

Essen in der Krise

Unsicherheitserfahrungen und Prekarisierung im Prisma von Ernährungsroutinen in kulturwissenschaftlicher Perspektive

Gunther Hirschfelder und Sarah Thanner

Beitrag zur Veranstaltung »Prekäre Ernährung. Ein tabuisiertes Phänomen der Wohlstandsgesellschaft« der Sektion Land-, Agrar- und Ernährungssoziologie

Die interdisziplinäre Ernährungsforschung hat sich innerhalb gut einer Generation von einem peripheren zu einem zentralen Gegenstandsfeld des universitären wie auch des gesellschaftlichen Diskurses entwickelt. Dabei wandte und wendet sich die Forschung vor allem jenen zu, die bereit sind, Auskunft zu geben, also an Forschungsprozessen zu partizipieren, oder jenen, die überhaupt im Blickfeld der Forschung liegen. Hinter sprachlichen, räumlichen oder auch sozialen Barrieren liegen jedoch Lebensrealitäten und damit Ernährungspraxen, die mit Bildern einer Nahrungsaufnahme in geordneten Chronologien und im Rahmen von Mahlzeiten oder mit dem Wunsch nach gesunder und nachhaltiger Ernährung, mithin mit den Imperativen der Ernährungspolitik und -beratung, eine eher begrenzte Schnittmenge aufweisen. Die zu Beginn des Jahres 2020 aufgetretene Corona-Pandemie verstärkt diesen Trend, denn sie erhöht das Armutsrisiko, beschleunigt die Öffnung der sozioökonomischen Schere und führt zudem zu psychosozialen Stress (Winterberg 2020).

Der vorliegende Beitrag argumentiert aus der spezifischen Perspektive der Kulturwissenschaften für ein Zusammendenken von Prekaritäts- und Nahrungskulturforschung bzw. Ernährungssoziologie. Das Sprechen über alltägliche Ernährungsroutinen und Verzehrkontexte und dessen narrative Einbindung in die Verarbeitung und Deutung prekärer Lebensumstände, so soll im Folgenden dargelegt werden, ermöglichen eine alltagsnahe Tiefensicht auf (arbeits-)biografische Krisenerfahrungen, finanzielle Armut, Planungsunsicherheit und psychische Belastungssituationen.

Am Beispiel eines an der Universität Regensburg durchgeführten Forschungsprojekts zu prekären Lebenswelten im Prisma der Ernährung sollen mögliche Zugänge und Perspektiven einer Verschränkung beider Forschungsfelder aufgezeigt werden. Hierzu wird zunächst das dem vorliegenden Beitrag zugrunde liegende Verständnis von Prekarität erläutert und mit Blick auf bestehende Studien zum Verhältnis von Prekarität bzw. Armut und Ernährung verortet. Daran anschließend folgen eine schlaglichtartige Diskussion erster empirischer Ergebnisse¹ und ein Ausblick auf die nahe Zukunft.

¹ Die Diskussion stützt sich auf die bereits in Hirschfelder und Thanner (2019) in Form von Fallstudien publizierten Ergebnisse.

Begriffsverständnis und Forschungsstand

Bevor auf die Ergebnisse der empirischen Exploration eingegangen wird, soll an dieser Stelle unser Verständnis von Prekarität dargelegt und mit Blick auf bestehende Studien zum Verhältnis von Prekarität bzw. Armut und Ernährung verortet werden.

Die Frage nach dem Bezugsrahmen des Begriffs der Prekarität wird im sozial- und kulturwissenschaftlichen Diskurs vielschichtig beantwortet. Als entsprechend heterogen erscheinen prekäre Lebenslagen bzw. jene Individuen und soziale Gruppen, die als in prekären Lebensverhältnissen lebend beschrieben werden (Marchart 2013; Seifert 2009).

An dieser Stelle muss auf eine ausführliche Diskussion der Begriffsrezeption verzichtet werden, doch seien einige zentrale Aspekte herausgestellt:² Seit den 1990er Jahren wird mit dem Begriff zunehmend auf atypische Formen der Erwerbsarbeit Bezug genommen. Als prekär gelten dabei Formen, die in materiell-reproduktiver, sozial-kommunikativer und rechtlich-institutioneller Dimension keine ausreichende Grundlage zur Existenzsicherung bieten und in akteurszentrierter Perspektive mit arbeitsinhaltlichem Sinnverlust, sozialem Ausschluss und umfassender Planungsunsicherheit assoziiert werden (Seifert 2009). Da diese Parameter nur in Relation zu vorherrschenden Normalitätsvorstellungen und subjektiven Wahrnehmungsspielräumen gefasst werden können (Dörre 2007), geraten dabei somit unterschiedlichste Lebenswelten in den Blick.

Als klassische Vergleichsfolie dient dabei zumeist das hegemoniale Leitbild des „Normalarbeitsverhältnisses“ (NAV) des fordistisch geprägten Wohlfahrtsstaates³, in dessen Bezugsrahmen sich auch eines durch lebenszeitliche Erwartungssicherheit gekennzeichneten „Normallebenslaufs“ verortet zeigt (Sutter 2016).

Darüber hinaus argumentieren aufbauende Publikationen für eine Hinwendung zum Bedingungsgefüge prekärer Lebenslagen auch abseits der Erwerbsarbeit (Klenner et al. 2011; Götz, Lemberger 2009).

Die Spezifik kulturwissenschaftlicher Beschäftigung mit Prekarität betont dabei insbesondere deren subjektive Wahrnehmung im Lebenslauf vor dem Hintergrund historisch gewachsener Leitbilder und so vor allem die Heterogenität prekärer Lebenslagen. Prekarität wird hier, so Seifert (2009, S. 44) vor allem als „Interpretament subjektiver Orientierungsleistungen im gesellschaftlichen Kontext“ gedeutet, welche als „‘kreativ’ bearbeitete[s] Verhältnis von Zwang und Chance“ (Götz, Lemberger 2009, S. 9) betrachtet wird.

Dies herauszustellen, erweist sich gerade beim Zusammendenken von Prekarität und Ernährung zentral, fungiert die Frage nach der vermeintlich richtigen, (un)gesunden oder ethisch vertretbaren Ernährungsweise nicht selten als Austragungsfeld politisch-medialer Diskurse um soziale Ungleichheit und mit sozialem Status assoziierte Ernährungsstile. Prekarität wird hier häufig im Sinne eines „Unterschichtenphänomens“ am Rand der Gesellschaft verortet und Einflussmöglichkeiten auf die Lebensgestaltung sowie die Kompensation von Bildungsdefiziten jener „Abgehängten“ in pädagogisierenden Tenor verhandelt.

² Eine ausführliche Diskussion unterschiedlicher Konzeptualisierungen von Prekarität findet sich in Marchart (2013) und in kulturwissenschaftlicher Perspektive bei Seifert (2009).

³ Dabei sei darauf verwiesen, dass das NAV kaum jemals als Realität einer breiten Bevölkerung angesehen werden konnte. So erweist sich seine Gültigkeit selbst in der meist als Referenzpunkt dienenden kurzen Zeitspanne der 1950er bis 1970er Jahre auf die Länder des Nordens beschränkt. Zudem muss von einer eingeschränkten Gültigkeit des NAV für Frauen und Arbeitsmigrant*innen ausgegangen werden (Marchart 2013).

Auch die beginnende soziologische, ökotrophologisch informierte Hinwendung zur „Ernährung armer Menschen in Wohlstandsgesellschaften“ (Feichtinger, Köhler 1998, S. 9), wie sie etwa die *Arbeitsgemeinschaft für Ernährungsverhalten* Mitte der 1990er Jahre einfordert, argumentiert im Bezugsrahmen dieses Paradigmas.

Lieferten Barlösius et al. (1995) sowie Folgepublikationen wie Lehmkühler und Leonhäuser (1998, 2002) zwar einen wichtigen Baustein zur wissenschaftlichen Thematisierung relativer Armut und sozialer Ungleichheit, so münden auf den Erhebungen basierende Handlungsempfehlungen meist in der Forderung nach dem Abbau von Bildungsdefiziten durch zielgruppengerechte Beratungsangebote für Armutshaushalte (Lehmkühler, Leonhäuser 2002).

Die im Rahmen der genannten Studien durchgeführten Erhebungen basieren dabei zumeist auf vergleichsweise verzerrungsanfälligen Verzehrerhebungen und teilstandardisierten Befragungen, welche Rückschlüsse auf Ernährungspraxen und damit tatsächlich Verzehrtes geben sollen. Rückbindungen zur subjektiven Wahrnehmung der befragten Akteure, der biografisch-narrativen Funktion des Erzählens über die eigene Ernährungsroutine sowie eine soziokulturelle Kontextualisierung der „subjektiven Praxen und Dispositionen im Kontext gesellschaftlicher Symbolisierungen und Reglementierungen“ (Seifert 2009, S. 39–40) blieben hierbei außen vor.

Der hier skizzierte Zugang argumentiert daher im Rahmen eines weiten Verständnisses von Prekarität, das Armutsphänomene weder aus den Augen verliert noch seinen Forschungsfokus auf sie verengt. Auf diese Weise sollen Einsichten in die Innensichten der Akteure und deren im Bedingungsgefüge des jeweiligen Lebenszusammenhangs sowie der individuellen (Arbeits-)Biografien generierten Deutungen von Verunsicherungen und Krisenerfahrungen beim Erzählen über die alltägliche Ernährungsroutine eröffnet werden.

Neuere Studien wie etwa Schad (2017) zur Typologie des Umgangs mit Prekarität im Kontext alltäglichen Umwelthandelns oder Götz (2019) zu Formen weiblicher Altersarmut beziehen auch biografisch-narrative Perspektiven mit ein, wobei der Komplex der Ernährung aber allenfalls peripher beleuchtet wird.

Somit schlägt jene Sektion, in deren Rahmen der vorliegende Beitrag angesiedelt ist, eine wichtige Brücke, um Makro- und Mikrokontexte zu verbinden, um übergeordnete Fragestellungen nach Formen von Armut und Prekarität soziologisch wie auch kulturwissenschaftlich zu beleuchten und am Paradigma der Ernährungspraxen zu exemplifizieren.

Im Spannungsfeld von Prekarität und Ernährung

Der Thematisierungskonjunktur der Ernährung zum Trotz sind Esspraxen prekär lebender Menschen von der Forschung nicht zuletzt der empirischen Hürden wegen von der Forschung eher stiefmütterlich behandelt worden. Die skizzierte Ausgangslage war Anlass, an der Universität Regensburg ein zunächst niedrigschwellig angelegtes empirisches Forschungsprojekt zu prekären Lebenswelten im Prisma der Ernährung durchzuführen, in dessen Rahmen einzelne Fallstudien, die sich als sondierende ethnologische Tiefbohrungen verstehen, realisiert wurden. Die nachfolgende Darstellung fasst die Ergebnisse der in Hirschfelder und Thanner (2019) als Einzelportraits publizierten Fallstudien zusammen, um Potenziale eines Zusammendenkens von Prekaritäts- und Nahrungsforschung aufzuzeigen und eine weiterführende Konzeptualisierung möglicher Forschungsperspektiven auf diesem Feld anzudeuten.

Im Vordergrund der Betrachtung stehen dabei die kommunikativen und biografisch-narrativen Funktionen des Sprechens über Ernährungsroutinen im prekären Lebensalltag sowie das darin hervortretende Bedingungsgefüge bei der Selbstbewertung von Ernährungsroutinen und Gesundheits Handeln. Dabei sei vorangestellt, dass die vorgestellten Befunde allenfalls eine erste im Rahmen eines studentischen Forschungsprojekts durchgeführte explorative Sondierung des Forschungsfeldes gewährleisten. So markierten die Studien eher einen Anfangs- denn einen Endpunkt und deuten allenfalls mögliche Cluster von Typen an.

Prekäres Essen – methodische Fallstricke

Im Rahmen des Regensburger Forschungsprojektes sondierten neun studentische Kleingruppen das Feld der als prekär attribuierten Lebenswelten im geografischen Nahraum der Universitätsstadt. Das Spektrum der Interaktionspartner*innen wurde in den vorbereitenden Seminarsitzungen diskutiert und ausgelotet; unter Praxisbedingungen handelte es sich dann freilich nicht um ein statistisch belastbares Sample, sondern wie so oft nicht zuletzt um Zufallsfunde, die aber durchaus ein breites soziales Spektrum abdecken, das von prekären Lebensverhältnissen aufgrund von Arbeits- und oder Wohnungslosigkeit, alleinerziehender Kinderfürsorge, psychischer Erkrankung sowie finanzieller Einschränkung im Zuge von Frühpension oder Studium gekennzeichnet ist.⁴

Mit dem Fokus auf biografisch-narrative Perspektiven ging eine methodische Schwerpunktsetzung auf biografisch-narrative Interviews einher, mithilfe derer das Wechselverhältnis von Prekarität und Ernährung als kommunikativer Interaktionsraum erschlossen wurde. Im Mittelpunkt standen die Erzählungen der Informant*innen als Vermittlungsfolien des Prekären und damit als Indikatoren subjektiver Verarbeitung. Dabei erweist sich die Narrationsanalyse gerade im Kontext biografischer Krisenerfahrungen als fruchtbar, denn zur Diskussion stehen der „Aufführungscharakter der kommunikativen Situation auf Erwartungshaltungen in der sozialen Tauschbeziehung Interview und die darin individuell verkörperten Realisierungen kollektiver Muster“ (Meyer 2014, S. 247). So wird danach gefragt, wie sich „autobiografisches Sprechen und Erzählen als soziokulturelles Handeln unter den Bedingungen der Prekarität“ (Sutter 2013, S. 15) gestaltet. Außen vor bleiben müssen jedoch Rückschlüsse auf tatsächliche Ernährungspraxen. Teilnehmende Beobachtungen im Rahmen eines Begleitens beim Einkaufen oder gemeinsamem Kochen wurden zwar zum Teil ergänzend durchgeführt, waren jedoch über einen längeren Zeitraum und systematisch kaum möglich.

Statt also konkrete Ernährungsrealitäten abzubilden, zielten die durchgeführten Fallstudien darauf ab, kausale Verkettungen offen zu legen, die hinter dem Erzählen über Ernährungsroutinen und die Prekarität stehen. Vielmehr galt es die in der kulturwissenschaftlichen Nahrungsforschung bereits vielfach herausgestellte Ambivalenz zwischen „Sollen und Wollen“ und damit zwischen dem Sprechen über das Sich-Ernähren und dem tatsächlichen Ernährungshandeln zum Ausgangspunkt der empirischen Erkundungen zu erheben (Heimerdinger 2005; Hirschfelder 2018). Auf diese Weise können gerade auch die Ambivalenzen und Paradoxien zwischen situativer Deutung und Praxis analytisch eingefangen werden, denn, wie Jarrett Zigon darlegt: „[N]arratives offer two ways in which meaning is made in the world: first by creating coherence between often incoherent events, acts, and so on, and second by working through the uncertainties that remain despite this tendency“ (2012, S. 206).

⁴ Eine weiterführende Diskussion des Feldzugangs sowie der Auswahl der Interaktionspartner*innen findet sich in Claus und Schuller (2019).

Doch auch die hier verfolgte Perspektive versteht sich als ein Mosaikstein eines multidimensionalen Zugangs. So gelte es abseits der Forderung, konkrete Ernährungsrealitäten abzubilden, schließlich auch Materialitäten und Infrastrukturen sowie verkörpertes Wissen einzubeziehen.

Das Sprechen über Ernährungsroutinen im prekären Lebensalltag

„[D]a bin ich halt dann dagestanden, 35, zwei Kinder, nie im Leben länger gearbeitet als zwei, drei Jahre am Stück, weil man wollte ja daheimbleiben und auf die Kinder aufpassen (...). Wenn ich's mit dem Standard vergleiche, als es uns richtig schlecht gegangen ist, da ist das gar kein Vergleich. Also das war echt unterste Grenze teilweise. Ich weiß noch, da haben wir Fischstäbchen auf Toastbrot mal gegessen, weil sonst nix mehr da war [...]. Das war nicht gut, damals, ne. Das war schon richtig, dass ich jetzt das Essen von der Tafel hol“ (Neumayer 2019, S. 139).

Erzählmuster über prekäre Lebensverhältnisse, biografische Krisenerfahrungen und die alltägliche Ernährungsroutine zeigen sich eng miteinander verschränkt. Was am Auszug aus dem Interview mit der alleinerziehenden Mutter Andrea⁵ illustriert wird, trat über die verschiedenen Fallstudien hinweg deutlich hervor: die Positionierungen der Befragten und retrospektive Erinnerungen an spezifische Verzehrkontexte stehen in engem Zusammenhang mit der kommunikativen Aushandlung von Normalität im Lebenslauf und der sinnstiftenden Bewertung des eigenen Ernährungshandelns.

Besonders deutlich wurde diese enge Verzahnung im Erzählen über die soziale Verzehrssituation. Der soziale Kontext der täglichen Ernährung und in ein festes chronologisches Gefüge eingebundener Mahlzeiten bildeten die Basis des Erzählsubstrats der Interaktionspartner*innen für die Kommunikation der Prekarität und ihrer Bewältigung. Dabei reichte das Spektrum von Erfahrungen sozialer Exklusion über durch Scham bedingte Selbstisolation bis zur erfolgreichen Verstetigung gemeinschaftlicher Nahrungsaufnahme in als unsicher empfundenen Lebenslagen. In der sozialen Verzehrssituation kumuliert ein tragendes Moment der biografisch-retrospektiven sowie gegenwärtigen Bewertung prekärer Lebenszusammenhänge und der jeweiligen erzählenden Konstitution.

Wie Anna, Besucherin eines sozialpsychiatrischen Tageszentrums, vermittelte, vermag das Erzählen über Mahlzeiten in einem von Brüchen gekennzeichneten Alltag Chronologie und Normalität zu stiften und erwächst zum Thematisierungsgegenstand in sich: „Weil ich da [im Café des Tageszentrums] in Gesellschaft bin. Da kann ich mich über das Essen mit anderen austauschen. Ob's schmeckt, ob's nich schmeckt, ob's versalzen is oder sonst was“ (Pirner 2019, S. 58). Gerade in Krisenphasen fungieren soziale Verzehrssituationen und die mit ihr assoziierte Tagesroutine als Ankerpunkte, die speziell im retrospektiven Erzählen als hervorgehobene Erzähltopoi hohe emotionale Aufwertung erfahren.

Dabei korrelierte auch die Detailtiefe des Erzählens von der Ernährungsroutine mit der Wahrnehmung der Prekarität in den jeweiligen Lebensphasen: So wurden als negativ empfundene Zäsuren des individuellen Lebenslaufs häufig auch hinsichtlich der Beschreibung von Essroutinen und der Ernährungssozialisation sehr gerafft und mit geringer Detailtiefe geschildert. Ausgedehnte, detailreiche Erzählpassagen standen demgegenüber häufig im Kontext positiv konnotierter Erfolgsgeschichten als Chiffre einer Bewältigung von Unsicherheitserfahrungen.

Eine ähnlich zentrale Rolle spielten Erzählungen über alimentäre Konsummuster und das individuelle Einkaufsverhalten. Von der positiv konnotierten Selbstkontrolle beim Griff ins Lebensmittelregal

⁵ Bei diesem und allen im folgenden genannten Personennamen handelt es sich um Pseudonyme.

zum leidvoll erfahrenen Umgang mit begrenzter Budgetierung und Sehnsucht nach Konsumfreiheit und Selbstbestimmtheit – die Erzählung über das Einkaufen diene den Befragten stets als identitäres Abgrenzungsmoment.

Der Abgleich von unterschiedlichen biografischen Phasen oder aber der Vergleich mit dem sozialen Umfeld erwies sich hierbei als wirkmächtiger Einflussfaktor auf die Selbstwahrnehmung als „prekär“ oder die Vakanz derartiger Zuschreibungen, die gerade auch in der Interaktionssituation als sinnstiftende Verortungsstrategien fungierten. Dabei wurde auch deutlich, dass die Befragten in hohem Maße auf die Kohärenz ihres eigenen Einkaufsverhaltens mit ihrer Ernährungssozialisation im elterlichen Umfeld verwiesen.

Einflussfaktoren auf die Selbstbewertung von Ernährungsroutinen

Wendet man sich schließlich der Frage nach der Herstellung von Kausalität und Kohärenz bei der Wahrnehmung und Bewertung des subjektiven Ernährungshandelns vor dem Hintergrund brüchiger (Arbeits-)Biografien und lebensweltlicher Verunsicherungen zu, so konnten bei der Auswertung des Interviewmaterials folgende Parameter als zentrale Einflussfaktoren auf die Selbstwahrnehmung- und Selbstbewertung der eigenen Ernährungsroutine identifiziert werden:

- (a) (Nicht-)Wahrnehmung der Prekarität als temporärem Zustand und (Nicht-)Vorstellungen von der Zukunft;
- (b) Grad der gefühlten sozialen (Des-)Integration;
- (c) Selbstwahrnehmung der eigenen physischen und psychischen Gesundheit.

Dabei galt es, die enge Verzahnung der genannten Einflussfaktoren in den Blick zu nehmen, deren Konfiguration schließlich die Ausprägung von Ohnmachtsempfindungen im gegenwärtigen Lebenskontext und damit einhergehend der sinnstiftenden Verortung alimentärer Bewältigungsstrategien gegen diese überformen.

Temporäre Phase oder Dauerzustand?

„Also derzeit würde es bei mir nie Brokkoli dazu geben“ (Eiermann 2019, S. 104), äußert der zum Zeitpunkt des Interviews arbeits- und wohnungslose Dennis sich fast selbstironisch über seine momentane Situation.

Der 25-jährige träume davon, sein Zutatenspektrum zu erweitern, mehr Gemüse zu essen und weniger Fertigprodukte zu konsumieren. Doch der Einbezug jener Nahrungsmittel, die für Dennis eine ausgewogene Ernährung ausmachen, erfordert einen stabilen Lebenskontext; Dennis aber pendelt zwischen Hungerphasen und Heißhungerattacken hin und her – ein Essalltag in Extremen, der mit dem Fehlen angestrebter Normalität in seiner derzeitigen Lebensphase korrespondiert.

Die Fallstudien legten nahe, dass Entwürfe eines gesünderen alimentären Lebensstils häufig in die Zukunft ausgelagert werden. Auf diese Zukunft wird aufgrund des krisenhaften Lebenszusammenhangs jedoch nicht konkret hingearbeitet; sie verbleibt ein fiktiver Sehnsuchtsort, eher Utopie als realistisches Szenario.

Schilderungen vom Abhandenkommen von Verzehr- und Einkaufsroutinen, etwa nach dem Jobverlust, aufgrund instabiler Wohnverhältnisse oder durch den Verlust von Tagesroutinen bei Studierenden in den Semesterferien nahmen über die Fallstudien hinweg großen Raum ein. So steht der Wegfall zeitlicher Vorhersagbarkeit als Chiffre für Sinnverlust und Planungsunfähigkeit – Ohnmachtserfahrungen, die stark auf Ernährungsroutinen zurückwirken.

Die Frage nach den (Nicht-)Vorstellungen von der eigenen biografischen Zukunft zeigte sich in hohem Maße von der Frage abhängig, ob die prekären Lebensumstände als vorübergehende Phase oder als mehr oder weniger dauerhaft eingeschätzt werden. In letzterem Fall berichteten die Befragten weit

häufiger von einer Verkettung psychischer Belastungs- und Ohnmachtsempfindungen, in deren Folge kompensatorisch spezifische Ernährungsmuster realisiert wurden, z.B. der Konsum von Genussmitteln und Alkohol sowie stark zucker- und/oder fetthaltiger Lebensmittel.

Im Gegensatz dazu stand die Wahrnehmung des prekären Lebenszusammenhangs als temporäre Phase häufig mit konkreten Vorstellungen einer vor allem ökonomisch besser gestellten biografischen Zukunft in Zusammenhang. So vermochte sich etwa der 21-jährige Student Nico, der seinen Lebensunterhalt zum Zeitpunkt des Interviews mit einem stark eingeschränkten finanziellen Budget bestritt, im Gespräch fluide zwischen einer identitären Selbstverortung als nachhaltigkeits- und umweltbewusster, zur Selbstkontrolle fähiger Konsument sowie einem sich selbst attestierten ungesunden und zuweilen wenig nachhaltigen Lebensstil hin und her zu bewegen. In diesem Fall wurden Entwürfe eines gesünderen Lebensstils in eine als zu erwartende und erreichbare biografische Zukunft verlagert.

Soziale Ressourcen als Gradmesser

Als weiterer zentraler Einflussfaktor konnte der Grad des gefühlten sozialen Rückhalts ausgemacht werden. Dieser Grad beeinflusst sowohl die kommunikative Verarbeitung als auch die biografische Verortung prekärer Lebensumstände maßgeblich. Der soziale Kontext der täglichen Mahlzeitenrealisierung wirkt sich markant auf die Wahrnehmung der eigenen Lebenssituation und damit auf die gefühlte Prekarität aus. So steht erlebte Ohnmacht immer auch im Zusammenhang mit dem gefühlten Grad an sozialer (Des-)Integration, wodurch erneut die bereits thematisierte Zentralstellung der sozialen Verzehrsituation und ihrer vergesellschaftenden wie gemeinschaftsstiftenden Funktion verdeutlicht wird.

Umso deutlicher lässt sich auch die von dem 26-jährigen zum Zeitpunkt des Interviews arbeitslosen Michael beschriebene Exklusion vom gemeinsamen Mittagessen an seiner früheren Arbeitsstelle in ihrer sozial destabilisierenden Wirkung nachvollziehen: „Da... hat mich nie jemand gefragt, ob ich zum Mittagessen mitgehen will. [...] Ne, ich bin dann im Büro gesessen und hab meine Brotzeit gegessen, die ich von daheim mitgebracht habe“ (Klinnert 2019, S. 77).

Die fehlende soziale Komponente wird hier sowohl als narrative Vermittlungsstrategie der negativen Seiten des Arbeitsalltags vor dem Verlust der Arbeitsstelle als auch als Indikator für die Belastungen seiner prekären Lebenswelt und Arbeitsbiografie funktionalisiert. Den Eintritt in die Erwerbslosigkeit schildert Michael retrospektiv schließlich in subjektiverender Perspektive als eine belastende Auflösung sinnstiftender zeitlicher, räumlicher und sozialer Orientierungsmuster und persönliches Scheitern⁶:

„Wenn ich einfach allein dagesessen bin und nicht gewusst hab, was ich mit mir anfangen soll. Ähm... das war dann auch einfach irgendwie... so bisschen n Ausdruck von Einsamkeit bei mir einfach... Und es klingt jetzt blöd, aber ich bin sogar ab und zu gefragt worden, ob ich irgendwas machen will, von Freunden oder... ich hab mich einfach selber nicht auffaffen können. Weil ich... weil ich einfach... das Gefühl gehabt hab, als hätt ichs nicht verdient.“ (Klinnert 2019, S. 79)

Vom Umgang mit der eigenen Gesundheit

Prekäre Lebenslagen sind durch eine kausale Verkettung von psychischer Belastung und Ohnmachtsempfinden gekennzeichnet. Kompensatorische Handlungen dienen Menschen in krisenhaften Phasen

⁶ Für eine weiterführende Diskussion der subjektiverenden Deutung (arbeits-)biografischer Krisenerfahrungen siehe Thanner (2019).

daher umso mehr als Ausgleichsventile und erfüllen eine psychologische Belohnungsfunktion, die der Lebenskontext anderweitig nicht hergibt. Spezifische Lebensmittel wie Fast Food erfahren oft emotionale Aufwertung.

Signifikant zeigte sich in den Interviews die häufige Thematisierung der mentalen Gesundheit im Rahmen von psychischen Überlastungserscheinungen und Depressionen. Damit verwiesen die Fallstudien auf eine verkörperte Dimension der Prekarität: Die Interaktionspartner*innen berichteten auffallend oft von starken Stimmungsschwankungen, von Befindlichkeitsauf- und abwärts spiralen. Dieser Befund spiegelte die enge Verzahnung psychischer Belastung und Ohnmachtsempfindungen mit einer Kompensation durch Essen und vor allem auch Trinken. Diese Problemlage war den Befragten durchaus bewusst, und markant sind die kritischen Selbstreflexionen über den problematischen Umgang mit der eigenen Gesundheit und die subjektive Körperwahrnehmung vor dem Hintergrund der prekären Lebensumstände.

Martina Klausner (2016, S. 126) verweist im Rahmen ihrer Feldforschung im psychiatrischen Versorgungssystem Berlins auf die „Rolle [der] Körperlichkeit im Erleben psychischer Erkrankung [...] und wie Körper an der (Wieder-)Herstellung psychischer In/Stabilität partizipieren“.

Wenn etwa die Einnahme von Psychopharmaka auf den Ernährungsalltag zurückwirkte, wenn es zu Essattacken mit Kontrollverlust oder zum Ausbleiben jeglichen Hungergefühls kam, zeigte sich die verkörperlichte Dimension besonders deutlich; nicht selten kreisten die Erzählungen der Befragten dabei auch um Reflexionen über das eigene Körperbild. So berichtet etwa auch Michael von den Auswirkungen von Psychopharmaka auf seine Ernährungsroutine: „Ich hab dann angefangen auch, dass ich Tabletten nehme und so ... Antidepressiva ... als ich die am Anfang genommen hab, hab ich einfach kein Hunger gehabt, wenn ich aber dann gegessen hab, hab ich nicht mehr aufhören können“ (Klennert 2019, S. 81).

Gerade in prekären Lebenslagen besteht eine deutliche Verbindung zwischen der subjektiven Wahrnehmung und Verarbeitung der eigenen Lebensumstände sowie dem Oszillieren zwischen Einsicht und entgegengesetztem Handeln. Eine als signifikant ungesunde Ernährungspraxis ging dabei häufig mit der Einsicht in dieses selbstschädigende Handeln einher, ohne dass ernsthafte Anstrengungen unternommen wurden, das eigene Verhalten zu ändern.

Fazit und Ausblick

Diese erste empirische Exploration des Wechselverhältnisses von Prekarität und Ernährung ermöglicht eine exemplarische Tiefensicht auf das narrative Bedingungsgefüge, das beim Sprechen über die Prekarität und den Komplex der Ernährung hervortritt. Zu Beginn des Jahres 2021 und damit auf einem Höhepunkt der Corona-Krise, die sich zunehmend als Katalysator einer tiefgreifenden Gesellschaftstransformation herauschält, deutet einiges darauf hin, dass nicht zuletzt ins Haus stehende ökonomische Verwerfungen zu einer weiteren Öffnung der ökonomischen Schere und damit zu einer massiven Erhöhung des Anteils prekär lebender Menschen führen dürfte. Damit drohen Deutschland Armutsrealitäten, die in den stärker neoliberal geprägten Gesellschaften wie etwa den USA oder Großbritanniens heute schon existieren.

Einige Tendenzen der Änderungen der Essalltage deuten sich dabei schon jetzt an: Der seit dem letzten Drittel des 20. Jahrhunderts ungebrochene Trend zur Ausweitung des Außer-Haus-Verzehrs flacht ab und kehrt sich um. Wenn aber die Möglichkeit des Verzehrs im öffentlichen Raum abnimmt, fallen für viele prekär Lebende nicht nur Orte des Verzehrs, sondern auch der akzeptierten Interaktion

und Kommunikation weg, was Marginalisierungstendenzen ebenso wie Krisenempfinden und Isolationserfahrungen exponentiell verstärkt. Zudem ist mittelfristig nicht zuletzt vor dem Hintergrund der Erderwärmung und nicht in erforderlichem Maße steigender globaler Ernteerträge mit steigenden Lebensmittelpreisen zu rechnen, was für Menschen mit geringem Budget wie ein Brandbeschleuniger der Armutsverstärkung wirkt und die Tendenz zum preissensiblen Kauf energiedichter, hochkalorischer und ungesunder Lebensmittel verstärken dürfte.

Letztendlich gilt es auch jenes Argument verstärkt zu berücksichtigen, das Silke Meyer 2015 in die Diskussion geworfen hatte: „Die Situiertheit und Anthropogenität von Knappheit in den Blick zu nehmen, bedeutet auch, Akteur/innen nicht auf diese zu reduzieren.“ (Meyer 2015, S. 178). Der Aspekt der mentalen Verfasstheit hat in den Fallstudien nicht selten Fragen nach der Ernährungsgesundheit, der Verzehrsituation und der Mahlzeitenchronologien überlagert, und zwar unabhängig vom zur Verfügung stehenden finanziellen Budget. Damit erweist sich die Qualität der sozial geformten und wahrgenommenen Ernährungspraxis als komplexer kulturell-stofflicher Akt und hochaktuelles interdisziplinäres Forschungsfeld.

Literatur

- Barlösius, Eva, Elfriede Feichtinger, und Barbara Köhler (Hrsg.). 1995. *Ernährung in der Armut. Gesundheitliche, soziale und kulturelle Folgen in der Bundesrepublik Deutschland*. Berlin: Ed. Sigma.
- Claus, Lisa, und Nadine Schuller. 2019. Feldzugang, Methoden und Herausforderungen eines studentischen Forschungsprojekts – ein Erfahrungsbericht. In *Prekäre Lebenswelten im Prisma der Ernährung*. Hrsg. Gunther Hirschfelder und Sarah Thanner, 35–50. Münster, New York: Waxmann.
- Dörre, Klaus. 2007. Prekarisierung und Geschlecht. Ein Versuch über unsichere Beschäftigung und männliche Herrschaft in nachfordistischen Arbeitsgesellschaften. In *Arbeit und Geschlecht im Umbruch der modernen Gesellschaft. Forschung im Dialog*. Geschlecht & Gesellschaft, Bd. 40, 1. Aufl., Hrsg. Brigitte Aulenbacher, Maria Funder, Heike Jacobsen und Susanne Völker, 285–301. Wiesbaden: VS Verl. für Sozialwiss.
- Eiermann, Lisa. 2019. Auswirkungen prekärer Lebenslagen auf die Ernährungsweise im Spannungsfeld von Arbeits- und Wohnungslosigkeit. In *Prekäre Lebenswelten im Prisma der Ernährung*. Hrsg. Gunther Hirschfelder und Sarah Thanner, 93–111. Münster, New York: Waxmann.
- Feichtinger, Elfriede, und Barbara M. Köhler. 1998. Die Bibliographie Armut und Ernährung. Eine Einleitung. In *Annotierte Bibliographie Armut und Ernährung*, Hrsg. Barbara M. Köhler und Elfriede Feichtinger, 9–20. Berlin: Ed. Sigma.
- Götz, Irene (Hrsg.). 2019. *Kein Ruhestand. Wie Frauen mit Altersarmut umgehen*. München: Kunstmann.
- Götz, Irene, und Barbara Lemberger. 2009. Prekär Arbeiten, prekär leben: Einige Überlegungen zur Einführung. In *Prekär arbeiten, prekär leben. Kulturwissenschaftliche Perspektiven auf ein gesellschaftliches Phänomen*. Arbeit und Alltag, Hrsg. Irene Götz und Barbara Lemberger, 7–28. Frankfurt am Main: Campus-Verl.
- Heimerdinger, Timo. 2005. Schmackhafte Symbole und alltägliche Notwendigkeit. Zu Stand und Perspektiven der volkskundlichen Nahrungsforschung. *Zeitschrift für Volkskunde* 101:205–218.
- Hirschfelder, Gunther. 2018. Wege aus der Digitalisierungsfalle – Ernährungskommunikation und Ernährungsbildung. *Ernährung im Fokus* 9–10:284–288.
- Hirschfelder, Gunther, und Sarah Thanner (Hrsg.). 2019. *Prekäre Lebenswelten im Prisma der Ernährung*. Münster, New York: Waxmann.
- Klausner, Martina. 2016. „Wenn man den Boden unter den Füßen nicht mehr spürt.“ Körperlichkeit in der Herstellung psychischer In/Stabilität. In *Körpertechnologien. Ethnographische und gendertheoretische*

- Perspektiven*. Berliner Blätter, Heft 70, Hrsg. Katrin Amelang, Sven Bergmann, Beate Binder, Anna-Carolina Vogel und Nadine Wagener-Böck, 126–136. Berlin: Panama Verlag.
- Klenner, Christina, Svenja Pfahl, Sabine Neukirch und Dagmar Weßler-Poßberg. 2011. Prekarisierung im Lebenszusammenhang – Bewegung in den Geschlechterarrangements? *WSI-Mitteilungen* 64:416–422.
- Klinnert, Stephanie. 2019. Prekäre Lebenslagen im Kontext von Arbeitslosigkeit und Depression im Prisma der Ernährung. In *Prekäre Lebenswelten im Prisma der Ernährung*. Hrsg. Gunther Hirschfelder und Sarah Thanner, 69–92. Münster, New York: Waxmann.
- Lehmkuhler, Stephanie, und Ingrid-Ute Leonhäuser. 1998. *Untersuchung des Ernährungsverhaltens von ausgewählten Familien mit vermindertem Einkommen in Gießen* (Feld: Gummiinsel). Gießen: Forschungsbericht herausgegeben vom Magistrat der Universitätsstadt Gießen.
- Leonhäuser, Ingrid-Ute, und Stephanie Lehmkuhler. 2002. Ernährung und Armut: erste empirische Befunde. *Journal of Public Health* 10:21–33.
- Marchart, Oliver. 2014. *Die Prekarisierungsgesellschaft*. 1. Aufl. Bielefeld: transcript.
- Meyer, Silke. 2015. Agency und Selbstwirksamkeit unter den Bedingungen ökonomischer Knappheit. In *Knappheit, Mangel, Überfluss. Kulturwissenschaftliche Positionen zum Umgang mit begrenzten Ressourcen*, Hrsg. Markus Tauschek, Karl-Michael Brunner, Heike Derwanz, Cordula Endter, Michaela Fenske, Maria Grewe, Stefan Groth, Dorothee Hemme, Dieter Kramer und Silke Meyer, 163–180. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Meyer, Silke. 2014. Was heißt Erzählen? Die Narrationsanalyse als hermeneutische Methode der Europäischen Ethnologie. *Zeitschrift für Volkskunde* 110:243–267.
- Neumayer, Kathrin. 2019. Zum Umgang mit Bedürftigkeit und Konsumeinschränkung vor dem Hintergrund von Scham und Stigmatisierung – Ernährungsstrategien der „Tafelkundin“ Andrea. In *Prekäre Lebenswelten im Prisma der Ernährung*. Hrsg. Gunther Hirschfelder und Sarah Thanner, 133–156. Münster, New York: Waxmann.
- Pirner, Christina. 2019. Ernährungspraxen in der Schnittmenge von Armut und psychischer Krankheit. In *Prekäre Lebenswelten im Prisma der Ernährung*. Hrsg. Gunther Hirschfelder und Sarah Thanner, 51–68. Münster, New York: Waxmann.
- Schad, Miriam. 2017. *Über Luxus und Verzicht*. München: oekom verlag.
- Seifert, Manfred. 2009. Prekarisierung der Arbeits- und Lebenswelt – Kulturwissenschaftliche Reflexionen zu Karriere und Potenzial eines Interpretationsansatzes. In *Prekär arbeiten, prekär leben. Kulturwissenschaftliche Perspektiven auf ein gesellschaftliches Phänomen*. Arbeit und Alltag, Hrsg. Irene Götz und Barbara Lemberger, 31–53. Frankfurt am Main: Campus-Verlag.
- Sutter, Ove. 2013. *Erzählte Prekarität. Autobiographische Verhandlungen von Arbeit und Leben im Postfordismus*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Thanner, Sarah. 2019. Das Wechselspiel von Prekarität und Ernährung als Forschungsfeld – Zugänge, Perspektiven und Implikationen. In *Prekäre Lebenswelten im Prisma der Ernährung*. Hrsg. Gunther Hirschfelder und Sarah Thanner, 233–247. Münster, New York: Waxmann.
- Winterberg, Lars. 2020. Fragile Ernährungskulturen im Spiegel der Corona-Pandemie. In *Die Corona-Gesellschaft. Analysen zur Lage und Perspektiven für die Zukunft*. X-Texte zu Kultur und Gesellschaft, Hrsg. Michael Volkmer und Karin Werner, 331–337. Bielefeld: transcript.
- Zigon, Jarrett. 2012. Narratives. In *A companion to moral anthropology. Wiley-Blackwell Companions to Anthropology*, Hrsg. Didier Fassin, 204–220. Hoboken, New Jersey: Wiley-Blackwell.