



Dr. Christoph Klotter

„Nein, meine Suppe ess' ich nicht!“

Ernährungsempfehlungen und ihre historisch-philosophischen Wurzeln

Ernährungsempfehlungen haben historische und philosophische Wurzeln, die bis heute spürbar sind und die sich in unserem innersten Menschenbild widerspiegeln: von Pythagoras über Platon und Sokrates, die bürgerliche Aufklärung bis zum heutigen neuen Begriff des privaten Lebens, der Empfehlungen als Eingriff in unser Privatleben versteht. Wenn viele Menschen darauf mit Widerstand reagieren: Was ist zu tun?

Was uns beim Blick in die Geschichte verwirrt, ist deren Kontinuität. Wir gehen von einer schnelllebigen Zeit aus, von rasanten Veränderungen, die es bezüglich der Technik ja durchaus gibt. Wir vergessen jedoch, dass Zivilisationen über Jahrtausende durch ein bestimmtes Wertgefüge zusammengehalten werden, die änderungsresistent sind. Wären sie es nicht, dann würde diese Zivilisation von der Bildfläche verschwinden.

Der Leib-Seele-Dualismus: Pythagoras und Platon

Pythagoras lebte im sechsten Jahrhundert vor Christus und war ein „Vertreter einer aristokratisch-elitären und entsprechend autoritären Verfassung und Politik“

(Schupp 2003, S. 62). „Irgendeine Art der Seelenwanderung hat er wohl vertreten, und es scheint auch, dass er das bleibende Element dieser Wanderung tatsächlich mit dem Wort Seele (psyché) bezeichnet hat“ (Schupp 2003, S. 64). Mit Pythagoras beginnt im Abendland der Siegeszug der „Seele“.

Platon übernimmt den pythagoreischen Seelenbegriff, der dann in die christliche Religion übergeht. „Die Seele ist ihrem Wesen nach dem Leib (der Materie) gegenüber fremd, sie entstammt dem Bereich des Göttlichen ... Die Seele wird durch den Kontakt mit der Materie in ihrem wahren Wesen getrübt ... das Ziel muss daher sein, die Seele von der Materie wieder zu befreien ... Diese Erlösung der Seele geschieht durch „Reinigung“ (kátharsis) ... Nach Pythagoras gehörte zur Reinigung vor allem eine bestimmte asketische Lebensform, aber auch die Einhaltung von Regeln, die man heute als Tabu-Vorschriften bezeichnen würde ... Für Pythagoras gehörte etwa dazu, auf den Konsum von Bohnen zu verzichten, Brot nicht zu brechen etc. ...“ (Schupp 2003, S. 65).

Zur Befreiung und Reinigung der Seele von der Materie muss die Seele den Körper kontrollieren. Und es darf nur wenige sinnliche Genüsse geben. Diese verderben die unsterbliche Seele. Die Seele muss genährt werden, nicht der Körper. Bemerkenswert an den damali-

gen Regeln ist, dass sie nicht zu begründen waren, also auf Rationalität vollkommen verzichteten. Historisch gesehen dienen sie also der Ernährungseinschränkung, der Askese.

Und wie sieht das heute aus? Viele Ernährungsempfehlungen werden begründet. Es gibt aber viele unterschiedliche Begründungen, die sich sogar grundsätzlich widersprechen können. Machen die Fette adipös oder die Kohlenhydrate? Sind ungesättigte Fettsäuren zu bevorzugen oder ist das Quantum aller konsumierten Fettsäuren die entscheidende Größe? Mit welcher Diät ist es am einfachsten abzunehmen? Leben Vegetarier gesünder als Nichtvegetarier? Bedeutet Veganismus automatisch Mangelernährung? Zu all diesen Fragen gibt es vollkommen unterschiedliche Antworten, die mehr oder weniger wissenschaftlich fundiert sind. Gleichzeitig gibt es – wie bei Pythagoras – zahllose Ernährungssekten, die die einzig richtige Lehrmeinung für sich reklamieren und ihre Jünger auffordern, ihrem Dogma blind zu folgen. Pythagoras lebt auch heute noch unter uns.

Von den Ernährungssekten profitieren nicht nur die die jeweilige Lehre verbreitenden, zum Beispiel Bücher schreibenden Gurus, sondern auch die Jünger. Mit einer revolutionären „Wurzel-und-Gräser-Diät“ könnten sie ein Mittel in der Hand haben, die unübersichtliche und tendenziell unüberschaubare Komplexität der Ernährungswelt deutlich zu reduzieren. Sie hätten im Dschungel der Ernährungsempfehlungen ihren Weg gefunden, denn sich einem rigiden Ernährungsregime zu unterwerfen, sich jemandem anheimzustellen, bedeutet, die Verantwortung für sich selbst an einen anderen zu delegieren, im Fall der Wurzel-und-Gräser-Diät an den Autor und Guru. Dieser ist dann für mein Wohl und meine Gesundheit verantwortlich. Er ist quasi mein Vater, dem ich blind vertraue. Die Welt kann auch einfach sein. Und hat die Wurzel-und-Gräser-Diät irgendwelche Nebenwirkungen, so zieht der Jünger zum nächsten Guru.

Das Befolgen der Empfehlungen einer bestimmten Diät besitzt also nicht nur den unschätzbaren Vorteil, Verantwortung abtreten zu können, es schafft für mich als Jünger eine klare Struktur, einen klaren Rahmen. Das Kostregime hält mein Leben zusammen. Das Chaos, in dem ich glaube zu leben, ist erheblich reduziert.

Mit einem bestimmten Kostregime ordne ich nicht nur meine Psyche und meinen Tagesablauf, vielmehr kann ich mich nach außen profilieren. Ich bin dann der Veganer, der die Halbherzigkeiten des Vegetarismus entschieden hinter sich gelassen hat, vom Fleischesser ganz zu schweigen. Ich habe die Möglichkeit geschaffen, mich von anderen abzugrenzen und mich gegebenenfalls über sie zu erheben.

Das Streben nach Schlankheit, das rigide Festhalten an einem starren und asketischen Kostregime gewinnt mit der Lehre des Pythagoras seine historische und theoretische Fundierung. Schlank meint dann nicht mehr einfach nur „schön und attraktiv“, schlank steht für den Versuch, die Seele in einem üppigen Leib nicht noch stärker einzukerkern. Vom schlanken Körper scheint sich die Seele besser lösen zu lassen. Das strenge Kostregime dient im Licht der pythagoreischen Lehre weniger dem gesunden und langen Leben als vielmehr der Erlösung. Es trägt da-

zu bei, der materiellen Welt zu entkommen, ihr zu entschweben. Der füllige Leib kann bei diesem Manöver nur stören.

Wer glaubt, dies alles sei Schnee von gestern und vorgestern, der irrt gewaltig. Das sich in den letzten hundert Jahren deutlich radikalisierte Schlankheitsideal lässt sich gut als die zunehmende Dominanz platonischen Denkens interpretieren. Dieses hält unsere Zivilisation zusammen, ob wir wollen oder nicht. Die zu vermutende zunehmende Dominanz ist möglicherweise eine Antwort auf die Bedrohung bestimmter Werte in unserer abendländischen Tradition, etwa der Idee der Mäßigung. Schließlich geht der Einfluss des Christentums, das ja historisch auch auf diese Tugend setzt, seit 200 Jahren deutlich zurück. So zaubert unsere Kultur ein Schlankheitsideal aus dem Hut, das für 99 Prozent der Bevölkerung gar nicht realisierbar ist.

Entscheidend ist, dass wir dem von Pythagoras und Platon entwickelten Leib-Seele-Dualismus nicht entkommen. Wir können gar nicht anders denken. Und handeln. Wenn wir uns für den Apfel statt für den Schoko-Riegel entscheiden, fühlen wir uns in der Hinsicht gut, dass wir den Körper nicht allzu sehr genährt haben. Wenn wir den Schoko-Riegel wählen, dann schmeckt er uns vermutlich, aber das schlechte Gewissen nagt zugleich an uns, weil wir schon wieder einmal den körperlichen Genüssen den Vorrang gegeben haben. Wir haben damit gleichsam die Seele verraten.

Auch Ernährungssekten und Diätregimes geht es nicht nur um Gesundheit und ein ästhetisches Ideal, sondern ganz im Sinne Platons um die Reinheit der Seele. Das ist ihr eigentliches Geheimnis.

Mein Weg oder dein Weg? Platon und Sokrates

Üblicherweise wird angenommen, die Positionen von Platon und Sokrates seien identisch. Schließlich hat Platon die sokratischen Dialoge niedergeschrieben. Schupp (2003) widerspricht dieser Zusammenführung jedoch: Sokrates geht es um die Wahrheit, die er in einem kritischen Dialog ergründen will. In Abgrenzung zu Pythagoras geht er nicht von einer unsterblichen, vom Körper abgetrennten Seele aus. Für ihn ist diese „das bewusste, vernünftige, verantwortliche Ich des Menschen“ (Schupp 2003, S. 178). Der kritische Dialog in einer Öffentlichkeit wie der Polis ist ein Kontrollorgan, um der Vernunft zum Sieg zu verhelfen. Der Einzelne muss nicht das denken, was Staat und Religion von ihm verlangen. Er darf und soll ein autonomer Denker sein.

Platon dagegen bezieht sich auf Pythagoras. Er übernimmt seinen Leib-Seele-Dualismus, verbunden mit der Wertung, dass das eine besser sei als das andere. Platon liefert das Modell zur Gesundheits- und Ernährungsbildung. Sokrates spricht mit den Bürgern, Platon will nur die Elite erziehen. Die Elite wiederum erhält die Aufgabe, das Volk zu erziehen: „Dies bedeutet, dass in Platons Staat die Menschen zu ihrem Glück nicht nur gezwungen werden dürfen, sondern sogar gezwungen werden müssen“ (Schupp 2003, S. 224).

Das in unserer Kultur geltende Schlankeitsideal geht auf die Idee der Mäßigung Platons zurück.



Foto: © iStock.com/fanastasis71

Zielt Sokrates auf eine demokratische Organisation der Polis, so greift Platon auf eine dreigliedrige Hierarchie zurück: das Volk, das Heer, die Regierenden. Hauptziel der Erziehung der Bevölkerung ist Mäßigung. „Die Mäßigung aber besteht für die große Masse doch wohl hauptsächlich darin, dass man einerseits den Vorgesetzten Gehorsam leistet, andererseits sich selbst zu beherrschen weiß hinsichtlich der Freuden des Trankes, der Liebe und des Mahles“ (Platon, zitiert nach Schupp 2003, S. 225).

Auf die heutige Zeit übertragen, bedeutet dies, dass

- die bundesdeutsche Bevölkerung nach normativ geltenden Ernährungsempfehlungen leben soll,
- sie nicht gefragt wird, ob sie das will,
- die Gesundheits- und Ernährungsexperten verbittert sind, wenn sich die Bevölkerung ihrer Meinung nach noch immer ungesund ernährt und sich einfach nicht an ihre Empfehlungen hält.

Sokrates war eine derartige normative Zurichtung des Volkes fremd. Er wusste von der unterschiedlichen Konstitution der Menschen, die jedoch vor dem Gesetz alle gleich waren. Hippokrates, der Begründer von Medizin und Oecotrophologie, sah das ähnlich wie Sokrates (Klotter 1990). Es ist aber Platon, der geschichtlich gesiegt hat.

Heute lautet die entscheidende Frage: Wie sehen sich die Gesundheits- und Ernährungsexperten selbst? Glauben sie, in der Tradition von Platon oder in der von Sokrates zu stehen? Das platonische Modell bietet mir die Begründung und die Sicherheit für mein Tun: Ich als Experte bin davon überzeugt, die Bevölkerung auf den richtigen Weg bringen zu dürfen, ja zu müssen. Und der richtige Weg ist der, den ich vorschreibe: Es ist mein Weg.

Der sokratisch eingestellte Experte dagegen muss ständig fragen, was die Menschen wollen und brauchen. Er ist sich nie ganz sicher, das Richtige zu denken und zu sagen. Und er kann seine Unsicherheit nicht vor dem Klienten verbergen. Er kann nicht mit 100-prozentiger Sicherheit sagen, dass die mehrfach ungesättigten Fettsäuren

den Königsweg in der Ernährung darstellen, weil dieser Sicherheit die empirische Grundlage fehlt. Sokrates steht für das Ende der Gewissheit. Alle Befunde sind vorläufig, bis auf Weiteres halbwegs gültig. Schön ist das nicht. Und deshalb gilt: Auch wenn Ernährungsempfehlungen viel vorsichtiger formuliert sind als noch vor 50 Jahren, in ihrem Kern sind sie platonisch konzipiert.

Das Salutogenetische Konzept: Hippokrates

Für Hippokrates (460–377 v. Chr.) entspringen Krankheiten nicht dem mangelnden Glauben an die Götter. Gesundheit und Krankheit sind natürliche Phänomene, die – und das ist das Entscheidende – beeinflussbar sind. Es liegt in der Hand des Menschen, seine Gesundheit zu erhalten.

Hippokrates hat Jahrtausende vor Antonovsky die salutogenetische Fragestellung an die erste Stelle gerückt: Was erhält uns Menschen gesund (Klotter 1990)? Hippokrates' Konzept ermöglicht die Selbstermächtigung des Menschen. Er wird zu guten Anteilen zum Herrn über seine Gesundheit ernannt. Zugleich ist er damit auch zu guten Anteilen dafür verantwortlich, wenn er krank wird. Der Mensch, so glaubte Hippokrates, bedarf aber der individuumszentrierten Unterstützung eines Arztes, um seine Gesundheit zu erhalten.

Und so sehen wir für die Ernährungsberatungspraxis einen Konflikt aufkeimen. Platon sagt, das Volk soll das tun, was die Ernährungsexperten vorschreiben. Hippokrates dagegen pocht auf die Eigenverantwortlichkeit im Umgang mit der eigenen Gesundheit. Aus der Sicht der platonisch eingestellten Ernährungsexperten besteht die Lösung dieses Konflikts darin, an die Eigenverantwortlichkeit der Menschen zu appellieren. Diese sollen sich um ihre eigene Gesundheit kümmern – und dabei den Empfehlungen der Experten folgen. Sie sollen also Äpfel und nicht Schoko-Riegel zu sich nehmen. Eigenverantwortlich bedeutet dann nicht, nach eigenem Empfinden Bier und Schokolade zu konsumieren. Das gehört aber zur Eigenverantwortlichkeit dazu. Und natürlich ist davon auszugehen, dass Schokolade und Bier auf Dauer entsetzlich langweilig werden.

Erziehbarkeit des Menschen: die Aufklärung

Wenn es zu guten Anteilen in der Hand jedes Einzelnen liegt, seine Gesundheit zu bewahren, muss – so das Konzept der philosophischen Aufklärung – der Erziehung der Menschen eine viel größere Rolle zukommen als bisher. Sie können nützliche Informationen erhalten, um zu erfahren, was der Gesundheit schadet und was ihr nützt. Es sind nicht mehr die Götter, die die Gesundheit beeinflussen. Es sind nicht nur die Gene verantwortlich.

Das aufklärerische Programm der Erziehbarkeit des Menschengeschlechts geht insgesamt davon aus, dass nicht mehr die Geburt, nicht mehr der feudale Stand (Bauer, Adel etc.) darüber bestimmen, was aus einem Menschen

wird. Vielmehr muss die Gesellschaft die Voraussetzungen dafür schaffen, dass alle Menschen ihre Begabungen und Talente entwickeln und umsetzen können. Zu den Voraussetzungen zählt zuallererst ein gutes Bildungssystem. Erziehung und Bildung sind gleichsam die Zauberworte moderner Gesellschaften. Individuelle Begabung zu fördern, zielt dann nicht nur auf individuelle Selbstverwirklichung, sondern auch auf eine kreative und kompetente Bevölkerung, die leistungsfähiger sein soll als die anderer Nationen. Individueller und gesamtgesellschaftlicher Nutzen sollen konvergieren.

Ernährungserziehung im Allgemeinen und Ernährungsempfehlungen im Konkreten gehören zu diesem modernen Bildungsbegriff, und zwar vor allem deshalb, weil die modernen Nationalstaaten erkennen, dass ihre Leistungsfähigkeit von der Gesundheit ihrer Bevölkerung abhängt. Und die Ernährung leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit.

Wenn wir uns heute darüber streiten, welche Fettsäuren wir in welcher Relation zu uns nehmen müssen, dann ist das aus Sicht des 19. Jahrhunderts ein Luxusproblem. Damals war das Wichtigste, überhaupt genug zu essen zu haben, nicht Hunger zu leiden. Die Ernährungswissenschaft und die industrielle Lebensmittelproduktion haben die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass die Menschen relativ gesund sind und sehr viel länger leben als etwa vor 100 Jahren – genauer gesagt etwa doppelt so lang.

Die Berücksichtigung der Voraussetzungen für eine hohe Leistungsfähigkeit der Bevölkerung – gute Ernährung, gute Gesundheit – hat jedoch dazu geführt, dass das platonische Erziehungskonzept der „Wächter“, die die zuchtlose Bevölkerung kontrollieren sollen, verstärkt die Ernährungserziehung und damit auch die Ernährungsempfehlungen fundiert – oder kontaminiert. Die von Platon erlebte „zuchtlose“ Bevölkerung ist heute eine, die zu viel isst, vor allem das Falsche, und sich zu wenig bewegt. Ernährungsempfehlungen sind dazu auserkoren, dies zu korrigieren. Es gelingt ihnen jedoch nur sehr mäßig. Das liegt auch in unserer modernen Vorstellung von Privatheit begründet.

My Home is my Castle: das Konzept des Privaten

Der liberale Denker Constant (nach Geuss 2013) hebt im Vergleich der antiken Welt und der des 19. Jahrhunderts hervor, wie reichhaltig letztere sei. „In den kleinen selbstverwalteten Stadtstaaten der Antike war die Sphäre der privaten Produktion eintönig und mühselig – ein endloser zermürenden Kreislauf landwirtschaftlicher Tätigkeit – und die Sphäre der Konsumtion war unterentwickelt“ (Geuss 2013, S. 13). Zugleich konnte die öffentliche Hand absolut in das Privatleben hineinregieren, nämlich das befehlen, was die demokratischen Vollversammlungen beschlossen hatten. Das betraf zum Beispiel die Kindererziehung und sogar das Geschirr, das auf den Tisch kommen sollte. Alles war Gegenstand politischer Debatten (Geuss 2013, S. 13). Damit hat sich das antike Ideal „Alles für die Polis, alles für die Gemeinschaft“ in „Alles

für den Einzelnen“ umgekehrt. „... Warum schätzen wir Privatheit; und warum sollten wir sie schätzen? Und was ich zu zeigen versuche, ist, dass wir das Private schätzen um unserer Autonomie willen: in liberalen Gesellschaften hat das Private die Funktion, ein autonomes Leben zu ermöglichen und zu schützen.“ (Rössler 2001, S. 10). Und: „In diesem zweiten Sinn beschreibt der Begriff des Privaten eine geschützte Handlungs- und Verantwortungssphäre, die den Individuen Handlungs- und Verantwortungsdimensionen sichert, in denen sie von Entscheidungen und Beeinflussungen einer – staatlichen, gesellschaftlichen – Öffentlichkeit unabhängig agieren können.“ (Rössler 2001, S. 18).

Das ist die Position, die Sokrates vertreten und die Platon über Bord geworfen hat: Das Individuum darf anders denken, reden und handeln als der Rest der Polis. Das Individuum hat das verbrieftete Recht dazu (Schupp 2003). Mit der Idee des Privaten kollidieren Ernährungsempfehlungen, die platonisch inspiriert sind. Die Bevölkerung begreift sie als Eindringen in die Privatsphäre und als deren Verletzung. Und lehnt sie daher zu guten Anteilen ab oder weist sie zurück. Zudem reagiert die Bevölkerung allergisch auf die „platonischen Wächter“ und entwickelt Reaktanz.

Schlussfolgerungen

Wenn wir Ernährungsempfehlungen nicht mehr dogmatisch aussprechen, sondern wenn Ernährungsexperten gemeinsam mit der Bevölkerung dialogisch und individuell spezifische Ernährungskonzepte entwickeln, dann wird sich die Situation voraussichtlich ändern.

Es gilt die Idee abzustreifen, dass die Bevölkerung zuchtlos und entgrenzt ist. Diese Idee verachtet die Menschen und lässt sie bedrohlich erscheinen. Aber sind sie das wirklich? Gut, es gibt drei Prozent Psychopathen, denen alles zuzutrauen ist, aber die anderen 97 Prozent bemühen sich darum, zivilisierte und gute Staatsbürgerinnen und Staatsbürger zu sein, die – soweit es ihnen möglich ist und soweit es ihre sozialen Sorgen erlauben – durchaus danach streben, Herr oder Frau über sich selbst zu werden. Mit ihnen können wir dialogisch gut zusammenarbeiten, wenn wir darauf verzichten, die „platonischen Wächter“ zu verkörpern.

Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnisse“ als kostenfreie pdf-Datei.

Für das Autorenteam

Prof. Dr. habil. Christoph Klotter (Dipl. Psych., Psychologischer Psychotherapeut), Professur für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung an der HS Fulda.

Prof. Dr. habil. Christoph Klotter
Hochschule Fulda – FB Oecotrophologie
Marquardstr. 35
36039 Fulda
Christoph.Klotter@he.hs-fulda.de

