



# Ernährungsberatung – Begründung und Auftrag

**Für uns ist es heute selbstverständlich, dass es ein großes Arsenal an Beratungsangeboten gibt. Wir sind gleichsam davon umstellt: Ernährungs-, Ehe-, Erziehungs-, Berufs-, Schuldnerberatung und viele mehr. Das war nicht immer so.**

Früher, vor 200 Jahren, hat vielleicht der Pfarrer im Dorf beraten. Das war's. Heute gehen wir davon aus, dass ein ganzer Strauß von Beratungsangeboten selbstverständlich ist, dass wir ohne Beratung kaum überlebensfähig sind, dass Beratung zumindest in Krisenzeiten unverzichtbar ist. Der, der Schwierigkeiten hat, muss sich beraten lassen. Wer es nicht tut, ist moralisch zu verurteilen. Schließlich wollte er sich nicht helfen lassen.

Die Vielzahl an Beratungsangeboten wird in der Regel darauf zurückgeführt, dass die Lebensführung in einer unübersichtlich gewordenen Welt komplizierter geworden ist.

Ein zweiter Blick in die Vergangenheit: In der Feudalgesellschaft, die bis vor rund 200 Jahren existierte, waren fast alle Menschen als Bauern oder Lehensmänner an die Scholle gebunden. Sie durften nicht von Süddeutschland nach Norddeutschland wechseln. Ihr Bewegungsradius betrug wenige Kilometer. Sie lebten ein Leben lang in ihrem Dorf. Die Religion gab ihrem Leben Sinn. Bis vor 400 Jahren war es nicht einmal denkbar, *nicht* an Gott zu glauben. Ihr Leben damals hatte ganz klare Koordinaten.

Die Forderung der Moderne, sich selbst zu verwirklichen, einzigartig zu werden, einen individuellen Sinn für das eigene Leben zu finden, war noch nicht formuliert.

An der Kleidung war ablesbar, ob eine Frau unverheiratet, verheiratet oder verwitwet war. Die soziale Ordnung war klar und transparent.

Mobilität, aber auch Globalisierung, waren weitgehend unbekannt. Gut, der Zucker kam seit dem 18. Jahrhundert aus der Karibik, bestimmte Gewürze schon seit dem Mittelalter aus anderen Kon-

tinenten. Und nicht zu vergessen: Kartoffeln, Reis, Mais und Buchweizen eroberten in der Neuzeit die europäischen Felder und Kochtöpfe. Sie waren weit aus ertragreicher und robuster als etwa Weizen.

Kurz: Ein Bauer oder eine Bäuerin, die vor 300 Jahren hier lebten, ein kurzes Leben lang auf dem Feld arbeiteten, eine klare Struktur etwa in Eheangelegenheiten hatten und sicher waren, dass es einen Gott gibt – die mussten nicht beraten werden. Sie hatten nur eine große Angst: nicht in den Himmel, sondern in die Hölle zu kommen. Aber diese Angst lässt sich nicht weg beraten. Es sind die irdischen Taten, die begangenen Sünden, die diese Angst hervorrufen.

Diese Bäuerin oder dieser Bauer lebten in einer kollektivistischen Gesellschaft: Jeder wollte und sollte so sein wie der andere. Nur eine kleine gesellschaftliche Elite dachte ein wenig anders. Kollektivistische Gesellschaften bedürfen keiner professionellen Beratung. Im Zweifelsfall hat das Familienoberhaupt das Sagen. Punkt.

## Individualisierung – Ein zweischneidiges Schwert

Die Idee der Individualisierung aller Menschen und nicht nur der Elite – die als Ideal, als neue Freiheit gelebt werden sollte, weil alle unterschiedlich sein und sich besonders entfalten dürfen – ist zugleich eine Pflicht: Jeder *muss* sich selbst verwirklichen. Beratung soll diesen Prozess unterstützen und den eventuell Strauchelnden auf den für ihn richtigen Weg zurückbringen.

Ernährungsberatung hat so eine doppelte Ausprägung. Sie ermöglicht es, dass Menschen lernen, ihren eigenen Essstil zu entwickeln, ihre eigene Food Literacy, ihre eigene lustvolle Ernährungskompetenz, um sich so noch besser selbst verwirklichen zu können. Zugleich sind die Menschen verpflichtet, sich um ihr Essen zu kümmern, darauf Zeit zu verwenden. Daher rühren die nicht endenden Klagen der Ernährungsexperten, dass die Deutschen sich noch immer ungesund ernähren, sich also nicht hinreichend um ihr Essen kümmern.

### Für die Praxis

Der Pflichtcharakter der Selbstverwirklichung sollte in der Ernährungsberatung in den Hintergrund treten, weil Pflichten schnell Widerstand hervorrufen. Selbstverwirklichung würde dann bedeuten, genau das nicht zu tun, was als Pflicht gilt.

Stattdessen betont die Ernährungsberaterin, dass es beim Essen eine individuelle Freiheit gibt. Dann isst jemand eben gern Süßigkeiten, jemand anders mag zum Abendessen Wein. All das ist kein Weltuntergang. Dieser droht eher, wenn wir uns absolut gesundheitsbewusst ernähren wollen und so in ein Zwangssystem und die damit verbundenen Einbrüche abdriften.

## Der Sinn des Lebens

Die Ernährungsberaterin kann dazu beitragen, dem Leben ihrer Klienten eine sinnvolle Ausrichtung zu geben. Sie weiß dann, dass Ernährung nicht nur im Fokus von Gesundheit steht, vielmehr Gesundheit nur eine Voraussetzung dafür ist, ein sinnvolles Leben zu haben – ein Leben, das in Bewegung ist. Sie sucht mit dem Klienten seine jeweiligen

Sinn-Koordinaten. Und sie versucht, die Ernährungsumstellung in diese Sinn-Koordinaten einzubetten. Nur so wird sie langfristig funktionieren. Anderenfalls wird der Klient sie zurückweisen oder nach ein paar Tagen aufgeben, weil sie einfach nicht zu ihm passt. Den Fokus auf Gesundheit zu legen, ist also eindeutig zu wenig. Das eigene Leben bekommt so eine Ausrichtung. Es ist dann nicht mehr nur so, wie es eben ist, sondern es wird als etwas wahrgenommen, das in Bewegung ist, das ein Ziel oder mehrere Ziele hat. Für diese Ziele ändere ich mich. Mit diesen Zielen wird mein Leben sinnvoll. Ohne diese vegetiere ich einfach vor mich hin.

### Für die Praxis

Ernährungsberatung erschöpft sich also nicht in der Vermittlung von Informationen. Vielmehr ist – und soll – sie in der Lage sein, den Prozess der Sorge um sich selbst anzustoßen. Die Ernährungsberaterin fördert den aufmerksamen Umgang der Klientin mit sich selbst. Das betrifft primär das Essen, aber eben nicht nur. Allein ein Ernährungsprotokoll kann dazu veranlassen, nicht nur zu überlegen, was ich wann esse, sondern wie ich mich den Tag über fühle, wie ich mich bewege, was mich aufregt, was mich erfreut, und vor allem, was ich ändern möchte. Implizites Ziel von Ernährungsberatung ist es also, die Sorge um sich selbst zu erhöhen.

Ein Grundprinzip der Beratung ist, sich helfen lassen zu wollen, das eigene Leben verbessern zu wollen. Das andere Grundprinzip besteht darin, ein Verhältnis zu sich einzugehen, über sich selbst nachzudenken, einen Reflexionsprozess auf den Weg bringen – mit der Überzeugung, dass das hilfreich ist. Ich kann nur dann bestimmte Dinge tun oder lassen, wenn ich mich kenne.

## Erkenne dich selbst!

Dieser Zusammenhang bildet ein Basisprinzip der Ernährungsberatung: das eigene Essverhalten anschauen, überprüfen, reflektieren, um dann zu wissen, auf was ich am ehesten verzichten kann und verzichten will. Dabei fällt mir auf, dass mich der Zucker im Kaffee eher stört als mir eine Freude zu bereiten. Beim Fernsehen Chips zu essen, ist zwar

eine Gewohnheit, die ich seit vielen Jahren übe, aber eigentlich brauche ich die Chips gar nicht. Sie fehlen mir nicht.

### Für die Praxis

Entscheidend in der Ernährungsberatung ist, den Klienten nicht zu viel Verzicht abzuverlangen, weil auf Dauer niemand diese Verzichtspraxis durchhält und sie eher in das Gegenteil umschlägt. Es geht eher darum, eine Kultur der Askese anzuregen, die das jeweilige Individuum erfreut. Es merkt dann: „Chips beim Fernsehen sind eher lästig als erfreulich“. Nur diese Form von Askese lässt den Genuss entstehen: Da gibt es Abende, an denen die Chips das Fernsehen einfach besser machen. Da entschließt sich eine Frau, die seit Jahren so gut wie nie Fleisch isst, einen Hamburger zu kaufen und beißt mit dem allergrößten Vergnügen hinein.

## Essen als „Sünde“?

Die Ernährungsberaterin hat niemals die Möglichkeit, die „Sünden“ der Klienten zu verhindern. Das steht nicht in ihrer Macht. Sie braucht so nicht über sich selbst enttäuscht zu sein. Sie hat nicht versagt. Sie begreift Essverhalten nicht als Sünde, sondern als etwas, das Spaß gemacht hat. Und das gehört zum Leben unbedingt dazu.

Sie wird die berichtete „Sünde“ auch als ein Geschehen begreifen, das zunächst für diesen Augenblick eine optimale Lösung war. Alternative Lösungen standen nicht zur Verfügung. Wenn die Ernährungsberaterin nicht verurteilt, dann kann es der Klientin auch gelingen, sich nicht zu verdammen.

Es geht also darum, nicht nur Spielräume bezüglich gesellschaftlicher Erwartungen wie Schlankheit zu entwickeln, sondern auch bezüglich des Umgangs mit sich selbst. Ich bleibe Vegetarier, ich kann mich auch so nennen, selbst wenn ich einmal Fleisch esse. Ich muss nicht so streng mit mir sein. Genau diese Gelassenheit sollte die Ernährungsberaterin verkörpern.

## Selbstwert und Gesundheit

Der gesundheitswissenschaftliche Gemeinplatz, dass, wer ein gutes Selbstwertgefühl hat, mehr auf seine Gesundheit achtet, lässt sich so ergänzen:

## Beispiel

In die Ernährungsberatung kommt eine 30-jährige Frau, die angibt, unter Zöliakie zu leiden. Vorsichtig fragt die Ernährungsberaterin nach, woher sie das wisse? Die Beschwerden, die sie habe, seien genau dieselben, wie sie auch im Internet beschrieben seien, antwortet sie bestimmt, fast trotzig. Ob es nicht sicherer wäre, wenn sie eine ärztliche Diagnose diesbezüglich einhole? Nein, mit Schulmedizinern habe sie nun wirklich nichts am Hut. Das letzte Mal sei sie bei so einem mit 15 gewesen. Und sie wisse genau, was in ihrem Körper vorgehe.

Die Ernährungsberaterin ist völlig unschlüssig, was sie tun und sagen soll. Verlangt sie eine ärztliche Diagnose, wenn sie mit dieser Frau arbeiten will? Oder akzeptiert sie die Eigendiagnose? Und kann sie in diesem Fall Schaden anrichten, weil sie der Klientin unangemessene Empfehlungen unterbreitet?

Die Klientin spürt die Unsicherheit der Ernährungsberaterin, mutmaßt, dass diese mit den Schulmedizinern unter einer Decke steckt, ärgert sich, dass man ihr wieder nicht vertraut, und bedauert, zur Ernährungsberatung gegangen zu sein. Sie beschließt, wieder ihren Heilpraktiker zu konsultieren.

## Verstehen

Welche zentrale Kompetenz braucht die Ernährungsberaterin, wenn sie mit schwierigen Klienten umgeht? Wie kann sie hilfreich sein?

Sie kann versuchen, diese Menschen zunächst mit ihrem gesunden Menschenverstand zu verstehen. Sie kann versuchen zu verstehen, warum diese Menschen so handeln, wie sie handeln.

Mit dem Versuch, sie zu verstehen, nimmt die Ernährungsberaterin sie an. Sie finden eine gewisse Heimat bei ihr. Allein wenn sie versucht zu verstehen, bietet sie diese Heimat an. Die schwierige Klientin fühlt sich darüber anerkannt, dass jemand sie verstehen will. Passiert ja nicht so oft.

Hinsichtlich der möglicherweise an Zöliakie Erkrankten ist ihr klar, dass die Zahl der Menschen erheblich gestiegen ist, die glaubt, eine Lebensmittelunverträglichkeit zu haben. Sie freut sich darüber – und drückt das auch verbal und nonverbal aus, dass Menschen mehr darauf achten, was sie essen. Zugleich sieht sie die Schattenseite, dass sich Menschen potenziell darüber inszenieren, eine Lebensmittelunverträglichkeit zu haben. Und sie erkennt eine neue Realität an, dass Menschen ihr (unerschütterliches) Wissen aus dem Netz beziehen, und die traditionellen Gesundheitsexperten stärker in die Kritik geraten. Indem sie all das mit berücksichtigt, fühlt sie sich persönlich nicht angegriffen und bleibt gelassen. Nur mit dieser Haltung kann sie für ihre Klientin da sein.

## Erkennen

Der gesunde Menschenverstand reicht bezüglich psychologischer Problemstellungen nicht immer aus. Wir können dann froh sein, dass es Experten gibt, zum Beispiel die psychotherapeutisch geschulte Supervisorin. Diese wird der Ernährungsberaterin raten, dass sie die möglicherweise an Zöliakie erkrankte Frau im Sinne Skinners positiv verstärken möge, egal ob sie diese Krankheit nun hat oder nicht. Sie ist damit relativ einzigartig, ohne sich dafür besonders anstrengen zu müssen. Und sie erhält viel Aufmerksamkeit, weil sie unablässig von ihrem Leiden berichtet.

## Intervenieren

Die Supervisorin wird der Ernährungsberaterin raten, ihre Zweifel an der Zöliakie-Erkrankung der jungen Frau nicht so zu äußern, dass sich diese Frau angegriffen fühlt. Sie solle erst einmal das Leiden der 30-Jährigen anerkennen, verständnisvoll sein und sie so bestärken.

Wer mehr auf sich achtet, kann sein Selbstwertgefühl erhöhen. So kann jemand feststellen, dass der Schokoriegel, den er im U-Bahnhof gekauft und nebenbei sofort gegessen hat, das Wohlbefinden eigentlich gar nicht steigert, sondern eher einen Angriff auf sich selbst darstellt, ein Ausdruck von Geringschätzung ist. Die Person wird dann vielleicht den Schokoriegel durch eine kleine Pause in einem angenehmen Café ersetzen. Sie fühlt sich so besser und entspannter und steigert auf diese Weise ihr Selbstwertgefühl.

## Leben ist Unsicherheit

Wir müssen damit leben, dass Leben riskant ist und tödlich enden kann. Wir müssen auch damit leben, dass die Prognose zu Beginn einer Beratung nicht immer funktioniert. Wir haben zwar Erfahrungen gesammelt, bei welchen Klienten was hilft und welcher Behandlungserfolg zu erwarten ist, häufig liegen wir aber auch falsch. Dann gibt es etwa bei einem als eher schwierig eingestuften Klienten eine überraschende Wende zum Positiven. Wir müssen also anerkennen, dass vieles nicht absehbar ist und dass genau das Ernährungsbe-

ratung interessant macht. Wüssten wir stets, was die Zukunft bringt, wir würden gelangweilt unsere Arbeit tun. Es ist wichtig, das Unabsehbare anzuerkennen und auszuhalten. Das Leben verläuft nicht nur nach Plan. Auch nicht die Ernährungsberatung.

Was geschieht aber, wenn sich die Ernährungsberaterin schwierigen Fällen gegenüber sieht, wenn sie zunächst nicht weiter weiß? ●

***Solche Herausforderungen greifen wir auf und stellen konkrete Beispiele mit Lösungsansätzen vor.***