

Rachel Reckinger

„Gutes“ Essen

Politische Ernährungsempfehlungen und individuelle Selbstverständnisse

Ein Blick auf unsere Ernährung eignet sich ganz besonders zur Analyse der alltäglichen Selbstführung (d. h. der ethischen Leitung des Selbst – im französischen Original *conduite de soi*).¹ Essen ist überlebensnotwendig, kulturell fast unendlich formbar und individuell wählbar. Gerade durch körpergebundene Handlungen wie beim Essen konstruiert sich die Person bewusst als ‚Ich‘ mit eigenen Präferenzen und Gewohnheiten; gleichzeitig wird sie von den Speisen physiologisch wie auch symbolisch konstituiert. Zudem gestaltet jede Einzelperson kollektive Normen von ‚gutem‘ Essen mit, indem sie sie interpretiert, ohne den tradierenden Rahmen ganz zu sprengen. Man kann Sardinen originell mit *Coca Cola* zubereiten, doch kaum Fischköpfe und Eingeweide verspeisen, höchstens als Aromalieferanten in einem Sud. Gleichzeitig wird das individuelle Handlungsrepertoire rund ums Kochen und Essen – zu dem Rezepte, Menüzusammenstellungen, Geschmacksvorlieben, Tischmanieren, Mahlzeitengestaltung, Werte und Einstellungen in Bezug auf Essen etc. zählen – von kursierenden, kollektiven Einstellungen, Denk- und Wissensbeständen gerahmt.² Alltägliches Essverhalten und individuelle bzw. kollektive Identitäten sind demnach eng miteinander verwoben; dennoch ist ihre Beziehung weder eindeutig noch gleichbleibend.³

Somit erlaubt die Frage nach normativen Vorstellungen darüber, was Individuen

sowie politische Akteure aus dem *Public Health*-Sektor unter ‚gutem‘ Essen verstehen, die Wechselwirkungen zwischen zirkulierenden Identitätsangeboten und Identitätsentwürfen zu erfassen.⁴ Ein sol-

In den *Gesond iessen, méi bewegen*-Projekten geht es daher nicht um eine „eins-zu-eins Anwendung der ministeriellen Richtlinien, sondern um eine kreative Interpretation dessen, was in der Praxis machbar ist“.

ches Identitätsangebot bietet – auf politischer Ebene – der nationale Aktionsplan *Gesond iessen, méi bewegen*, der von vier luxemburgischen Ministerien (Gesundheit, Erziehung, Familie und Sport) koordiniert und im Juli 2006 verabschiedet wurde.⁵ Diesem Aktionsplan sollen im Folgenden alltägliche Diskurspraxen über Ernährung im Allgemeinen sowie auf individueller Ebene⁶ gegenübergestellt werden.

Politisches Handlungskonzept und Informationskampagne für die Bevölkerung

Die beteiligten Ministerien setzen in ihrem Aktionsplan falsche Ernährung und unzureichende Bewegung in statistische Korrelation mit Zivilisationskrankheiten, Krankenkassenkosten und Todesraten.

Dennoch sehen die Ernährungsempfehlungen keine ‚verbotenen‘ Nahrungsmittel vor, vielmehr wird Wert auf Vielfalt und auf Nahrungsmittelzufuhr entsprechend der Ernährungspyramide gelegt.

Die Verantwortlichen des Aktionsplans streben einen gesellschaftlichen und kulturellen Gewohnheitswandel an. Sie bemühen sich um eine „Bewusstseinsmachung, die Mobilisierung, Interesse und Engagement schafft“. In den *Gesond iessen, méi bewegen*-Projekten geht es daher nicht um eine „eins-zu-eins Anwendung der ministeriellen Richtlinien, sondern um eine kreative Interpretation dessen, was in der Praxis machbar ist“.⁷ Sie sehen sich somit in erster Linie als Impulsgeber für einen langfristigen und nachhaltigen Prozess, den sie *top-down* über verschiedene Institutionen (etwa Schulen, Maison-Relais usw., die Projekte unter dem *Gesond iessen, méi bewegen*-Banner durchführen) fördern und schließlich gesellschaftlich verankern möchten.

Das ministerielle Team konzipierte als Teil des Projekts eine zweisprachige Broschüre, die 2007 an alle Haushalte verschickt wurde. Im Mittelpunkt der Broschüre

Rachel Reckinger (Dr.) ist Soziologin und Kulturanthropologin. Sie arbeitet als wissenschaftliche Projektkoordinatorin an der Universität Luxemburg und forscht in den Bereichen Ernährung, Identitätskonstruktionen, Gouvernamentalität und Nachhaltigkeit.



stehen einzelne Ernährungskomponenten (z. B. Obst und Gemüse, Fette, Flüssigkeit, Mehlspeisen, Milchprodukte, Salz und Zucker). Die Empfehlungen sind im Allgemeinen eher pragmatisch orientiert, um Verständlichkeit bemüht und liefern konkrete Anhaltspunkte. Trotzdem setzt der genannte Schwerpunkt ein analytisches Wissen über Kochzutaten, Speisen- und Mahlzeitenzusammenstellung voraus.

Kurz, die Verfasser/-innen des institutionellen Identifikationsangebots *Gesond iessen, méi bewegen* setzen ‚gutes‘ Essen mit ‚gesundem‘ Essen gleich, das vielfältig und ausgewogen sein und dessen Verzehr Freude machen soll.⁸

‚Gutes‘ Essen im Alltag

Von der befragten ansässigen Bevölkerung in Luxemburg geben 70 % an, vom Aktionsplan *Gesond iessen, méi bewegen* gehört zu haben. Von ihnen hat sich jedoch weniger als die Hälfte (43 %) aktiv damit auseinandergesetzt. Letztere stammen vor allem aus dem liberal-gehobenen und dem alternativen Milieu, d. h. sie verfügen über einen Hochschulabschluss, ein hohes Einkommen (5 000–7 000 Euro), und sie haben meistens Kinder. Sie stellen also ein eher privilegiertes Gesellschaftssegment dar. Somit wird dieses flächendeckend

angelegte Programm lediglich von einem Teil seiner Zielgruppe wahrgenommen.

Es erstaunt demnach nicht, dass das Verständnis der – demographisch repräsentativen – Interviewten von diesem gesundheitsorientierten Konzept der Politik z. T. abweicht. Denn alltägliche Belange beinhalten identitätsrelevante Dimensionen, die über den Rahmen der auf Gesundheit abzielenden Essenszubereitung hinausgehen, wie sie der Aktionsplan vermittelt. Diese identitären Aspekte können in drei Grundhaltungen aufgeteilt werden:

Eigenverantwortung – in der prototypischen Formulierung „ich koche selbst, das heißt, ich wähle selbst, was ich essen will“ – kann positiv, flexibel oder negativ gelebt werden und unterschiedliche Ansprüche erfüllen.

In der positiven Variante stellt das alltägliche Anliegen von ‚gutem‘ Essen einen herausfordernden Handlungsspielraum dar, in dem selbstbestimmte Subjektivierungen ausgetestet werden (über das eigene Kochen) und sich ausprägen können (über resultierende Präferenzen). Hierbei steht eine ausgewogene Essenszubereitung im Zentrum. Die Personen tolerieren dabei häufiger einzelne Abweichungen, wenn die Gesamtbilanz subjektiv ange-

messen erscheint, als dass sie dezidiert voluntaristisch vorgehen.

Demgegenüber argumentieren die Befragten in der negativen Variante des Diskurses der Eigenverantwortung weitgehend mit „Zeitmangel“. Dieser Einwand entpuppt sich als eine Vermeidung der Komplexität im kulinarischen Bereich: Diese Interviewten wollen sich jedoch nicht, aus unterschiedlichen Gründen, mit der damit verbundenen Planung sowie *ad hoc*-Entscheidungen, der Wahl innerhalb nahezu unbegrenzter Möglichkeiten, der Suche nach Zubereitungsideen, der Einübung von technischem Können und der erforderlichen Zeiteinteilung auseinandersetzen.

Das Ideal der verantwortungsvollen Selbstregierung – ob sie nun mit einer gewissen Offenheit oder mit Zweifeln und Misstrauen praktiziert wird – gewinnt an Bedeutung, wenn es zusätzlich an die eigenen Kinder herangetragen wird. In Erziehungshaltungen ist oft eine normative Aufwertung insbesondere der Kategorie ‚Obst und Gemüse‘ – als Emblem für ausgewogenes Essen – feststellbar. Mit der Sorge um die eigenen Kinder ist teilweise das Bestreben nach einer ethischen Konsumform verknüpft. Das Profil dieser Konsumenten/-innen entspricht im Wesentlichen dem von Personen, die den Aktionsplan kennen und sich damit auseinandergesetzt haben. Das bedeutet, dass der Aktionsplan vor allem von denjenigen rezipiert wird, deren Ernährungspraxis sich ohnehin bereits an der empfohlenen orientiert.⁹ Das als explizit verantwortungsvoll dargestellte Handeln ist entweder auf die Nahrungsmittel selbst gerichtet (etwa affektiv behaftete Herkunft, transparente Rückverfolgbarkeit oder geschmackliche Qualität des Produkts) oder auf die gesamte Herstellungskette (etwa Saisonalität, Regionalität, biologische Landwirtschaft, fairer Handel usw.). Da Ansprüche um Nachhaltigkeit im Nahrungskonsum aber *vor allem* durch einen wahrgenommenen Mehrwert für das *eigene* Wohlbefinden motiviert sind – also durch identitätsrelevante Kriterien –, ist diese Haltung unter dem Strich oftmals ambivalent.¹⁰

Eine zweite Einstellung zur Interpretation von ‚gutem‘ Essen ist die des *hypothetischen*

Handlungspotentials: insbesondere im Fall unerwarteter Gesundheitsprobleme oder akuter Gewichtszunahme „wéisst een, wat een ze maachen hätt“. Solange jedoch keine größeren Veränderungen feststellbar sind, herrscht Nachsichtigkeit bezüglich gelegentlichen ‚Ausrutschen‘ vor – wie auch immer diese in der Alltagspraxis definiert werden.

Dabei ist eine Dialektik zwischen einer öffentlichen und einer persönlichen Diskursebene feststellbar. Initiativen wie der nationale Aktionsplan (aber auch Informationen über ‚gutes‘ Essen in den Medien und in der Fachliteratur) werden als erstrebenswert betrachtet, die Person selbst fühlt sich jedoch nicht immer davon angesprochen. Dies ist ein typisches alltagskulturelles Paradox.

Schließlich gibt es den *Pragmatismus angesichts widersprüchlicher kursierender Normen*. Dieser Pragmatismus stellt das weit verbreitetste Handlungsmuster in Bezug auf die alltägliche Ernährung dar – eben aufgrund der alltagskulturellen Bereitschaft der Personen, Widersprüche anzuerkennen, sich jedoch mit ihnen zu arrangieren. Demgegenüber fungieren die ‚Eigenverantwortung‘ und das ‚hypothetische Handeln‘ eher als bewusste Positionierungen. Die Widersprüchlichkeit von Essensnormen wird ungleich intensiv wahrgenommen (von verwirrend über gleichgültig bis auffordernd) und dementsprechend wird die alltägliche Ernährung pragmatisch gestaltet. Doch unabhängig davon, wie der kognitive Aufwand der Ernährungszusammenstellung erlebt wird, wird er im Alltagserleben – als Querschnittsanliegen in allen geführten Interviews – durch eine pragmatische Fokussierung auf den kommunikativen Wert und die Vergemeinschaftung durch Essen kompensiert. So liegt das gemeinsame Essen „am Familjekreis“ oder „all zusammen“ vielen Interviewten am Herzen; „an Arbeitstagen ist Essen für mich eine gute Gelegenheit, mit anderen zusammen zu sein“ wurde dementsprechend von 74 % der Befragten¹¹ auch quantitativ bejaht.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die prozesshafte und kreativ ausgerichtete Gesundheitsorientierung auf politischer Ebene praxisnah gestaltet ist.

Indem sie den Schwerpunkt ausschließlich auf das Essen selbst – seine ausgewogene Zusammenstellung und das daraus resultierende sensorische Wohlbefinden – legt, behandelt sie jedoch vor allem den analytisch-kognitiven Teil in Bezug auf Essen. Mit dieser *Objektbezogenheit* spricht sie insbesondere diejenigen Personen an, die sich der Herausforderung der Eigenverantwortung sowie der Subjektivierung bei der Ernährung positiv oder flexibel stellen und über das hierfür notwendige kulturelle und wirtschaftliche Kapital verfügen.

Demgegenüber hat die Mehrzahl der Befragten einen pragmatischen, weniger puristischen und weniger gesundheitsbezogenen Zugang zur Ernährung, die vielmehr *personenbezogen* gelebt wird. Hier stehen einerseits das subjektive – eher spontane, wenig reflektierte und gesundheitstechnisch eventuell kurzfristige – Erleben im Vordergrund. Andererseits zählen intersubjektive und kulturelle Dimensionen der Vergemeinschaftung. Diese zeigt sich insbesondere als Sorge um die Kinder und als kommunikativer Zusammenhalt von *meaningful others*, d. h. als affektive und soziale Identitätsarbeit in einem umfassenderen Sinn als nur Gesundheitsorientierung.

Die faktische Unterscheidung zwischen objektbezogener politischer Zuschreibung (Identifikationsangebot) und personenbezogener individueller Aneignung (Identifizierungsentwurf) wird ambivalent, wenn die befragten Personen in ihrer Aneignung explizit auf die Zuschreibung Bezug nehmen. Sie übernehmen diese nämlich nicht eins-zu-eins, sondern leben ein gleichzeitiges und wechselseitiges Durchdringen von widersprüchlichen Normen und Praxen sowohl von ‚gesundem‘ als auch von ‚nachsichtigem‘ Essen, immer unter dem mehrdeutigen Prädikat ‚gut‘.

Somit ist die Aneignung des Ideals des ‚guten‘ Essens, bildlich betrachtet, mobil auf einem Kontinuum verortet: Sie kann sowohl mit den intentionalen und korrigierenden Logiken der politischen Zuschreibung in Einklang stehen, von ihnen abweichen oder ganz anderen Mustern folgen – dies flexibel je nach sozialem und kulturellem Kapital oder Ressourcen und Kontext.¹² ♦

1 Diese wird hier verstanden als individuell-verinnerlichte Seite der Medaille, die auf der anderen Seite die regierungstechnische Leitung der Anderen umfasst, wobei der Begriff „Gouvernementalität“ diese beiden Aspekte zusammen und sich als gegenseitig bedingend benennt. Vgl. Michel Foucault, *Sicherheit, Territorium, Bevölkerung. Geschichte der Gouvernementalität I.*, Frankfurt am Main, Suhrkamp, 2006.

2 Bourdieu, Pierre: *Raisons pratiques. Sur la théorie de l'action*. Paris: Le Seuil, 1994.

3 Reckinger, Rachel/Baltes-Löhr, Christel/Prüm, Agnès/Wille, Christian: „Alltagskulturen und Identitäten“, in IPSE (Hrsg.): *Doing Identity in Luxemburg. Subjektive Aneignungen – institutionelle Zuschreibungen – sozio-kulturelle Milieus*. Bielefeld, transcript, 2010. S. 235-294, hier S. 257.

4 Im Rahmen des dreijährigen Forschungsprojekts „IDENT – Soziokulturelle Identitäten und Identitätspolitik in Luxemburg“ der Universität Luxemburg wurden empirische Daten erhoben mittels einer quantitativen Repräsentativbefragung der Luxemburger Wohnbevölkerung (N = 1579), einer qualitativen Interviewkampagne (N = 75) sowie ergänzenden, punktuellen Experten/-inneninterviews. Die Forschungsergebnisse wurden veröffentlicht in IPSE (Hrsg.), *Doing Identity in Luxemburg*. Bielefeld, transcript, 2010.

5 Vgl. Reckinger et al. 2010. S. 259-261 zu den Details über die institutionelle Aufstellung und internationale Einbettung des nationalen Aktionsplans.

6 Dies ist der Bereich der oft als komplex empfundenen Selbstkonstruktion, d. h. der impliziten, nie abgeschlossenen Subjektivierung, die Unsicherheit aufgrund unzureichender Eindeutigkeit bedeuten kann – aber eben auch aus demselben Grund Handlungsspielraum geben kann.

7 Die Interviewzitate sind dem Experten/-innen-Gespräch vom 16. Dezember 2008 mit dem zuständigen Team im Gesundheitsministerium entnommen.

8 Vgl. zu einer vertiefenderen Analyse dieser Aspekte bzgl. des nationalen Aktionsplans: Reckinger, Rachel et al. (2010), S. 259-264.

9 Reetika Rekhy/Robyn McConchie, „Promoting consumption of fruit and vegetables for better health. Have campaigns delivered on the goals?“, in: *Appetite*, Vol. 79, 2014, S. 113-123.

10 Vgl. ausführlich hierzu Rachel Reckinger, „Alltagspraktiken nachhaltiger Ernährung aus der Perspektive von räumlichen Identifizierungen“, in Christian Wille, Rachel Reckinger, Sonja Kmec, Markus Hesse (Hrsg.): *Räume und Identitäten in Grenzregionen. Politiken – Medien – Subjekte*. Bielefeld: transcript 2014, S. 233-244.

11 Bei dieser Einstellung sind vor allem zwei Variablen statistisch tragend: das Alter und die Erwerbstätigkeit. Insbesondere die noch nicht oder nicht mehr im Erwerbsleben Stehenden sowie die nicht Erwerbstätigen legen Wert auf diese Art der alltäglichen Geselligkeit – was wiederum bestätigt, dass die emotionale Verfügbarkeit zum Essen entscheidend ist.

12 Bemerkenswert ist hier, dass zumindest auf Ebene der Vorstellungen und Wahrnehmungen über ‚gutes‘ Essen diese Ressourcen und der jeweilige Kontext eine tragendere Rolle spielen als eine im Ernährungsbereich traditionell wirksame Strukturkategorie, nämlich Gender.