

Dr. Christoph Klotter

Werkzeugkoffer Ernährungsberatung: Humanistische Ansätze



Die Lerntheorien und die Psychoanalyse entstanden etwa zur selben Zeit, am Ende des 19. Jahrhunderts. Pawlow entdeckte per Zufall das Lerngesetz des klassischen Konditionierens und Freud versuchte, über psychotherapeutische Gespräche die psychischen Ursachen hysterischer Symptome zu verstehen.

Wenn das Feld von zwei so mächtvollen Akteuren besetzt ist, was muss dann eine neue Schule tun, um Aufmerksamkeit zu erregen? Sie muss sich eindrücklich von den bisher dominierenden Modellen absetzen. Sie muss sich auf die europäische Geschichte berufen, sich als Nachfolgerin dieser Tradition verstehen und sich so Gewicht verleihen.

Die humanistischen Ansätze in der Abgrenzung zu Lerntheorien und Verhaltenstherapie

So kommen wir zu den humanistischen Ansätzen, die Mitte des 20. Jahrhunderts entstanden und im We-

sentlichen mit den Namen Rogers und Maslow verbunden sind. Allein die Bezeichnung „Humanistische Theorien“ ist schon polemisch, unterstellt sie doch, dass die Lerntheorien und die Psychoanalyse nicht humanistisch sind, gleichsam nicht human, letztlich also unmenschlich. Dieses Vorgehen ist nicht besonders freundlich: Es bezeichnet die anderen Theorien indirekt als inhuman. Aber wie kommen die Humanistischen Ansätze zu der Annahme, die Lerntheorien und die Psychoanalyse seien „unmenschlich“?

Den Lerntheorien werfen sie vor, den Menschen auf eine Lernmaschine zu reduzieren. Es gehe ihnen nicht um den ganzen Menschen, sondern um situationspezifische Reize, die ein bestimmtes Verhalten auslösen und das auf eine bestimmte Weise verstärkt wird. Die Verhaltenstherapeutin fragt den Adipösen etwa: „In welchen Situationen essen Sie mehr, als Sie wollen?“ oder „Was folgt auf den Essanfall?“

Der Gesprächspsychotherapeut, der sich auf den humanistischen Ansatz von Rogers beruft, würde das Essverhalten nicht fokussieren. Ihm ginge es eher darum herauszufinden, wie die allgemeine Gefühlslage des Klienten ist, wie sein subjektiver Horizont aussieht, wie er seine Lebenssituation einschätzt. Er würde nicht mit gezielten Fragen das Gespräch strukturieren, sondern den Klienten kommen lassen. Der Mensch soll im Mittelpunkt stehen, er soll das vorbringen, was ihm auf der Seele liegt, er lenkt das Gespräch, er soll für sich gute Lösungen entwickeln.

Der Gesprächspsychotherapeut sieht sich als Begleiter, nicht als Problemlöser. Er erfährt dann, dass die Ehe des Klienten im Schlingern ist, dass seine Frau überlegt, sich von ihm zu trennen. Am Arbeitsplatz sieht es nicht viel besser aus. Möglicherweise droht eine betriebsbedingte Kündigung. Kein Wunder, dass er dann, wenn er alleine vor dem Fernseher sitzt, zwei Tüten Chips isst.

Das Essen ist also nicht sein primäres Problem. Deshalb spricht der Klient so gut wie nie über sein Essverhalten. Er und sein Gesprächspsychotherapeut gehen davon aus, dass sich das Essproblem erledigt, wenn die beiden anderen Probleme, Ehe und Arbeitsplatz, gelöst sind.

Ob das dann tatsächlich so ist, sei dahingestellt. Hat sich nämlich erst einmal ein bestimmter Essstil etabliert, ist es nicht so einfach, wieder von ihm los zu kommen, und schon gar nicht automatisch dann, wenn Ehe- und Berufsprobleme gelöst sind. Das Essverhalten folgt der Melodie von Problem und Problemlösung nicht unbedingt. Es kann sich verselbständigen. Mag sein, dass es in schwierigen Lebenssituationen entsteht. Das heißt aber nicht, dass es automatisch verschwindet, wenn alles wieder besser läuft.

Für den Gesprächspsychotherapeuten besteht die Gefahr darin, das Essproblem zu wenig zu fokussieren. Das beinhaltet sogar die Möglichkeit, davon nicht einmal zu wissen. Die Verhaltenstherapeutin dagegen könnte sich nur auf das Essverhalten konzentrieren, ohne irgendetwas über die allgemeine Lebenslage des Klienten zu erfahren. Auch das ist eine Gefahr. Was können wir daraus schließen? Es ist sinnvoll, den subjektiven Bezugsrahmen des Klienten kennenzulernen, auch seine Gefühlslage. Zugleich dürfen wir nicht nur auf der Ebene der Gefühle verbleiben; der konkrete Lebensalltag, der konkrete Essalltag gehören dazu. Ansonsten bekommen wir kein Bild davon, was unsere Klienten in ihrem Alltag machen. Insofern ist eine Integration von humanistischen und verhaltenstherapeutischen Elementen sinnvoll.

Praxistipp 1: Mit dem Essverhalten beginnen und die Gefühlsebene integrieren

Die Ernährungsberaterin setzt natürlich beim Essverhalten an. In der Klinik, aber auch in der privaten Praxis, kann sie darauf achten, dass die Bulimikerin regelmäßig isst, dass sie sich nicht auf Junkfood spezialisiert, dass sie die Nudeln nicht trocken isst. Sie muss schauen: Wie weit reicht meine eigene berufliche Kompetenz? Wann muss ich auf und an andere Disziplinen wie Ärzte oder Psychotherapeuten ver- oder überweisen? Die Ernährungsfachkraft sollte gleichzeitig einen Blick für die Gefühlslage der Klientin haben, wissen, wie ihr Lebensalltag aussieht, um entsprechend beraten zu können, etwa auf den Freund der Klientin hinweisen zu können, der sie auf diese oder jene Weise unterstützen kann. Sie sollte auch mitdenken können, welche potenziellen psychischen Konflikte der *Bulimia nervosa* zugrunde liegen.

Die Klienten fragen nicht primär danach, welche Kompetenzen welche Disziplin hat. Wenn die Ernährungsberaterin ihnen sympathisch ist, dann erzählen sie ihr mindestens genau so viel aus ihrem Leben wie der Psychotherapeutin. Bei Letzterer

haben sie womöglich mehr Angst, zu stark durchschaut zu werden. Daher ist die Ernährungsberaterin eventuell ein gutes Einstiegsangebot. Bei ihr gilt der Klient auch nicht gleich als „verrückt“ oder psychisch krank.

Die Asymmetrie in der Berater-Klient-Beziehung

Bei Freud lagen die Patienten auf der Couch, er saß hinter ihnen auf einem Sessel. Der Abstand zwischen Therapeut und Patient war so nicht nur räumlich groß, die Differenz zwischen beiden war auch offenkundig. Humanistische Ansätze dagegen legen eine symmetrische partnerschaftlichere Beziehung zwischen Beraterin und Klient nahe. Sie sitzen sich im 90-Grad-Winkel gegenüber. Das heißt aber nicht, dass es keine Differenz gibt. Was bedeutet das für die Ernährungsberaterin?

Praxistipp 2: Gesunde Distanz zwischen Klient und Berater wahren

Die Ernährungsberaterin steht der Klientin eventuell näher als der Arzt oder die Psychotherapeutin. Sie darf aber nicht zur Freundin werden. Freundschaft bedeutet, dass frau oder man in Sympathie beim anderen über gewisse Dinge hinweg sieht, um den anderen zu schonen, wo doch darauf näher zu schauen irgendwann sinnvoll wäre. Freundschaft meint zu wenig notwendige Distanz, meint, dass die Asymmetrie zwischen Beraterin und Klientin zu wenig sichtbar wird. Aber diese ist immer da. Die Klientin steht im Mittelpunkt, die Ernährungsberaterin berät sie und nicht umgekehrt. Die Ernährungsberaterin schüttet der Klientin nicht ihr Herz aus, die Klientin muss nicht auf die Ernährungsberaterin Rücksicht nehmen, weil diese Kopfschmerzen hat. Natürlich ist es schön, das Gefühl zu haben, eine neue Freundin gewonnen zu haben. Aber Beratung und Psychotherapie sollten nie allzu nett sein. Nettigkeit lullt ein, vertreibt potenziell notwendigen Konflikt und Auseinandersetzung. Nettigkeit verhüllt negative Gefühle. Im Beratungsprozess muss klar sein, dass auch unangenehme Dinge zur Sprache kommen

können. Wenn sich Beraterin und Klient zu nahe stehen, kann das ein Hindernis sein. Nettigkeit schützt am falschen Ort. Gute Zusammenarbeit und schmerzvolle Erkenntnis halten sich im Beratungsprozess die Waage.

Praxistipp 3: Lebensweltliche Orientierung geben

Überspitzt formuliert: Die ideale Ernährungsberaterin sollte eine Alleskönnerin sein, ohne zur Freundin zu werden. Sie muss die Klientin halten und auffangen und sie sollte über Grundlagenwissen zum psychotherapeutischen Vorgehen verfügen. Dass sie auch ernährungsmedizinisches Wissen hat, ist selbstverständlich. Und natürlich sollte sie sich auf Ernährungsberatung verstehen. Hier kann es ab und zu gut sein, eine humanistische, lebensweltliche Orientierung mit auf den Weg zu geben. Zum Beispiel: „Es liegt jetzt nicht in meinem Kompetenzrahmen, aber mir fällt auf, wie oft Sie sich darüber aufregen, dass Ihr Sohn noch zu Hause wohnt, obwohl er längst versprochen hat auszuziehen. Meinen Sie nicht, Sie müssten ihn einmal nachhaltig an sein Versprechen erinnern? Wenn Sie sich über ihn aufregen, endet das regelmäßig mit einem Essanfall.“

Argumente gegen Lerntheorien und Verhaltenstherapie

Der Gesprächspsychotherapeut würde der Verhaltenstherapeutin tendenziell vorwerfen, nicht den Klienten als ganzen Menschen in den Mittelpunkt zu rücken, sondern nur das problematische Essverhalten. Aber das wäre nicht der einzige Vorwurf. Für die Humanisten ist es unerträglich, dass die Lerngesetze nicht am Menschen, sondern in Tierversuchen entwickelt wurden. Sie gehen davon aus, dass es nicht möglich ist, Befunde, die im Labor mittels Experimenten an Tieren ermittelt worden sind, auf den Menschen zu übertragen. Schließlich sei der Mensch mehr als ein Tier. Das liege daran, dass der Mensch nicht überwiegend instinktgebunden sei, dass er nicht von außen durch die dem Verhalten vorausgehenden Reize und die auf das Verhalten folgende Verstärkung ge-

steuert sei, sondern sich eigene Ziele setzen könne. Determinismus versus Teleologie ist hier das entsprechende Gegensatzpaar.

Für Pawlow und Skinner ist der Mensch von außen determiniert. Für Maslow und Rogers dagegen handelt der Mensch nach eigenen Zielsetzungen (Telos gr. = Ziel). Das ist ein grundlegender Unterschied im Menschenbild. Skinner fand die Idee von Freiheit im menschlichen Handeln lächerlich, illusionär, verkennend, weil er davon ausging, dass Menschen das tun, was positiv von außen verstärkt wird. Maslow und Rogers hingegen gehen davon aus, dass sich Menschen in ihrem Leben selbst verwirklichen wollen. Sie wollen herausragende Handwerker werden, gute Musiker, liebevolle Eltern, freundliche Nachbarn. Sie wollen nicht alle dasselbe werden, sondern einzigartige und unverwechselbare Individuen, je nach ihren Talenten und Möglichkeiten. Sie werden also nicht im Sinne der Lerntheorien hergestellt, sie stellen sich selbst her.

Für den Gesprächspsychotherapeuten geht es dann nicht um den Kühlschrank, der den auslösenden Reiz für das übermäßige Essen darstellt, sondern um das, was ein Mensch in seinem Leben will, was dabei gelingt, was weniger gelingt und wie das zu ändern ist. Es geht ihm darum, welchen Sinn der Klient seinem Leben verleiht. Für die Vertreter der humanistischen Ansätze muss jeder Mensch seinem Leben Sinn verleihen können, falls nicht, gerät ein Individuum in psychische Schwierigkeiten. Für sie geht es im menschlichen Dasein nicht darum, den gesellschaftlichen Erwartungen gerecht zu werden, sondern seine eigenen Wünsche und Gefühle wahrzunehmen und diese zu leben. Für sie ist die aus den Lerntheorien abgeleitete Verhaltenstherapie tendenziell eine Anpassungsmaschine an gesellschaftliche Normen. Eine Gesellschaft erwartet, dass die Menschen schlank sind. Dann soll die Verhaltenstherapie dazu dienen, schlanke Menschen herzustellen. Für sie ist unsere Gesellschaft in Anpassung und Oberflächlichkeiten erstarrt. Echte zwischenmenschliche Begegnung finde kaum noch statt.

Humanistische Ansätze beziehen in ihrer Arbeit die Gesellschaft mit ein, die sie kritisieren. Eine Gesellschaft, die auf blinde Anpassung an normative Erwartungen dränge, gebe dem Individuum mit seinen Wünschen und Gefühlen zu wenig Spielraum. Die Gesprächspsychotherapie nach Rogers soll den Menschen helfen, besser zu verstehen, was sie fühlen und wollen, um sie so auf dem Weg zur Selbstverwirklichung zu unterstützen.

Geschichtliche Bezüge

Diese Position geht anteilig auf Sokrates zurück. Wir haben Sokrates, den Philosophen der griechischen Frühantike, schon als Wegbereiter und Helden der kognitiven Verhaltenstherapie kennengelernt. Er diskutierte auf dem Marktplatz von Athen mit den Bürgern darüber, was ein gutes und schönes Leben ist. Er fragte sie aus, wie sie ihr Leben einschätzen. Es ging ihm um die kritische Reflexion des eigenen Daseins. Mit der Reflexion beginnt die Selbstverwirklichung. Ich werfe einen Blick auf mich. Ich frage mich, wer ich bin. Und dann frage ich mich, was ich will.

Sokrates hatte darauf gepocht, dass jeder Mensch eine kritische Distanz zu seiner Gesellschaft haben kann. Er darf anders denken und handeln, als es die Gesellschaft vorgibt. Genau damit beginnt eine nicht-kollektivistische Gesellschaft. Es sollen nicht alle gleich sein, es sollen sich nicht alle dem Staat oder der Gesellschaft unterwerfen, sondern eine selbstständige Position entwickeln. Genau so sehen es die humanistischen Ansätze. In der Praxis kann das bedeuten, dass ich das vorherrschende Schlankeitsideal, das alle gleichmachen will und dem sich alle unterwerfen sollen, kritisch reflektiere. Schließlich gibt es individuelle Unterschiede, unterschiedliche Konstitutionstypen, die nicht über denselben Kamm geschoren werden können.

Die Position der humanistischen Ansätze kommt uns einigermaßen vertraut vor, bezieht sie sich doch auf das Gedankengut der europäischen Geschichte. Die Renaissance (übersetzt: Wiedergeburt, und zwar der antiken Gedankenwelt) belebt die sokratische Idee des selbstständigen

und autonomen Individuums wieder und damit auch die Idee, dass jeder Mensch Entwicklungspotenziale hat, die er ausschöpfen kann und muss. Nicht Geburt und gesellschaftlicher Stand sollen vorgeben, was ein Mensch ist und wird, vielmehr soll jeder Mensch aus sich ein einzigartiges Kunstwerk machen. Er soll sich formen und gestalten.

Humanismus als gesellschaftspolitisches Konzept bedeutet dann, dass der Staat die Aufgabe hat, die Vorkehrungen dafür zu treffen, dass ein jeder die Möglichkeit bekommt, seine Talente optimal zu verwirklichen. Zu diesen Vorkehrungen gehört dann etwa ein gutes Bildungssystem, das allen offen steht und nicht nur einer Elite, und das allen die gleichen Chancen bietet. Der Staat verlangt dann nicht, dass seine Bürger nur brave Untertanen sind, sondern dass sie sich entwickeln können – in welche Richtung auch immer. Der Staat geht damit einerseits das Risiko einer kritischen und potenziell „aufsässigen“ Bevölkerung ein, andererseits ermöglicht er ungeahnte Kreativität und Produktivität.

Humanismus als gesellschaftspolitisches Konzept

Die Soziologen haben für das moderne Menschenbild den Begriff der Individualisierung reserviert: In unserer Gesellschaft hat jeder die Chance, aber auch die Pflicht, sich selbst zu verwirklichen und seinem Leben einen persönlichen Sinn zu verleihen. Individualisierung ist nicht nur reine Freude, sondern auch anstrengend und mühselig. Wie gerne würden wir ab und zu zurücktauchen in eine Gesellschaft, in der Geburt und Stand unser Leben definieren.

Nach individuellem (Lebens-)Sinn müssen wir suchen, weil die sogenannten Universalien wie eine verbindliche Religion für eine bestimmte Nation nicht mehr dominant sind. Anstatt an die Religion glauben zu müssen, an die auch unser König glaubt, können wir uns heute aussuchen, ob wir uns an Jesus oder Buddha orientieren wollen. Auch das ist Freiheit und Bürde zugleich. Es ist anstrengend, alles selbst entwickeln zu müssen.

In dieser Perspektive der Individualisierung nimmt es nicht wunder, dass es heutzutage nicht nur eine vorherrschende Ernährungslehre gibt, sondern zahlreiche heterogene Ideen von der „richtigen“ Ernährung. Jeder darf quasi eine eigene Ernährungssekte gründen.

Es ist auch anstrengend, sich selbst erkunden zu müssen, in das Labyrinth der eigenen Seele steigen zu müssen und dort mit vielem konfrontiert zu sein, was wir lieber nicht über uns selbst wissen wollen, dort auf Gefühle und Regungen zu stoßen, die uns mehr als unangenehm sind. Aber genau das verlangen die humanistischen Ansätze, insbesondere Rogers. Er setzt damit die Tradition der Moderne, also der vergangenen 200 Jahre, fort, die auf die Erkundung des psychischen Binnenraumes setzt. Selbstverwirklichung ist nur möglich, wenn ich weiß, wer ich bin und was ich will.

Es ist nicht so, dass die Lerntheorien und die Psychoanalyse nicht gesellschaftspolitisch gedacht hätten. Skinner, der Lerntheoretiker des Operanten Konditionierens, hat eine Utopie geschrieben, „Futurum 2“, in der alle Menschen glücklich sind, weil sie nach den Prinzipien der Verstärkung leben. Freud, der Begründer der Psychoanalyse, hat sich in etlichen Texten wie „Totem und Tabu“ oder „Das Unbehagen in der Kultur“ mit der Gesellschaft auseinandergesetzt. Jede menschliche Gesellschaft braucht seiner Meinung nach die Beherrschung von Impulsen wie Hunger oder Sexualität, damit die unterdrückte Energie in Arbeit und Kultur umgewandelt werden kann. Er wies aber auch darauf hin, dass zu viel Unterdrückung zur Revolte führt. Aber weder Skinner noch Freud haben sich so dezidiert in die Tradition Europas gesetzt.

Praxistipp 3: Wahre Motivation ergründen

Die Ernährungsberaterin muss herausfinden, ob etwa der Wunsch nach Gewichtsabnahme nur daher rührt, dass der Klient den Erwartungen der Gesellschaft oder seiner Frau gerecht werden will, oder ob er das für sich will. Als Faustregel gilt:

Wenn ich nur die Erwartung anderer erfüllen will, ist die Prognose für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme nicht besonders gut. Letztlich sehe ich gar nicht richtig ein, warum ich das tun soll.

Praxistipp 4: Den Lebenshintergrund verstehen

Essverhalten ist nicht zu isolieren von dem, wie ich lebe, von meiner Arbeit, von meiner Familie, von meinen sozialen Kontakten, von meiner Freizeit, von meiner Work-Life-Balance, von meiner Einstellung zum Leben. Wenn ich Hartz-IV-Bezieher bin, dann ist meine Motivation zur Gewichtsabnahme möglicherweise gering, weil Essen und Trinken einer der wenigen Freuden sind, die mir das Leben bietet. Nur wenn der Klient mitbekommt, dass die Ernährungsberaterin versucht, seine gesamte Lebenssituation und seinen subjektiven Sinnhorizont zu verstehen, wird er sich richtig angenommen fühlen. Das bedeutet nicht unbedingt, dass seine Lebenssituation explizit thematisiert wird, es bedeutet eher, dass sich die Ernährungsberaterin in sein Leben hinein denkt und hinein fühlt.

Praxistipp 5: Den Klienten „wachsen“ lassen

Die Ernährungsberaterin muss die Voraussetzungen dafür schaffen, dass der Klient wachsen und sich selbst verwirklichen kann. Das eigene Essen lässt sich als Selbstverwirklichung begreifen: die eigenen Vorlieben erkunden, den eigenen Geschmackshorizont erweitern, neue Gerichte ausprobieren, für Freunde kochen, einmal auf den Bauernhof fahren, einen kleinen Garten für Gemüse anlegen.

Argumente gegen die Psychoanalyse

Die humanistischen Psychologen argumentierten nicht nur gegen Pawlow und Skinner. Freud warfen sie vor, ein zu negatives Menschenbild zu haben. Freud ging davon aus, dass der Mensch sowohl vom Liebes- als auch vom Todestrieb bestimmt ist. Er tendiert dazu, Bindungen und Verbindungen herzustellen (Eros), löst diese aber auch gerne wieder auf (Thanatos = Todestrieb). Wenn alles gut geht, ist Eros stärker als Thanatos. Vom Todestrieb wollten die humanistischen Psychologen nichts wissen. Für sie war der Mensch von Natur aus gut. So formuliert Rogers: „Einer der revolutionärsten Einsichten, die sich aus der klinischen Erfahrung entwickelt haben, ist die wachsende Erkenntnis: Der innerste Kern der menschlichen Natur, die am tiefsten liegenden Schichten seiner Persönlichkeit, die Grundlage seiner tierischen Natur ist von Natur aus positiv – von Grund auf sozial, vorwärtsgerichtet, rational und realistisch.“ (1980, S. 99f.)

Ausblick

Deutlich wurde bisher, welche grundlegende Orientierung die humanistischen Ansätze haben. Noch zu erläutern wird sein, wie diese Ansätze konkret aussehen, zum Beispiel, was genau die Bedürfnispyramide von Maslow ist und wie sich Rogers den Beratungsprozess vorstellt.

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

Der Autor

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

