

Esskultur und familiale Alltagskultur

Barbara Methfessel¹

Wenn man von ‚Esskultur‘ spricht, dann werden bei vielen Menschen schnell gängige Vorstellungen wach: wie man sich bei Tisch ‚benimmt‘ oder was überhaupt unter ‚Kultur‘ fällt. ‚Kultur‘ ist dann z. B. das Familienmahl am Sonntag oder die französische Küche. Als eher ‚kulturlos‘ werden dagegen der Besuch bei McDonalds oder die englische oder amerikanische Küche eingestuft. Eltern bekommen dann vielleicht sogar ein schlechtes Gewissen angesichts der alltäglichen Kompromisse, die sie eingehen müssen.

So pflegt man fröhlich (Vor-)Urteile, verstellt aber den Blick auf das, was Esskultur vermitteln und klären kann, nämlich den Blick darauf,

- warum die Menschen das essen, was sie essen, und so essen, wie sie essen;
- warum es so schwer ist, Essgewohnheiten zu ändern;
- warum Menschen ‚ihr‘ Essen so wichtig sein kann; und entsprechend auch
- warum Familien-Esskultur für Kinder eine gute Voraussetzung für ein positives, d. h. verantwortliches und genussvolles Essen ist.

Esskultur ist weitaus mehr, sogar anderes, als die üblichen Vorurteile vermuten lassen: Sie ist ein gutes und spannendes ‚Lehrbuch über Mensch und Welt‘ und kann und sollte ein zentraler Teil der Familienkultur sein.

1 Esskultur – Grundlage menschlichen Zusammenlebens

Was versteht man unter Esskultur?

Kultur ist die Summe aller Errungenschaften der Menschen. Esskultur umfasst demnach alles, was mit Essen verbunden und von Menschen entwickelt und hergestellt wurde. Esskultur bezieht sich auf die materielle Ebene der Dinge wie Lebensmittel (Äpfel) und Geräte (Apfelpflücker) sowie auf die immaterielle Ebene der Gedanken, Entdeckungen und Gefühle wie z. B. Kenntnisse über die Zucht von Apfelsorten, Vorlieben für Apfelkuchen und dazu dienliche Rezepte.

Kultur ist also das, womit Menschen aufwachsen, was sie umgibt, was ‚ihr‘ Alltagsleben und was damit selbstverständlich ist.² Alltagskultur und dabei insbesondere Ess-

¹ Dieser Beitrag beruht auf Ergebnissen des Projektes „Esskultur im Alltag“, finanziert durch die Dr. Rainer Wild-Stiftung. Stiftung für gesunde Ernährung. Heidelberg, und die Pädagogische Hochschule Heidelberg. Weitere Veröffentlichungen zum Thema finden sich unter <http://www.ph-heidelberg.de/wp/methfess>. Die Diskussion dieser Aspekte für die schulische Bildung findet im Projekt „Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen“ (REVIS) statt. Ein Beitrag zur Bedeutung kulturwissenschaftlicher Zusammenhänge für die Ernährungsbildung wird auf der Homepage des Projektes unter <http://www.ernaehrung-und-verbraucherbildung.de> veröffentlicht.

kultur wird im Prozess des Aufwachsens so ein Teil der Identität und ist nicht einfach auszutauschen.

Warum benötigen Menschen – anders als Tiere – eine Esskultur?

Der Mensch hat zwei wesentliche Voraussetzungen:

1. Er ist ein ‚Omnivore‘, d. h. ein ‚*Allesfresser*‘.
2. Er ist zudem *nicht instinktgeleitet*, sondern er wählt ausgehend von unterschiedlichen Voraussetzungen, Motivationen und Einflussfaktoren seine Nahrung aus.

Menschen können und müssen also auswählen, was sie essen. Dies bringt ihnen die *Freiheit* der Wahl und die *Verantwortung* für eine sinnvolle Wahl. Menschen begrenzen sich dabei auf einen kleinen Teil des Möglichen, denn viele Pflanzen und Tiere, die gegessen werden könnten, werden nicht gewählt – selbst in Notzeiten nicht.³

Menschen müssen essen, um zu überleben. *Wie* sie dies tun, ist jedoch aus den Entscheidungen und Gestaltungen der Menschen gewachsen, also kulturell bestimmt, und ist entsprechend auch in den verschiedenen Kulturen unterschiedlich.

Was sind typische Merkmale von Esskultur?

Der Mensch ist, was er isst. Die Feststellung von Feuerbach, dass der Mensch ist, was er isst, drückt aus, dass immer bewertet wurde, was, mit wem und wie Menschen aßen. Über das Essen werden Urteile und Charakterzuschreibungen vorgenommen, über das Essen drücken sich Menschen auch aus.

Menschen ordneten sich über das gemeinsame Essen einander zu: darüber, dass sie das *Gleiche* aßen und dass sie dies *zusammen* aßen.⁴ Über das gemeinsame Essen wurden große und kleine Gemeinschaften geschaffen und gefestigt.

² Wenn man Menschen fragt, welches Frühstück sie verzehrt haben und warum, dann finden sie viele Antworten: Kaffee oder Tee, um wach zu werden; gar nichts, weil die Zeit knapp war; Müsli, weil es schnell geht und gesund ist; Nutellabrot, weil man morgens nichts anderes ‚runterbekommt‘; Käsebrot, weil nichts anderes mehr im Kühlschrank war etc. Kaum jemand kommt im vertrauten Umfeld auf die Idee zu sagen ..., weil ich Deutsche, Westeuropäerin etc. bin. Denn das ist so selbstverständlich, dass man dessen als Begründung nicht bewusst ist. Würde man in Thailand morgens ein Currygericht vorfinden, dann würde man – in Abgrenzung zu dem kulturell Ungewohnten – vielleicht sagen, dass man als Deutsche oder Westeuropäerin ein Frühstück mit Kaffee/Tee und Brot mit Belag und/oder Müsli gewohnt ist. Als Tourist/in probiert man neugierig die neuen Speisen und findet sie vielleicht auch sehr schmackhaft, man nimmt sich dann auch vor, sie einmal selbst zuzubereiten. Und trotzdem wird angesichts eines sehr fremden Frühstücks – mehr oder weniger schnell – der Wunsch nach dem vertrauten Frühstück kommen, ebenso wie bei einem längeren Auslandsaufenthalt mit einer fremden Esskultur – unabhängig davon, wie sehr man sie mag – die Sehnsucht nach vertrauten Gerichten.

³ In Deutschland werden z. B. üblicherweise keine Haustiere und Insekten gegessen. Menschen schaffen in ihren jeweiligen kulturellen Gruppen über Zeiträume hinweg mit der Festlegung und Tradierung dessen, was sie essen und was nicht, auch kulturelle Regeln, die ihnen die Auswahl erleichtern und ihnen sogar das Gefühl geben, dass ihre Auswahl ‚natürlich‘ ist. Das Essen oder Nicht-Essen anderer wird dagegen eher als Abweichung gesehen, wenn z. B. Muslime kein Schweinefleisch oder Inder keine Rinder, aber Koreaner Hunde essen wollen. Dabei unterliegen auch die Regeln der Esskultur einem permanenten kulturellen Wandel.

⁴ Für Religionen war wesentlich, Essregeln zu schaffen, die die Gläubigen zusammenführten, zusammenhielten und von anderen fernhielten. Komplizierte Essregeln, wie beim Judentum, sind dafür ebenso Ausdruck wie das Abendmahl, welches von Katholiken noch nicht mit Protestanten gemeinsam eingenommen werden kann.

Im Allgemeinen werden, wie Eva Barlösius schreibt, für Kultur drei typische Merkmale herausgehoben:

1. Die Auswahl und Bewertung der *Nahrungsmittel*: In jeder Kultur wird bestimmt, welche Nahrungsmittel akzeptiert sind oder nicht.
2. Die *Regeln der Küche und Speisen*.
3. Die *Mahlzeiten* als Gemeinschaft schaffende Einrichtung.⁵

Alle drei Merkmale, die Nahrungsmittel, die Küche und die Mahlzeiten, haben sowohl *integrierende und gemeinschaftsbildende* als auch *ausgrenzende und ausschließende* Funktionen. Mit der Wahl ordnet man sich anderen zu, is(s)t so wie sie. Damit is(s)t man auch gleichzeitig anders als andere, grenzt sich von denen ab: die Vegetarier von den Fleischessern, die ‚Ökos‘ von den McDonald-Fans, die Muslime von den Christen etc. Wie gravierend dies werden kann, wird deutlich, wenn Anhänger strenger Kostformen (z. B. Veganer) kaum eine gemeinsame Ess-Möglichkeit mit anderen zusammen finden.

⁵ **Nahrungsmittel:** In jeder Kultur wird bestimmt, welche Nahrungsmittel akzeptiert sind oder nicht. Das reicht von ausdrücklichen *religiösen Verboten*: z. B. Schwein beim Islam, über kulturelle ‚*Tabus*‘: das öffentliche Schlachten, Zubereiten und Verzehren von Haustieren, über *Gewohnheiten* der Beachtung oder Nichtbeachtung: Brennnessel, Vogelbeere, Heuschrecken, bis hin zu den ‚feinen‘ *Bewertungen*: Welche *Eigenschaften* werden mit Lebensmitteln verbunden: exotisch, ökologisch, welche *Auswirkungen*: stärkend, belebend, welcher soziale *Status*: vornehm, ‚Arme Leute Essen‘, was kennzeichnet den *Alltag*: Butterbrot oder Bratkartoffeln, was den *Feiertag*: Steak oder Braten, was ist gerade ‚*in*‘: mexikanisch, oder ‚*out*‘: braune Sauce. Neue Marken oder neue Waren stellen traditionelle Wertsysteme immer wieder in Frage und führen zu Umgruppierungen. Jede Gesellschaft kennt auch unterschiedliche soziale und kulturelle Milieus oder Subkulturen, in denen jeweils andere Regeln und ‚*Moden*‘ wirken. Kinder bringen neue Wertungen aus der Schule oder dem Freundeskreis mit nach Hause; die Werbung versucht, die angepriesenen Waren mit hohem Wert zu besetzen (wie z. B. die Milchschnitte) und herkömmliche Essgewohnheiten abzuwerten (das Butterbrot).

Speisen und die Regeln der Küche: Obwohl viele Nahrungsmittel in vielen Ländern ähnlich oder gleich sind (wie z. B. Bohnen, Linsen, Getreide), schmecken sie völlig anders. Dies liegt an der ‚*Küche*‘, den Regeln der Zubereitung, der Kombinationen und vor allem an den Gewürzen. Diese Regeln und die daraus wachsenden Geschmäcker sind den Einzelnen so vertraut, dass eine große Irritation folgt, wenn ein Gericht anders schmeckt als erwartet. Das beginnt schon bei dem Unterschied zwischen dem häuslichen Sauerbraten und dem bei den Nachbarn. Zum Wert eines Nahrungsmittels gehört auch, wie dieses in einer Speise verarbeitet ist: Die Küche bestimmt also auch die Auf- und Abwertung von Lebensmitteln durch die damit verbundenen Speisen; die Verarbeitung mit teuren Zutaten und mit einem höheren Aufwand kann zur Aufwertung führen.

Mahlzeiten: Die Berechtigung zur Teilnahme an gemeinsamen Mahlzeiten, so wird vermutet, war die Grundlage der menschlichen Gemeinschaft. Diese Gemeinschaft half Einzelnen zu überleben, auch wenn sie krank oder alt waren. Wer mitessen durfte, war aufgenommen, zumindest für eine gewisse Zeit. Auch die Entscheidung, wer zu welcher Mahlzeit eingeladen wird, drückt den Platz in der Gemeinschaft aus. An besonderen Festtagen, wie Weihnachten, lädt man andere Menschen ein als zum Geburtstag oder zu einem lockeren Treffen. In manchen Kulturen wird die gemeinsame Mahlzeit sogar als intimer empfunden als gemeinsame Sexualität. Die Mahlzeit, so sagt man, war der Beginn der Kultivierung des Essens und der Gemeinschaft: Anders als Tiere wartete man auf einen gemeinsamen Beginn und kannte Regeln des Teilens. Der ‚natürliche‘ Rhythmus von Hunger und Sättigung musste dazu an die Kultur der Mahlzeit angepasst werden (was schnell möglich ist, solange diese regelmäßig und sättigend eingenommen werden, weil der Körper sich an Rhythmen gewöhnt). Zur Mahlzeit gehört die Kommunikation. Beim Essen wurden und werden Geschäfte abgeschlossen, Urlaube geplant, Erbtanten umgarnt oder Schulerlebnisse berichtet. Die besänftigende Wirkung des Essens kann für die Entwicklung der Gemeinsamkeit große Bedeutung haben.

Die drei Merkmale der Esskultur beinhalten viele weitere Aspekte, wie z. B.:

- *Was dürfen Männer, was dürfen Frauen?* Ob offen oder verdeckt, es gelten immer noch Regeln dafür, was ein ‚männliches Essen‘ ist, nämlich reichlich, kräftig, mit Fleisch, und was ein ‚weibliches Essen‘ ist: gemäßigt, eher weich und zart, mit mehr Obst und Gemüse. Man darf sich nicht wundern, wenn diese Regeln bei Eltern ebenso wirken wie bei Kindern.⁶
- Es gibt jeweils kulturelle *Vorstellungen* davon, was ein ‚*richtiges Essen*‘ ist. Dies ist nicht nur zwischen ethnischen Kulturen unterschiedlich, sondern auch zwischen verschiedenen sozialen Gruppen.⁷ Diese Vorstellungen haben auch eine direkte Bedeutung dafür, ab wann man sich satt fühlt: erst wenn man ‚richtig‘ gegessen hat.⁸
- Essen ist eine Grundlage der *kulturellen* und *sozialen Identität*. Gewohntes Essen in vertrauter Atmosphäre gibt Menschen daher Sicherheit und das Gefühl von Zugehörigkeit.⁹

Tischsitten

Eine integrierende bzw. ausgrenzende Funktion haben auch die *Tischsitten*. Jede Kultur kennt Regeln zum Essen. Die Bedeutung der gemeinsamen Regeln ist so stark, dass heute noch von vielen Menschen ‚Esskultur‘ zuerst mit dem *Benehmen* bei Tisch verbunden wird. Dabei sind die Regeln bei genauerer Betrachtung von den jeweiligen sozialen Zusammenhängen abhängig und hatten z. T. die Aufgabe, die soziale Stellung angemessen wiederzugeben.¹⁰ Traditionell bürgerliche Regeln gelten heute, will man sich nicht im Restaurant blamieren oder andere Menschen, denen sie wichtig sind, ‚vor den Kopf stoßen‘. Wer sie durchschaut, kann souveräner damit umgehen und für den eigenen Familientisch eine als sinnvoll empfundene Auswahl treffen.

⁶ Ebenso gelten diese Regeln für die Essenszubereitung: Männer ‚dürfen‘ Fleisch grillen, Frauen ‚sollen‘ kochen. Überholte Vorstellungen bleiben wirksam, wie die letzte Eltern-Studie mit 3.000 Eltern zeigt, nach der bei 85,5% der Familien die Mütter kocht und bei 11% das Kochen aufgeteilt wird („Kochen bleibt Sache der Frau“, Süddeutsche Zeitung vom 23.03.2004, S. 11).

⁷ Ein hart arbeitender Maurer würde unter einem richtigen Essen etwas verstehen, was sättigt und die für ihn wichtigen Bestandteile hat, meist eine ‚Sättigungsbeilage‘ wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln, dann Gemüse und vor allem Fleisch. Einen Salat mit Shrimps, vielleicht das Mittagessen der Frau seines Chefs, würde er eher als Vorspeise oder ‚Kaninchenfutter‘ kennzeichnen.

⁸ Die Vorstellung davon wandelt sich. Was für die Väter eine Beilage ist oder war, z. B. die Nudeln, kann für die Kinder schon den Kern eines Essens ausmachen und z. B. als ein Spaghetti-Gericht ein Hauptgang sein.

⁹ Diese Erfahrung hat dazu geführt, dass man ganze Bevölkerungsgruppen mit ihren ‚typischen‘ Speisen in Verbindung brachte: Spaghettis oder Makkaronis (Italiener), ‚Krauts‘ (die Bezeichnung für die deutschen Kohl- und Sauerkrautesser), Frogs (für die froschessenden Franzosen).

¹⁰ Dass die Speisen in speziellem Geschirr und nicht im Topf auf den Tisch gestellt wird, zeigte z. B., dass man erstens dieses Geschirr besaß und zweitens entweder die Zeit (sonntags) oder die Besten hatte, um sie zu spülen. Damit grenzten sich bürgerliche Haushalte von Arbeitern ab. Heute wird diese Regel als ‚ästhetisches Prinzip‘ gesetzt, ohne dass danach gefragt wird, wer denn die damit verbundene Arbeit übernimmt. Auch der zeitliche Ablauf (z. B. der gemeinsame Anfang) oder die Rituale der Bestecknutzung kommen aus der bürgerlichen Kultur der Abgrenzung von anderen sozialen Gruppen.

2 Welche Bedeutung hat die Esskultur für Menschen – oder: Wie kommt der Mensch auf den Geschmack

„Wir essen nicht, was wir mögen, sondern wir mögen, was wir essen.“

Essen hat Einfluss auf Emotionen. Sättigung schafft z. B. Wohlgefühl und Entspannung. Vertrautes, auch vertrauter Geschmack, trägt bei zur Identität und zur Sicherheit. Im Gehirn der Menschen werden diese Gefühle mit bestimmten Gerichten und Geschmacksrichtungen verknüpft. *Welche* Vorlieben und Abneigungen damit verbunden sind, *wie* sich dies in die weitere Ess- und Alltagskultur einbettet, hängt von der Esskultur ab, in der ein Mensch aufwächst.

Die Prägungen auf Geschmackskulturen beginnen durch die Aufnahme von Aromastoffen im Mutterleib und gehen weiter über das Stillen und die familiäre Esskultur. *Die Geschmäcker und Speisen der Kindheit sind untrennbar mit Gefühlen der Kindheit verknüpft.* Auch typische Gerichte der Familie, die bestimmte Art zu würzen, etwas zu kombinieren, gehören zu dem, was Menschen Trost spenden kann, was Geborgenheit, Zugehörigkeit und Sicherheit vermitteln kann wie kaum ein Wort.¹¹



Plätzchenbacken in der Weihnachtszeit

3 Esskultur und Familienkultur

Esskultur ist immer Teil einer Familienkultur. Sie ist eng verflochten mit weiteren Bereichen des Umgangs mit sich und den anderen und mit Teilen der Kultur des Zusammenlebens, von denen hier nur einige kurz genannt werden.

¹¹ Kindernahrungsanbieter versuchen inzwischen, Kinder schon an einen bestimmten Geschmack ihrer Produkte zu gewöhnen, die dann über die Altersstufen hinweg angeboten werden. Ebenso operieren übrigens auch Hunde- und Katzenfutterfirmen, die schon junge Tiere an ‚ihren‘ Geschmack gewöhnen wollen und so eine ‚Markentreue‘ erreichen. Die Industrie weiß dies auch darüber hinaus zu nutzen: Vanille, das häufigste Aroma der Kindernahrung, wird inzwischen sogar zunehmend in anderen Produkten wie Parfums verarbeitet.

- *Kultur der Sorge:* Die Versorgung mit Nahrung ist eingebettet in eine Fürsorge füreinander und für die Kinder und wird auch in diesem Zusammenhang interpretiert. Dies bringt einerseits Sicherheit und Vertrauen in die Welt, die Kinder entwickeln können und müssen. Zum anderen ist es selbst Ausdruck eines Verhältnisses zur Welt, ob man für sich z. B. eine Zukunft sieht, für die es sich zu sorgen lohnt.
- *Körperkulturen:* Hinter Esskulturen stecken oft Körperkulturen. Heute sind für viele ‚Schlankheit und Fitness‘ zentrale Ziele. Sie werden aber nicht (nur) mit Bewegung und gutem Essen angestrebt, sondern oft mit einem kontrollierten Essverhalten und mit Diäten: Eine Diät (gemeinsam mit der Mutter) wird für Mädchen inzwischen zum Initiationsritual, um ‚Frau zu werden‘, obwohl sie diese Diät nicht braucht. Nicht das fröhliche Leben *mit* dem Körper wird Kindern so vermittelt, sondern das verbissene Kämpfen *gegen* den Körper.
- *Strukturen und Rituale der Gemeinschaft:* Rhythmen, Regeln und Rituale helfen Kindern, sich in die Regeln des Lebens einzufinden. Viele Dinge des Lebens lernen Menschen einfach dadurch, dass sie diese tun und sich daran gewöhnen. Dies ist sehr hilfreich und entlastend – wenn das, was gelernt wird, auch längerfristig sinnvoll ist. *Es ist daher wichtig, dass und welche Strukturen das Essen in der Familie bestimmen.* Diejenigen, die vertreten, dass Kinder schon selbst wissen, was für sie gut ist, unterschätzen die Verführungskraft der heutigen Ernährungsbedingungen: Solange nur ‚gesundheitsförderliche‘ Nahrungsmittel und Speisen zur Verfügung stehen und keinerlei Werbung oder sonstige Faktoren Einfluss nehmen, kann man Kindern die Wahl der Nahrung noch stärker frei überlassen. Beliebigkeit im Umgang mit dem Essen bedeutet heute aber schnell, anderen Erziehungs- oder Sozialisationsagenten, wie Fernsehen oder Werbung, das Feld – und damit auch die Verantwortung – zu überlassen. Strukturen und Regeln der Familien können unterschiedlich sein. Sie sollten aber die (weiter unten z. T. noch einmal) aufgeführten Kriterien bedenken: die Rhythmen und Regeln des Essens, die eine gesundheitsfördernde Vielfalt der Nahrung, ein positives Körperbewusstsein und die Gemeinsamkeit durch gemeinsame Mahlzeiten fördern.
- *Kultur der gegenseitigen Achtung statt falsch verstandener Selbstbestimmung:* Essen liegt (leider) noch weitgehend in den Händen der Frauen. Leider ist damit in unserer Kultur auch verbunden, dass die Bemühungen der Frauen nicht angemessen gewürdigt werden. Wenn nicht das Lieblingsgericht zubereitet wird, folgt Gemecker oder die Selbstversorgung aus dem Kühlschrank. Hier sind Männer oft schlechte Vorbilder, vor allem, wenn ihre Frauen sich um eine gesundheitsförderliche Ernährung bemühen. *Über Essen darf geredet, aber nicht gemeckert werden.* Und Kühl- und Gefrierschrank müssen als ‚Familien-Mahlzeiten-Verhinderer‘ *tabu* bleiben oder werden – das sind wichtige Voraussetzung für die gegenseitige Achtung.¹²
- *Kultur des gemeinsamen sinnlichen Genusses und der ‚angenehmen‘ Kommunikation:* Wo nicht nur bei der Sportschau das Essen herunter geschlungen wird, sondern zusammen gegessen und gegessen wird, da können sowohl Genuss als auch Kommunikation Raum finden. Beim gemeinsamen, ungezwungenen Reden über unterschiedliche Themen können Kinder auch eventuell etwas über Qualität von Lebensmitteln, Zubereitung von Speisen oder neue Ideen zum Essen lernen.

¹² Aus einer französischen Familie wurde berichtet, dass der Vater sich nach jeder Mahlzeit aufrichtig (!) für das Essen bedankte und die Kinder (und die Austauschschülerin, die dies berichtete) das Bemühen und die Leistung der Ehefrau bzw. Mutter zu achten lernten.

Leitend sollte dabei Neugierde, Genuss und die fröhliche Nutzung der Sinne sein – das Gegenteil von meckernden missmutigen Kommentaren. Streit beim Essen, Kommentare zu den Schulleistungen oder andere, die beteiligten Personen bedrückenden Themen, können das Essen verleiden – nicht nur aktuell, sondern auch langfristig. Kinder aus Familien, bei denen am Tisch regelmäßig gestritten wurde, haben z. T. nicht nur den Spaß an einzelnen Gerichten verloren, sondern am Essen überhaupt.

4 Folgerungen für die familiale Esskultur

Erziehungsziel: Erweiterung der Akzeptanz

Die Geschmacksprägung fängt in der Kindheit an und begleitet uns ein Leben lang. Wir *verlieren* daher *selten* Präferenzen der Kindheit, wir können sie aber *immer erweitern*. Diese Erweiterungen sind in vieler Hinsicht wichtig und daher auch zu fördern – insbesondere angesichts der zunehmenden freiwilligen Selbstbeschränkung auf das PiPaPo Prinzip (auf die drei Grundgerichte: Pizza, Pasta, Pommes). Je breiter das Spektrum der akzeptierten Nahrungsmittel (vor allem bei Gemüse) ist und je intensiver es genutzt wird, desto eher besteht die Wahrscheinlichkeit einer gesundheitsförderlichen vielseitigen Ernährung und desto besser kann sich jemand in der internationalisierten Esswelt zurecht finden.

Was bestimmt, dass ein neuer Geschmack akzeptiert wird?

- Zunächst einmal: *häufiges Probieren* (nicht zu viel, denn das kann zu Aversionen führen!). Man gewöhnt sich langsam an den Geschmack, er wird vertraut und kann dann irgendwann auch die positiven Gefühle vermitteln, die angesprochen wurden.
- *Positive Emotionen*: Eine fröhliche Tischrunde, eine besondere Feier, Urlaub – alles, was positiv besetzt ist, lässt auch die Speisen und deren Geschmack positiver erscheinen. Man kann zwar nicht den an die Stimmung gebundenen Geschmack vollständig wiederholen (im Urlaub schmecken Essen und Getränke immer anders, als die gleichen Produkte zu Hause), aber man hat sie ‚positiv besetzt‘.
- *Tischgemeinschaft*: Mag man die Menschen, dann probiert man deren Essen bereitwilliger, dann überträgt sich die gute Laune auf die Akzeptanz der Speisen.
- *Soziale Akzeptanz und Vorbilder*: Was Menschen essen, die ein Vorbild sind oder auf deren Achtung Wert gelegt wird, hat bei Kindern (aber nicht nur bei ihnen!) einen großen Einfluss auf die Akzeptanz. Der Besuch bei Menschen, vor denen man sich nicht blamieren will, trägt auch zur Offenheit gegenüber unbekanntem Speisen bei.
- *Hoher Status*: Wird ein Lebensmittel hoch geachtet, dann wird es eher probiert, auch gegen geschmackliche Widerstände. Generationen von männlichen Jugendlichen haben sich so das Biertrinken angewöhnt, um darüber den Status des Erwachsenseins und der Männlichkeit zu erwerben.
- *Positive und ‚besondere‘ Beziehungen* zu den Menschen, mit denen man zusammen isst bzw. bei denen man isst. Eine Wertschätzung von Menschen überträgt sich auf das Essen; man ist bereit zu probieren und etwas gut zu finden. Plötzlich essen Kinder Speisen, um die zu Hause Kämpfe geführt werden...

- *Freiwilligkeit und Selbstständigkeit:* Essen wird zunehmend zum Kampfbereich in Familien. Kinder reagieren unter Druck oft mit Widerstand oder nutzen die Besorgtheit zur Durchsetzung ihrer Interessen, d. h. mit ihrem Druck. Mit Entdeckerlust und Selbstzubereitetem reizen oder mit ‚Selbstverständlichkeiten unterlaufen‘ hat langfristig mehr Effekt, als ein Geschmackserlebnis zu schaffen, das mit Streit verknüpft ist.
- *Beziehungen stiften:* Was man kennt, das schätzt man mehr. Eine Beziehung zum Lebensmittel, z. B. über das Wissen, wie es produziert wird (Radieschen selbst aussäen), und auch eine Beziehung zur Herstellung der Speisen (mitmachen beim Kochen, abschmecken, gestalten), sind eine relativ sichere Garantie für die Bereitschaft, Akzeptanz zu erweitern.
- *Anschlussfähigkeit zu den vertrauten Speisen:* Ein Gericht, das Neues an Vertrautes knüpft, bietet die ‚Brücke‘, um zu dem Neuen zu gelangen.
- *Kinder sind unterschiedlich, auch was ihr Essverhalten angeht.* All das, was hier gesagt wird, trifft daher auf die Kinder unterschiedlich zu. Die hier genannten Einflussfaktoren können Eltern helfen, das Akzeptanzverhalten ihrer Kinder positiv zu beeinflussen. Dies wirkt natürlich nur, wenn die positiven Besetzungen wirklich stattfinden, und Kinder nicht stattdessen ihre Widerstandsfähigkeit entwickeln.

Wo findet Geschmackserweiterung seine Grenzen?

Es gibt immer wieder Grenzen der Bereitschaft, einen neuen Geschmack anzunehmen, bzw. korrekter, ein neues Nahrungsmittel oder eine neue Speise zu akzeptieren, vor allem wenn

- *grundlegende Werte* eine starke Barriere bilden: z. B., wenn man mit dem Tier, das gegessen werden soll, vorher noch gespielt hat, oder wenn man damit aufgewachsen ist, dass etwas abzulehnen ist, wie z. B. Pferdefleisch;
- *tief sitzende Aversionen* individuell herausgebildet wurden oder
- *kulturelle Vorstellung davon* verinnerlicht wurden, was z. B. (wie Würmer) *ekelerregend* ist.

Welche Bedeutung hat die familiäre Esskultur – worauf ist zu achten?

Wenn Geschmack und Akzeptanz früh und durch Erfahrung festgelegt werden und der Mensch zunächst einmal *geschmackskonservativ* ist und isst, d. h., er einen vertrauten, Sicherheit gebenden Geschmack sucht, darf es nicht wundern, wenn Kinder zum Vertrauten greifen. Man kann von Kindern nicht erwarten, dass sie von sich aus ihr Geschmacksspektrum erweitern. Das muss das Angebot – und die Konsequenz – der Eltern erreichen. Daher ist ‚normal‘, dass Kinder immer das Gleiche verlangen. Das wurde in früheren, weniger reichen und liberalen Zeiten seltener zu einem Problem: Gegessen wurde, was auf den Tisch kam (und auch nicht immer, zumindest nicht von Beginn an, mit Begeisterung), und der Hunger, die unhinterfragten Tischregeln und/oder die Strenge der Eltern unterbanden die heute üblichen Widerstände.

Heute gibt es weniger Hunger und eine liberalere Erziehung. Die Besorgnis der Eltern führt sogar dazu, dass die Kinder den Esstisch als einen Platz entdecken, an dem sie die Mutter bzw. die Eltern manipulieren können. *Nicht die Kinder sind dankbar, wenn sie etwas zu essen bekommen, sondern die Eltern, wenn das Kind etwas isst.* Dies führt zu einem Teufelskreis von Interaktionen, die Essen einen ‚verrückten‘ Platz geben, irgendwo zwischen Machtkampf, Therapie und Resignation. Kein Rat-

schlag kann garantieren, wie dies völlig zu vermeiden ist. Man kann aber bessere Voraussetzungen zu ihrer Verhinderung schaffen.

Die folgenden Regeln müssten allerdings dem einzelnen Haushalts- und Familienzusammenhang angepasst werden, wofür der dänische Familientherapeut Jesper Juul sehr gute weitere Ratschläge gibt.

7 zentrale Regeln für eine gelingende Familien-Esskultur:

1. *Eine eigene Familien-Esskultur schaffen:* Eine eigene Esskultur braucht Strukturen, u. a.:
 - **Zeiten:** Feste gemeinsame Essenszeiten, Alltags- und Feiertagszeiten, typische Gerichte für bestimmte Situationen und Anlässe u. v. a. m. Zeitstrukturen sind zentrale Grundlage der Esskultur.
 - **Räume:** Zeiten sind oft gekoppelt an Räume: Räume der Gemeinsamkeit (Esstisch), des Rückzugs (eigenes Zimmer etc.).
 - **Speisen:** Typische Familienspeisen und Essstile – selbstverständlich nicht zu eng gefasst – sind ein unverwechselbares Stück Biographie. Darüber werden Identität und Gemeinsamkeit hergestellt. Werden sie gestaltend und nicht begrenzend eingesetzt, dann können sie eine bereichernde ‚Erb-schaft‘ sein.
 - **Mahlzeiten:** Mahlzeiten verbinden die Zeiten, die Speisen und die Personen. Eigene Mahlzeiten-Rhythmen und eine Mahlzeitenkultur (auch mit Gästen) sind wichtige Bestandteile zur Sozialisation (Einführung in die Gemeinschaft) und Enkulturation (Einführung in die Kultur).
 - **Tischsitten:** Tischsitten sind kein Selbstzweck, sondern Regeln, die ihren Sinn in der gegenseitigen Achtung und im sicheren Umgang mit verschiedenen Esssituationen haben. Sie werden zunächst eingeübt und dann mit wachsendem Alter mit ‚Sinn gefüllt‘ und damit auch gestaltbar. Ziel sollte nicht die Dressur der Kinder, sondern ein sicherer und souveräner Umgang mit Esssituationen sein.
 - **Werte:** Wertschätzungen und davon abgeleitete Normen geben Halt und können auf andere Bereiche ausstrahlen: Die über das Essen vermittelten Werte betreffen die Einzelnen und die Gemeinschaft, das Verhältnis zur Hausarbeit, die Bedeutung der Gesundheit, Geld, Status und symbolischen Konsum und nicht zuletzt die Beziehung zwischen Menschen. In kaum einem anderen Bereich können sie so ‚selbstverständlich‘ eingeübt werden wie beim Essen.
 - **Strukturen:** Sie sind eine Grundbedingung für die Entwicklung einer Familien-Esskultur und für die Einführung in die umgebende Esskultur. Das heißt nicht, dass dies für alle gleich sein muss, und schon gar nicht, dass diese Familien-Esskultur zur Begrenzung erzieht. Eine Familienkultur, die neugierig und offen ist für neue Impulse, vermittelt in einer Welt des dauernden und schnellen Wandels den Kindern wichtige Voraussetzungen.
2. *Verantwortung übernehmen und eine ‚gute‘ Familien-Esskultur schaffen:* Jesper Juul ist zuzustimmen, wenn er betont, dass Eltern die Verantwortung für die Ernährung ihrer Kinder haben und sie nicht abgeben dürfen: weder an die Oma noch an die Kinder und erst recht nicht an die Werbung. Eine Begründung der eigenen Entscheidung oder die generelle Achtung vor den Wünschen und Interessen der Kinder sind wichtig und zudem hilfreich, um die eigenen Regeln zu vermitteln. Im Rahmen dessen, was man verantworten kann,

gilt es, Interessen der Kinder zu berücksichtigen und Handlungsalternativen zu ermöglichen. Kinder merken sehr schnell, ob und wie Eltern ihre Verantwortung übernehmen – und bei allen Widerständen respektieren sie es im Allgemeinen mehr, als den Eltern dies bewusst ist.¹³

3. *Selbstverständlichkeiten einüben, statt Machtkämpfe führen*: Mit der Übernahme der Verantwortung bestehen die Möglichkeit und die Verpflichtung, ‚Selbstverständlichkeiten‘ zu ‚setzen‘. Erst dadurch gibt es eine ‚Esskultur‘. Dazu kann gehören, dass und wann gemeinsam gegessen wird, dass vor dem Essen nur noch Rohkost oder Obst ‚genascht‘ werden darf, dass probiert wird, was auf den Tisch kommt, dass Neues neugierig begrüßt wird, dass man sich an dem satt isst, was angeboten wird (wenn auch nicht von allem in gleichem Maße) u. v. a. m. Je mehr ‚Selbstverständlichkeiten‘ die häusliche Esskultur bestimmen, desto weniger Kämpfe gibt es. Dann kann eventuell über Abweichungen und Ausnahmen verhandelt werden, aber nicht um den Kern. Selbstverständlichkeiten können bei sich wandelnden Bedingungen auch verändert werden, aber sie sollten nicht durch Beliebigkeit ersetzt werden. Es ist auch ‚normal‘, dass Jugendliche ihre Abnabelungsversuche in Auseinandersetzung mit diesen Selbstverständlichkeiten unternehmen und dass ihnen mehr Freiheit gegeben werden muss.
4. *Verhältnisse schaffen statt Verhalten einklagen*: Wer eine Familien-Esskultur entwickeln will, sollte die Rahmenbedingungen auch entsprechend gestalten. Das Erwünschte muss erleichtert, das Nicht-Erwünschte ausgeschlossen oder erschwert werden z. B.:
 - Wenn Süßigkeiten oder Limonadengetränke eingeschränkt werden sollen, dann sollten sie auch nicht im Haushalt bereit stehen.
 - Das, was erwünscht ist, sollte bereit stehen und verlocken: Obst und Rohkost, die im Blick- und Spielbereich stehen, werden eher genommen (je handlicher und mundgerechter, desto schneller).
 - Wenn Familienmahlzeiten wichtig sind, müssen sich auch die Eltern daran halten.
 - Wenn Werte vermittelt werden sollen, dann über die Praxis und über das Vorbildverhalten und nicht über Belehrungen.
5. *Fröhlichkeit und gemeinsamer Genuss anstelle von ‚Wichtigkeit‘ und Belehrung*: Eine fröhliche Runde ist, wie beschrieben, die beste Voraussetzung dazu, ein gutes Verhältnis zum Essen zu entwickeln. Bedrückende Probleme und Streit gehören nicht an den Esstisch, ernsthafte Gespräche und Diskussionen schon. Über eine gelungene Tischatmosphäre Erinnerungen an (gemeinsames) Essen mit positiven Emotionen zu verknüpfen, dies ist eine zentrale Leistung für eine Esskultur-Bildung. Wenn Eltern mit Genuss essen, verlockt dies Kinder mehr, als wenn Eltern diätbesessen oder schlecht gelaunt im Essen herumstochern und die Kinder anherrschen, sie sollten vernünftig essen. Wenn das ‚gute‘ Essen auch das gute Essen ist, dann kommt es nicht zur Gegensatzbildung von gesund und lecker. Wenn das, was sinnvoll ist, mit Spaß praktiziert wird, braucht man keine Reden über Wichtigkeiten. Eine ‚Ausbildung der Sinne‘ ist ein wichtiger Teil für die Genussfähigkeit.¹⁴
6. *Den Wert eines guten gemeinsamen Essens leben – Widersprüche fordern heraus*: Kultur beinhaltet die Vermittlung von Werten. Zu oft kommt es zu ei-

¹³ Vgl. den Beitrag ‚Das kompetente Kind: Grundprinzipien der Pädagogik von Jesper Juul‘ von Elisabeth Gründler, http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Erziehungsfragen/s_413.html

¹⁴ Vgl. den Artikel ‚Einflüsse der Ernährung auf die kindliche Entwicklung‘ von Ines Heindl, http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Ernaehrung/s_1090.html

gentümlichem Widerstreit der Werte: ‚Ungesundes‘ wie stark fett- und zuckerhaltiger Nachtisch, Kuchen, fette Braten, Süßigkeiten oder Cola gibt es ausgerechnet als Trost, sonntags oder in ‚besonderen Situationen‘, wie zu Weihnachten oder wenn man ausgeht. Dies kommt aus der Zeit, als diese wenig gesundheitsförderlichen Nahrungsmittel noch selten waren. Mit diesem Widerspruch, dass eine kulturell hoch besetzte Speise, wie z. B. Torte, gleichzeitig gesundheitlich negativ besetzt ist, ist schwer umzugehen. Familien-Esskultur fordert eine gelungene Gratwanderung zwischen dem ‚Leben‘ von Werten und der Vermittlung der unterschiedlichen Handhabung. Damit wird auch ein Beitrag zur Reflexion von Kultur geleistet. ‚Leben‘ kann man Werte besser, wenn man überall dort, wo dies möglich ist, als das ‚Besondere‘ auch das setzt, was als selbst stimmig empfunden wird: ein aufwändigeres Essen, Trost über ‚sinnvolle‘ Speisen wie ein Lieblingsessen (Essen generell als Trost abzulehnen ist nicht notwendig, nur der bewusstere Umgang damit) oder gemeinsame Spiele. Das hat aber auch seine Grenzen. ‚Satt Torte‘ gehört für Viele zur Feier und damit zur Ausnahme. Ebenso andere Speisen, die man im Alltag einschränkt. Widersprüche gehören zum Leben. Ihr Vertuschen hilft nicht, mit ihnen umgehen zu lernen.



Torte satt bei der Familienfeier

7. *Die Arbeit für das Essen und Qualität des Essens achten:* Die Konsum- und ‚Spaßgesellschaft‘ vermittelt ein Bild vom Essen, das den Blick für die damit verbundene Leistung verstellt: Gutes Essen kostet Geld, Zeit und Arbeit. Dies zu investieren setzt voraus, dass man die dafür notwendige Wertschätzung und Achtung aufbringt. Und dies sollte ein Teil der Esskultur und der damit verbundenen Bildung sein. Wem das Öl im Auto wichtiger und ‚teurer‘ ist als das im Salat, wer für die selten genutzte Bohrmaschine selbstverständlicher zur Qualitätsausführung greift als beim regelmäßig genutzten Küchenmesser, kann schlecht den Anspruch erheben, etwas von qualitätsgeleiteter Esskultur zu verstehen. Den ‚Zugang‘ zu gutem Essen kann man sich gut gemeinsam schaffen: in Sonntagsausflügen zum Bauernhof, bei Gesprächen im Bioladen über die unterschiedliche Qualität der Produkte, in gemeinsamen Kochkursen, bei gemeinsamen Kochkünsten. Kinder in den Alltag zu integrieren ist ein wichtiger Teil des ‚Bildungsprogramms‘ und durch keine ‚Sonderförderung‘ zu ersetzen; gemeinsame Aktionen sind eine wichtige noch auszubauende Grundlage für Familien.



Mithilfe beim Kochen und Saubermachen

Esskultur zeigt sich nicht bei der Bestellung im Restaurant oder im ‚Benehmen‘ am Tisch, sondern im Stellenwert des Essens im Alltag – und im Stellenwert derer, die sich darum sorgen. Hier gilt es in deutschen Familien, noch viel zu entdecken und aufzuholen.

Eine entsprechende Esskultur ist damit auch eine wichtige Voraussetzung für eine lebendige Familienkultur.

Literatur

Barlösius, Eva. Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung. Weinheim: Juventa, 1999.

Juul, Jesper. Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark. Düsseldorf: Walter, 2002.

Karmasin, Helene. Die geheime Botschaft unserer Speisen. Was Essen über uns aussagt. München: Bastei Lübbe, 1999.

Methfessel, Barbara (Hrsg.). Essen lehren – Essen lernen. Beiträge zur Diskussion und Praxis der Ernährungsbildung. Baltmannsweiler: Schneider, 3. Auflage 2002.

Methfessel, Barbara. Zeit-Räume für eine gemeinsame Esskultur. Warum wir sie in der Schule brauchen und wie wir sie ermöglichen. Haushalt & Bildung, 2004, Jg. 81, Heft 1, S. 2-10.

Ministerium Ländlicher Raum Baden-Württemberg (Hrsg.). Kinderernährung heute. Baltmannsweiler: Schneider, 1996.

Rath, Claus-Dieter. Reste der Tafelrunde. Das Abenteuer der Eßkultur. Reinbek: Rowohlt, 1984.

Schlegel-Matthies, Kirsten. "Liebe geht durch den Magen". Mahlzeit und Familienglück im Wandel der Zeit. In Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg (Hrsg.), Nahrungskultur. Essen und Trinken im Wandel. Reihe: Der Bürger im Staat, 2002, Jg. 52, Heft 4, S. 208-212.
www.lpb.bwue.de/aktuell/bis/4_02/liebe.htm

Wierlacher, Alois; Neumann, Günther & Teuteberg, Hans-Jürgen. Kulturthema Essen. Ansichten und Problemfelder. Berlin: Akademie, 1993.

Autorin

Prof. Dr. Barbara Methfessel
Pädagogische Hochschule Heidelberg
Fak. III, Abt. Ernährungs- und Haushaltswissenschaft und ihre Didaktik
Im Neuenheimer Feld 561
69120 Heidelberg
Tel. 06221/477-374 (Skr. -318; Fax-408)
Email: methfessel@ph-heidelberg.de
www.ph-heidelberg.de/wp/methfess