



Der Abschied von Platon und der heutigen Ernährungspädagogik

DR. CHRISTOPH KLOTTER

Was soll ein Philosoph, der vor 2.500 Jahren gelebt hat, mit heutiger Ernährung, mit heutiger Ernährungspädagogik zu tun haben? Das kann doch gar nicht sein. – Kann doch sein!

Platon und Aristoteles waren die wichtigsten Philosophen des Abendlandes. Schließlich endeten ihre Lehren nicht mit ihrem Tod, sondern sie beeinflussen unsere Kultur und unser Denken nachhaltig – und das schon über Jahrtausende.

Philosophie vermag ein Wertgefüge zu schaffen, die eine Kultur, eine Zivilisation, prägen. Zivilisationen werden nicht durch den Bau von Schlössern und Burgen zusammengehalten, vielmehr sind es bestimmte Werte, die eine Zivilisation ausmachen.

Platonischer Wert: Askese

So hat Platon von Pythagoras die Idee der unsterblichen Seele übernommen, die in einem unreinen, sterblichen Körper gefangen sein und von diesem beschmutzt werden soll. Daraus leitet sich die Überzeugung ab, dass wir die Seele, aber nicht den Körper nähren sollen. Und schon ist das Konzept der körperlichen Askese geboren. Platon wurde nicht müde zu betonen, dass Leib und Seele substanzial etwas völlig Unterschiedliches sind.

Das konfrontiert uns mit dem Problem, dass wir aus dem Leib-Seele-Dualismus gedanklich nicht herauskommen. Er bestimmt unser Denken, ob wir wollen oder nicht, und ist so über Jahrtausende kulturstiftend und hält – in einer positiven Interpretation – die europäische Zivilisation zusammen.

Ein Schelm, der sich jetzt fragt, ob in das heutige Konzept der abwechslungsreichen Mischkost, die maßvoll eingenommen werden

soll, die platonische Idee der körperlichen Askese mit einfließt; und ob wir heute die Wohlbelebten massiv diskriminieren, weil sie dem Anschein nach nicht „verzichten“.

Es gehört zum Wesen von Zivilisationen, dass ihre Werte ungefähr gleich bleiben, sie aber unterschiedlich aussehen können. Die Werte tarnen sich gleichsam zeitgemäß.

Das Christentum setzt die platonische Idee des Leib-Seele-Dualismus in hohem Maße fort, pocht vehement auf körperliche Askese und gibt ihrem Gegenteil den Namen Sünde. Das nennt sich „historische Kontinuität“.

Erst mit der Schwächung des christlichen Glaubens in den letzten 200 Jahren verweltlicht sich das asketische Ideal. Der schlanke Körper wird propagiert, in den die Idee der Askese eingeschrieben ist. Er gilt fortan als der gesunde Körper. Im 20. Jahrhundert setzt sich das Schlankeitsideal permanent weiter fort. Marilyn Monroe würde heute nicht mehr das Titelblatt des „Playboy“ zieren. Vielmehr würde man ihr empfehlen, doch bitte ein bisschen abzunehmen, und sei es nur für ihren Mann.

So müssen wir den Verdacht aussprechen, dass heutige Ernährungsorganisationen auch dafür geschaffen worden sind, den Wert der körperlichen Askese, entwickelt von Platon vor 2.500 Jahren, in unserer Kultur aufrechtzuerhalten, wo doch die Kirchen schwächeln. Natürlich denkt sich niemand so etwas aus. Vielmehr *plant* eine ganze Kultur auf einer unbewussten Ebene, dass solche Institutionen vielleicht nötig sein könnten – als Wahrer eines Wertgefüges. In diesem Sinn gehört die Ernährungsberatung zu den Selbstverteidigungstechniken unserer Kultur.

Praxistipp

Das platonische Erbe erleichtert die Arbeit der Ernährungsberaterin nicht unbedingt, steht sie doch einerseits auf der Seite der Klientin, auf der anderen auf der Seite der Kultur. Sie ist die Wahrerin der Askese und genau so nehmen die Klienten sie auch wahr. Gleichzeitig hat sie die primäre Aufgabe, die Klienten zu unterstützen.

Empfehlenswert ist, deutlich stärker zu betonen: Es geht um die Anliegen der Klienten. Und dann erst ist die Ernährungsberaterin auch Teil einer Kultur, wie die Klientin auch. Es ist möglich und sinnvoll, die kulturellen Werte gemeinsam zu reflektieren, ein individuelles Maß an Abstand zu ihnen zu finden. Es sind kulturstiftende Werte, aber keine Gesetze. Ein Übertreten zieht keine Gefängnisstrafe nach sich.

Der Ernährungsberaterin tut es gut, selbst ein reflektiertes Verhältnis zu kulturellen Werten zu haben. Sie wahrt sie in gewisser Weise; zugleich weiß sie, dass ein radikales Schlankeitsideal – zumal, wenn es konstitutionell nicht umsetzbar ist – massives psychisches Leiden auslösen kann: Menschen wännen sich als vollkommen unfähig, sozialen Erwartungen wie dem Schlankeitsideal gerecht zu werden und verzweifeln.

Gemeinsam mit dem Klienten kann sie Wege finden, sich gegen radikale soziale Erwartungen zu immunisieren.

Zentral für die Beratung ist es also, dass die Ernährungsberaterin gesellschaftliche Werte nicht blind verlängert und sich nicht als Gesundheitspolizei versteht. Und sie muss nicht schlank sein und sie sollte sich nicht dem Dogma unterwerfen, nur das als gesund etikettierte zu verzehren. Ab und zu sich im Fastfood-Restaurant einzufinden, steht ihr gut. Sie ist auch nur ein Mensch. Und Menschen sind anfällig, von einer *konsequenten* Lebensführung in der Regel weit entfernt.

Wenn die Klientin spürt, dass die Ernährungsberaterin kulturelle Werte reflektieren und sich von ihnen auch distanzieren kann, dann wird sie bei sich selbst neue Spielräume entdecken. So könnte sie nach den ersten Beratungsterminen zur Ernährungsberaterin sagen: „Ich habe beschlossen, die Ernährungsberatung nicht fortzusetzen. Das liegt bestimmt nicht an Ihnen. Vielmehr weiß ich jetzt, dass ich adipös bin, dass ich aber keine körperlichen Beeinträchtigungen habe. Ich fühle mich wohl, und mir geht es gut.“

Die Klientin könnte ihren Entschluss nicht so formulieren, wenn sie den Eindruck hätte, die Ernährungsberaterin könnte ihren Entschluss moralisch missbilligen.

Praxistipp

Es ist eine Sache, normative Erwartungen wie die nach Schlankheit zu reflektieren und individuell spezifische Spielräume zu entwickeln. Eine andere Sache ist, die Mäßigung als Wert in Bausch und Bogen zu verdammern. Sie ist nun einmal ein zivilisatorischer Wert, der alleine deshalb sinnvoll ist und mit dem wir uns auseinandersetzen sollten, um uns als Teil einer Zivilisation zu begreifen, um darüber Identität zu gewinnen.

Auch wenn das radikale Schlankheitsideal massive Probleme bereiten kann, so steckt in ihm doch ein guter Kern, nämlich die Idee der Mäßigung. Wer sich ausmalt, was es bedeutet, seinen inneren Impulsen nicht die Stirn bieten

zu können, der wird umgehend ein Hohelied auf die Mäßigung singen. Menschen, die ihren aggressiven, sexuellen und nutritiven Impulsen hilflos ausgeliefert sind, leiden massiv. Sie sind nicht Herr im eigenen Haus, sondern Sklave ihrer Triebe.

Die Tugend der Mäßigung hat auch eine politische Dimension. In der Frühantike in Athen zu Zeiten Platons galt die Überzeugung, dass nur der Bürger, der sich kontrollieren kann, ein vernünftiger demokratischer Bürger ist. Dem maßlosen und zum Exzess neigenden Menschen unterstellte man, dass er zur Tyrannei neige. Eine Demokratie basiere auf der politischen Zusammenarbeit vernünftiger Menschen.

Ein kritisches Verhältnis zum Schlankheitsideal zu haben, sollte also nicht in die Verachtung der Mäßigung umschlagen.

Die Ernährungsberaterin weiß um die Gefahren dogmatischer Ideale, sie weiß aber auch um die Gnade, sich mäßigen zu können. Sie ist so nach beiden Seiten offen und flexibel.

Das platonische Staatsmodell: Die Wächter-Kaste

Die frühantike Idee der Mäßigung, die auch mit Besonnenheit in Verbindung stand, hat bei Platon eine eigenartige Interpretation gefunden. Er ging davon aus, dass die breite Bevölkerung zuchtlos sei, sich also aus eigenen Stücken gar nicht mäßigen könne und vor allem nicht wolle. Daher sei es unabdingbar, dass eine Wächterkaste, die selbst soldatisch zu leben habe, sie kontrollieren müsse – mit allen erdenklichen Mitteln. Platon machte unmissverständlich klar, dass die Kontrolle der Bevölkerung nicht dem einzelnen, sondern dem Staat, der Polis, diene, der stärker sein wolle als andere Staaten.

Im Nationalsozialismus wurde der platonische Geist maßlos wiederbelebt. Der einzelne hatte für das Volk, für die Rasse zu leben und zu sterben. Es ging um das Wohl des Volkes und nicht um das des einzelnen.

Das Dritte Reich ist noch nicht hundert Jahre her, und so lastet vermutlich die unvorstellbare Radikalisierung der damaligen Zeit noch als Schatten über

dem platonisch inspirierten Abendland. Möglicherweise fühlt sich die Bevölkerung davon bedroht, mittels einer ausreichenden Gesundheit nur die Funktion zu haben, für den Staat zu leben und zu sterben. Dieser Schatten würde dann auch über den Ernährungswissenschaften lasten. Diesen Wissenschaften wird so unterstellt, die platonische Wächterkaste zu bilden, eine platonische Ernährungspädagogik zu betreiben, die versucht, die Bevölkerung zu unterwerfen – sie so zu erziehen, dass sie dem Staat nützlich sind. Dieses Gefühl der Bedrohung kostete zum Beispiel den Grünen im Bundestagswahlkampf 2013 angesichts ihrer Veggie-Day-Offensive einige Prozentpunkte der möglichen Stimmen. Die Bevölkerung ist also empfindlich und reagiert potenziell allergisch auf die von ihr wahrgenommene Wächter-Kaste. Dabei ist es vollkommen einerlei, ob die Wächter-Kaste wirklich existiert oder nur so wahrgenommen wird.

Praxistipp

Für die Praxis der Ernährungsberatung kann das nur heißen, diesen Phantasien entschieden Einhalt zu gebieten. Das geschieht weniger durch Worte als durch die Haltung der Ernährungsberaterin. Sie kommuniziert bereits mit ihrer entspannten Körperhaltung, dass sie keine Wächterin, keine Kriegerin ist. Mit ihrer von Sympathie getragenen Stimmung gegenüber der Klientin tut sie kund, dass sie nicht eine Sekunde lang daran denkt, die Klientin zu unterwerfen, dass sie diese nicht als *zuchtlos* begreift, sondern als gebeutelt. Die Klientin leidet. Sie leidet darunter, dass ihre Gene ihre Adipositas begünstigen, dass derzeit unlösbare Probleme in ihrem Leben dazu führen, dass sie in der Not dann und wann zu viel isst. Ganz im Sinne Rogers urteilt und verurteilt die Ernährungsberaterin ihre Klientin nicht, sondern bringt ihr unbedingte Wertschätzung entgegen.

Platon heute: der Ernährungsbericht 1984

Der „Ernährungsbericht 1984“ könnte *auch* gelesen werden, als habe Platon mitgeschrieben. Und das reicht schon völlig aus, um eine Bevölkerung misstrauisch werden zu lassen und um sich potenziell als *zuchtlos* zu begreifen.



Foto: © iStock.com/Wavebreakmedia

Das platonische Erbe: der erhobene Zeigefinger

Diesbezüglich steht der Ernährungsbericht möglicherweise exemplarisch für Ernährungskommunikation und zeigt, dass alle in diesem Segment Tätigen höllisch aufpassen müssen, sich eindeutig vom platonischen Staatsmodell abzugrenzen.

Schulz von Thun unterscheidet in seinem Kommunikationsmodell vier Seiten einer Botschaft. Der Satz „Ich habe den Zug verpasst“ soll veranschaulichen, wie diese vier Seiten zu verstehen sind:

Sachinhalt: Ich habe den Zug nicht erwischt.

Selbstoffenbarung: Ich ärgere mich sehr, dass ich den Zug nicht bekommen habe.

Beziehung: Du hättest ruhig auch einmal auf die Uhr schauen können.

Appell: Das nächste Mal bist Du bitte aufmerksamer und mitfühlender.

Selbstredend lassen sich die vier Seiten dieser Botschaft auch anders interpretieren. Für den „Ernährungsbericht 1984“ ist entscheidend, dass die Empfänger der Botschaft negative Aspekte in die Zitate hineininterpretieren können und so den Verdacht des „Missbrauchs“ innerlich aktivieren.

Beispiel 1

„Der Verbrauch von Obst und Zitrusfrüchten geht zurück. Ein Rückgang ist, nachdem seit 1955 stetige Zunahmen registriert wurden, leider seit 1979/80 auch beim Gemüseverbrauch unverkennbar.“ (S. 13)

Sachinhalt: Der Verbrauch von Obst und Gemüse geht seit 1979/80 zurück.

Selbstoffenbarung: Ich bin es leid, seit Jahren Ernährungsaufklärung zu betreiben, ohne dass sie wirklich ankommt.

Beziehung: Ihr habt die Pflicht, meine Ernährungsempfehlungen umzusetzen.

Appell: Reißt Euch endlich mal zusammen und esst mehr Obst und Gemüse!

Beispiel 2

Dieser Rückgang im Verzehr von Obst und Gemüse sei „mit Sorgfalt zu beobachten“ (S. 14) wegen potenziellem Vitamin-C-Mangel.

Sachinhalt: Wir müssen sehen, wie es mit dem Konsum von Obst und Gemüse weiter geht.

Selbstoffenbarung: Ich werde hinter Euch her sein und Euch genau beobachten und kontrollieren.

Beziehung: Ich bin der Wächter und Ihr die *zuchtlose* Bevölkerung.

Appell: Esst endlich wieder mehr Obst und Gemüse.

Beispiel 3

„Der Gesamtfettverbrauch hat seit dem letzten Maximum 1979/80 nicht weiter zugenommen. Diese erfreuliche Entwicklung...“ (S. 14)

Sachinhalt: Es ist erfreulich, dass der Fettverzehr konstant geblieben ist.

Selbstoffenbarung: Ich bin derjenige, der über Euch richten darf, ob in negativer oder positiver Richtung.

Beziehung: Ihr seid meine Schafe. Ich bin der Hirte.

Appell: Weiter so!

Beispiel 4

„Der Alkoholverbrauch, insbesondere bei Männern, ist zu hoch: Bei Männern zwischen 36 und 65 Jahren stammen im Durchschnitt (!) mehr als 12 Prozent der Nahrungsenergie aus Alkohol.“ (S. 14)

Sachinhalt: Deutsche Männer trinken zu viel Alkohol.

Selbstoffenbarung: Ich finde es entsetzlich, dass Männer so viel trinken. Das ist ja eine Durchschnittsangabe. Das Ausrufezeichen in Klammer soll das besonders deutlich zeigen. Da gibt es viele, die noch viel mehr in sich hineingießen. Ich selbst gehöre zu denjenigen, die nie trinken, außer an meinem Geburtstag zum Anstoßen einen Schluck Sekt.

Beziehung: Ich bin viel besser als ihr. Deshalb darf ich euch bewachen und über euch richten.

Appell: Hört endlich mit dem vielen Trinken auf!

Beispiel 5

„Verschiedene Arbeitsgruppen prüfen die Möglichkeiten für eine effektive, anhaltende Beeinflussung risikoträchtiger Lebensweisen.“ (S. 39)

Sachinhalt: Wir haben derzeit noch keine erfolgreichen Interventionen gegen Ernährungsprobleme.

Selbstoffenbarung: So geht das nicht weiter. Wir brauchen endlich effektive Interventionen.

Beziehung: Ich frage Euch gar nicht, was Ihr wollt. Ich entscheide, was für Euch gut ist.

Appell: Noch könnt Ihr selbst vernünftig werden. Wenn nicht, rückt die Kavallerie an.

Beispiel 6

„In zunehmendem Umfang wird auch eine Ernährungsabhängigkeit bösartiger Geschwulste diskutiert.“ (S. 39)

Sachinhalt: Die falsche Ernährung kann zu Karzinomen führen.

Selbstoffenbarung: Mir reicht es langsam mit Eurer miserablen Ernährung. Wenn das so weiter geht, dann drohe ich eben. Ich werde Euch Beine machen.

Beziehung: Ich kann Euch erfolgreich einschüchtern. Ich bin mächtig. Ihr nicht.

Appell: Ich sage es Euch zum letzten Mal: Passt auf! Das nächste Mal werfe ich mit Handgranaten.

Beispiel 7

„Mindestens 46 Prozent der jungen Frauen nahmen regelmäßig orale Kontrazeptiva, mit weitreichenden Konsequenzen für den Nährstoff- und „Risikofaktoren“-Status.“ (S. 56)

Sachinhalt: Fast die Hälfte der jungen Frauen nimmt die Pille.

Selbstoffenbarung: Ich finde es eigentlich nicht gut, dass so viele junge Frauen Sex haben, ohne Konsequenzen fürchten zu müssen.

Beziehung: Ich kann einerseits mit so vielen enthemmten jungen Frauen nichts anfangen. Andererseits finde ich den Gedanken nicht übel, sie könnten mir an die Wäsche gehen.

Appell: Ihr müsst sehr viel stärker darauf achten, welche negativen Aspekte Ovulationshemmer besitzen und sie nicht achtlos einwerfen!

Beispiel 8

„Leider neigen junge Menschen dazu, sich weniger Gedanken über die richtige Nahrungsauswahl zu machen als ihre Großeltern es taten.“ (S. 59)

Sachinhalt: Junge Menschen kümmern sich weniger darum, was sie essen.

Selbstoffenbarung: Ich verzweifle an diesen jungen Menschen, die so vieles besser machen könnten.

Beziehung: Ich bin Euch einfach überlegen. Ich achte auf meine Ernährung.

Appell: Nutzt Eure Jugend, um endlich auch einmal etwas richtig zu machen!

Beispiel 9

„Probleme, zu denen sicher Übergewicht, Essstörungen, Süßigkeiten und anderes zu rechnen sind...“ (S. 59)

Sachinhalt: Es gibt eine Kette von Problemen, zu denen Essstörungen und Süßigkeiten dazugehören.

Selbstoffenbarung: Ich finde Süßigkeiten wirklich bedenklich. Deshalb stelle ich sie in eine Reihe mit Essstörungen. Ich selbst konsumiere so gut wie nie Süßigkeiten.

Beziehung: Ich bin enthaltsam. Das fällt mir auch nicht leicht. Aber ich mache es. Und Ihr? Ihr lasst euch einfach gehen.

Appell: So kann das nicht weiter gehen! Nehmt Euch endlich mehr zusammen!

Beispiel 10

„Das Gastronomieangebot ist seit 1971 in der BRD vor allem in größeren Städten durch Restaurantbetriebe erweitert worden, die standardisierte Spezialitäten, genannt „Hamburger“ in einer Mischung zwischen unkomfortablem Stehimbiss und kühler Atmosphäre ...“ (S. 135)

Sachinhalt: Seit 1971 gibt es in der BRD Fastfood-Ketten. Diese Restaurants sind nicht gemütlich.

Selbstoffenbarung: Als Wissenschaftler habe ich alle neuen Entwicklungen im Blick. Ich bin stets auf der Höhe der Zeit. Außer zu wissenschaftlichen Zwecken würde ich jedoch keinen Fuß in diese Restaurants setzen.

Beziehung: Da ich Euch überlegen bin – macht es doch endlich so wie ich!

Appell: Meidet diese Höllen!

Die Beschreibung dieser Zitate ist gewiss übertrieben – aber aus gutem Grund: Die Bevölkerung könnte diese Aussagen so wahrnehmen. Das Drastische schwingt mit.

Praxistipp

Was können wir besser machen?

Wir sollten nicht drohen. Wir sollten nicht davon sprechen, dass eine ungesunde Ernährung zu Krebs führen kann. Das macht Angst. Und Angst schaltet das Gehirn ab. Der Kontakt zwischen Ernährungsberaterin und Klient leidet. Eine Verhaltensänderung ist nicht zu erwarten.

Allerdings kann, falls das Thema einmal im Raum steht, gesagt werden, dass empirische Daten früher einen Zusammenhang zwischen bestimmten Krebserkrankungen und ungesunder Ernährung nahelegten, dass das heute aber so nicht mehr gesagt werden kann.

Mit dieser Formulierung lässt sich für das Thema sensibilisieren, weil ein diesbezüglicher Zusammenhang auf der individuellen Ebene ja möglich ist.

Drohungen und Schwarz-Weiß-Malerei sind auf der Ebene der Beratung nicht zielführend. Sollten wir ihn haben, müssen wir den impliziten Anspruch aufgeben, den Gesundheitsstatus der Bevölkerung verändern zu können. Für den Einzelnen können wir etwas tun – in der Richtung, in der er sich selbst bewegen will, nicht aber für die ganze Bevölkerung. Der Einfluss von Ernährungsexperten ist bevölkerungsbezogen nicht sehr hoch. Das anzuerkennen bedeutet, die Realität anzuerkennen. Und das tut gut.

Es gibt viele Faktoren, die den Gesundheitsstatus einer Bevölkerung verändern, etwa eine ausreichende Ernährung für alle. Es gibt langfristige kulturelle Trends, dass bestimmte Lebensmittel an Bedeutung verlieren wie etwa Hummer und Champagner. Nach diesen Trends richten sich die Menschen, weniger nach dem, was sie tun *sollten*.

Wenn junge Menschen heute weniger zur Zigarette greifen als ihre zwei Vorgänger-Generationen, dann hat das damit zu tun, dass die Evidenz hoch ist, dass Rauchen gesundheitsabträglich ist.

Diese hohe Evidenz gibt es aber bezüglich der Ernährung kaum. Deshalb können Ernährungsberaterinnen dieses Argument nicht in die Waagschale werfen. Der geringere Konsum von Zigaretten hat auch damit zu tun, dass sie teuer geworden sind.

Fazit

Es gibt viele Faktoren, die Gesundheitsverhalten beeinflussen. Und so müssen wir uns auf dem Ernährungssektor bezüglich Ernährungsberatung und -bildung bescheiden. Und das ist gut so, denn wir haben dann *einen* „Auftraggeber“, den Klienten. Wir vertreten allein seine Interessen.

Zudem werden wir nicht von unrealistischen Ansprüchen erschlagen, eine gesamte Bevölkerung *umerziehen* zu wollen. Zu hohe Ansprüche führen unweigerlich zu Enttäuschung und Wut auf ein bestimmtes Klientel. Diese Gefühle waren im „Ernährungsbericht 1984“ herauszulesen.

Mit dem Abschied von zu hohen Ansprüchen sagen wir auch „Tschüss“ zu Größenphantasien, eine gesamte Bevölkerung beeinflussen zu können. Das ist einerseits entlastend, andererseits kränkend, weil wir ohne Größenphantasien nicht mehr groß sind. Wir brauchen also ein bisschen Zeit, um Abschied nehmen zu können. ■



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