

Beim Thema Esskultur denken viele Menschen an die elterlichen Anweisungen „Sitz gerade!“ und „Nimm die Ellbogen vom Tisch!“. Die Traditionen, Rituale und Verhaltensweisen des „gemeinsamen Essens“ und damit der Esskultur von Kindern und Jugendlichen ändern sich laufend. PD Dr. med. Thomas Ellrott ist Arzt und Ernährungspsychologe. Er leitet das Institut für Ernährungspsychologie an der Universitätsmedizin Göttingen und spricht im Interview mit Heike Recktenwald über Jugendliche und die Veränderungen im heutigen Essverhalten.

Jugendesskultur



PD Dr. med.
Thomas Ellrott
Institut für Ernährungspsychologie
an der Georg-August-Universität Göttingen
Universitätsmedizin
Humboldtallee 32
37073 Göttingen
E-Mail: tellrot@med.uni-goettingen.de

EU: Herr Dr. Ellrott, gibt es in Deutschland heute noch eine Esstradition?

ELLROTT: Ja natürlich, wenn damit gemeint ist, welche Gewohnheiten wir von den vorherigen Generationen übernehmen. Diese Traditionen sind durch ethnische Durchmischung aber deutlich vielfältiger geworden. Bedingt durch die mediale Nähe ferner Esskulturen (Globalisierung) gibt es zudem einen schnelleren Wandel als früher.

EU: Ist eine gemeinsame Mahlzeit zu Hause heute für Kinder und Jugendliche überhaupt noch alltäglich? Praktikabel? Gewollt?

ELLROTT: Die Zahl gemeinsamer Familienehlzeiten ist in den letzten Jahrzehnten deutlich eingebrochen. Dafür gibt es mehrere Gründe. Zum einen die veränderte Rolle der Frauen – von der Hausfrau hin zur Berufstätigen –, zum anderen die zeitliche Dissoziation durch unterschiedliche Lern- und Arbeitszeiten (z. B. Schichtarbeit), die zunehmende Zeit, die man den Medien widmet, aber auch eine immer größere Vielfalt bei persönlichen Interessen.

Es ist somit schwieriger geworden, die Familie gemeinsam an einen Tisch zu bekommen. Die gemeinsame Mahlzeit erfüllt als „soziales Lagerfeuer“ aber ganz wesentliche gesellschaftliche Funktionen. Ein häufigeres Familienessen wäre daher nicht nur aus nutritiven Aspekten in hohem Maße wünschenswert.

EU: Wer sagt heute, was bei Essen und Trinken richtig ist?

ELLROTT: Früher waren das fast allein die Eltern bzw. die Großeltern. Abhängig vom Alter sind es heute auch immer stärker Peers (vor Ort, aber auch über elektronische soziale Netzwerke wie Facebook und Twitter) und mediale Vorbilder aus Werbung und redaktionellen Inhalten.

EU: Wo erwerben Jugendliche ihr Wissen zu Essen und Trinken?

ELLROTT: Die Medien spielen dabei eine immer größere Rolle. Früher war dies ein passiver Prozess durch Werbung oder redaktionelle Inhalte. Heute wird der Wissenserwerb zunehmend stärker auch durch aktive Suche nach persönlich relevanten Informationen über Suchmaschinen im Internet oder persönliche Fragen in sozialen Netzwerken geprägt. Selbst wenn Jugendliche häufig von Peers lernen, so ist das Wissen dieser Peers ebenfalls maßgeblich medial beeinflusst.

EU: In den 1980er Jahren galt der Besuch eines Fast-Food-Restaurants als trendy. Welcher Trend ist heute IN?

ELLROTT: Fast-Food ist heute immer noch sehr trendy, denn die Systemgastronomie passt sich permanent den Bedürfnissen der Jugendlichen an. Neu hinzugekommen sind die Coffeeshops. Zweifellos ist das Nippen an einem Grande Caramel Macchiato in „loungiger

Glossar:

Kontingenz = von lat. contingere, zusammenfallen, zusammentreffen, beschreibt hier den Zusammenhang zweier Ereignisse, z. B. zwischen einem Verhalten (Essen, Sport treiben, Rauchen) und damit verbundenen Auswirkungen (Gesundheit). Je größer die dazwischenliegende Zeitspanne, desto ungünstiger sind die Kontingenzverhältnisse (der Zusammenhang wird nicht erkannt bzw. unmittelbar erlebt). So wird beispielsweise ein potenziell schädliches Verhalten (Rauchen) nicht wegen weit in der Zukunft liegender möglicher negativer Folgen (Krebs) aufgegeben.



Liegen bei Jugendlichen voll im Trend: Coffeeshops

Coffeeshop-Atmosphäre“ sehr angesagt. In gewisser Hinsicht findet hier ein alternatives soziales Lagerfeuer statt – mit Peers anstelle der Familie.

EU: Mit welchen Emotionen verbinden Jugendliche Essen und Trinken?

ELLROTT: Mit Essen und Trinken ist an erster Stelle ein hedonistisches, also ein Genussmotiv verbunden. Essen und Trinken sollen aber auch die Grundbedürfnisse von Jugendlichen wie soziale Anerkennung, physische und psychische Fitness, den Wunsch nach Schönheit, aber auch nach Autonomie und Erwachsensein befriedigen. Gesundheit hingegen ist durch die ungünstigen Kontingenzenverhältnisse kein relevantes Grundbedürfnis von Jugendlichen.

EU: Was bedeuten Essen und Trinken für Jugendliche hinsichtlich Status und Image?

ELLROTT: Die Wahl von Speisen und Getränken diene von jeher auch zur Sichtbarmachung der Verortung in der Gesellschaft. Das ist bei Jugendlichen nicht anders. Die Speisenwahl soll auch die Zugehörigkeit zu bestimmten sozialen Gruppen aufzeigen. Der Kauf des besagten – fair gehandelten – Grande Caramel Macchiato für 3,80 Euro im Coffeeshop zeigt zum einen soziale Verantwortung (den Anspruch des Erwachsenseins) und durch den hohen Preis auch einen höheren Sozialstatus und die damit verbundene Anerkennung. Man nennt dies die soziale Emblemik der Produktwahl.

EU: Welches Image haben Kochen und Nahrungsmittelzubereitung für Jugendliche?

ELLROTT: Für viele ist Kochen noch immer langweilig und altmodisch. Es ist aber auch zu beobachten, dass gemeinsames Kochen zumindest für bestimmte Gruppen von Jugendlichen wieder interessanter wird. Dies mag auch an positiven Identifikationsfiguren wie Tim Mälzer und Jamie Oliver liegen. Gerade männliche Jugendliche brauchen geschlechtsspezifische Vorbilder, um sich für das Kochen begeistern zu lassen. Dies kann aber auch der kochende Vater zu Hause sein.

EU: Was könnte Jugendliche dazu motivieren, richtig zu essen und Spaß daran zu haben?

ELLROTT: Ohne Frage ein attraktives gemeinsames (Familien)-Essen! Damit die Jugendlichen mehr involviert werden, ist es sinnvoll, sie in Planung, Auswahl und Vorbereitungen mit einzubeziehen (Partizipation). Auch ein Rollentausch ist sehr motivierend: Heute kocht Mama, morgen Papa und übermorgen die Jugendlichen selbst. Dieser Rollentausch mit den Eltern ist perfekt auf das Grundbedürfnis des Wunschs nach Erwachsensein zugeschnitten. Das Selber-Kochen-Können wird für die Jugendlichen so zu einem Teil der Definition von Erwachsensein. Mediale Vorbilder, die dem Kochen und dem genussvollen gemeinsamen Essen mehr Wert beimessen, sind als Rollenmodelle für die Zielgruppe ebenfalls sehr motivierend.

EU: Das Problem scheint auch ein gesamtgesellschaftliches zu sein?

ELLROTT: Das ist sehr richtig. Kochen, Essen und vor allem gemeinsames Essen haben derzeit nicht den hohen gesellschaftlichen Stellenwert, der

ihnen aus vielerlei Gründen zukommen müsste. So wird die Diskussion um das Schulessen häufig von den Aspekten Convenience und Preis bestimmt. Die Qualität und die großen Chancen eines solchen Angebots für die Schulatmosphäre, die Regeneration der Schüler sowie das Essen-Lernen im positiven Kontext stehen leider selten im Mittelpunkt.

EU: Was sollte besser vermieden werden?

ELLROTT: Die Begriffe „gesund“ und „Ernährung“ sind in diesem Kontext absolut kontraproduktiv, da sie von den Jugendlichen mit „schmeckt sowieso nicht“ sowie mit Bevormundung assoziiert werden. Diese Begriffe erreichen allenfalls den Kopf, nicht aber Herz und Emotionen der Jugendlichen.

Essen ist aber gerade kein informationsabhängiges und kopfgesteuertes Verhalten. Daher sind schulische Ernährungskurse, in denen mit erhobenem Zeigefinger der Gehalt an Zuckerstückchen in vermeintlich ungesunden Lebensmitteln ausgezählt wird, nicht zielführend. Gesunde Ernährung lässt sich am besten an Jugendliche verkaufen, wenn gerade nicht „gesunde Ernährung“ im Vordergrund steht, sondern ein für Jugendliche wirklich relevantes Motiv wie Genuss, Anerkennung, Fitness, Erlebnis, Autonomie oder der Wunsch nach Erwachsensein.

EU: Herr Dr. Ellrott, besten Dank für dieses Gespräch!