

Essen im Spannungsfeld zwischen Genuss und Askese

Kulturhistorische Perspektiven

Eva-Maria Endres

Beitrag zur Ad-hoc-Gruppe » Hedonistische Routinen und die Lust an der Krise – Soziologische Perspektiven auf den Genuss und Glück in der Gegenwartsgesellschaft« – organisiert von Daniel Kofahl und Benjamin Berend

Wenn wir uns ohnehin in einer Lebenslage befinden, in der es sich nur noch für wenig anzustrengen lohnt, in der nur eine geringe Chance auf sozialen Erfolg besteht, können wir auch jede verbleibende Möglichkeit auf hemmungslosen Genuss ohne Rücksicht auf möglicherweise schädliche Folgen nutzen. Was gibt es schließlich zu verlieren?

Diese These könnte im Rahmen der Frage nach dem Zusammenhang von hedonistischen Routinen und Krisen aufgestellt werden. Die Organisatoren der Ad-hoc-Gruppe *Hedonistische Routinen und die Lust an der Krise*, Daniel Kofahl und Benjamin Berend, regten diese Diskussion an, indem sie zunächst auf die Sinus-Studie verwiesen. Diese stellt unterschiedliche Lebensauffassungen sozialer Milieus vor, um schließlich (ökonomische) Zielgruppen aufzuzeigen. Das *hedonistische Milieu*, welches sich durch ein »Leben im Hier und Jetzt« (Sinus 2013) und eine »Verweigerung von Konventionen und Verhaltenserwartungen der Leistungsgesellschaft« (ebd.) auszeichnet, wird hier in der »modernen Unterschicht« (ebd.) angesiedelt. Kann sich also, wie die Organisatoren fragten, Genuss erst in einer von Krisenhaftigkeit gezeichneten Lebenssituation etablieren?

Feine Unterschiede in der Art des Essens – Bourdieus Milieustudie

Den Geschmack sozialer Lagen untersuchte bereits Pierre Bourdieu (1987), indem er repräsentative Verzehrdaten Frankreichs bezüglich unterschiedlicher Berufsgruppen auswertete. Als eines der wichtigsten Ergebnisse definierte Bourdieu den Luxus- und den Notwendigkeitgeschmack. Während sich der Luxusgeschmack der wohlhabenderen sozialen Lagen durch feine, leichte, exquisite Speisen auszeichnet, ist der Geschmack ärmerer sozialer Lagen von schweren, fetten, eher groben Speisen geprägt. (Bourdieu 1987) Diese Beobachtungen fanden sich auch in anderen repräsentativen Konsumstudien wieder, die über Frankreich hinaus ähnliche Verzehrmuster in ganz Europa aufzeigten. (Barlösius 2011) Für Deutschland kann beispielsweise die Nationale Verzehrstudie 2 angeführt werden. Auch hier zeigte sich, dass in den unteren Schichten mehr energiedichte Lebensmittel wie Fett, Fleisch und Wurstwaren, Bier, Spirituosen und

Limonaden verzehrt wurden. Obst und Gemüse, Fisch, Wasser und Wein wurden in den oberen Schichten häufiger verzehrt. (Max Rubner-Institut 2008)

Die Vorliebe ärmerer sozialer Lagen für fettes, schweres Essen erklärte Bourdieu zunächst aus der ökonomischen Notwendigkeit: Die Angepasstheit an Notlagen führt zu möglichst nahrhafter, einfacher Nahrung, die eine günstige Reproduktion von Arbeitskraft gewährleistet. Jedoch wäre es zu kurz gegriffen, diese Vorliebe lediglich auf ökonomische Zwänge zurückzuführen. Für Bourdieu ist der Geschmack »*amor fati*, Wahl des Schicksals, freilich eine unfreiwillige Wahl, durch Lebensumstände geschaffen, die alles außer der Entscheidung für den »Notwendigkeits-Geschmack« als pure Träumerei ausschließen« (Bourdieu 1987: 290). Der Geschmack und das, worin wir Genuss beim Essen finden, konstituieren sich also im sozialen Kontext, werden und müssen jedoch präsentiert werden als freie Wahl. Denn schließlich kann Genuss nicht durch ökonomische Zwänge auferlegt werden. Der Notwendigkeitsgeschmack als Teil des Lebensstils der unteren sozialen Lagen ist damit ein stolz präsentiertes, selbst gewähltes Emblem und Stigma zugleich. (Bourdieu 1987)

Der Genuss unterer sozialer Lagen steht bei Bourdieu im Zeichen der Fülle. Suppen, Soßen, Kartoffeln und Nudeln werden in großen Mengen direkt auf den Tisch gestellt und mit Schöpfkellen oder großen Löffeln aufgetan, so dass gar nicht erst der Eindruck eines Mangels entsteht. Es gibt keinen strikten Ablauf. Während einige noch essen, räumt die Frau bereits den Tisch ab. Alle Gänge werden nahezu gleichzeitig aufgetischt. Die Torte wird direkt in der Schachtel aufgeschnitten und der Besucher bekommt den Karton samt Tortenstück überreicht als Zeichen der Vertrautheit. (Würde man für ihn einen Dessertteller holen, wäre das ein Zeichen der Ausgrenzung.) Was manche als Unordnung bezeichnen würden, wird hier als Ungezwungenheit, Arbeitersparnis und Vermeidung von Komplikationen erlebt. Bourdieu erklärte dies durch die Zwänge, denen ärmere Familien ohnehin jeden Tag ausgesetzt sind. Dann möchte man sich nicht noch in seinem privaten Refugium selbst auferlegten Zwängen unterwerfen müssen. (ebd.)

Dem entgegen steht der Luxusgeschmack der Bourgeoisie, welcher sich durch Warten, Askesse und Zurückhaltung auszeichnet. Es wird mit dem Essen gewartet, bis alle ihre Speisen erhalten haben. Es gibt eine strenge Speisenordnung. Es gibt keinen Nachtisch, bevor nicht der Salztreuer und das letzte Krümelchen vom Tisch sind. Ästhetisierung und Disziplinierung des Essverhaltens stehen hier im Vordergrund. Was manche als ein Korsett unnötiger Strenge erleben würden, wird hier als Zeichen der Würdigung und des Respekts gegenüber der Gastgeberin und den Gästen und der geleisteten Arbeit erlebt. Es dient außerdem als Negierung einer tierischen, materialistischen Wirklichkeit. Essen wird durch diese Formen als gesellschaftliche Zeremonie stilisiert, von den körperlichen Funktionen wird abgelenkt. (ebd.)

Barlösius fügt außerdem ein drittes Geschmacksmuster hinzu, das von Mäßigung und Natürlichkeit gekennzeichnet ist und sich, wie der Notwendigkeitsgeschmack, stets gegen die Affektiertheit des Luxusgeschmacks gestellt hat. Das Essen zeichnet sich hier durch Streben nach Reinheit, Schlichtheit, Gesundheitsorientierung und Natürlichkeit aus. Die/der Essende wählt die Einfachheit und Entsagung nicht aufgrund ökonomischer Zwänge, sondern aufgrund eines asketischen Strebens. Die Enthaltbarkeit ist also frei gewählt. Damit konkurriert sie/er mit dem Luxusgeschmack durch ihre/seine moralische Überlegenheit. (Barlösius 2011) Man findet Züge dieses Stils in aktuellen Essenstrends wie dem Veganismus oder dem Biotrend wieder. Dabei hat dieser Essstil eine lange Tradition, die bis in die Antike zurückreicht. Bereits damals wurde

der kultivierte Geschmack des antiken Mittelmeerraums, der sich durch eine einfache, obst- und gemüserreiche, meist vegetarische Küche auszeichnete, dem fleischlastigen Geschmack der Barbaren gegenübergestellt. (Montanari 1999)

Platons Geist und Bauch – die richtige Lebensweise der Antike

Bereits in der Antike existierte also eine Auseinandersetzung mit den Essstilen unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen. Diese Lehren beeinflussen unsere Wahrnehmung von Genuss und Exzess bis heute. Als richtungweisend galten die Lehren Hippokrates. Er war Spiritus Rector der naturheilkundlichen Medizin. Indem seine Lehren durch Galen fortgeführt wurden, galt die hippokratisch-galenische Medizin über zwei Jahrtausende als medizinisches Leitbild in allen Kulturkreisen des Abendlandes. (Klotter 1990) Sie wurden zu großen Teilen in den Schriften zur Diätlehre festgehalten. Wobei der Begriff *Diät* nicht im heutigen Sinne als Kostform für eine bestimmte Krankheit zu verstehen ist. Die *διαίτα* wurde als ganze Lebensweise verstanden. Der Begriff wurde ursprünglich dazu verwendet, um die Lebensweise, besonders die Ernährung fremder Völker zu beschreiben. *διαίτα* war in der griechischen Antike die allumfassende Art zu Leben. Eine Veränderung der *διαίτα* ging immer auch mit einer Veränderung der Persönlichkeit einher. (Wöhrle 1990) Hippokrates lieferte mit seinen Schriften zur Diät erste naturwissenschaftliche Beobachtungen und Empfehlungen und vollzog damit den Wandel vom Mythos zum Logos. Erstmals war der Mensch Herr in seinem eigenen Körper und konnte seine Gesundheit nicht nur durch Opfergaben an die Götter, sondern durch seine eigene Verhaltensweise beeinflussen. Das Krankheitsbild veränderte sich damit von einem schicksalhaft-gottgewollten zu einem selbstbestimmten. Jedoch brachte dies auch die Verantwortung mit sich, die nun jeder mit seinem (möglicherweise gesundheitsabträglichen) Verhalten für die eigenen Krankheiten übernehmen musste. (Klotter 1990)

Obwohl die Schriften zur *διαίτα* ein umfassendes Regelwerk darstellen, welches bis in kleinste Detail Nahrungsaufnahme, Schlaf, körperliche Übungen und sexuelle Beziehungen regelte, war es zugleich höchst individuell auf die vorherrschenden Lebensumstände abgestimmt. Genuss war selbstverständlicher Bestandteil einer guten Lebensführung. Entscheidend war vor allem das Maß. Das richtige Maß wiederum wurde vom Einzelnen entsprechend seines körperlichen Befindens und seines Wohlergehens festgelegt. Die Umsetzung war damit zwar dem Individuum überlassen, jedoch war die Einhaltung einer maßvollen Lebensweise zugleich öffentlich-politisch. Die *διαίτα* bestimmte, wie der freie Bürger der polis sein Leben zu führen hat. Denn man war der Überzeugung, dass nur ein maßvolles Leben zu moralischer Festigkeit führen konnte. Ein schlanker, trainierter Mensch hat also seine Triebe unter Kontrolle, ist damit im öffentlichen Leben zuverlässig und fleißig, also ein guter Bürger für die polis. Umgekehrt gibt ein dicker, stark genussorientierter Mensch seinen Trieben nach, wie sie kommen, und besitzt damit wenig Moral, ist also unberechenbar für die polis.

Besonders Platon verurteilte die Maßlosigkeit und Genusssucht. Nach Platon sollte Essen allein der Lebenserhaltung dienen und Gesundheit als oberstes und einziges Ziel haben. Eine Küche, die nur nach dem höchsten kulinarischen Genuss strebt, ist lächerlich und vollkommen

unvernünftig. Die einzige Lust, die Essen bewirken sollte, ist, dass es dem Leib zuträglich ist, und der Genuss sollte in Form von Gesprächen, also als geistiger Genuss, stattfinden. (Lemke 2007) Er setzt damit den Genuss mit funktionaler Sättigung gleich und erhebt den Geist über den Körper. Zurückzuführen ist dies auf den von Platon beschriebenen Leib-Seele-Dualismus. Die unsterbliche Seele ist demnach im vergänglichen Leib gefangen. Der Körper mit seinen materiellen Bedürfnissen hält die Seele davon ab, das Wahre zu erkennen. Dies kann nur aufgehoben werden, wenn die Seele möglichst rein, also von allem Materiellen abgetrennt ist. Das Mittel, um das Weltlich-Materielle, insbesondere körperliche Gelüste, zu bezwingen, ist die Askese. (Platon 2014)

Bereits in der Antike formten sich also soziokulturelle Modelle, die später in Bourdieus Studien zu Geschmacksmustern sozialer Klassen wieder auftauchen. Gute Bürger/-innen zu sein, wird mit Mäßigung und Askese assoziiert. Der Exzess und die Fülle, mit welchen Platon den Genuss gleichsetzt, werden hingegen gesellschaftlich verurteilt.

Folgt man Bourdieus Theorie des ökonomischen Zwangs, ist die Krisenhaftigkeit Voraussetzung für die Fülle auf dem Tisch, und die Askese kann erst in der Fülle ökonomischen und sozialen Kapitals praktiziert werden. Das in der Sinus-Studie beschriebene *hedonistische Milieu* der Unterschicht zeichnete sich aber auch durch eine »Verweigerung von Konventionen und Verhaltenserwartungen der Leistungsgesellschaft« (Sinus 2013) aus. Mehr oder weniger bewusst wurde hier nicht das Ausgeliefertsein in den Mittelpunkt gerückt, sondern der bewusste Boykott von Askese und Normen, die Lust am Überschwänglichen. Genuss, Exzess und Fülle können also auch dazu verwendet werden, gegen die bürgerlichen Konventionen zu rebellieren.

Essen bitte nur symbolisch – die Essmoral des Mittelalters

Der Leib-Seele-Dualismus Platons wurde in der Spätantike von einem der Väter der katholischen Kirche, Augustinus von Hippo, aufgegriffen und radikalisiert. Der kulinarische Genuss wird damit dämonisiert, obwohl die katholische Kirche in der Eucharistiefeier das Essen als eines ihrer zentralen Symbole nutzt.

Das Thema Essen spielt zunächst in der katholischen Kirche eine große Rolle, was essentielle Bibelstellen, wie zum Beispiel das letzte Abendmahl, beweisen. Brot, Wein und Öl waren dabei die Lebensmittel, welche die griechisch-römische Kultur kennzeichnen. (Montanari 1999) Das Christentum übernahm die alimentären Symbole der vorherrschenden Kultur und machte sie zum zentralen Zeichen ihrer Religion. (Lemke 2007) Potentielle Anhänger/-innen fanden sich damit sofort wieder. Dies ist ein Beispiel für die große Kraft der Zeichenhaftigkeit des Essens und die damit empfundene soziale Zugehörigkeit. Bis heute fungieren Lebensmittel so als Zeichenträger eines kulinarischen Codes, den jeder instinktiv versteht. (Karmasin 1999) Doch geht es beim Christentum nicht um Essen im soziokulturellen Verständnis. Es geht nicht um Einkaufen, gemeinsames Kochen und geselliges Beisammensein. Der gläubige Gaumen begnügt sich mit dem auf ein Minimum Reduziertes. Es wird symbolisch gegessen. (Lemke 2007)

Wie bei Platon wurde das Materiell-Körperliche als die Ursache für fehlendes Seelenheil angesehen. Jedoch galt es, nicht den Körper durch die Übung, die Askese, zu bändigen. Die Natur des Menschen wurde grundsätzlich als etwas Negatives betrachtet. Der Körper war bereits mit

Sünde beladen. Demnach waren körperliche Gelüste nicht nur im Übermaß, sondern generell sündhaft. Sexuelle Lust oder kulinarischer Genuss wurden als Werkzeuge des Teufels aufgefasst, die den Menschen zur Sünde verführen sollen. Die Gefahr lauerte letztlich überall. (Klotter 1990; Foucault 1986)

Besonders Augustinus beschrieb dies in seinen *Bekenntnissen* ausführlich. Probleme, die sich daraus ergeben, schildert er beispielsweise so:

»Denn Hunger und Durst sind auch eine Art Schmerz, brennen und töten wie Fieber, wenn nicht die Arznei der Nahrung Abhilfe schafft. [...] Das hast du mich gelehrt, wie Arznei die Nahrung zu mir zu nehmen. Aber wenn ich nun den Übergang von der Beschwerde des Hungers zur Ruhe der Sättigkeit erlebe, lauere mir eben darin die Schlingen der Begierde. Denn dieser Übergang selbst ist Lust, und anders kann ich nicht dahin gelangen, wohin der Zwang der Notwendigkeit mich doch treibt. Und während der Zweck des Essens und Trinkens die Erhaltung der Gesundheit ist, gesellt sich gleichsam als Begleiter der gefährliche Genuss hinzu und versucht oft den Vortritt zu gewinnen, dass um seinetwillen geschehe, was ich doch, wie ich oft behaupte und auch will, der Gesundheit wegen tue.« (1988: 279f.)

»Von diesen Versuchungen umringt, streite ich täglich wider die Gier nach Speise und Trank. Denn was beim Geschlechtsverkehr anging, mit einmaligem Entschluss mich loszureißen, um hinfort nicht mehr davon berührt zu werden, ist hier nicht möglich. So muss man denn die Zügel des Gaumens bald mit Bedacht lockern, bald straffer anziehen.« (1988: 282)

Es wurde damit ein Ideal der Magersucht propagiert. Augustinus erklärte nicht nur übermäßiges Essen als Sünde, er sprach die Anorexie in gewisser Weise heilig. Ziel war es, durch die Ablehnung oder dauerhafte Minimierung des Essens das Fleisch, das Materiell-Körperliche und dessen Begierden abzutöten. Die Völlerei (Gula) wurde zur Todsünde erklärt und das Fasten zu einer tragenden Tugend des Christentums. Diese Vorstellung von Buße und dem Verlangen nach Verzicht hinterlassen bis heute bei jedem kulinarischen Vergnügen einen bitteren Beigeschmack von Schuld und Sünde. Der Genuss erweckt somit bei Verbraucher/-innen tendenziell ein Gefühl der Anklage. (Endres 2012)

Zivilisierung, Industrialisierung, Technisierung – die Prozesse der Neuzeit

In der Neuzeit fanden elementare Prozesse der Zivilisation statt, die insbesondere von Norbert Elias (1976) beschrieben wurden. Mit der Abschaffung des Feudalsystems wurden Fremdzwänge zunehmend abgegeben und durch Selbstzwänge ersetzt. Dies sprach für den zunehmenden Willen zur Individualisierung und der Übernahme von Selbstverantwortung. Im Zuge der zunehmenden Selbstkontrolle wurden Trieb- und Affektverhalten zusehends geregelter und stabiler. So wurden beispielsweise natürliche Triebe und körperliche Prozesse mehr und mehr hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens verlagert und mit Schamgefühl behaftet. Mit dieser Triebkontrolle war auch eine sozioökonomische Entwicklung und zunehmende Differenzierung der gesellschaftlichen Funktionen möglich. Neue Berufe entwickelten sich und bestehende bildeten neue Berufszweige aus. Die gesellschaftlichen Interdependenzen wurden damit zusehends komplexer, was vom Individuum Verlässlichkeit und Disziplinierung erforderte. Eine un-

bedingte Integration des Individuums in das gesellschaftliche System war notwendig. Auf Verstöße gegen die gesellschaftlichen Regeln folgte daher soziale Bestrafung. (Elias 1976)

Simmel (1957) setzte in diesen Zusammenhang auch die Etablierung von Tischsitten beim Essen. Sie können zunächst als das Streben nach einer Überwindung des Natürlich-Triebhaften, des Animalischen gesehen werden. Der Akt der Nahrungsaufnahme (das Beißen, Kauen und nicht zuletzt die damit verbundenen Verdauungsprozesse) wird als etwas Unkontrollierbares und Widerwärtiges begriffen, was durch die gesellschaftliche Gestaltung einer Mahlzeit an Ästhetik gewinnt und überindividuell reguliert wird. Alles, was das Essen stilisierter werden lässt – seien es Teller und Besteck, der gemeinsame Beginn mit dem Essen, der Gebrauch von Servietten oder neue Gedecke zu jedem Gang – ist ein Mittel, welches nach Simmel den zivilisierten Menschen über die Grässlichkeit des Essens hinweghilft. (Simmel 1957)

Zwar werden strenge Tischsitten und ein geregelter Mahlzeitenablauf von einigen als enges und möglicherweise unnötiges Korsett empfunden, doch sind es zugleich diese Dinge, welche die Kultivierung unserer Gesellschaft vorangetrieben haben. Man könnte dies auch mit Freuds Theorie der Sublimierung untermauern, die besagt, dass niedere, körperliche Triebwünsche durch gesellschaftlich höher bewertete Handlungen ersetzt werden, wenn auf die niederen verzichtet werden kann beziehungsweise diese aufgeschoben werden können. Komplexe Tätigkeiten wie wissenschaftliche, künstlerische oder politische werden so überhaupt erst möglich. (Freud et al. 1955) Beschreibt Bourdieu also den Luxusgeschmack durch Askese, Zögern, Zurückhaltung, sind es die bourgeoisen Gesellschaftsschichten, welche die Tradition unserer kulturellen Errungenschaften hochhalten und fortführen.

Ebenso beeinflusste die aufkommende Industrialisierung das Körper- und Gesundheitsverständnis. Der Körper des Menschen wurde wie die Produktionsmethoden auch *technisiert*. Zur Veranschaulichung von Nahrungsaufnahme und Verdauungsprozessen werden Mensch-Maschine-Analogien gebildet. Ähnlich wie bei der Funktionsweise von Motor und Treibstoff wird die Frage gestellt: Wie viel Nahrung ist nötig, um die körperlichen Prozesse in Gang zu halten? Diese Frage warf insbesondere der Staat auf, da er sich genötigt sah, seiner Subsistenzpflicht (der Versorgung mit genügend Nahrung in Notzeiten) nachzukommen. Seine Anerkennung und Legitimation hing hiervon ab. Ebenso war von staatlichem Interesse, wie viel ein Arbeiter braucht, um sich und seine Familie zu ernähren. War die Bevölkerung satt und florierte die Wirtschaft, minimierte dies die politische Aufruhr- und Umsturzgefahr. Indem diese Fragen an die Wissenschaft herangetragen wurden, formierte sich die Ernährungswissenschaft. Um herauszufinden, was der Körper tatsächlich braucht, wurden im Rahmen naturwissenschaftlicher Forschung eingebilddete Bedürfnisse wie Genuss, Geselligkeit, Wohlbefinden von den tatsächlichen wie Energie, Kohlenhydrate, Vitamine getrennt. (Barlösius 2011)

Der Genuss existiert also in einem naturwissenschaftlichen Verständnis von Ernährung überhaupt nicht oder ist für eine gesunde Lebensweise irrelevant. Wie es Elias beschrieben hat, sind die Voraussetzungen für eine funktionierende moderne Gesellschaft vielmehr Kontrolle und Triebverzicht. Der Genuss ist zu vernachlässigen. Diese Rationalisierung gesellschaftlicher Prozesse, in denen sich der Mensch zunehmend von Pflichten umstellt sieht, hat Max Weber auch als »stahlhartes Gehäuse der Hörigkeit« (Weber 1988: 332) beschrieben. In diesem Zusammenhang steht der Hedonismus für einen Ausbruch aus diesem stahlharten Gehäuse. Indem man hemmungslos seinen Trieben nachgeben kann – und sei es auch nur an Weihnachten,

einem Wochenende oder dem Oktoberfest – befreit man sich von den Pflichten, denen man täglich ausgeliefert ist.

Ist der Alltag von zahlreichen Pflichten bestimmt und sieht man aus ökonomischen, zeitlichen oder sonstigen Gründen keine Möglichkeit, Genuss zu integrieren, sind es womöglich nur exzesshafte Ausbrüche, die es erlauben, den Bedürfnissen nachzugehen und in dieser Form zu genießen. Dennoch wäre es erstrebenswert, Genuss so oft wie möglich in den Alltag zu integrieren. Die Lebensqualität und der Lebenswert sind in hohem Maße davon abhängig, ob man genießen kann oder nicht. Genuss übt einen großen Einfluss auf den erlebten Alltagsstress aus. Entgegen den Befürchtungen, dass Genuss zu einem hedonistischen Lebensstil ohne Verantwortungsübernahme und Disziplin führt, leben Menschen, die häufig Genussmomente im Alltag erleben, gesünder im Hinblick auf das Ernährungs- und Gesundheitsverhalten und Stress. Menschen, die sich eher als Nichtgenießer beschreiben, konsumieren dagegen häufiger Genussmittel wie Alkohol und Zigaretten, verbringen ihre Freizeit eher sitzend zu Hause und haben weniger soziale Kontakte. (Bergler, Hoff 2002)

Abschließend stellt sich die Frage, wie der Genuss angesichts der eher genussfeindlichen, historischen Strömungen überlebt hat. Heute wird Genuss in Form von Exzess, bis auf wenige erlaubte, zeitlich begrenzte Ausbrüche, gesellschaftlich verachtet. Tatsächlich hat ja die Askese auch zahlreiche positive Eigenschaften. Wie oben im Rahmen der Sublimierungstheorie beschrieben, erleben wir den Verzicht nicht nur als Beschneidung unseres freien Willens, sondern vor allem als Voraussetzung, um konzentriert und über einen längeren Zeitraum kreativschaffend tätig zu sein. So verleiten uns Situationen der Krise womöglich zu exzesshaften Ausbrüchen. Letztlich wäre es jedoch ratsam, insbesondere für eine erfolgsorientierte Gesellschaft, hedonistische Praktiken in die alltäglichen Routinen zu integrieren.

Literatur

- Augustinus, A. 1988: Bekenntnisse. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Barlösius, E. 2011: Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung. 2. Auflage. Weinheim, München: Juventa.
- Bergler, R., Hoff, T. 2002: Genuss und Gesundheit. Köln: Kölner Universitätsverlag.
- Bourdieu, P. 1987: Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Elias, N. 1976: Über den Prozeß der Zivilisation. Zweiter Band: Wandlung der Gesellschaft. Entwurf zu einer Theorie der Zivilisation. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Endres, E.-M. 2012: Genussrevolte. Von der Diät zu einer neuen Esskultur. Wiesbaden: Springer VS.
- Foucault, M. 1986: Sexualität und Wahrheit. Zweiter Band: Der Gebrauch der Lüste. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Freud, S., Freud, A. (Hg.), Bibring, E. (Hg.) 1955: Gesammelte Werke. Band 14. Werke aus den Jahren 1925–1931. London: Imago Publishing.
- Karmasin, H. 1999: Die geheime Botschaft unserer Speisen. Was Essen über uns aussagt. München: Antje Kunstmann.
- Klotter, C. 1990: Adipositas als wissenschaftliches und politisches Problem. Zur Geschichtlichkeit des Übergewichts. Heidelberg: Roland Asanger.
- Lemke, H. 2007: Ethik des Essens. Eine Einführung in die Gastrosophie. Berlin: Akademie.

- Max Rubner-Institut 2008: Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht, Teil 2. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen, 26.05.15, http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf.
- Montanari, M. 1999: Der Hunger und der Überfluss. Kulturgeschichte der Ernährung in Europa. München: C.H. Beck.
- Platon 2014: Kratylos. Griechisch/Deutsch. Stuttgart: Reclam.
- Simmel, G. 1957: Brücke und Tür: Essays des Philosophen zur Geschichte, Religion, Kunst und Gesellschaft. Stuttgart: K. F. Köhler.
- Sinus Markt- und Sozialforschung, Sinus Milieus 2013, 25.05.15, <http://www.sinus-institut.de/loesungen/sinus-milieus.html>.
- Weber, M. 1988: Gesammelte politische Schriften. Stuttgart: UTB.
- Wöhrle, G. 1990: Studien zur Theorie der antiken Gesundheitslehre. Hermes Zeitschriften für klassische Philologie. Einzelschriften Heft 56. Stuttgart: Franz Steiner.