

Sonja M. Mannhardt

## **Du sollst, du musst, du darfst nicht: Agonie des Essens und des „guten Geschmacks“**

So manchem ist der Appetit auf gesunde Ernährung vergangen, vielen liegt *du sollst, du musst, du darfst* nicht schwer im Magen und nicht wenige können die vielen Informationen nicht mehr verdauen. Zwischen den Welten Medizin, Pädagogik, Psychologie, Philosophie und Theologie wollen wir uns auf die Suche nach dem machen, was in der Ernährungsbildung wieder dringend benötigt wird: Essen, denn Essen ist mehr als sich ernähren.

**Schlüsselwörter:** Essen, Ernährung, guter Geschmack, normative Fachdidaktik, Ethik

---

### **1 Essen und sich ernähren**

Die meisten Tiere ernähren sich ohne großes Zutun instinktiv so, wie es ihrem Bedarf gemäß ist. Menschen ernähren sich hingegen nicht instinktiv, sie essen. Und dieses Essen ist mehr als das, was gegessen werden soll, um die Bedarfe des Körpers zu decken. Nicht von ungefähr sprechen wir von Speis und Trank, von Mahlzeit, von Gericht, von Kochen und davon, dass Essen Leib und Seele zusammenhält. Wir werden zum Essen eingeladen, nicht um uns zu ernähren. Der Mensch widmet dem Essen viele Jahre seines Lebens, mehrmals täglich, in seiner je eigenen, individuellen Weise. Zu Recht verdient dieses Stück Lebenszeit unsere volle Aufmerksamkeit, denn Essen ist menschlich (Thimm, 2003). Umso erstaunlicher, dass mittlerweile das Konstrukt der gesunden Ernährung mehr Beachtung erfährt, als das Phänomen Essen.

#### **1.1 Essen**

Essen ist ein universelles Wort. Es umfasst die Tätigkeit des Einverleibens von Nahrung, die Sache selbst (die Lebensmittel, Speisen, Mahlzeiten), als auch alle verborgenen Aspekte, die Essen zu dem machen, was es ist: Etwas, das nur Menschen tun. Fragen wir die Menschen, woran sie denken, wenn sie an Essen denken, dann vergegenwärtigen sie unmittelbar eine Geschichte aus ihrem Leben, etwas Erlebtes, etwas Erinnertes. Da dieses Essen nicht nur ein Essen, also eine Tätigkeit ist, sondern ein hochkomplexes Phänomen, gelingt es befragten Menschen nicht, sich auf wenige Sätze zu beschränken, um zu beschreiben, was sie erinnern, wenn sie an Essen denken. Befragt man Sie hingegen nach den damit einhergehenden Stimmungen und Gefühlen, wählen sie Begriffe wie *guter Geschmack, Gemeinschaft, Heimat, gute*