

Essen und Psyche



© Shutterstock/pathdoc

Wir hoffen heute, durch Superfood unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verbessern und setzen bei dem Versuch der Gewichtsabnahme auf Intervall-Fasten. Diese beiden Annahmen basieren darauf, dass bestimmte Lebensmittel, bestimmte Diäten unmittelbar auf den Körper wirken und diesen verändern. Wir denken Nahrungsaufnahme also naturwissenschaftlich. Demnach braucht der Körper täglich eine bestimmte Zusammensetzung von Vitaminen, um gesund zu bleiben. Wir denken so seit ca. 200 Jahren, seitdem das naturwissenschaftliche Modell die Diätetik als zentrales Modell der Medizin, das in Europa ca. 2000 Jahre dominant war, abgelöst hat.

Die Diätetik ist die Lehre von der Lebensweise, von der Lebenskunst: In welcher Jahreszeit, unter welchen Lebensumständen muss ich als besonderes Wesen zum Beispiel so lange schlafen, mich so viel bewegen, dieses und jenes essen und trinken, um gesund zu bleiben? Hippokrates, der Begründer der Diätetik, wäre nie der Idee verfallen, allgemeine Ernährungsempfehlungen für alle Menschen unabhängig von den sich verändernden Lebensbedingungen (Jahreszeit etc.) auszusprechen. Er ging davon aus, dass jeder Mensch anders ist. Galen, sein Nachfolger, war überzeugt davon, dass die Psyche bei der Aufrechterhaltung der Gesundheit auch eine gewichtige Rolle spielt. Was heute als somato-psycho-soziales Modell der Gesundheit gilt, mit dem das rein somatische Modell überwunden werden soll, gibt es in Europa seit Jahrtausenden. Es wurde jedoch mit dem Siegeszug des naturwissenschaftlichen Denkens vergessen oder verdrängt.



Die Menschen wissen in der Regel, dass die Psyche beim Essen im Alltag mitspielt. Unter Stress können einige gar nicht mehr essen, andere umso mehr. Es ist uns bewusst, dass Essen eine zentrale Belohnung darstellt, in der sogenannten Überflussgesellschaft eine immer verfügbare.

Der Zusammenhang zwischen Essen und Psyche kann unterschiedlich konzipiert werden. Für die Lerntheorien können im Sinne Pawlows Reize gekoppelt werden: Fernsehen und Chips essen. Für Skinner kann Essen als Belohnung eingesetzt werden. Dann gibt es für Kinder Schokolade, wenn sie artig gewesen sind. Mit dem Lernen am Modell (Bandura) kann veranschaulicht werden, dass die Eltern beim Essen als Vorbild dienen können oder Medien Einfluss darauf haben, was konsumiert wird. Die kognitiven Lerntheorien gehen davon aus, dass es Skripte gibt, die das Essverhalten bestimmen: kein Besuch bei Oma ohne Kuchen.



Die klassische Psychoanalyse nimmt an, dass Gestilltwerden für das Baby identisch ist mit dem Geliebtwerden. Erst später kann dies in der Psyche getrennt werden. Erfährt das Baby in der sogenannten oralen Phase zu wenig Zuwendung, kann das dazu führen, dass ein Leben lang emotionale Zuwendung mit Essen verwechselt wird und zu viel gegessen wird. Wird das Baby aus der oralen Phase nicht entlassen, kann daraus der lebenslängliche Anspruch resultieren, für immer gut versorgt zu werden, ohne dafür etwas tun zu müssen. Eine Nachfolgerin Freuds, Hilde Bruch, die Pionierin auf dem Feld der Essstörungen, warf die Triebtheorie Freuds über Bord. Sie geht davon aus, dass Essstörungen aller Art dann entstehen, wenn in der frühen Kindheit die Eltern nicht lernen, die Unmutsäußerungen ihres Kindes zu differenzieren. Sie reichen die Flasche, wenn das Kind schreit, egal ob es Hunger hat, die Windel voll ist, der Magen knurrt oder ihm zu warm ist. Können die Eltern nicht adäquat die Unmutsäußerungen beantworten, lernt das Kind nicht, interne Reize zu differenzieren und wird später alle Unmutsgefühle mit Essen beantworten.

In der Bedürfnispyramide des Humanisten Maslow steht die Befriedigung körperlicher Bedürfnisse zwar weit unten, Essen kann aber auch der obersten Stufe, der Selbstverwirklichung, zugeordnet werden. Dann wird nicht nebenbei und nicht nur das gegessen, was die Tradition nahelegt, dann werden über das Essen ethische Überzeugungen transportiert (z.B. Vegetarismus). Folglich kann ein sehr individueller Essensstil oder eine lustvolle Ernährungskompetenz entwickelt werden. All das kann Selbstverwirklichung bedeuten.

In den vergangenen Jahren wurde zunehmend experimentell geforscht. Es zeigt sich, empirisch abgesichert, wie stark etwa das Auge mitisst. Beispielsweise spielt die Farbe des Tellers, auf dem ein Nachtisch serviert wird, eine Rolle. Der auf dem weißen Teller schmeckt besser als auf dem schwarzen (Spence, 2018).

Ein weiteres Modell – bemerkenswerterweise nicht von Psychologen entwickelt – besteht darin, nicht nur die materielle Seite von Essen zu betrachten, sondern auch die symbolische Dimension zu berücksichtigen (Sartre, Barthes). Dann symbolisiert das erste Eis im Frühsommer eben dessen Beginn. Mit geschlossenen Augen sitzen wir im Gastgarten der Eisdiele, genießen die Sonnenstrahlen und das Eis. In der Woche davor, als es noch kälter war, wäre niemand auf die Idee gekommen, Eis zu essen.

Prof. Dr. habil. Christoph Klotter (Dipl. Psych., Psychologischer Psychotherapeut)
Professur für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung
Hochschule Fulda – FB Oecotrophologie