

16. aid-Forum

Verflixtes Schlaraffenland

Wie Essen und Psyche sich beeinflussen

14. Mai 2013, Wissenschaftszentrum Bonn

Prof. Dr. Christoph Klotter
Hochschule Fulda

Wie isst die Psyche mit?

Essen ist bekanntermaßen nicht ausschließlich ein körperlicher Vorgang. Psychische, soziale und kulturelle Faktoren beeinflussen das Essverhalten fast direkt nach der Geburt. Nach ein paar Tagen lernt das Baby, wenn es gestillt wird, sich in die entsprechende Position zu bringen, und es beginnt zu saugen, bevor es an die Brust angelegt wird. Natürlich würde es das nicht machen, wenn mit dem Gestilltwerden nicht körperliche Aspekte verbunden wären: Hungergefühle, die durch das Aufnehmen der Muttermilch verschwinden und die Lust, die mit dem Gestilltwerden verbunden ist. Ohne diese wären Babys gar nicht zu motivieren, Nahrung zu sich zu nehmen.

Soziale Faktoren entscheiden darüber, was gegessen wird, insofern als die Nahrungsaufnahme zum Beispiel auch von den finanziellen Ressourcen abhängt. Hartz IV und fünfmal am Tag Obst und Gemüse sind schwer vereinbar.

Kulturelle Einflüsse kommen mit der Geburt eines Menschen sofort ins Spiel. Vor einigen Jahrzehnten wurde in Deutschland vom Stillen eher abgeraten. Heute wird den Müttern dringend empfohlen zu stillen. Im 19. Jahrhundert wurden Kleinkinder mit Mohn oder Bier beruhigt.

Mit unterschiedlichen psychologischen Schulen lässt sich das Essverhalten unterschiedlich interpretieren.

Unter Zuhilfenahme der Lerntheorien lässt sich näher anschauen, in welchen situativen Kontext das Essverhalten eingebettet ist. Welche Reize gehen dem Schokoladeessen voraus? Wie wird mein Essverhalten verstärkt? Ich hatte einen anstrengenden Tag, lege mich zu Hause auf die Couch, schaue meine Lieblingsserie und esse meine Lieblingsschokolade. Danach fühle ich mich getröstet und richtig wohl.

Anhand der Lerntheorie Banduras kann erklärt werden, dass das Kind das zu sich nimmt, was seine Eltern zu sich nehmen. Das nennt sich Lernen am Modell.

Die Psychoanalyse geht davon aus, dass die menschlichen Triebe das Verhalten bestimmen, dass der Hungertrieb danach verlangt, befriedigt zu werden. Der Mensch vermeidet Schmerz und unangenehme Gefühle wie Hunger und sucht Lust. Unbewusste Konflikte können zu gestörtem Essverhalten führen.



Mit dem systemischen Ansatz wird angenommen, dass jedes Individuum Teil eines bestimmten Systems ist, wie etwa die Familie. Das System entscheidet wesentlich mit, was das Individuum an Nahrung zu sich nimmt. Das System duldet zudem in der Regel keine Verhaltensänderung seiner Elemente. Auch das ist ein Grund dafür, dass Gewicht zu reduzieren so schwierig ist.

Diese bekannten psychologischen Theorien können ergänzt werden um anthropologische Annahmen, um die Beantwortung der Frage, was Genuss ist, um Überlegungen zum Zusammenhang von Moral, Normierung und Essverhalten und zur Politisierung des Essens.

Die Zusammenhänge zwischen Essen und Psyche können mit Hilfe der Idealtypenbildung Max Webers veranschaulicht werden. Idealtypen sind Überspitzungen der Realität, quasi Karikaturen. Mit der Überzeichnung werden die Zusammenhänge offenkundiger.

Kontakt:

Prof. Dr. Christoph Klotter
christoph.klotter@he.hs-fulda.de
www.fh-fulda.de

16. aid-Forum

Verflixtes Schlaraffenland

Wie Essen und Psyche sich beeinflussen

14. Mai 2013, Wissenschaftszentrum Bonn

Prof. Dr. Christoph Klotter

Hochschule Fulda

Vita

- seit 2011 Vizepräsident der Hochschule Fulda
 - 2006 bis 2011 Dekan des FB Oecotrophologie
 - ab SS 2003 Wissenschaftlicher Leiter der Sommer-Universität Fulda
 - WS 02/03 Gastprofessur an der Universität Innsbruck
 - 1999 Abschluss der Habilitation
 - 1999 Approbation als „Psychologischer Psychotherapeut“
 - 1997 Abschluss der psychoanalytischen Weiterbildung
 - seit 1994 Geschäftsführer und wissenschaftlicher Leiter von Sal.A. (Gesellschaft für angewandte Gesundheitswissenschaft)
 - von 1995 bis 2001 Hochschulassistent am IfP der TU Berlin
 - Sommer 1989 Abschluss der Dissertation
 - seit 1989 hauptberufliche Tätigkeit als Projektleiter am Institut für Gesundheitsförderung (in Berlin): verantwortlich für das Kompaktprogramm gegen Übergewicht und das Kompaktprogramm gegen Bluthochdruck, Entwicklung zahlreicher Präventionskonzepte, Aus- und Fortbildung von Kursleitern, Einzelberatung, Erstgespräche, Gruppentrainings, Evaluation
 - Verhaltenstherapeutische Weiterbildung zum Trainer für Stressbewältigungs-Gruppen
 - Mitarbeit beim Spandauer Institut für angewandte Gesundheitsforschung (SINAG; Teil der DHP-Studie): Prävention, Gruppentrainings, Therapieprogrammentwicklung
 - 1984 bis 1989 Wissenschaftlicher Mitarbeiter am IfP der TU-Berlin im Lehrgebiet Persönlichkeitspsychologie
 - 1983 Abschluss des Studiums der Psychologie
 - Studium der Mathematik, Philosophie und Psychologie
-

Kontakt:

Prof. Dr. Christoph Klotter
christoph.klotter@he.hs-fulda.de
www.fh-fulda.de