

Warum eine pragmatische Balance zwischen Ethik, Gesundheit und Genießen die Basis für ein gutes Leben ist

Kapitel 1 aus „Muss denn Essen Sünde sein? – Orientierung im Dschungel der Ernährungsideologien“. Von Hanni Rützler und Wolfgang Reiter

Es ist später Nachmittag. Der Schriftsteller und Essayist Hans Magnus Enzensberger (85) empfängt den Literarchef der deutschen Wochenzeitung *Die Zeit* zu einem Interview. „Sherry oder Portwein?“, fragt Enzensberger. „Portwein“, antwortet Ijoma Mangold und beschreibt die ersten Minuten des Gesprächs in seinem Artikel später so: „Vernügt und mit einem Gesichtsausdruck, als piffe er gerade ein fröhliches Lied, schenkt er ein. Dann wird der Aschenbecher auf das Sofatischchen gestellt. Enzensberger raucht mit einer solchen Nonchalance, so frei von Gewissensbissen, dass man zugleich überzeugt ist: Ein so entspanntes Verhältnis zur Zigarette muss gesundheitsfördernd sein.“¹

Ist es natürlich nicht. Aber darum geht es hier gar nicht. Jedenfalls nicht um die Exkulpation des Rauchens. Es geht um die Haltung zum Rauchen, für die Mangold den schönen Begriff *Nonchalance* gewählt hat und die im Deutschen mit *Gelassenheit* nur unzureichend beschrieben werden kann. Und das Rauchen wie auch das nachmittägliche Portweintrinken stehen stellvertretend genauso für andere unvernünftige Genüsse, die wir uns im Leben gönnen, auch wenn wir wissen, dass sie im Widerspruch stehen zu unserem Wunsch, gesund zu bleiben.

Nonchalance ist die Fähigkeit, auch bei schwierigen Fragen und widersprüchlichen Themen nicht nur die Fassung zu bewahren, sondern auch eine unvoreingenommene, kritische, aber unaufgeregte Position einnehmen zu können. In Begleitung von Demut – verstanden als die Tugend, die aus dem Bewusstsein entspringt, dass man als Mensch stets hinter ethischen Idealen zurückbleibt,² selbst dann, wenn man sich den Idealen mit fundamentalistischem Furor verschreibt – ermöglicht uns die nonchalante Haltung eine Lebensführung, die eine pragmatische Balance zwischen unseren ethischen Ansprüchen, unserem Wunsch nach körperlichem Wohlbefinden und unserer Freude am Genießen herzustellen versteht.

Wie uns der kulinarische Miserabilismus um das gute Leben bringt

Nonchalance und Demut sind das Gegenteil von Aufgeregtheit, von Alarmismus und von jenem sich immer weiter ausbreitenden Miserabilismus, der in allem sogleich das Verhängnis vermutet. Im Tabak ebenso wie im Alkohol, im Fleischkonsum, in der Tiefkühlkost, im Rohmilchkäse, der Schokolade oder im Weizenbrot. Nonchalance und Demut sind aber nicht gleichbedeutend mit Fatalismus und Gleichgültigkeit. Im Gegenteil, wie wir am Beispiel des Zigaretten und Portwein genießenden Enzensberger sehen können: Er ist ein genauer Analytiker gesellschaftlicher Missstände, ein kritischer Geist auch gegen sich selbst, der sich gewiss selten der Verdrängung kultureller, sozialer und wirtschaftlicher Probleme schuldig gemacht hat. Aber einer, der zugleich den Verführungen des Aktionismus nie verfallen ist. Und der weiß, dass eine hysterische Form der Problemwahrnehmung genauso blind macht wie die Verdrängung von Missständen. Im schlimmsten Fall führt sie zu Fanatismus, der bestehende Probleme erfahrungsgemäß nicht löst, sondern bloß neue, zusätzliche Probleme erzeugt. Und das gilt nicht nur für politischen oder religiösen Fanatismus, sondern auch für Gesundheits-, Umwelt- und Tierrechtsfanatiker.

Heute hat man als Zeitungsläserin, als Fernsehender oder im Zuge der Beobachtung und Teilhabe an den Sozialen Medien nicht selten den Eindruck, von solchen Fanatikern umzingelt zu sein. Nur jene, die ihrer Ernährung völlig gleichgültig gegenüberstehen, sowie manchem als abgehoben erscheinende Genusseliten klinken sich aus dem Miserabilismus weitgehend aus. Gourmets und Foodies setzen ihren Fokus weniger auf Probleme als auf Lösungen, machen beim Einkauf einen Bogen um das klassische Supermarktangebot, knüpfen Netzwerke, um besseren Zugang zu Qualitätsprodukten meist kleiner Produzenten zu erlangen, und machen sich selbst im Garten und in der Küche zu schaffen: eine Leidenschaft, der freilich im Alltag nicht viele mit solcher Hingabe nachgehen wollen oder können; sie fühlen sich daher zwischen den Genussversprechen der Lebensmittelindustrie und Gastronomie auf der einen Seite und den ständigen Warnungen, Skandalmeldungen und Diätratschlägen auf der anderen Seite aufgerieben. Und mit „Diätratschlägen“ sind hier nicht nur Reduktionskost-Tipps gemeint, sondern – im ursprünglichen Sinn des

griechischen Begriffs *díaita* – auch Anweisungen zur „richtigen“ Lebensführung.

Warum uns die Forderung nach „richtigem“ Essen anfällig für genussfeindliche Ernährungsideologien macht

Tatsächlich scheinen Leben und Essen im gesellschaftlichen Diskurs heute wieder viel näher aneinandergerückt zu sein. Fast könnte man meinen, das „richtige Essen“ stehe im Zentrum aktueller Idealforderungen und Befürchtungen. „Wohlergehen und Unbehagen, vernünftiges und ungesundes Verhalten, gutes Leben und richtige Lebensführung“, meint auch der Psychoanalytiker Claus-Dieter Rath, „werden an Art und Ausmaß des Nahrungsverzehrs gemessen. Mehr und mehr wird [...] die Entscheidung, was, wann und wie gegessen wird, Gegenstand von Deutungen: als Anzeichen von Gesundheit und Krankheit, aber auch als deren Ursache.“³

Und nicht nur das: Auch eine intakte Umwelt und unser moralisches Seelenheil sollen vor allem von unserer Ernährung abhängen. Wir machen uns – so werden wir ermahnt – als Esser ständig mitschuldig am Überfischen der Meere, am Elend der heimischen Bauern und der Landarbeiter in den Entwicklungs- und Schwellenländern, am Leiden der Schweine, Hühner und Rinder und am Hunger in der Welt. „Every single choice we make about food matters, at every level“, so bringt es Alice Waters, die prominente amerikanische Gastronomin, Autorin und Pionierin des *Local Food Movement*, auf den Punkt. Und doziert: „The right choice saves the world.“⁴ Das ist natürlich nicht ganz falsch, aber als Imperativ für unsere täglichen Einkaufs- und Essentscheidungen folgt daraus nichts anderes als eine individuelle Überforderung: Wir fühlen uns ständig schuldig, immer fehlerhaft und unzureichend. Und werden damit anfällig für Essideologien und kulinarische Heilsversprechungen.

¹ Ijoma Mangold: „Was hast du dir dabei gedacht?“ Ein Besuch bei Hans Magnus Enzensberger. In: *Die Zeit*, Nr. 43, 16. Oktober 2014, S. 45.

² Für Immanuel Kant ist die Demut somit „indirekt Indikator für die eigentliche Würde des Menschen als eines freiheitlichen Vernunftwesens“. Zit. nach Martin Gessmann (Hg.): *Philosophisches Wörterbuch*. Stuttgart ²³2009, S. 92.

³ Claus-Dieter Rath: Der besorgte Esser. In: Daniele Dell’Agli (Hg.): *Essen als ob nicht*. Frankfurt 2009, S. 202.

⁴ Zit. nach John Lanchester: Shut up and Eat. In: *The New Yorker*, 3.11.2014. <http://www.newyorker.com/magazine/2014/11/03/shut-eat> (Zugriff am 9.11.2014).