

Nicola Kluß

Von der „unbändigen“ Lust und dem kulturell erwünschten Maß des „rechten“ Genusses

Essen befriedigt das Grundbedürfnis nach Nahrung wie auch nach Liebe, Geborgenheit, Anerkennung und Lust. Mit Genuss wird der kontrollierte, mit Lust der unkontrollierte Speisenverzehr verstanden. Zu hinterfragen ist, aus welchen Bedürfnissen heraus gegessen wird, wenn es nicht der Hunger ist. Nachfolgend wird diskutiert, inwiefern Genusskompetenzen in Anbetracht der altersabhängigen Entwicklung von Genussfähigkeit durch die schulische Ernährungsbildung angebahnt werden können.

Schlüsselwörter: Essgenuss, Bedürfnisbefriedigung, Genuss-/Geschmacksbildung, schulische Ernährungsbildung

On the “irrepressible” pleasure and the culturally desired measure of the “right” delight

Eating satisfies the basic need for food as well as for love, security, appreciation, and pleasure. The controlled consumption of food is understood with delight, the uncontrolled consumption of food with pleasure. The question remains: if it is not hunger, which needs determine to eat? In the following, it is discussed to what extent culinary competencies can be initiated through school-based nutritional education regarding the age-dependent development of the capability of enjoyment.

Keywords: eating pleasure and delight, satisfaction of needs, development of taste, school-based nutritional education

1 Einleitung: Vom Hunger, der Lust und dem Genuss

Genuss liegt momentan „voll im Trend“ und ist sozial akzeptiert. In der modernen Gesellschaft ist nach Schulze die Suche nach Genusserlebnissen ein elementares, wenn nicht sogar *das* elementare Bestreben von Individuen der westlichen Welt (Schulze, 2005, S. 105). Essen und Trinken sind identitätsstiftend und stellen eine Möglichkeit dar, sich nach außen in einer sich individualisierenden Gesellschaft darzustellen (Barlösius, 2011; Heindl, 2004, S. 225). Das muss nicht immer mit Genuss verbunden sein. Aber was genau ist Genuss? Worin grenzt sich Genuss von der Lust und dem Hunger ab?

Essen ist ein physiologisches Grundbedürfnis¹, ohne dessen Befriedigung ein Überleben nicht möglich ist (Methfessel, Höhn & Miltner-Jürgensen, 2016, S. 42; vgl. den Beitrag von Methfessel, Oliva Guzman und Lührmann (2020) im vorliegen-

den Heft). Gegessen wird aber nicht nur um des bloßen Überlebens willen, sondern weil Essen im Allgemeinen auch mit Lust und Freude assoziiert wird. Das menschliche Bedürfnis, über Essen Lustgewinn herbeizuführen, stellt nach Grawe eines der Grundbedürfnisse dar (Grawe, 2004, S. 183 ff.). Als wohlschmeckend wahrgenommene Speisen wirken über entsprechende vom Hirn ausgeschüttete Botenstoffe stimmungslösend und aufheiternd und sorgen für „rundherum gute Gefühle“, insbesondere auch, wenn gemeinsam gegessen wird. Genuss unterscheidet sich von der Lust darin, dass der „rechte“ Genuss die Lust kontrolliert und in ein gesellschaftlich akzeptiertes Maß von Qualität und Quantität überführt. Dies bringt in Anbetracht unserer Überflussgesellschaft Herausforderungen mit sich, da es nicht nur eine ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln, sondern auch ein entsprechend offensives Marketing für ungebremstes Konsumieren gibt. Aber was genau wird – von wem – angestrebt? Kann es das Ziel der schulischen Ernährungsbildung sein, Heranwachsende im Hinblick auf die Ausbildung ihrer Genussfähigkeit zu schulen und die eigene Lust kontrollieren zu können? Welche Bedürfnisse werden zum einen durch die Lust auf Schmackhaftes und zum anderen über einen kontrollierten Genuss erfüllt? Eine auf das Thema bezogene Studie hat u. a. analysiert, welche Bedürfnisse durch Lust und Genuss befriedigt werden können. Nachfolgend geben auch Aussagen der Interviewten Aufschluss darüber, was Lust und Genuss für sie bedeuten und wie es gelingen kann bzw. welcher Voraussetzungen es bedarf, die Lust in Genuss zu überführen (Kluß, 2018).

Die schulische Ernährungsbildung stellt sich im Hinblick auf die Anbahnung von Genusskompetenzen die Frage, welche Aufgabe ihr im Hinblick auf das Lust- und Genusserleben bei Heranwachsenden zukommt. Aus den Studienerkenntnissen werden erste Vermutungen im Hinblick auf das jugendliche Lust- und Genusserleben und die Möglichkeiten und Grenzen der schulischen Ernährungsbildung abgeleitet.

2 Die „unbändige“ Lust versus kulturell erwünschtem Genuss?

Menschen essen mehrheitlich anders, als sie aus wissenschaftlicher Perspektive, z. B. aus gesundheitlichen oder ökologischen Gründen sollten. Sie essen auch anders, als sie es sich selbst vornehmen. Das hat Gründe, die im medizinischen und auch pädagogischen Zusammenhang meist ignoriert werden: Die von der Natur vorgegebene Verknüpfung von Essen und Lust.

2.1 Essen macht „glücklich“ ...

Die Lust des Menschen am Essen lässt sich physiologisch und psychologisch erklären. Essen, das als schmackhaft empfunden wird, bewirkt u. a. die Ausschüttung des Nervenbotenstoffes Dopamin. Dopamin wirkt stimmungsaufhellend und gilt als die

„Substanz des Wollens und Begehrens“ (Dürschmid 2013, S. 118). Der Dopaminspiegel im Nucleus accumbens, einer Hirnregion, die stark an der Lustentstehung beteiligt ist, kann beim Verzehren bestimmter Lebensmittel oder Speisen in weniger als 30 Minuten bis zum Eineinhalbfachen der sonstigen Konzentration ansteigen. Weitere bekannte Botenstoffe, die bei Wohlgeschmack freigesetzt werden, sind Serotonin und opioide Neuropeptide wie Endorphine und Enkephaline. Sie wirken befreiend, entspannend und versetzen in eine leicht euphorische Stimmung (Dürschmid, 2013, S. 115 ff.).

Unser „Lohn“ liegt im (Wohl) Geschmack der konsumierten Speisen, der ablesbar ist an der Ausschüttung des Nervenbotenstoffs Dopamin im Belohnungszentrum des Gehirns. Wegen des Belohnungswertes essen wir also was uns gut schmeckt und vermeiden Speisen, die wir nicht mögen. (Meyerhof, 2013, S. 63)

Im Inselkortex werden erlernte Vorlieben und Abneigungen mit dem Verspeisten abgeglichen. Diese Gehirnregion ist dafür zuständig, den Geschmackseindruck der Speise aus den verschiedenen Sinnesindrücken zusammenzusetzen. Das sogenannte Geschmackserkennungsgedächtnis (Meyerhof, 2013) ist überlebenswichtig und bildet sich über die physiologischen Konsequenzen nach Verzehren einer Speise aus (Höhl, 2013, S. 177). Wenn eine Speise nicht bekommt, wird dieses Unwohlsein mit der verzehrten Speise assoziiert und dies abgespeichert. Wird gelernt, dass ein Lebensmittel oder eine Speise als Stimmungsaufheller wirkt und den Organismus entspannt, wird dies ebenfalls im Geschmackserkennungsgedächtnis gespeichert und wird mit großer Wahrscheinlichkeit dazu führen, diese Speise erneut verzehren zu wollen (Macht, 2014, S. 79 f.; Methfessel, 2014, S. 38 ff.; Meyerhof, 2013).

Auf Grund unseres Geschmackserkennungsgedächtnisses sind einmal erworbene Geschmacksmuster sehr stabil und nur schwierig zu verändern. Lebensmittel und Speisen, die als Stimmungsaufheller wirken, lassen schon durch die Vorfreude auf diesen Wohlgeschmack den Gehalt an Abwehrstoff Immunglobulin A im Speichel ansteigen, was präventiv wirkt und den Schutz vor Infektionen erhöht (Warburton, 2000, S. 28 f.).

Der Neuropsychotherapeut Grawe (2004) sieht – in Ergänzung zu anderen Grundbedürfnissen – im Lustgewinn und der Unlustvermeidung ein zentrales menschliches Bedürfnis. Essen ist ein „Lustgeber“ und dient somit nicht nur der physiologischen Sättigung. Menschen möchten daher nicht nur Nahrung aufnehmen, um den bloßen Hunger zu stillen, sondern diese sollte, wenn möglich für sie besonders wohlschmeckend sein.

2.2 ... ist überlebenswichtig – und Teil der Lebensqualität ...

Ohne das Stillen von Hunger und Durst ist ein Überleben des Menschen auf Dauer nicht möglich. Es bedarf einer ausreichenden Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit, um den Körper überlebensfähig zu halten. Für den Psychologen Maslow

Von der Lust zum Genuss

(1992, 2018; vgl. den Beitrag von Methfessel (2020) in diesem Heft) ebenso wie in anderen psychologischen Theorien stellt die Nahrungsaufnahme ein elementares und zentrales physiologisches Grundbedürfnis dar, das zudem regelmäßig befriedigt werden muss. Da Menschen als Omnivoren weitestgehend alle Nahrungsmittel zu sich nehmen können und unzureichend über angeborene Instinkte zur Nahrungsauswahl verfügen, schaffen und gestalten sie sich „ihre“ Esskultur. Essen stellt somit die Grenzlinie zwischen Natur und Kultur dar und beschreibt ideal die „doppelte Zugehörigkeit des Menschen zur Natur und Kultur“ (Barlösius, 2011, S. 37). Einerseits muss der Mensch Nahrung zu sich nehmen, um überleben zu können, andererseits stellt die Bedürfnisbefriedigung einen kulturellen und sozialen Akt dar. Über diesen wird bestimmt, was essbar bzw. nicht essbar ist, wie die Lebensmittel zubereitet werden und wie und mit wem diese beim gemeinsamen Mahl in der jeweiligen sozialen Situation verzehrt werden (Barlösius, 2011, S. 41 f.). Damit steht Essen auch im Zusammenhang mit der Befriedigung anderer Grundbedürfnisse (vgl. den Beitrag von Methfessel et al. (2020) in diesem Heft).

Dem Wunsch nach einem schmackhaften Mahl konnten sich in Europa bis etwa in die Mitte des 18. Jahrhunderts überwiegend nur wohlhabende Bevölkerungsschichten erfüllen, nicht aber die breite Masse der Bevölkerung. Nahrungsmittelknappheit und immer wieder auftretende Hungersnöte waren an der Tagesordnung. Der Mangel an verfügbaren Nahrungsmitteln erhöhte die Bedeutung des Essens noch und insbesondere, wenn es sich um begehrte Speisen (vor allem Fleisch) handelte. Diese wurden besonders zu Feierlichkeiten aufgetischt, so dass hier nach Herzenslust geschmaust und so viel wie möglich verspeist wurde. Im Alltag stillte jedoch ein Großteil der Bevölkerung zunächst das zentrale, physiologische Grundbedürfnis des Hungers mit den Lebensmitteln, die ihnen zur Verfügung standen (Mennell, 1988; Montanari, 1999). Dabei konnte nicht wählerisch vorgegangen werden. Dennoch suchten sie auch beim Stillen des Hungers, das Bedürfnis nach Lust zu befriedigen. Die Lebensmittelfülle in einer Gesellschaft wie der unsrigen ist etwas in dieser Form noch nie Dagewesenes.

2.3 ... und macht rundherum „satt“ ...

Unter schmackhaften Lebensmitteln und Speisen wird subjektiv das verstanden, was gut bzw. „lecker schmeckt“. Der Geschmack von Zucker (Kohlenhydraten), Eiweiß und Fett wird von Natur aus bevorzugt. Der – auch darauf gründende spezifische individuelle und kulturelle Geschmack – wird vorwiegend durch alltäglich wiederkehrende Verzehrgegewohnheiten bestimmt. Daher ist die Vorstellung und das Erleben von Wohlgeschmack und Essgenuss stark soziokulturell und milieuspezifisch geformt. Dies eignet sich dazu, sich von anderen sozialen Gruppierungen und deren „Geschmack“² abzusetzen bzw. sich diesem zu zuordnen. Über den jeweiligen Geschmack verortet sich das Individuum im sozialen Raum. Mit ihm und durch ihn werden soziale Unterschiede und Ungleichheiten begründet und darüber Distinktion

und Integration geschaffen. Geschmack und Geruch fungieren dabei als Sinne, die Brücken bilden oder Grenzen zu anderen Menschen aufbauen. Als Beispiel dafür dienen die beiden nachfolgenden Zitate zweier Frauen aus der genannten Studie³ (Kluß, 2018, S. 157, 97).

Tanja: Aber ich liebe Schnitzel und ich liebe auch Saucen. Und Fett ist auch ein Geschmacksträger. Wenn ich Putensteak und ein bisschen Salat auf dem Teller habe, dann werden weniger Glückshormone ausgeschüttet, bilde ich mir ein (Int. 11: 69).

Samira: (...), ich nasche immer, aber ich nasche gesund, Obst oder Gemüse. Ein Stück Paprika, Karotte oder Gurke, ab und zu esse ich auch Schokolade, oder Kuchen, den ich selbstgebacken habe" (Int. 24: 66). (...) Essen ist für mich etwas Heiliges (Int. 24: 79).

Vermutlich werden diese beiden Damen nicht oder nur in seltenen Fällen z. B. durch einen gemeinsamen sozialen Anlass eine Mahlzeit zusammen einnehmen. Zu verschieden sind ihre Vorstellungen von einem guten Essen. Über das, was die beiden Frauen als „lecker“ empfinden, wird soziale Nähe bzw. Distanz zum Gegenüber geschaffen.

Lebensmittel- und Speisenvorlieben sind oftmals eng mit der Kindheit und hier mit Bedürfnissen nach Sicherheit, Liebe, Verlässlichkeit und Geborgenheit verknüpft. Auch die beiden Interviewten Tanja und Samira führen ihre Vorlieben deutlich auf Kindheitserlebnisse zurück. Ein anderer Interviewter, Gerd, drückt dies wie folgt aus:

Und den Geschmack will man ja eigentlich wieder haben. Der Geschmack, den die Mutter gemacht hat. Das ist von früher, da weiß man, dass das geschmeckt hat (Int. 1: 60). (Kluß, 2018, S. 179)

Abgesehen von Erfahrungen mit Verträglichkeiten oder Erkrankungen sind die Emotionen, die bestimmte Lebensmittel und Speisen auslösen, zumeist sozial entwickelt und erfahren darüber eine Beeinflussung und Bewertung durch die Essenden (Flitner, 2001; Pervin, Cervone & John, 2005). Dies kann sich positiv oder auch negativ auswirken und die Vorstellungen von „lecker“ und „weniger lecker“ beeinflussen. Ein Beispiel dafür stellt die Aussage von Gerd und seine Begründung für die Ablehnung von Gemüse dar.

Wahrscheinlich, weil ich früher immer Gemüse essen musste. Das nehme ich mal an. Da gab es hauptsächlich Gemüse. Die Hand meiner Mutter war kräftig (Int. 1: 127). (Kluß, 2018, S. 236)

Die biographisch erlebten Genussmomente und erworbenen Esserfahrungen haben daher entscheidenden Einfluss auf die weitere Essozialisation des Menschen. Esserlebnisse und Geschmackserfahrungen werden – wie schon angesprochen – auf Grund ihrer Bedeutung für das menschliche Überleben nicht neutral im Gehirn abgespeichert, sondern immer zusammen mit den durchlebten Emotionen. Dies beginnt schon ab der ersten Still- bzw. Fütterungssituation, in der der Säugling im

Von der Lust zum Genuss

optimalen Fall durch körperliche und soziale Nähe zu seinen Bezugspersonen, das Sattwerden mit Schmerzlinderung, Sicherheit und Geborgenheit verbindet. Diese Verbindung von Geschmack und positiven Emotionen sind wesentlich bei der Speisenauswahl beteiligt und werden u. a. vom limbischen System des Gehirns gesteuert, das der Regulierung von Hunger- und Sättigung übergeordnet ist (Methfessel et al., 2016, S. 60 f., S. 31). Der Einfluss der Eltern auf die Geschmacksgewohnheiten der Kinder ist somit groß.

Über Lebensmittel werden auch Gefühle wie Anerkennung und Wertschätzung der eigenen Person ausgedrückt. Der Interviewte Kai ist leidenschaftlicher Koch und erfindet sich über neue Geschmacksreationen immer wieder neu. Über das, was er kreiert, zeigt er, was ihm in seinem Leben von Bedeutung ist.

Ich habe das oft gehört von anderen, „da bin ich alleine, da koche ich mir nichts“, da sage ich hey ich bin doch für mich auch ein sehr wichtiger Mensch, der Wichtigste eigentlich, warum soll ich für mich schlechter kochen als wenn ich mit anderen Leuten zusammen esse, da gibt es für mich gar keinen Unterschied. Ich koche für mich alleine ganz genauso und aufwendig und ausgewählt wie wenn ich für mehrere Leute koche oder für meine Jungs (Int. 17: 261). (Kluß, 2018, S. 105)

Im Gegensatz zu Kai ist der Interviewte Gerd mit sich und seiner momentanen Lebenssituation wenig zufrieden, seitdem er seine Arbeit verloren hat. Gerd hat gerne auswärts in diversen Restaurants gespeist und u. a. teure Gerichte bestellt. Da er nur noch einen kleinen finanziellen Spielraum zur Verfügung hat, ist dieser Lebensstil nicht mehr möglich. Die Wertschätzung, die Gerd gegenüber seiner eigenen Person zu empfinden scheint, drückt er wie folgt aus:

Ich habe meistens erst Hunger, wenn die anderen schon [von der Party nach Hause] gehen. Dann nehme ich meistens die Reste. Was noch da ist. (Int. 1: 371) In meinem Alter kann nicht mehr viel passieren [in Bezug auf den Kauf von Gammelfleisch], bei Kindern wäre das anders, aber da habe ich keine (Int. 1: 88). (Kluß, 2018, S. 180)

Essen ist immer auch Ausdruck der momentanen Lebenssituation. Über Essen können Emotionen ausgelebt und Bedürfnisse befriedigt werden, die mit dem physischen Hunger wenig zu tun haben. Dabei können die verschiedenen Grundbedürfnisse durchaus im Widerspruch zueinanderstehen. Je nachdem, welche subjektive Bewertung und welche Gewichtung sie im Alltag erfahren, werden Prioritäten gesetzt, wie das nachfolgende Beispiel zeigt. „Leckerer Essen“ besteht für den Interviewten Roland in einer warmen und selbst zubereiteten Mahlzeit. Das Problem besteht darin, dass Roland kaum Kenntnisse in der Zubereitung von Nahrung aufweist und sich diese auch nicht aneignen möchte. Der Wunsch nach einer schmackhaften Mahlzeit geht nicht soweit, das eigene Verhaltensrepertoire im Hinblick auf die dafür benötigten Nahrungszubereitungskompetenzen zu erweitern. Er hat die Küche immer als „weiblichen“ Ort erlebt.

Roland: Samstagabend, Sonntagabend fehlt es mir, unglaublich. Vielleicht bekomme ich ja irgendwann mal jemanden, der das mit mir teilen möchte, dann kann er kochen für mich. Wäre wünschenswert, will niemand dazu zwingen, wäre super toll für mich als Single. (...) (Int. 14: 306). (Kluß, 2018, S. 170)

Soziale Schichten unterscheiden sich nicht nur in ihren Geschmacksgewohnheiten, sondern auch in der Bedeutung, die das Erreichen bestimmter Körperformen aufweist. Dies hängt u. a. eng mit der Vorstellung der Wirkungsweise von Lebensmitteln auf den Körper zusammen. Für die körperliche Arbeit sollte dieser Stärke u. a. durch eine bestimmte Körperfülle oder auch einen muskulösen Körper aufweisen. Dies geht eher mit energiereichen Speisen und auch einem verhältnismäßig hohen Fleischkonsum einher. Fleisch wird in unserer Kultur von vielen Bevölkerungsschichten nach wie vor mit Stärke und Macht assoziiert (Barlösius, 2011, S. 115; Barthes, 2012, S. 69). Bourdieu versteht unter Geschmack die zur „Natur gewordene, d. h. inkorporierte Kultur, Körper gewordene Klasse, (...)“ (Bourdieu, 2012, S. 307). Über die Wahl der Lebensmittel und Speisen wird ein spezifischer „Klassenkörper“ herausgebildet (Bourdieu, 2012, S. 307).

Das westliche Schönheitsideal wird mit einem schlanken, trainierten und muskulösen Körper assoziiert und insbesondere von den besser gestellten Schichten verfolgt. Wer über einen solchen Körper verfügen möchte, muss sich diesen erarbeiten. Drolshagen (1997, S. 249) drückt dies mit nachfolgender Formel wie folgt aus: Arbeit + Disziplin + Askese + Zeit (vgl. auch Bartsch, 2008). Der Zugang zu entsprechenden sozialen Gruppen und damit einhergehender sozialer Akzeptanz wird erleichtert, wenn der Körper eine entsprechende Körperform aufweist. Das Bedürfnis nach Anerkennung im Hinblick auf das gesellschaftlich wertgeschätzte Körperideal kann aber mit dem Bedürfnis nach körperlicher Satttheit, der Lust am Essen wie auch dem sozialen Bedürfnis als Wunsch nach Einverleiben wohlschmeckender Speisen in geselliger Runde mit Familie und Freunden konkurrieren (vgl. Methfessel et al. in diesem Heft). Situativ wird darüber entschieden, wie sich verhalten wird.

Die Interviewte Birgit sieht tendenziell in schmackhaften Speisen ein Risiko, die eigene Kontrolle über die gegessene Menge – und damit das Gewicht – zu verlieren. Das Bedürfnis nach Kontrolle sowie nach Anerkennung und Selbstwert-erhöhung auf Grund ihrer schlanken Gestalt überwiegt daher bei ihr vor dem Wunsch, etwas Wohlschmeckendes zu verzehren bzw. überhaupt etwas zu sich zu nehmen.

Guter Geschmack muss nicht sein, dass es auch gut für mich ist (Int. 10: 536). (Kluß, 2018, S. 135)

Eine innere Zerrissenheit zwischen schmackhaften sowie sozial akzeptierten Speisen und den rigiden Schlankkeitsvorstellungen der westlichen Welt erleben auch Heranwachsende. In einer Altersphase, in der die Lust vorherrscht, wirkt u. a. das bestehende Schlankkeitsideal einschränkend (Bergler & Hoff, 2002, S. 106 f.). Der Esslust uneingeschränkt zu folgen kann mit dem Risiko einhergehen, wegen eines

zu üppigen Körpers von den Peers abgelehnt zu werden bzw. nicht die gewünschte Anerkennung zu erfahren. Aber auch andere grundlegende Bedürfnisse wie die nach Liebe, Geborgenheit oder nach Zugehörigkeit wollen befriedigt werden. Ist dies nicht möglich, hilft der (schon beschriebene) Lustgewinn durch Essen, diese Lücken auszugleichen (vgl. Methfessel et al. in diesem Heft). Es stellt sich situativ immer wieder auf das Neue die Frage, welche der verschiedenen Bedürfnisse im Vordergrund stehen und ausgelebt werden möchten. Zu klären bleibt, inwiefern diese Bedürfnisse über Essen ausgelebt werden müssen oder ob langfristig andere Möglichkeiten zu finden sind, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen (ebd.).

2.4 ...und was hat es nun mit dem Genuss auf sich?

Genusserleben ist im Moment trendy und findet sich oftmals in Werbeslogans und als „neue“ oder auch wieder entdeckte Lebensphilosophie in Zeitschriften und Magazinen wieder. Genuss beinhaltet die Kontrolle der eigenen Lust. Kann demnach Genusserleben den Zwiespalt zwischen der kaum zu bändigenden Lust auf schmackhaftes Essen und damit dem Umgang der immer zur Verfügung stehenden Lebensmittel in unserer Überfluggesellschaft lösen? Kann über Genuss ein Jeder seine grundlegenden Bedürfnisse verstärkt befriedigen? Müssen wir „einfach nur“ genussfähig werden?

Die Lust des Menschen auf Essen ist damit zu erklären, dass Lust wie schon erläutert zu mehr Wohlbefinden und damit einhergehend positiven Emotionen führt (Macht, 2014). Es stellt sich die Frage, worin sich Lust- und Genusserleben unterscheiden. Um Genuss ausleben zu können, bedarf es des Strebens nach Lust. Ohne Lust gibt es keinen Genuss. Genuss geht aber über die bloße Lust hinaus bzw. kontrolliert und reguliert sie.

Es besteht keine einheitliche Definition des Genussbegriffes. Genuss wird allgemein als „eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbefinden verbunden ist“ (Gruber, 2015, S. 15) beschrieben. Nach Lutz und Koppenhöfer (1983) befindet sich Genuss gegenüber der Lust auf einer höheren Stufe. Von Genuss wird gesprochen, wenn der Vorgang des Genießens bewusst vollzogen wird. Das Individuum muss aufmerksam sein, um den Moment des Genusses zu erkennen und diesen dann auch voll auskosten zu können. Genuss ist dabei immer reflexiv und beinhaltet in der esskulturellen Diskussion „das „rechte“ Maß, Bedürfnisaufschub und Kontrolle“ (Methfessel, 2013, S. 32). Genuss geht daher über das reine Konsumieren hinaus und grenzt sich so von Lust und Sucht ab. Genuss stellt insbesondere im Hinblick auf die heutige Überfluggesellschaft den kulturell erworbenen Umgang mit der Lust dar und gibt ein gesellschaftlich akzeptiertes Maß vor, was und wie viel genossen werden „darf“ (Gruber, 2015, S. 13 ff.; Methfessel, 2013, S. 32, 2017, S. 165 f.).

Genuss verbindet die positiven Seiten der Lust mit bewusstem Erleben, mit einer besonderen Zuwendung zum lustvollen Prozess und dessen möglichst intensiver Wahrnehmung. Hinzu kommen die Vorfreude und die Erinnerungen. (Methfessel, 2013, S. 32)

2.5 Genuss als „neue“ Heilsbotschaft?

Die Fähigkeit, genießen zu können, scheint die unkontrollierbare Lust auf wohl-schmeckendes Essen zu bändigen. Wer genussfähig ist, kann mit der eigenen Lust umgehen. Es stellt sich die Frage, wie und inwiefern es Menschen gelingt, sogenannte Genießer bzw. Genussorientierte zu werden (Bergler & Hoff, 2002; Kluß, 2018). Die Studie von Kluß (2018, S. 106 ff.) hat gezeigt, dass die Gruppe der Genussorientierten über gemeinsame Merkmale verfügt, um Genuss vollumfänglich auskosten zu können. Sie verfügen meistens über ausgeprägte Nahrungszubereitungskompetenzen und bereiten Speisen mit viel Freude zu. Zudem setzen sie Zeit und monetäre Mittel dafür ein, ihrem persönlichen Genuss beim Essen zu folgen. Essgenuss stellt ihr zentrales handlungsleitendes Motiv dar, nach dem sie ihren Alltag ausrichten. Die Gruppe der Genussorientierten hat einen relativ gesicherten und stressfreien Alltag, verfügt weitestgehend über hohe monetäre Mittel und ist im Durchschnitt im Alter von Anfang fünfzig. Bereits im Elternhaus wurde dem Genuss von Lebensmitteln und Speisen viel Raum geschenkt. Genuss verbindet diese Gruppe vorwiegend mit dem Verzehr von gesundheitsförderlichen Lebensmitteln. Die schon im Elternhaus habitualisierten Genussvorlieben im Hinblick auf „gesund gleich lecker“, führt neben dem Aspekt, dass sie sich bzgl. der verzehrten Speisenmenge nach ihrem (physischen) Hunger ausrichten, dazu, dass die Genussorientierten eher eine schlanke Körperform aufweisen und weniger mit dem vorherrschenden Schönheitsideal hadern. Dadurch fühlen sie sich im Hinblick auf das gängige Schönheitsideal in ihrer Speisenauswahl weniger eingeschränkt bzw. empfinden seltener einen Zwiespalt zwischen dem, was ihnen schmeckt und dem, was ernährungsphysiologisch empfohlen wird.

Werden die Lebenssituation und die Rahmenbedingungen der Genussorientierten mit denen anderer Bevölkerungsgruppen oder denen von Kindern und Jugendlichen verglichen, so finden sich gravierende Unterschiede. Die Jugendlichen haben in ihrem Alter entscheidende Entwicklungsaufgaben zu lösen, worunter u. a. die Suche nach der eigenen Identität, der Umgang mit vorherrschenden Idealen sowie der Umgang mit den eigenen Bedürfnissen fällt (Fend, 2005). Bergler und Hoff (2002) haben in ihrer Untersuchung nachgewiesen, dass die Ausbildung von Genussfähigkeit an das Alter gekoppelt ist. Um Genussfähigkeit ausbilden zu können, bedarf es eines gewissen Erfahrungsschatzes. Nach Maslow (2018) hat der „reife“ Mensch im Idealfall seinen eigenen Weg gefunden, mit den verschiedenen oftmals zueinander konträr stehenden Bedürfnissen umzugehen. Im Hinblick auf den Umgang mit Essen kann dies u. a. bedeuten, Hunger mit dem Verzehr von

Von der Lust zum Genuss

möglichst schmackhaften Speisen zu beantworten, Bedürfnisse nach Anerkennung oder Liebe aber nur bedingt, bewusst und in ausgesuchten Situationen mit Essen zu stillen. Es bedarf der Reifung eines Menschen, um die angeborene unbändige Lust in einen kontrollierten Genuss überführen zu können. Dennoch ist selbst der Reifungsprozess eines Individuums kein Garant dafür, Genussfähigkeit ausbilden zu können. Auch die Möglichkeiten, alle grundlegenden Bedürfnisse ausreichend befriedigen zu können (und Essen nicht als Ersatz wählen zu müssen), gehören dazu. Wie beschrieben bedarf es hierfür einiger wesentlicher Rahmenbedingungen und personaler Ressourcen.

Heranwachsende haben schon allein auf Grund ihres Alters und der bis dahin gemachten Erfahrungen nur bedingt die Voraussetzungen, über Genusskompetenzen zu verfügen bzw. diese im jugendlichen Alter ausreichend auszubilden. Die Fähigkeit mit der eigenen Lust kontrolliert umzugehen ist zudem an Voraussetzungen gebunden, wie z. B. ausreichende Befriedigung der Grundbedürfnisse bzw. Ausbildung von Handlungsalternativen, um so die eigene Lust kontrollieren zu wollen bzw. zu können. Die innere Überzeugung, dass sich die Lustkontrolle „lohnt“, bedarf aber einer grundlegenden Bedürfnisbefriedigung, einer gewissen „Satttheit“ (Methfessel, 2017, S. 166). Die Kontrolle muss als lohnenswert, als echter Zugewinn, empfunden werden.

Zum einen an die Überzeugung, mit der Kontrolle zu „gewinnen“ sowohl an positiven Folgen wie Gesundheit als auch an der Erfüllung der anderen genannten Grundbedürfnisse – und zwar ohne Verlust von Lust und Genuss. (Methfessel, 2013, S. 32)

Für einen Verzicht in der Gegenwart werden ein zukunftsorientierter Blick und ein Glaube an die eigene Zukunft benötigt, der die Handlungen und Verhaltensweisen in der Gegenwart steuert. Jugendliche leben vorrangig im Hier und Jetzt. Eine grundlegende Bedürfnisbefriedigung sowie der zukunftsorientierte Blick sind zudem milieuhängig. Tendenziell sind sozial Benachteiligte auf Grund ihrer häufig unsicheren Lebensbedingungen stärker in der Gegenwart bzw. nahen Zukunft verhaftet bzw. haben weniger Vertrauen in die Zukunft (Methfessel, 2017, S. 165 f.).

3 Lust- und genussvoll in der Schule?

3.1 Genussfähigkeit kann unterstützt, wenn auch (noch) nicht ausgebildet werden

Genussfähigkeit⁴ stellt u. a. die Fähigkeit dar, die eigene Esslust zu kontrollieren, mit den Sinnen Genuss wahrzunehmen und diesen bewusst herbeizuführen. Zudem ist die Fähigkeit, sich reflexiv mit dem eigenen Handeln auseinanderzusetzen, von Bedeutung. Wenn die Ausbildung von Genussfähigkeit, wie zuvor dargelegt, an das Alter gekoppelt ist und im beschulungsfähigen Alter der Schülerinnen und

Schüler noch nicht vollumfänglich ausgebildet werden kann, stellt sich die Frage, was die schulische Ernährungsbildung diesbezüglich leisten kann. Gerade wegen des starken familialen und sozialen Einflusses bezüglich der Ausbildung von Genussfähigkeit ist es für einen sozialen Ausgleich umso wichtiger, dass die schulische Ernährungsbildung sich der Herausforderung stellt, Genussfähigkeit bei den Heranwachsenden anzubahnen.

Auch wenn Genussfähigkeit im Jugendalter nicht vollumfänglich ausgebildet werden kann, kann der Unterricht wichtige Impulse geben und Voraussetzungen dazu schaffen.

1. Die Basis zur Ausbildung von Genussfähigkeit stellt die Schulung der verschiedenen Sinne dar. Nur über die Sinne ist es dem Menschen möglich, Genuss überhaupt wahrzunehmen. Sinnesschulungen müssen im Hinblick auf Essgenüsse insbesondere auf Nahrung und die Nahrungszubereitung durchgeführt werden (Heindl, 2005).

2. Viele Menschen versagen sich Genuss oder genießen mit einem schlechten Gewissen, weil sie Essgenüsse für gesundheitsabträglich halten (Bergler & Hoff, 2002; Warburton, 2000). Genuss kann gesundheitsförderlich sein. Demnach bedarf es der Vermittlung von Fachwissen rund um die Themen Esslust, Essgenuss und Geschmacksbildung. Darüber ist es zudem möglich, die eigene Genuss- und Essbiographie⁵ besser verstehen und nachvollziehen zu können.

3. Um Genussfähigkeit auszubilden, bedarf es einer gewissen Fülle an Genuss- und Sinneserfahrungen. Darüber können im Laufe des Lebens die eigenen Vorlieben entwickelt werden. Der Unterricht kann eine Vielfalt an Genussquellen offerieren und über diese Genussquellen zusätzlich die Sinne schulen.

4. Was als Genuss empfunden wird, ist individuell und soziokulturell sehr unterschiedlich und eng mit der eigenen Sozialisation verbunden. Die verschiedenen Genussquellen können im Unterricht zum einen genutzt werden, um die Entwicklung und Bildung von Geschmacksvorlieben zu erklären. Zum anderen wird durch sie die Fülle an möglichen Genussquellen sichtbar, die in ihrer Vielfalt den Unterricht bereichern und verkostet werden sollten.

Die Genussbiographien der Schülerinnen und Schüler werden sich auf Grund der vielfältigen und unterschiedlichen Erlebnisse und Erfahrungen bzw. dem Stellenwert, dem Essgenuss in der Familie und dem familialen und sozialen Umfeld eingeräumt wird, stark voneinander unterscheiden. Dies stellt sicherlich eine der schulischen Herausforderungen dar, mit denen Lehrkräfte im Schulalltag umgehen müssen. Um verschiedene Genussquellen in den Unterricht miteinzubeziehen bedarf es zudem einer Lehrkraft, die selber reflexiv und offen mit Genüssen umgeht und einen Blick für das „Schöne“ im Alltag aufweist. Diese positive Grundeinstellung zusammen mit dem Wissen um die Wirkung von Genuss sollte dazu führen, Genussquellen regelmäßig im Unterricht zu platzieren und diesen Raum zu schenken.

Von der Lust zum Genuss

Mehr Wohlbefinden zu erreichen, indem die als subjektiv schmackhaft empfundenen Lebensmittel und Speisen mit einem eher guten Gewissen verzehrt werden und die innere Zerrissenheit zwischen dem abzubauen, was zum einen ernährungsphysiologisch empfohlen wird und dem, was „schmeckt“, bedeuten nachweislich einen Zuwachs an Lebensqualität (Bergler & Hoff, 2002; Ellrott & Hauck, 2017; Kluß, 2018). Die Intention der schulischen Ernährungsbildung sollte daher darauf ausgerichtet sein, Handlungsoptionen zu erhöhen und im Laufe des Lebens weitere, auch altersentsprechende Optionen entwickeln zu können, um u. a. zufriedener und damit auch gesundheitsförderlicher mit sich, seinem Körper und seinem Ess- und Essgenussverhalten umgehen zu können.

3.2 Genusskompetenzen anbahnen

Die Studien von Bergler und Hoff (2002) und Kluß (2018) haben gezeigt, dass allein schon die Freude am Essen und die Lust auf ein schmackhaftes Essen die Lebensqualität erhöhen, was sich gesundheitsförderlich auswirkt (Bergler & Hoff, 2002; Warburton, 2000). Eine hohe Lebensqualität stellt neben einem kompetenten und möglichst selbstbestimmten Umgang mit dem eigenen Ess- und Essgenussverhalten Ziele der schulischen Ernährungsbildung dar. Es stellt sich die Frage, welche Kompetenzen dafür im schulischen Kontext angebahnt werden müssen. Grundvoraussetzung dafür ist, dass das Konzept der „Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen“ (REVIS) sowie einige Bildungspläne an Regelschulen Lernenden die Möglichkeit bieten, Genusserfahrungen zu machen und ihren eigenen Genussumgang zu hinterfragen.

Erst unsere Sinne ermöglichen es, Genüsse wahrzunehmen. Die Sinne sind den Menschen angeboren, ebenso wie die Möglichkeit zu sprechen. Wie sie genutzt werden können, hängt – wie bei Sprachen – davon ab, wie sie ausgebildet werden (Heindl, 2005). Daher bedürfen diese einer besonderen Schulung und eines intensiven Trainings (Bergler & Hoff, 2002, S. 160; Heindl, 2005, 2007). Lutz und Koppenhöfer merken ebenso dazu an, dass „die Sinne (..) im Laufe einer menschlichen Entwicklung ausdifferenziert werden [müssen], um genießen zu können“ (Lutz & Koppenhöfer, 1983, S. 113). Sensorische Bildung leistet somit einen wesentlichen Beitrag, um Genussfähigkeit schulen und ausbilden zu können. Verkostungen bereichern über die dargebotene Vielfalt und Fülle der Lebensmittel den Unterricht insbesondere über die Aktivierung der Sinne in Form, Farbe, Geruch und Geschmack. Durch die Schärfung und Bildung der eigenen Sinne können Genuss- und Geschmackserlebnisse differenzierter und bewusster wahrgenommen und die Vielfalt der Lebensmittel abgebildet werden. Je mehr Lebensmittel Schülerinnen und Schüler kennenlernen, desto eher können sie aus der Vielfalt heraus die Lebensmittel wählen, die ihnen zusagen. Nicht zu unterschätzen ist dabei das gemeinsame (Tisch)Gespräch über die sinnlichen Eindrücke der Lebensmittel und Speisen. Neue Geschmacksrichtungen zu entdecken, kann bereichernd sein und die Neugierde wecken. Der Ge-

schmack der Speisen kann dabei als Motivator dienen, sich praktisches Knowhow und Wissen in dem Fachbereich aneignen zu wollen.

Um sich etwas Schmackhaftes zubereiten zu können, braucht man Grundkenntnisse im Bereich der Nahrungszubereitung. Sie stellen die Voraussetzung dar, sich etwas selbstständig zubereiten zu können, das letztlich auch schmeckt. Zudem fördern sie die Kreativität, sind identitätsstiftend und erhöhen die eigene Selbstwirksamkeit. Die Heterogenität der Esserfahrungen der Heranwachsenden kann für die im Unterricht verwendeten Lebensmittel eine Herausforderung und eine Ressource zugleich darstellen. Die im Unterricht gemachten Geschmacks- und Genusserfahrungen sollten reflektiert und in Bezug zu ihrer Alltagstauglichkeit mit den Heranwachsenden diskutiert werden. Wichtig ist dabei, dass die Regeln der Annäherung an neuen Geschmack eingehalten werden (Koppenhöfer, 2015; Methfessel et al., 2016). So sollte das, was im Unterricht zubereitet und verzehrt wird, nicht zu different zu den jugendlichen Geschmackserfahrungen sein bzw. geschmackliche Spielräume nach und nach erweitern (Methfessel et al., 2016; Pudiel & Westenhöfer, 2003). Die Speisen sollten in einer möglichst angenehmen Atmosphäre probiert werden, damit die Lebensmittel mit positiven Emotionen im Geschmackserkennungsgedächtnis gespeichert werden können.

Um Genusskompetenzen ausbilden zu können, bedarf es zum einen den praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten und zum anderen dem Wissen. Wissensvermittlung stellt nicht nur die Basis für eine gelingende „Praxis“ der Alltagsbewältigung, sondern auch für Reflexions- und Entscheidungsprozesse dar. Wie die Studie von Kluß (2018) gezeigt hat, erhöht Ernährungswissen die Wahrscheinlichkeit, den eigenen Genussumgang gestalten zu können. Wissen kann Heranwachsende unterstützen, reflektiert mit gesellschaftlichen und kulturellen Werten und Normen umzugehen und selbstbestimmt ihren eigenen Vorstellungen folgen zu können. Dabei sollten insbesondere Widersprüche, wie der eigenen Esslust folgen und dem westlichen Schönheits- und Schlankheitsideal entsprechen zu wollen, thematisiert werden. Es geht darum individuell akzeptierte Wege zu suchen, jugendliche Genussvorlieben und die Schönheits-, Schlankheits- und Gesundheitsvorstellungen der Heranwachsenden möglichst harmonisch in Einklang zu bringen.

3.3 Genussfähigkeit und die schulischen Herausforderungen

Eine positive Einstellung zu Genuss stellt eine Voraussetzung dar, um Genuss im (Ess-)Alltag einbauen zu wollen. Die Einstellung gegenüber Genuss wird insbesondere durch die Genussein- und -vorstellungen des familiären und sozialen Umfeldes im Rahmen des Sozialisationsprozesses herausgebildet. Die gemachten Erfahrungen werden mit Bedeutungen auf Grund der durch sie erlebten Emotionen versehen und im limbischen System gespeichert (Methfessel et al., 2016, S. 58 ff.). Daher haben überdauernde Gewohnheiten und Muster einen persönlichen Sinn und sind darüber

Von der Lust zum Genuss

sinnvoll, auch wenn sie sich gegebenenfalls nicht an Ernährungsempfehlungen oder dergleichen halten (Zocher, 2017).

Im Unterricht werden Lehrkräfte mit einer Fülle verschiedener Verhaltensmuster und Gewohnheiten konfrontiert, die auf die verschiedenen Sozialisationsbedingungen der Heranwachsenden zurückzuführen sind. Um die vielfältige und unterschiedliche Herangehensweise der Jugendlichen im Umgang mit wohlschmeckenden Lebensmitteln und Speisen in den Unterricht miteinzubeziehen, bedarf es einer großen Toleranz und Reflexionsfähigkeit seitens der Lehrkräfte. Der jugendliche Umgang mit schmackhaften Speisen sollte auf keinen Fall eine Bewertung durch die Lehrkraft erfahren. Damit das gelingen kann, bedarf es der Selbstreflexion im Hinblick auf das, was Lehrende selbst unter dem „rechten“ Genuss verstehen. Nur, wer seine eigenen Grenzen und damit auch Begrenzungen wahrnimmt, kann die Vorstellungen vom „richtigen“ Genuss hinterfragen und den Gründen für die eigene Gewordenheit nachspüren. Toleranz für das Ausleben von Esslust und/oder Essgenuss gegenüber anderen Menschen kann u. a. dadurch entstehen, die eigenen Vorlieben zu reflektieren und zu erkennen, wann diese in welcher Art und Weise zur Befriedigung verschiedener Bedürfnisse eingesetzt werden.

Um Genuss wahrnehmen und ausleben zu können, bedarf es eines gewissen zeitlichen Budgets (Koppenhöfer, 2015). Diese Zeit wird u. a. dafür benötigt, sich auf das Genusserlebnis einlassen und dieses über die Sinne wahrnehmen zu können. Die Geschmackspapillen auf der Zunge benötigen einen bestimmten Kontakt mit der jeweiligen Speise, um den Geschmack in seiner Gänze wahrnehmen und gegebenenfalls als Wohlgeschmack ausmachen zu können. Der schulische Alltag wird aber oftmals von Hektik bestimmt. Zeit für Genuss einzuplanen, stellt sicherlich eine Herausforderung dar, die noch dadurch erhöht wird, eine angemessene „Genussatmosphäre“ schaffen zu sollen, um Genusserlebnisse möglichst vollumfänglich wahrnehmen zu können. Da dies nicht im Rahmen der bisher üblichen Zeitnot bei der Nahrungszubereitung möglich ist, sollte die Förderung der sinnlichen Wahrnehmung auch einen eigenständigen Raum im Unterricht bekommen – was auch ein Überdenken der bisherigen Unterrichtsabläufe und -planungen erfordert (Methfessel & Schlegel-Matthis, 2013; Schlegel-Matthies, Bartsch, Brandl & Methfessel, i. V.).

Die Fähigkeit Genuss intensiv und ohne Schuldgefühle wahrnehmen zu können, stellt ein sehr anspruchsvolles Ziel dar. Dieses Ziel erreicht nur ca. ein Drittel der deutschen Bevölkerung (Bergler & Hoff, 2002, S. 243 ff.). Die Ausbildung von Genussfähigkeit ist u. a. stark abhängig von den personalen Ressourcen, die einem Menschen zur Verfügung stehen – was im Allgemeinen auch von der sozialen Lage abhängig ist. In Anbetracht der benötigten Ressourcen ist daher nicht davon auszugehen, dass es Jugendlichen am Ende ihrer Schullaufbahn gelingen kann, schon reflektiert mit ihren eigenen Vorlieben umzugehen. Dennoch kann ermöglicht werden, die Heranwachsenden in der Ausbildung ihrer Genussfähigkeit zu unterstützen, indem Impulse gegeben, vielfältige Erfahrungen ermöglicht und Reflexionen vor

allem im Hinblick auf die Verknüpfung des in der Schule Erfahrenen mit dem eigenen Lebensalltag der Jugendlichen angeregt werden. Dazu sollte Bildung Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit einräumen, den individuellen Verhaltensweisen, die zu mehr Wohlbefinden führen, bewusst(er) nachgehen und sich mit diesen reflektiert(er) auseinandersetzen zu können. Für diesen Weg werden dringend weitere fachdidaktische Diskussionen und Forschung benötigt.

Anmerkungen

- 1 Zum Begriff *Bedürfnis* vgl. die Beiträge von Brandl (2020) und Methfessel (2020) in diesem Heft.
- 2 Der Begriff *Geschmack* wird mehrdeutig gebraucht. Zum einen umfasst Geschmack biologisch gesehen das, was der Mensch über die Geschmackspapillen der Zunge wahrnimmt (Methfessel et al., 2016, S. 59). Zum anderen verortet sich das Individuum über den Geschmack im sozialen Raum. Da sich der individuelle Geschmack vorwiegend durch alltäglich wiederkehrende Verzehrgegewohnheiten entwickelt, ist Wohlgeschmack stark soziokulturell und milieuspezifisch überformt und eignet sich, damit von anderen sozialen Gruppierungen abzugrenzen bzw. sich diesen zuzuordnen (Barlösius, 2011, S. 84 ff.; Elias, 2000, S. 89 ff.).
- 3 Die im Artikel verwendeten *Zitate aus der Studie von Kluß* (2018) wurden den Transkripten wie vorliegend entnommen. Auch Orthographiefehler wurden nicht verändert.
- 4 Der Begriff *Genussfähigkeit* wird in der Literatur im Sinne einer Kompetenz verwendet, denn er schließt neben Wissen, Können und Verstehen ebenfalls die Bereitschaft ein sich zu öffnen, sich auf neue Situationen einzulassen sowie reflexiv mit diesen umzugehen.
- 5 Bei *Biographie-Arbeit* handelt es sich um eine Unterrichtsmethode, die allgemein die Zusammenhänge zwischen persönlichen Verhaltensmustern und den Rahmenbedingungen, in die ein Individuum „hineingeboren“ wird, thematisiert. Ziel ist es, sich und seine überdauernden Gewohnheiten besser zu verstehen und selbstbestimmter den eigenen Lebensalltag gestalten zu können (siehe REVIS, 2005; Schlegel-Matthies et al., i. V.).

Literatur

- Barlösius, E. (2011). *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*. Juventa.
- Barthes, R. (2012). *Mythen des Alltags*. Suhrkamp.
- Bartsch, S. (2008). *Jugendesskultur: Bedeutung des Essens für Jugendliche im Kontext Familie und Peergroup* (hrsg. v. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd. 30). Köln: BZgA. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1354233>

Von der Lust zum Genuss

- Bergler, R. & Hoff, T. (2002). *Genuss und Gesundheit*. Kölner Universitäts-Verlag.
- Bourdieu, P. (2012). *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*. Suhrkamp.
- Brandl, W. (2020). Bedürfnis und Konsum – ein biopsychosozio-komplexes Phänomen und prototypische Ansätze der Erklärung und Deutung. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 9(1), 11-41. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v9i1.02>
- Drolshagen, E. D. (1997). *Des Körpers neue Kleider. Die Herstellung weiblicher Schönheit*. Fischer.
- Dürschmid, K. (2013). Vom Glück des Schmeckens. Psychologische Aspekte des Schmeckens. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Käsebrot mit Marmelade-Geschmack ist mehr als schmecken* (S. 115-138). Dr. Rainer Wild-Stiftung.
- Elias, N. (2000). *Über den Prozeß der Zivilisation*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Ellrott, T. & Hauck, C. (2017). *Genießer haben eine höhere Lebenszufriedenheit*. http://www.ernaehrungspsychologie.org/images/stories/Pressemeldung_Genuss_IfE_Lieferando_VFED_18092017.pdf
- Fend, H. (2005). *Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Flitner, A. (2001). *Reform und Erziehung. Impulse des 20. Jahrhunderts*. Beltz.
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Hogrefe.
- Gruber, M. (2015). *Mut zum Genuss. Warum uns das gute Leben gesund und glücklich macht*. edition a.
- Heindl, I. (2004). Ernährung, Gesundheit und institutionelle Verantwortung-eine Bildungsoffensive. *Ernährungs Umschau*, 51(6), 224-230.
- Heindl, I. (2005). Perspektiven einer ästhetisch kulturellen Ernährungs- und Gesundheitsbildung. In D. v. Engelhardt & R. Wild (Hrsg.), *Geschmackskulturen. Vom Dialog der Sinne beim Essen und Trinken* (S. 262-277). Campus.
- Heindl, I. (2007). Sinnliche Intelligenz-Perspektiven einer ästhetisch-kulturellen Ernährungsbildung. In Institut für Qualitätssicherung an Schulen (IQSH) (Hrsg.), *Geschmack bildet – Sinnliche Intelligenz ist der Ursprung von Leben und Lernen* (S. 38-48). Institut für Qualitätssicherung an Schulen (IQSH).
- Höhl, K. (2013). Geschmack ist mehr als schmecken – Zusammenfassende Betrachtung, weiterführende Fragen und Ausblick. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Käsebrot mit Marmelade – Geschmack ist mehr als schmecken* (S. 171-189). Dr. Rainer Wild-Stiftung.
- Kluß, N. (2018). *Essen und Essgenuss. Qualitative Untersuchung zur individuellen Bedeutung von Essgenuss, Genussfähigkeit und Genussorientierung im Essalltag. Chancen eines genuss- und sinnesorientierten Ansatzes für schulische Bildungsprozesse*. <https://opus.ph-heidelberg.de/frontdoor/index/index/docId/321>

- Koppenhöfer, E. (2015). *Kleine Schule des Genießens. Ein verhaltenstherapeutisch orientierter Behandlungsansatz zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns*. Pabst Science Publication.
- Lutz, R. & Koppenhöfer, E. (1983). Depression und Genuss. In R. Lutz (Hrsg.), *Genuß und Genießen. Zur Psychologie der genussvollen Erlebens und Handelns* (S. 126-136). Beltz. https://doi.org/10.1007/978-3-642-74973-5_6
- Macht, M. (2014). Gefühlsessen. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Tempodiät – Essen in der Nonstop-Gesellschaft* (S. 75-86). Dr. Rainer Wild-Stiftung.
- Maslow, A. (1992). *Psychologie des Seins*. Fischer.
- Maslow, A. (2018). *Motivation und Persönlichkeit*. Rowohlt.
- Mennell, S. (1988). *Die Kultivierung des Appetits. Die Geschichte des Essens vom Mittelalter bis heute*. Athenäum.
- Methfessel, B. (2013). Essen genießen als Beitrag zu Lebensqualität und Wohlbefinden. *Die Säule* (1), 30-33.
- Methfessel, B. (2014). Hunger & Sättigung – Rhythmik des Stoffwechsels. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Tempodiät – Essen in der Nonstop-Gesellschaft* (S. 35-50). Dr. Rainer Wild-Stiftung.
- Methfessel, B. (2017). Warum i(s)st der Mensch, wie er isst? Essbiografie zwischen Tradition, wissenschaftlichen Empfehlungen und neuen Ernährungskonzepten. In Kulinaristik Forum (Hrsg.), *Jahrbuch für Kulinaristik* (S. 153-169). ludicum.
- Methfessel, B. (2020). Maslows Bedürfnistheorie und ihre Bedeutung für die Fachdidaktik. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 9(1), 69-86. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v9i1.05>
- Methfessel, B., Oliva Guzman, R. & Lührmann, P. (2020). Bedürfnisbefriedigung durch Essen und Trinken. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 9(1), 105-136. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v9i1.07>
- Methfessel, B., Höhn, K. & Miltner-Jürgensen, B. (2016). *Essen und Ernährungsbildung in der KiTa. Entwicklung – Versorgung – Bildung*. Kohlhammer.
- Methfessel, B. & Schlegel-Matthies, K. (2013). Für eine veränderte Fachpraxis – Zur Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 2(4), 49-60. <https://www.budrich-journals.de/index.php/HiBiFo/article/download/15207/13316>
- Meyerhof, W. (2013). Alles geerbt? Geschmacksgenetik und ihr Einfluss auf das Essverhalten. In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Käsebrot mit Marmelade-Geschmack ist mehr als schmecken* (S. 61-74). Dr. Rainer Wild-Stiftung.
- Montanari, M. (1999). *Der Hunger und der Überfluss. Kulturgeschichte der Ernährung in Europa*. Beck.
- Pervin, L. A., Cervone, D. & John, O. P. (2005). *Persönlichkeitstheorien*. E. Reinhardt.

Von der Lust zum Genuss

- Pudel, V. & Westenhöfer, J. (2003). *Ernährungspsychologie. Eine Einführung*. Hogrefe.
- REVIS – *Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen* (2005). *Bildungsziele und Kompetenzen in der Ernährungs- und Verbraucherbildung*. Paderborn. <http://www.evb-online.de>
- Schlegel-Matthies, K., Bartsch, S., Brandl, W. & Methfessel, B. (i. Vorb.). *Studienbuch Konsum – Ernährung – Gesundheit*.
- Schulze, G. (2005). *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*. Campus.
- Warburton, D. M. (2000). Wohlbefinden, Ernährung und Freude. *Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens* (5), 24-30.
- Zocher, U. (2017). Biografische Arbeit und Umgang mit subjektiven Theorien in der Ernährungsberatung. *Ernährungs Umschau* (6), M 340-M 351.

Verfasserin

Dr.ⁱⁿ Nicola Kluß

Pädagogische Hochschule Heidelberg
Institut für Natur- und Gesellschaftswissenschaften
Fach Alltagskultur und Gesundheit

Im Neuenheimer Feld 561
D-69120 Heidelberg

E-Mail: kluss@ph-heidelberg.de
Internet: www.ph-heidelberg.de