

Ernährung: Von Wurstsalat und Weltfrieden

Wenn Menschen sich zum Essen an einen Tisch setzen, passiert mehr, als auf den Tellern sichtbar ist. Gemeinsame Mahlzeiten beeinflussen das Essverhalten – und können Kriege beenden.

Von Jana Hauschild

Quelle: 3. Dezember 2013, 7:00 Uhr Editiert am 11. Dezember 2013, 6:39 Uhr **ZEIT Wissen Nr. 1/2014**

Inhalt

Seite 1 — Von Wurstsalat und Weltfrieden

Seite 2 — Diäten können Beziehungen belasten

Mit Appetit aß Papst Gregor VII. seine Mahlzeit, der Tisch war reich gedeckt. Nur sein Gast rührte keine Speise an. König Heinrich IV. schwieg und pulte mit seinen Fingernägeln an der Tischplatte herum. Er war gekommen, um nach einem langen Machtgerangel mit dem geistlichen Oberhaupt seine Niederlage einzugestehen und Frieden zu schließen. Zu Fuß war er dafür im Januar 1077 zur Burg Canossa in Italien gelaufen, auf der Papst Gregor lebte. Indem er die Einladung zum Essen annahm, signalisierte er Unterwerfung. Sein Verhalten bei Tisch demonstrierte zwar, was er wirklich von den neuen Machtverhältnissen hielt. Doch seine Anwesenheit bei Tisch wirkte so verbindlich wie eine Unterschrift unter einer Friedensabmachung.

Bis in 11. Jahrhundert hinein schlossen Menschen Verträge ab, indem sie miteinander aßen. Statt Papier mit Tinte und Feder zu unterzeichnen, galt die Tischgemeinschaft als verbindliches gegenseitiges Einverständnis – am Hof wie unter Bauern. Wenn ein neuer König gekrönt wurde und er die Herzöge zum Festmahl lud, nahm nur an der Tafel Platz, wer auch seinen Pflichten im Königreich nachzukommen gedachte. Ins Brathähnchen aus der Köningküche zu beißen wirkte wie die Signatur unter einem Arbeitsvertrag. Selbst wer Ackerland oder sein Haus verkaufte, schloss die Abmachung mit einem gemeinsamen Essen.

Mit den Jahrhunderten verloren Mahlzeiten ihre Bedeutung als rechtlicher Akt. Ihre symbolische Kraft verloren sie jedoch nie. Erfolgreiche Verhandlungen oder Bündnisschlüsse endeten weiterhin in Essgelagen. Spanien und die Niederlande etwa beendeten Mitte des 17. Jahrhunderts einen achtzig Jahre währenden Krieg mit einer Schützenmahlzeit. Das Ende des Dreißigjährigen Krieges feierten die Parteien bei einem Friedensbankett in Nürnberg.

Auch in der heutigen Zeit ist die Symbolkraft eines Abendessens unter Staatschefs nicht zu unterschätzen. So trafen sich der französische Präsident Charles de Gaulle und Konrad Adenauer im Januar 1962 zu einem privaten Essen in Baden-Württemberg. Bei Tomatencremesuppe, Seezunge und Rotwein schmiedeten sie Pläne für ein geeintes Europa. Fast auf den Tag genau ein Jahr später unterschrieben sie den Élysée-Vertrag, der die Freundschaft zwischen den lange zerstrittenen Staaten Deutschland und Frankreich besiegelte – ein Meilenstein auf dem Weg zur Europäischen Union.

Essen stiftet eine Verbindung, die Tinte weder ausdrücken noch herstellen kann. Essen ist privat und persönlich. Wir nehmen den anderen mit in eine Situation, die sonst nur die Familie oder enge Freunde erleben. Das sichert nicht unbedingt den Weltfrieden, aber es

Ernährung: Von Wurstsalat und Weltfrieden

schaft Nähe und Zusammenhalt, ob in der Politik, bei geschäftlichen Treffen oder in privaten Beziehungen. Wer nicht mitisst, isoliert sich.

Die Macht eines gemeinsamen Mahls reicht aber noch weiter – mit wem wir bei Tisch sitzen, beeinflusst auf subtile Weise, was wir essen und wie viel. "Die gemeinsame Mahlzeit ist die Urform des Beisammenseins", sagt Eva Barlösius, Professorin am Institut für Soziologie an der Universität Hannover. Es gebe bis heute keine Form der Gemeinschaft, die derart verbinde wie eine Tischgemeinschaft.

Während unsere Urahnen noch Speisen teilten, weil nicht jeder seinen eigenen Büffel jagen konnte, gibt es heute in den industrialisierten Ländern kaum noch Umstände, die ein gemeinsames Mahl erfordern. Dank Fertiggerichte und Tiefkühlpizza kann jeder sich allein versorgen. Dennoch kommen Menschen, wann immer möglich, zusammen: zum Abendbrot in der Familie, im Restaurant mit Freunden oder zum Mittagessen mit Kollegen. Die Sehnsucht treibe sie, meint die Ernährungswissenschaftlerin Christine Brombach von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. "Menschen haben einen inneren Wunsch danach, gemeinsam zu essen. Also suchen sie sich über den Tag Gruppen, die ihr Bedürfnis danach stillen." Dieselbe Speise befriedige eben nicht so sehr, wenn sie allein statt in Gemeinschaft gegessen werde. Das könne auch kein Radio, Fernsehen oder Handy ändern. "Eine gemeinsame Mahlzeit sättigt nicht nur physiologische, sondern auch seelische Bedürfnisse", sagt Brombach.

Untersuchungen in Familien belegen das: Mahlzeiten mit Mama und Papa fördern das körperliche und seelische Wohl ihres Nachwuchses. Kinder und Jugendliche, die mindestens dreimal in der Woche mit ihrer Familie essen, ernähren sich gesünder und haben weniger Gewichtsprobleme als andere. Sprösslinge ohne regelmäßiges gemeinsames Abendbrot haben dagegen nicht nur häufiger Übergewicht, sie sind zudem auch eher verhaltensauffällig, berichten kanadische Wissenschaftler. Sie untersuchten das Essverhalten von mehr als 26.000 Jugendlichen. Diejenigen, denen die Zusammenkunft am Esstisch fehlte, zogen sich eher zurück, waren besonders ängstlich oder übermäßig aufbrausend und aggressiv. Geschmack wird sozial erlernt

Dabei sind es nicht die Speisen an sich, die die Kinder schützen. Es ist vielmehr das Beisammensein. Eltern können am Esstisch frühzeitig Probleme ihrer Kinder erkennen und gegensteuern. Ohne die Familienmahlzeit fehle den Kindern zudem jener wichtige Moment am Tag, in dem sie sich von ihren Eltern Zuspruch und Tipps holen können. Was währenddessen gegessen wird, hat allerdings auch beträchtlichen Einfluss auf das weitere Leben der Kinder: Familienmahlzeiten prägen, was Menschen ihr ganzes Leben lang gerne mögen. "Geschmack wird sozial erlernt", sagt Brombach. Menschen äßen nur das gern, was sie schon früh kennengelernt hätten. "Sie essen nicht einfach, was ihnen schmeckt. Etwas schmeckt ihnen, weil sie es schon immer gegessen haben." Jeder Mensch habe eine solche Geschmacksheimat – der Wurstsalat nach Omas Originalrezept oder Muttis Vanillepudding.

Wir können Tausende Kilometer von unserem Elternhaus entfernt sein und dennoch ein Heimatgefühl verspüren, wenn wir diese Dinge zubereiten. Vor allem wenn wir krank im Bett liegen, besinnen wir uns auf die Geschmacksheimat. Mit 39 Grad Fieber möchte keiner Haute Cuisine verspeisen, sondern die Suppe, die Mutti schon früher ans Bett gebracht hat. Ihrem geschmacklichem Zuhause bleiben Menschen sogar treu, wenn sie als Erwachsene in völlig anderen Gesellschaftskreisen leben. "Wer in einer Arbeiterfamilie groß geworden ist, wird

Ernährung: Von Wurstsalat und Weltfrieden

trotz Studium und beruflicher Karriere weiterhin meistens eher deftige Hausmannsküche essen als Feinkost", sagt Brombach. Speisen können ein Band zwischen Menschen knüpfen – aber auch das Gegenteil bewirken. Finden zwei Menschen keinen gemeinsamen Geschmacksnenner, leidet auch das Miteinander. "Wer eng verbunden ist, nimmt auch mal eine Gabelprobe vom Teller des anderen oder bietet seine Speise zum Kosten an. Das sind intime Gesten", sagt Brombach. Doch welcher Vegetarier möchte schon gern mit in die Würstchenbude – geschweige denn von einer Thüringer Bratwurst abbeißen?

Wenn ein enger Freund seine Ernährung umstellt, kann das regelrecht einen Keil in die Beziehung treiben. Plötzlich lässt der vertraute Gast die Hälfte auf dem Teller liegen, sortiert die Kartoffeln aus, schabt die Soße vom Braten – oder isst womöglich gar keinen mehr. Das verletzt den Koch, hemmt den Genuss und baut eine Barriere auf. Diäten – egal, ob sie dem Abnehmen, der Natur oder dem Tierwohl dienen – spalten. Wer aus gesundheitlichen Gründen Speisen meiden muss, mag noch gute Argumente haben und weiterhin dazugehören. Wer aber freiwillig Diät halte, "verlässt die gemeinsame Tafel" und grenze sich durch die neue Essordnung von den anderen ab, sagt Soziologin Eva Barlösius.

Am deutlichsten wird eine solche Isolation in Extremfällen: bei Magersucht etwa. Die Betroffenen essen, wenn überhaupt, meist allein. Von anderen fühlen sie sich beobachtet, viele stößt das Essverhalten der Gesunden ab. Für die Normalesser ist es beklemmend, mit einer magersüchtigen Person zu essen. Auch sie fühlen sich beobachtet, stochern auf dem Teller herum, verlieren Appetit und Genuss. Also sucht sich jeder eine andere Gemeinschaft – oder isst allein.

Dass dies weder der Seele noch dem Körper guttut, liegt auf der Hand. Aber Wissenschaftler können den Effekt einer einsamen Ernährung sogar messen. Koreanische Ernährungsforscher etwa baten für eine Studie 250 Studenten, einige Tage lang genau zu notieren, was und wie viel sie aßen und ob sie dabei in Gesellschaft waren oder nicht. Ein Teil der Testpersonen wohnte allein, die anderen in einer Wohngemeinschaft mit Freunden. Während die WG-Bewohner meist mehrmals täglich im Kollektiv aßen, blieben die Einzelbewohner am Esstisch eher mit sich allein. Ihrer Ernährung schadete das: Sie naschten zwar weniger zwischendurch, bereiteten sich aber auch seltener warme Gerichte frisch zu und aßen weniger Obst als die WG-Bewohner. Deutlich häufiger griffen sie dagegen zu Instantsuppen und Fertiggerichten.

Also am besten immer gemeinsam essen? Jein, denn auch das hat seinen Preis. Die Studenten aus den Wohngruppen verputzten nämlich pro Tag rund 400 Kalorien mehr als die Alleinwohnenden – insgesamt 250 Gramm mehr Reis, Tofu, Obst, Gemüse oder Snacks. Ein Phänomen, das Wissenschaftler schon länger beobachten. Egal, ob wir mit dem Ehepartner, mit Freunden oder Arbeitskollegen zusammensitzen: In Gesellschaft nehmen wir deutlich mehr zu uns als allein. Speist nur eine bekannte Person mit uns, verdrücken wir ein Drittel mehr als ohne sie. Jede weitere Person lässt die Mahlzeit noch mehr wachsen. Mit drei Bekannten an unserer Seite essen wir etwa 50 Prozent mehr. Bei einem Dinner mit sieben Gästen können sich die Portionen schon mal verdoppeln.

Psychotest am Buffet

Die Verführungskraft der anderen zeigt sich vor allem am Buffet. In einem Experiment amerikanischer Forscher sollten junge Studentinnen sich von einem kleinen Buffet ein paar Snacks zusammenzustellen, die sie während einer kurzen Filmvorführung knabbern durften.

Ernährung: Von Wurstsalat und Weltfrieden

Was sie nicht wussten: Die Person, die sich vor ihnen am Buffet bediente, war eine eingeweihte Assistentin der Forscher. In Gegenwart von einem Teil der Versuchspersonen nahm sie nur zwei kleine Snacks, bei den anderen wählte sie rund 30 Knabbereien aus. Eine böse Falle: Die Versuchsteilnehmer ließen sich davon verleiten – griff die Assistentin ordentlich zu, nahmen auch die Probanden im Schnitt acht Snacks mehr.

Wie sehr sich die Testpersonen am Lockvogel orientierten, hing allerdings auch davon ab, wie dieser aussah. Mithilfe eines Fettkostüms konnten die Forscher nämlich die Figur der jungen Frau verändern. Ohne Verkleidung war sie schlank, doch im Kostüm wirkte sie dank getürkter Fettpolster übergewichtig. Schaufelte sie großzügig Süßes in ihre Schüssel und war zugleich dick, ließen sich die Versuchspersonen weniger anstecken. War sie aber schlank und gierig, taten die Probanden es ihr nach. "Die gefährlichsten Personen, mit denen Sie folglich essen können, sind nicht etwa die Übergewichtigen, sondern eher die Schlanken, die massig futtern", schlussfolgerten die Autoren der Studie.

Am Esstisch geht die Nachahmung weiter: Menschen passen nämlich auch Esstempo und -verhalten dem ihrer Mitmenschen an. Das Ende einer Mahlzeit bestimmt daher oft nicht der eigene Bauch, sondern das Verhalten der Begleitung – ob sie schon ihr Besteck abgelegt hat oder noch weiterschlemmt. Obendrein lenken die Gespräche und das nette Beisammensein davon ab, dass der Magen irgendwann voll ist, vor allem wenn man mit Leuten isst, die man mag. Ein neuer Freundeskreis muss deshalb aber nicht gleich her. Es hilft womöglich schon, beim nächsten Festessen mal innezuhalten und kurz dem eigenen Bauch statt dem Klatsch der Tischnachbarin zu lauschen.