Die Portionsgrößenfalle – wirklich unvermeidlich?

PROF. DR. CHRISTOPH KLOTTER

Es bedarf keiner empirischen Untersuchung, weil es ins Auge springt, dass wir in der Regel das verzehren, was in einer Portion enthalten ist, was in einer Verpackung drin ist. Das ist einfach für uns Normalität. Wir denken gar nicht darüber nach. Und für fast alle ist die Portionsgröße die Menge an Nahrung, die die richtige ist. Ich mache mir keine Gedanken darüber, wer sich die Portionsgröße ausgedacht hat. Waren es die Hersteller?

Herrliche Unschuld

Die Portionsgröße ist so selbstverständlich wie unsere Überflussgesellschaft, die einmalig in der Menschheitsgeschichte den meisten Menschen in Deutschland zumindest quantitativ ausreichende Ernährung bietet.

Mit der „automatischen" Akzeptanz der Portionsgröße machen wir es uns leicht. Wir können eine in der Regel reichliche Portion verzehren, ohne darüber nachdenken zu müssen, welche Menge für uns in diesem Augenblick bekömmlich ist. Wir haben in der Regel auch kein schlechtes Gewissen, eventuell eine zu große Portion zu uns genommen zu haben.

Und die Portionen sind meistens nicht zu klein. Andernfalls müssten die Hersteller fürchten, dass ihre Produkte weniger Käuferinnen und Käufer finden, weil fast niemand so richtig satt geworden ist. Wer will das schon?

Wenn wir die in der Regel reichliche Portion zu uns nehmen, dann geben wir die Verantwortung dafür gerne ab. Die anderen sind schuld, dass ich so viel gegessen habe. Und wer könnte das sein? Wahrscheinlich die Lebensmittelindustrie, die uns ja auch mit den künstlichen Aromen und Zusatzstoffen in Lebensmitteln vergiften will.

Ironie des Schicksals: Durch die ausreichende Ernährung, die die Industrialisierung uns beschert hat, hat sich die Lebenserwartung der Menschen verdoppelt (*McKeown 1982*). Aber das übersehen wir gern. Würden wir das anerkennen, dann hätten wir gar keinen Grund mehr, richtig zu klagen. Und wir könnten die Verantwortung nicht mehr abgeben.

Eigentlich verzehren wir die üppige Portion gern, aber das wollen wir gar nicht wissen. Daher verlagern wir diesen negativ bewerteten Anteil unseres Selbst in andere. Dann ist es die Lebensmittelwerbung, die uns verführt und es sind die Portionsgrößen der Lebensmittelindustrie, die uns veranlassen, zu viel zu essen. Mit diesem Denken sind wir fein raus.

Die englische Psychoanalytikerin Melanie Klein hat dazu den Fachbegriff geliefert: projektive Identifizierung (*Bott-Spillius 1995*).
Diese projektive Identifizierung ist mehr als verführerisch. Ich wasche stets meine Hände in Unschuld. Ich bin der Gute. Ich bin das Opfer.

Psychologische Theorien der Unschuld

Traditionelle Lerntheorien

Die traditionellen Lerntheorien gehen davon aus, dass unser Verhalten von außen gesteuert, von außen determiniert wird.
So verführt mich die Werbung dazu, viel zu viel Süßes zu mir zu nehmen.
Doch das ist nur sehr eingeschränkt der Fall. Hinter vorgehaltener Hand teilen Marketing-Manager mit, dass sich von zehn neu eingeführten Lebensmitteln, die mit einem flächendeckenden Marketing beworben wurden, nur ein bis zwei auf dem Markt halten. Jedenfalls wird die Macht der Verbraucherinnen und Verbraucher oft unterschätzt.
Pawlow etwa, der Erfinder des klassischen Konditionierens, geht davon aus, dass Reize gleichsam automatisch gekoppelt werden.
Ich gehe ins Kino. Ich kaufe wie selbstverständlich Popcorn und nasche dieses während der Vorstellung. Ein Kinobesuch ohne Popcorn ist für mich kaum vorstellbar.
Ich bin Fan eines Fußballvereins. Ich sitze auf der Tribüne. Eine Flasche Bier muss dabei in meiner Hand sein. Ohne Bier ist das Fußballspiel kein Fußballspiel.
Skinner entwickelte eine andere Lerntheorie, das operante Konditionieren. Wenn etwa die Dozentin die verbalen Beiträge in einer Weiterbildung lobt, dann geht Skinner davon aus, dass sich die gelobte Person öfter zu Wort melden wird.
Auch dieses Lerngesetz nimmt an, dass das Verhalten von außen gesteuert wird.

Dann kam die kognitive Wende in den 1950er-Jahren. Sie machte Pawlow und Skinner einen Strich durch die Rechnung. Die kognitive Wende geht davon aus, dass sowohl die Reize als auch die Verstärkung kognitiv bewertet werden.
Dann denke ich, dass das Popcorn in einem bestimmten Kino ziemlich langweilig schmeckt und verzichte darauf.
Der Verkäufer in einem Kleidergeschäft macht mir unentwegt Komplimente, wie gut mir die Hose doch steht. Ich gehe davon aus, dass er mit den Komplimenten übertreibt, weil er die Hose unbedingt verkaufen will.
Mit der kognitiven Wende, also dem bewussten Hinterfragen dessen, was ich tue, wundere ich mich, wie groß die Portion ist. Ich schaffe sie einfach nicht. Ich beschließe, den Rest für morgen in den Kühlschrank zu stellen.

Weitere psychologische Theorien

Sigmund Freud

Die Psychoanalytikerin Melanie Klein ist eine Nachfolgerin Sigmund Freuds.
Freud geht davon aus, dass in jeder menschlichen Gesellschaft Triebe unterdrückt werden müssen. Die nicht realisierte Triebenergie wird umgeformt in Arbeit und menschliche Kultur. Da dem Menschen die Trauben nicht in den Mund wachsen, muss er arbeiten. Das, was er vollbringt, ist einerseits abhängig von der menschlichen Kultur, in der er lebt, andererseits von dem, was er selbst leistet.
Im 19. Jahrhundert wurde die Sexualität massiv unterdrückt (*Sigusch 2008*), heute hat sie sich beeindruckend liberalisiert. In der Logik Freuds muss daher ein anderer Trieb unterdrückt werden, damit die Gesellschaft „funktioniert". Und das ist der Hunger. Durch das sich im 20. und 21. Jahrhundert massiv radikalisierende Schlankheitsideal ist Essen heute gleichsam verboten (*Klotter 2015*).

Auch eine selbst gewählte Portion muss nicht unbedingt aufgegessen werden. Die „kognitive Wende" der 1950er-Jahre läutet das bewusste Hinterfragen von Vorgaben ein.

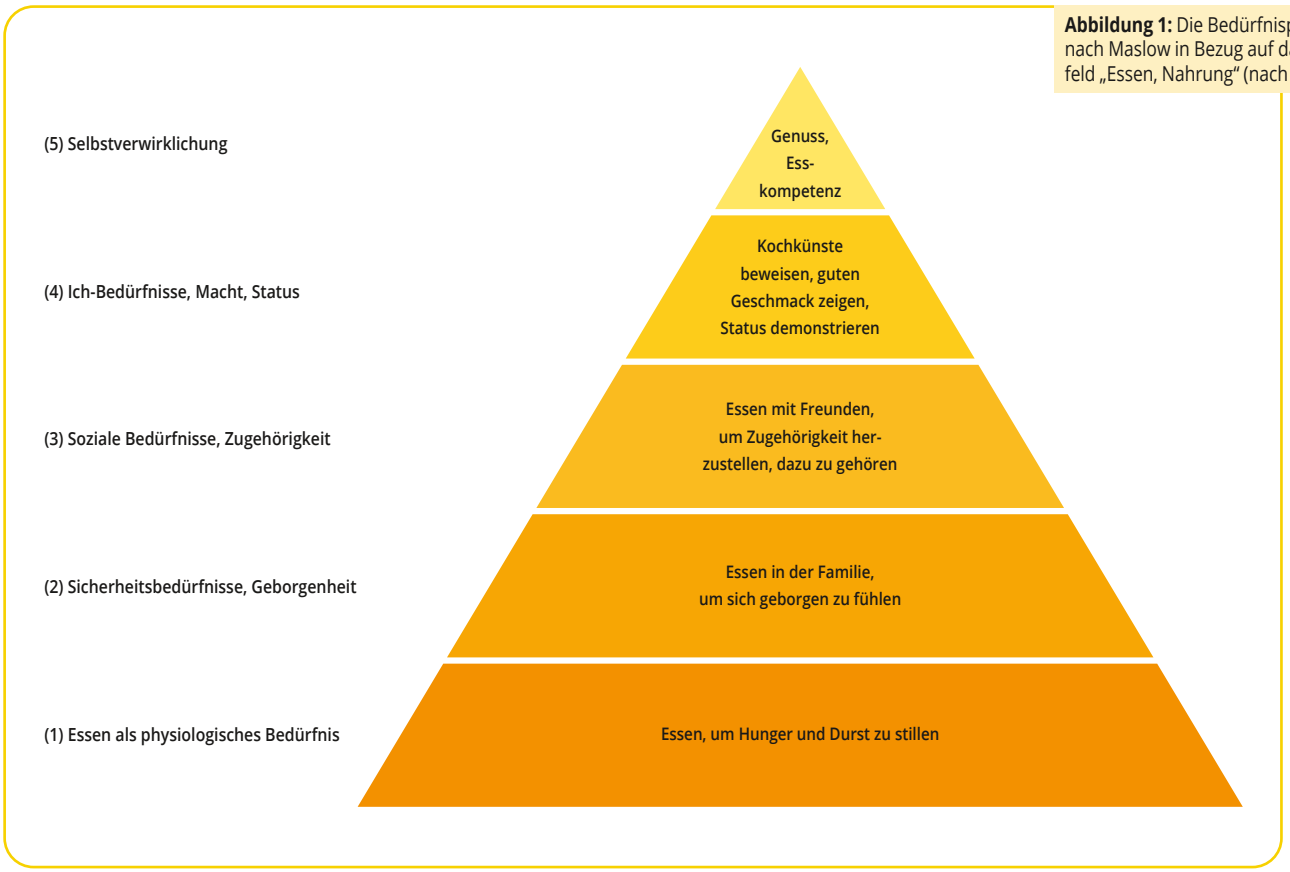

Abbildung 1: Die Bedürfnispyramide nach Maslow in Bezug auf das Themenfeld „Essen, Nahrung" (nach *Klotter)*

Doch ein Trieb lässt sich nicht so einfach komplett unterdrücken. Es kommt dann etwa zu Triebdurchbrüchen oder zu historisch neuen Essstörungen wie der *Bulimia nervosa* (Ess-Brech-Sucht).
Die *Bulimia nervosa* ist prototypisch für unsere Zeit. Wir schwanken zwischen Triebverzicht und Essattacke.

Neurowissenschaften

Und die Neurowissenschaften bestätigen Freud. Sie gehen davon aus, dass die Macht der Triebe nicht zu unterschätzen ist. Häusel (*2014*) legt dar, dass der Mensch im Grunde ein wildes Tier ist, das bedingungslos Belohnung verlangt. Und in der heutigen Gesellschaft sind Essen und Trinken die einfachsten Formen der Belohnung.
Im Sinne Freuds und Häusels hat sich zum Beispiel ein Mensch ein Fertiggericht, etwa eine Pizza, gekauft und für morgen eine Lasagne. Dann überlegt er sich, dass es ihm vielleicht gut täte, heute Abend nichts zu essen. Doch zu später Stunde überwältigt ihn der Hunger und statt eines Fertiggerichts verdrückt er alle zwei.
Hier spielt im Sinne Freuds und Häusels die Portionsgröße eine untergeordnete Rolle.
Aber das Verspeisen von zwei Gerichten auf einmal könnte eine Rolle spielen; indem die Person, die das tut, ein heimliches Triumphgefühl erlebt, doch tatsächlich zwei Portionen geschafft und alle Schlankheitsgebote missachtet zu haben.

Humanistische Ansätze

Nach den Lerntheorien und der Psychoanalyse betreten die humanistischen Ansätze die wissenschaftliche und psychotherapeutische Bühne (vgl. *Klotter 2020*). Sie beziehen sich auf den Humanismus der Renaissance, der den Anspruch hatte, dass jeder Mensch ein Kunstwerk aus sich selbst machen könne und solle.
Und so entwickelte Maslow seine Bedürfnispyramide, in der ganz oben die Selbstverwirklichung steht (**Abb. 1**).
Rogers geht davon aus, dass es eine angeborene Tendenz zum psychischen Wachsen gibt.
Maslow und Rogers bilden so einen krassen Gegensatz zu Pawlow und Skinner. Der Mensch wird nicht von außen determiniert. Reize werden nicht automatisch gekoppelt. Das Verhalten, das positiv verstärkt wird, tritt nicht automatisch häufiger auf. Vielmehr gestaltet der Mensch seine Umwelt, um sich selbst verwirklichen zu können.
In der Bedürfnispyramide nach Maslow steht die Befriedigung physischer Bedürfnisse an unterster Stelle. So kann eine Portion eines bestimmten Gerichts diese physiologischen Bedürfnisse befriedigen. Zugleich und noch sehr viel stärker muss diese Portion der Selbstverwirklichung dienen.
So verbinden zum Beispiel die nach 1980 Geborenen, die sogenannten Millenials, ihr Essen mit Ethik (z. B. Tierwohl) und einem individuellen Lebensstil. Sie wollen gar keine Lebensmittel in Portionsgröße kaufen, weil das zu wenig individuell ist. Sie lassen sich doch nicht vorschreiben, wie viel sie zu essen haben. Und Fertiggerichte kommen für sie schon gar nicht in Frage. Sie wollen ihr eigenes Essen, was sie selbst auswählen und zubereiten. Und kochen tun sie gerne mit Freunden.
Gleichzeitig kauft die 30-jährige Veganerin zuweilen heimlich Fertiggerichte und isst die vorgegebene Portion komplett auf. Nach außen inszeniert sie sich als leidenschaftliche Veganerin, liebt aber gleichzeitig eine bestimmte Pizza, die sie sich dann gönnt.
Wir Menschen sind also in der Regel inkonsistent und denken gemäß dem amerikanischen Psychologen Kelly in widersprüchlichen Konstrukten (vgl. *Klotter 2020*).

Philosophische Ansätze

Jean-Paul Sartre

Der französische Philosoph Jean-Paul Sartre hat in seinem Werk „Die progressiv-regressive Methode“ geschrieben:
„Für uns ist der Mensch vor allem durch das Überschreiten einer Situation gekennzeichnet, durch das, was ihm aus dem zu machen gelingt, was man aus ihm gemacht hat …“ (*Sartre 1983, S. 75*)
Das bedeutet, dass wir unweigerlich auf unsere Lebenswelt reagieren und sie in den Worten Sartres „überschreiten“. Wir können gar nicht anders.
Wenn es regnet, ziehe ich die Regenjacke an. Ich kann aber auch zu Hause bleiben. Vielleicht macht es mir auch Spaß, im Regen nass zu werden. Ich reagiere auf jeden Fall auf den Regen. Ich überschreite ihn.
Und im Gegensatz zu den traditionellen Lerntheorien von Pawlow und Skinner werde ich nach Sartre nicht von außen determiniert. Mir bleibt die Freiheit der Entscheidung.
Die allzu große Portion kann ich dann variabel handhaben. Ich lasse die Hälfte in der Packung und lege sie für morgen zur Seite. Oder ich lade einen Freund ein, und wir essen zusammen.
Und zuweilen esse ich die Portion komplett auf, mit Vergnügen!

Michel Foucault

Foucault, der wohl einflussreichste Philosoph des 20. Jahrhunderts, hat sich an seinem Lebensende mit den „Technologien des Selbst“ befasst und vieles an europäischer Literatur zu diesem Thema bearbeitet:
„Technologien des Selbst, die es dem Einzelnen ermöglichen, aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, dass er einen gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt.“ (*Foucault 1993, S. 26*)
Das bedeutet, dass wir ein Leben lang in der Werkstatt des Selbst sind, dass wir an uns arbeiten, dass wir bestimmte Ziele im Leben erreichen wollen. Wir entwerfen unser Leben und überschreiten das Gegebene. Ich praktiziere eine Lebenskunst. Und mit Maslow und Rogers ließe sich das auch übersetzen als „Selbstverwirklichung“.
Ich beginne darüber nachzudenken, ob mir die Portionsgröße passt, ob ich überhaupt Gerichte mit fixen Portionsgrößen kaufen oder ob ich immer die gleiche Menge zu mir nehmen will, losgelöst von der Stärke meines Hungergefühls.
Ich kaufe dann auch keine Fertiggerichte, die mir nicht schmecken, sondern ausgewählte. Und die Portionsgröße spielt keine Rolle mehr, weil ich jeden Tag völlig unterschiedlich Appetit habe. Einmal esse ich zum Frühstück fünf Scheiben Toast, ein anderes Mal nur eine.

Für den Alltag

Es gibt unterschiedliche Philosophien und psychologische Ansätze zum Umgang mit der Portionsgröße. Aber in der Regel wird sie wie selbstverständlich akzeptiert. Wäre dem nicht so, gäbe es im Supermarkt keine Lebensmittel in Portionsgröße mehr.
Gleichzeitig ist nicht davon auszugehen, dass die Portionsgröße einen determinierenden Einfluss auf die Verbreitung von Adipositas hat. Wenn das wilde Tier in uns regiert, und sich dieses wilde Tier unbedingt mit dem überall verfügbaren Essen belohnen will (*Häusel 2014*), dann würde ein Mensch bei einer kleinen Portion eben zwei Portionen verspeisen oder nach dem Verzehr dieser kleinen Portion noch eine Tüte Chips.
Entscheidend beim Essen ist, dass wir einen bewussten Umgang mit ihm finden. Wenn ich esse, dann esse ich nur. Ich mache nichts nebenbei. Es läuft kein Fernseher. Auf dem Tisch liegt kein Handy.
Hilfreich kann sein, ein vierwöchiges Selbstexperiment durchführen: aufschreiben, was ich esse und trinke, was mir gutgetan hat, was meine Konzentrationsfähigkeit verbessert oder gestört hat, was mich müde und träge gemacht hat oder fit und unternehmungslustig.
Dieses Selbstexperiment ist wichtig, weil es *die* gesunde Ernährung für alle nicht gibt. Mittlerweile ist klar geworden, dass es nur eine *personalisierte* Ernährung gibt. Der einen Person wird nach dem Verzehr von Haferflocken schlecht, die andere kann gar nicht aufhören, Haferflocken zu essen.
Und genau diese individuell passende Ernährung kann jede und jeder mit diesem Selbstexperiment ermitteln.

Literatur

Bott Spilllius, E. (Hg.) (1995). Melanie Klein heute, Band 1 und 2. Stuttgart: Verlag Internationale Psychoanalyse

Foucault, M. et al. (1993). Technologien des Selbst. Frankfurt: S. Fischer

Häusel, H.-G. (2014). Brain View. 3. Auflage. Freiburg: Haufe Gruppe

Klotter, Ch. (2015). Fragmente einer Sprache des Essens. Wiesbaden: Springer

Klotter, Ch. (2020). Einführung Ernährungspsychologie. 4. Auflage. München: utb

(darin auch Näheres zu Pawlow, Skinner, Freud, Maslow, Rogers)

McKeown, Th. (1982). Die Bedeutung der Medizin. Frankfurt: Suhrkamp

Sartre, J.-P. (1983). Marxismus und Existentialismus. Reinbek: Rowohlt

Sigusch, V. (2008). Geschichte der Sexualwissenschaft. Frankfurt: Campus

DER AUTOR

Prof. Dr. habil. Christoph Klotter ist Diplom Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut. Er hatte bis 2022 die Professur für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung an der Hochschule Fulda inne und ist nun im Ruhestand.

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