriften abnahm – ich muss die Gedanken jetzt auf die christlich geprägten, westlich-industrialisierten Länder beschränken – haben individuelle Vorstellungen und Verhaltensweisen an Gewicht zugenommen. Wir können heute eine große Zahl an Menschen beobachten, die sich kaum für Konsumverbote oder -gebote irgendwelcher Religionen interessieren. Jemand will ihnen verbieten, dies oder das zu tun? Lächerlich!

Nahrungsaufnahme – in welcher Menge auch immer – ist zum Ausdruck einer individuellen Daseinsgestaltung geworden, bei der man sich keinerlei Vorschriften mehr machen lässt. Ganz im Gegenteil: Es ist immer wieder zu beobachten, dass die Kritik an Essensgewohnheiten schnell ein aggressives Verhalten provoziert. Die kirchlichen Fastentage spielen im Prinzip keinerlei Rolle mehr oder haben nur noch den Rang einer Art Vereinsatzung. Irgendwo ist noch hängengeblieben, dass man aus Tradition freitags Fisch isst, und das Angebot der Händler an Fisch wird donnerstags und freitags etwas größer. Andererseits gibt es auch die Tradition, dass man bei einer Kirmes oder einem Schüt-

zenfest gern einen Stand besucht, der Bratfisch oder Backfisch anbietet. Niemand wird auf die Idee kommen, dass dieses traditionelle Jahrmarktsangebot irgendeine Verbindung mit dem Freitag oder mit Fastentagen zu tun hat. Wenn es im TV rund um die bis auf Karfreitag und Aschermittwoch zusammengestrichenen Fastentage beschauliche Filme mit viel klösterlicher Architektur und anderen alten Szenarien gibt, überkommt den Zuschauer neben seiner Knabbertüte vielleicht ein wohliger Schauer vom ursprünglichen, inhaltsvollen Leben mit tieferem Sinn. Im Grunde ist aber auch das ein ideologisch gefärbter Konsum für wenige Minuten, der folgenlos für das Handeln bleibt. Man muss die Lage – Ausnahmen in stark religiös geprägten Gesellschaften bestätigen die Regel – nüchtern betrachten: Fasten ist kein Thema mehr.

Die Akzeptanz des Übergewichts: neue Vorbilder

Es ist noch gar nicht so lange her, da zeigten die Fotos von Schulklassen mehr oder weniger schlanke Kinder und Jugendliche. Man muss dabei gar nicht in die Zeiten nach dem Krieg zurückgehen: Es reicht vollkommen, etwa 15 bis 20 Jahre zurückzublicken (oder ganz ausgeprägt in die New Wave-Zeiten in den 1980er Jahren). Seitdem haben sich die Bilder von Schulklassen gravierend verändert. Heute wird man die mehr oder weniger Schlanke oder Normalgewichtigen in Gruppen von Kindern und Jugendlichen suchen müssen – sie sind fast schon die Ausnahme. Ich persönlich galt eine Zeitlang in meiner Schulklasse schon als übergewichtig, weil ich mich bei einer Körpergröße von 1,83 Meter in den Oberklassen des Gymnasiums den 80 kg näherte (und dabei dennoch der beste Sportler der Klasse war). Ganz allgemein waren die auffällig »Dick« lange Zeit bei Jugendlichen so etwas wie eine eher bizarre Ausnahme, gerne die Klassenclowns oder ähnliche Außenseiter mit einem manchmal sogar kultivier-

ten Außenseiterverhalten: Wenn sie irgendwo auftauchten, wurde es lustig oder exzentrisch. Ich erinnere mich an Partys in den frühen 1960er-Jahren. Es ging eigentlich vor allem darum, dass sich möglichst schnell Pärchen fanden. Wenn dann ein paar Dicke dabei waren, störten sie oft die Stimmung, weil sie, die meist kein Mädchen abbekamen, dann dazu übergingen, irgendwelchen Unsinn zu machen.

Wenn man sich heute dort umsieht, wo die großen medialen Vorbilder für Kinder, Jugendliche aber nicht selten auch Erwachsene herkommen, kann man einen ganz erheblichen Wandel beobachten (die extrem mageren Models in der Modebranche möchte ich einmal beiseitelassen). Also: Viele populäre Sängerinnen zum Beispiel sind im traditionellen Sinne übergewichtig. Und das gilt nicht nur für Beth Ditto oder Lizzo, sondern ohne Weiteres auch für internationale Superstars wie Rihanna oder Beyoncé. Sie wirken selbstbewusst. Es ist müßig, darüber nachzudenken, ob es sich bei diesen Bildern um eine Art längst überfällige Emanzipation der runderen Menschen handelt, schlicht und einfach um den Austausch bestimmter Schönheitsideale, oder um das Verschwinden jeder Selbstkontrolle bei der Nahrungsaufnahme.

Selbstverständlich findet permanent ein Wandel an Idealen statt. Das kann beim Thema Essen auch dazu führen, dass viele weit über das Ziel hinausschießen und dabei nicht mehr nur dick oder korpulent, sondern explizit fettleibig werden. Der entscheidende Faktor dabei ist, dass die neuen Vorbilder anscheinend keinerlei Probleme mit ihrem Übergewicht haben, das Übergewicht nicht mehr als solches sehen, sondern den von massiver Überernährung geprägten Körper zufrieden zur Schau tragen. Wohlgemerkt: Wir wollen hier unterscheiden zwischen dem Ergebnis von Völlerei und den natürlichen Unterschieden bei Menschen in Wuchs und Statur.

Die verhängnisvolle Rolle der Discounter

Man sollte nicht vergessen, dass die Ernährungslage für den Menschen im Laufe der Geschichte sehr unterschiedlich war. Das Essen in vielen Gesellschaftsschichten war über Jahrhunderte nicht so, dass man davon hätte dick werden können. Überernährung oder gar Völlerei sind kein Thema, wenn weder Geld noch Ressourcen vorhanden sind, um sich mehr als das Allernotwendigste zu leisten. Heutzutage kann sich der Mensch mit einem sehr geringen Einkommen Unmengen an Kalorien kaufen. Weil ich selbst auch immer wieder das Warenangebot bei Discountern studiere und deshalb in Supermärkten zwangsläufig »zu Hause« bin, habe ich mir angewöhnt, genau hinzusehen, wer was kauft. Ich sehe die Kunden, sehe was sie verbal oder nonverbal kommunizieren, wie sie sich verhalten und was sie kaufen. Die Erkenntnisse daraus mögen nicht unbedingt einer wissenschaftlichen Überprüfung standhalten (zum Beispiel, weil man nie weiß, für wen die Kunden eigentlich einkaufen), scheinen mir aber weitgehend evident zu sein. Dass man stark übergewichtige Personen sieht und das, was sie an Nahrungsmittel kaufen, als ein Grund für Übergewicht betrachtet, kommt ganz erstaunlich häufig vor. Ökotrophologinnen und Ernährungsberater würden dem sicher zustimmen und sich angesichts der oft bizarr-einseitig-kalorienreichen Einkäufe die Haare raufen.

Es macht folglich wenig Mühe, den neuen Vorbildern nachzuahmen. Mit einem billigen Mix aus Fetten, Zucker und Kohlehydraten geht eine Zunahme recht schnell, und wenn man dann auch noch die Zeiten selbst dezenter körperlicher Tätigkeiten durch noch mehr körperliche Untätigkeit ersetzt, geht es noch schneller. Es gibt Kritiker, die schon immer darauf hingewiesen haben, dass die Discounter mit ihren teilweise abstrusen Billigpreisen zum Beispiel dem Alkoholismus Vorschub leisten. Dem kann man auch in Sachen Überernährung nur zustimmen. Fressen kostet nichts. Das

Belohnungssystem kann jederzeit bedient werden. Manchmal habe ich den Eindruck, als ob es Leute gäbe, die es cool finden, dick zu sein, die zu ihrer Figur und ihrem Verhalten stehen, es toll finden, sich im Übermaß mit Fett und Zucker zu belohnen und einfach »Spaß haben« wollen, wo es doch ansonsten so wenig zu lachen gibt.

Überernährung, das sanktionslose Vergnügen

Es gibt längst alle möglichen Studien, die die Überernährung als ein großes gesellschaftliches Problem ansehen, das eine ganze Reihe von schwerwiegenden Folgen hat. Es geht eben nicht nur um gesundheitliche Probleme des Einzelnen, sondern auch um die sich aus diesem Verhalten ergebenden, von der Gesellschaft zu tragenden Folgen. Es geht um die Folgen für die Erziehung und die nächste Generation, um harte finanzielle Probleme, aber ebenso um das Bild einer Gesellschaft, die sich weit von dem entfernt hat, was man unter natürlichem Verhalten verstehen könnte.

Es ist klar, dass im Zusammenhang mit Überernährung und Fettleibigkeit die Fragen nach den Gesundheitskosten gestellt werden. Noch geht es sehr »normal« zu, es gibt also in dem Sinne keine Sanktionen für Menschen, die sich vorsätzlich durch ihr Verhalten in einen Zustand gebracht haben, der intensivere medizinische Kosten verursacht, weil sie sich durch massive Fehl- und Überernährung krank gemacht haben. Die Fragen, die sich hier ergeben können, sind heute noch im Bereich eines Tabus. Sollte es Gesundheitschecks geben, bei denen festgestellt wird, dass ein Kunde der Krankenkasse durch eigenes Verschulden (wir reden hier nicht von den Fällen, die aufgrund einer Krankheit Probleme mit Fettleibigkeit bekommen haben) zu dick ist, daher ein höheres gesundheitliches Risiko hat und aufgrund dessen mehr Beiträge zahlen muss? Hebelt unverantwortliches Ernährungsverhalten den Solidaritätspakt aus? Müssen andere dafür bezahlen, dass es Leute gibt, die machen, was sie wollen, und dann am Ende auch noch

verlangen, dass man sich um sie und die von ihnen verursachten Probleme kümmert?

Fragen wie diese können heute aus Gründen der »political correctness« kaum diskutiert werden, werden aber irgendwann einmal eine Rolle spielen – spätestens dann, wenn die Tendenz zu katastrophaler Überernährung anhält und die Gesundheitskosten drohen, aus dem Ruder zu laufen. Möglicherweise werden solche Entwicklungen aber auch längst – wie etwa die zunehmende Zahl von Pflegefällen – in die Versicherungsbeiträge eingepreist.

Man kann in diesem Zusammenhang auch an diverse andere Bereiche des gesellschaftlichen Lebens denken, bei dem das Risiko freiwilliger Aktivitäten beim Abschluss von Versicherungen bewertet wird. Man macht, was man will, aber weil diese Aktivitäten das berufliche Leben unter Umständen beeinträchtigen können, steigen die Versicherungsprämien.

Unabhängig von finanziellen Sanktionen gibt es nach wie vor indirekte Sanktionen gegen übermäßig Dicke. So problemlos sich zum Beispiel jüngere Frauen an üppigen Vorbildern aus den Medien orientieren können, so nüchtern gehen nach wie vor Leute vor, die einen Arbeitsplatz besetzen wollen und bewusst in den Blick nehmen, diesen nicht mit Personen zu besetzen, die in ihren Augen zu dick sind. Welche Denkweise offenbart sich dahinter? Immer noch der Ansatz, dass dickere Menschen maßlos und unkontrolliert sind?

Essen als die letzte legale Sucht?

Könnte es sein, dass man von bestimmten Nahrungsmitteln wie Nahrungsmengen so abhängig wird, dass dieser Zustand dem einer Sucht ganz ähnlich wird? Fast jeder Mensch kennt mehr oder weniger deutliche Abhängigkeiten von bestimmten Genussmitteln (Alkohol, Zigaretten, Süßigkeiten) oder Drogen – wobei hier einmal die Abhängigkeit von bestimmten Medikamenten auch

zu den Drogenabhängigkeiten gezählt werden soll. Vielleicht sollte man eine solche Aussage aber auch noch verschärfen und davon sprechen, dass fast jeder Mensch von irgendetwas, das er sich einverleibt, signifikant abhängig ist, es aber möglicherweise noch nicht gemerkt hat oder noch nicht an den Punkt gekommen ist, an dem diese Abhängigkeit unübersehbar wurde, oder das Bedürfnis schlicht unproblematisch ist (zum Beispiel bei Kaffee oder Tee).

Wenn man der Frage nachgeht, ob Essen die letzte legale Sucht ist, fährt man natürlich ein mächtiges Geschütz auf – weil man die Nahrungsaufnahme, die in anderen Teilen der Welt ein ganz anderes Problem (nämlich einen Mangel an Nahrung) mit sich bringt, in den Rang von abhängig machenden, schädlichen Drogen hebt und wie diese zu schwerwiegenden gesellschaftlichen Problemen führt. Ist das nicht etwas übertrieben? Sagen wir es so: Wenn ein Mensch zu der Einsicht kommt, dass er von der Zuführung bestimmter Dinge geistig und körperlich suchtähnlich abhängig ist, es also nicht schafft, damit aufzuhören, ist das schon ein markantes Ereignis. Denken wir bitte einmal – ich sage jetzt einfach einmal »wir«, weil dieses Erlebnis von sehr vielen Menschen geteilt wird – an die geglückten oder nicht geglückten Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören.

Ich persönlich hatte für das Beenden meiner Raucherkarriere zunächst klare medizinische Gründe. Als professioneller Rockmusiker in den 1970er- und frühen 80er-Jahren habe ich sehr ungesund gelebt und mir von allen möglichen Dingen zu viel eingeflößt, und zwar nicht nur von Alkohol und Zigaretten, sondern auch von Drogen (allerdings keine harten). Zu dem Zeitpunkt, an dem ich mit dem Rauchen aufgehört habe, war ich etwa 35 Jahre alt und hatte gerade meine aktive Musikerlaufbahn beendet. Ich war in einem körperlich sehr schlechten Zustand. Ich besuchte einen Internisten mit offenbar besonderem Humor: »Wissen Sie, Herr Dollase,« sagte er, »es gibt keine ernsthaften Probleme, Sie

sind soweit in Ordnung«, er machte eine Kunstpause und ergänzte dann »für einen 70-Jährigen!«. Rumms, machte es in meinem Kopf, Volltreffer, ich war schließlich erst halb so alt. Wir beschlossen nach allerlei Diskussionen – zum Beispiel darüber, ob ich bei meiner weiteren Arbeit als Autor und Produzent mit einem gut ausgestatteten Heimstudio denn überhaupt aufs Rauchen verzichten könne – ernsthaft ans Aufhören zu denken. Zu diesem Zeitpunkt stand ich jeden Morgen auf und horchte als Erstes in mich hinein, um festzustellen, wieviel Kopfschmerztabletten und Zigaretten ich brauchte, um mich »fit« zu fühlen. Jedenfalls beschlossen meine Frau und ich eines Tages im Urlaub irgendwo in Schottland von einem Tag auf den anderen, mit dem Rauchen aufzuhören. Die ersten zwei Tage waren schlimm. Es gab Ausbrüche an Aggression, und in langen Schimpftiraden zogen wir über alles und jedes her, wollten mehrfach wieder zur Zigarette greifen und ließen es dann doch sein. Wir waren zu zweit und abgelenkt, irgendwie ging es einigermaßen, und wir bestanden wenig später selbst solche »Prüfungen« wie Klub- und Konzertbesuche in London.

Die Beschaffenheit von Nahrungsmitteln

Kann man aber auch den Drang nach Essen jenseits des ganz normalen Hungers als eine Sucht bezeichnen? Ist der Mensch nicht Herr seiner Sinne, der souverän beschließt, wann und wieviel er isst, und keineswegs sofort in Probleme gerät, wenn er einmal etwas weniger zu essen bekommt? Die Antwort muss differenziert und dosiert ausfallen, ist damit aber keineswegs harmlos oder folgenlos:

Natürlich windet sich der Mensch bei Nahrungsentzug nicht in Krämpfen auf dem Boden und ist zu gar nichts mehr in der Lage. Aber – es gibt Perspektiven von Abhängigkeiten, die gravierende Folgen haben, und zwar nicht nur für den Esser persönlich, son-