

Das Mahl zwischen den Stühlen. Zur Physiologie guten Essens

Sebastian Lerch

Was macht ein Essen zu einem „guten“ Essen? Welche Bedingungen eines Essens führen zu einer Praxis besseren Lebens? Welche Bestandteile und Tätigkeiten von Essen und Kochen leisten einen Beitrag zur individuellen Gesundheitsbildung und beinhalten darüber hinaus weitere Aspekte einer allgemeinen *Bildung*?

Der Beitrag fragt unter medizinphilosophischer Perspektive nach Verbindungslinien von (gemeinsamem) Essen und *gutem* Leben. Dabei werden auch ethische Aspekte eines gemeinsam geteilten Mahls berücksichtigt.

Hauptaugenmerk wird dabei das Individuum sein, das sein eigenes Essen und Kochen unter eine Lebenskunst stellt. Dieser semantisch bedeutungsvolle, aber unscharfe Terminus soll hier nicht als Final begriffen werden, sondern er soll als Folie dienen, Überlegungen zu einer Kultur guten Essens anzubieten, der es um ein besseres, gesundes Leben geht. Es sollen hierbei weniger Aspekte und Fragen nach Qualität oder Herkunft von Produkten im Vordergrund stehen; vielmehr soll der für Medizinphilosophie bedeutsame Terminus der *Lebenskunst* Aspekte eines gemeinsamen Essens und der gemeinsamen Essenszubereitung, das – für eine gesunde Lebensweise grundlegende – gemeinsame Tätigsein, aber auch Fragen des Kochens als kreativer Akt sowie als (gesundheits-)bildender Prozess in sich aufnehmen.

1. Einführung: Lebenskunst und Kochkunst – Verschlungene Wege

Es gibt wenigstens zwei Gründe, weshalb ethische und medizinethische Debatten den Menschen und seine Lebensweise in den Mittelpunkt rücken: Zum einen ist der Mensch in einer modernen und globalen Welt dazu gezwungen, sich selbst mehr und anders in den Fokus seiner Betrachtung zu stellen als das bisher der Fall war. Dies rührt von einem ständigen Zwang, das Leben mit all

seinen Spannungen, Wirrnissen, Orten und Heimaten¹ in eine gewisse Kohärenz, in eine Kohärenz des Selbst² zu bringen, vor welcher der Einzelne sein Leben gestaltet und sich selbst als Werkzeug seiner eigenen biographischen Arbeit versteht (aber auch verstehen muss). Eine Kunst zu leben ist daher erforderlich. Zum anderen, und dies korreliert mit dem erstgenannten Punkt, gehört zu dieser Kunst, das eigene Leben, Handeln, Denken und Wollen in besonderer Weise und mit besonderer Achtsamkeit zu gestalten.

Genau zu dieser Vorstellung von Achtsamkeit³ im Umgang mit uns selbst gehört auch ein bewusstes Essen. Hierin ist eine Kunst sinnvollen Essens zu verorten. Diese meint ein Doppeltes: Zum einen eine Kultur des Essens für sich selbst zu vollziehen, die andere Menschen und andere Lebensformen in sich aufnimmt, um von hier aus die eigene Esskultur sinnvoll zu formen; und zum anderen eine Esskultur zu pflegen, die in einem umfassenden Verständnis die Sinne anspricht und anregt und die zugleich auch Zeit und Raum für dieses bewusste und schöne Mahl gibt. Die aus diesen beiden Anmerkungen folgende Frage, die dem Beitrag den roten Faden verleihen wird, lautet: Wie können ethische und medizinethische Verbindungslinien zwischen Koch- und Lebenskunst gezogen werden und auf welche Weise nimmt eine solche Frage Aspekte einer Gesundheitsbildung auf, der es um die Gestaltung des Lebens zu einem besseren Lebens geht?

2. Der Dampf im Kochtopf – Bemerkungen über die Wahrnehmung des Kochens aus phänomenologischer Sicht

Aus dem Kochtopf dampft es, die Luft ist angefüllt von Gerüchen, Wärme steigt auf. Der Geschmack erhält eine Vorahnung und Appetit regt sich. Eine rein den Dingen zugewandte Sichtweise⁴ ermöglicht die Wahrnehmung des Kocharrangements: In einem ersten Schritt werden die Dinge, die mit dem Kochen zu tun haben

¹ Vgl. Knoll 2004.

² Vgl. Gergen 1990.

³ Vgl. Schmid 2008, S. 56.

⁴ Vgl. Brauner 1978, S. 32.

wertvoll (hier nicht phänomenologisch wertfrei) „geschaut“⁵: Zuerst die Produkte mit ihrer Oberfläche, ihren Formen, ihren Landschaften, dann deren Zerteilung und Vorbereitung, schließlich das Zubereiten und das Kochen selbst. Letztere wertfrei zu betrachten ist jedoch sinnlos, da von ihnen aus auf ein gesundes, wertvolles Essen geschlossen werden kann. Denn auch vom Tun und Zubereiten als einer gewissen Haltung wird bereits auf eine Haltung zum (gesunden) Essen verwiesen.

Freilich hat die Frage eines guten Essens eine Vor-Geschichte, die nicht in erster Linie eine phänomenologische ist, sondern die aus dem kulturellen Gewordensein resultiert⁶. Mit der Frage des ethisch guten Essens ist die Frage nach einem guten Leben eng verbunden, deren Wurzeln weit in die Philosophie und die Geschichte unserer Kultur zurückreichen. Gegenwärtig wird die Frage nach einem guten Leben unter dem Namen Lebenskunst⁷ neu gestellt und erfreut sich auch in der breiten Öffentlichkeit starker Resonanz. Nicht zuletzt hängt dies mit der Frage nach dem Sinn unseres Daseins und nach der Form unseres Lebens zusammen. Zu diesem Wie-wir-leben-wollen gehört eine ökologische⁸ ebenso wie etwa eine gesundheitsfördernde und eine gastrosophische Dimension⁹. Harald Lemke sieht eine „vorherrschende Abstinenz gegenüber dem Essen als einem philosophischen Thema“ und begründet dies durch die in der Philosophiegeschichte „unbegründete Annahme, das moralische Recht auf individuelle Freiheit beschränke sich darauf, dass es jedem frei stünde, in den Dingen der privaten Lebensführung wie auch immer, jedenfalls auf eine ethisch irrelevante, ‘ganz persönliche’ Weise glücklich zu werden“¹⁰. Er rekonstruiert hier eine individuelle ethische Praxis, die eine Suche nach allgemeinverbindlicher Orientierung nicht zulässt: „Und weil dieser Vorstellung zufolge jeder auf eine subjektive Art – nach seinem ‚Gusto‘ – das eigene Glück sucht, das in keinerlei Zusammenhang zum möglichen Glück aller anderen stünde, scheint auch eine moralphilosophische Problematisierung der Frage, wie wir essen, nicht möglich. Doch ist

⁵ Vgl. Husserl 1982², S. 58.

⁶ Vgl. Teuteberg 2003.

⁷ Vgl. Schmid 1998.

⁸ Vgl. Schmid 2008.

⁹ Vgl. Lemke 2007.

¹⁰ Lemke 2007, S. 120.

diese moralphilosophische ‚Enthaltung‘ und gastrosophische Selbstentsagung angesichts der globalen Ernährungsverhältnisse nicht nur offenkundig falsch, sondern auch theoretisch unhaltbar, wenn man sich klarmacht, dass eine kritische Theorie des ethisch guten Essens durchaus begründet werden kann. Im Mittelpunkt steht dabei die philosophische Berücksichtigung aller relevanten umweltlichen, politisch-ökonomischen, leiblich-gesundheitlichen, sozialen und alltagskulturellen Faktoren des Nahrungsgeschehens, die das mögliche Wohl der Menschen sowie eines dem Wohl der Tiere und Pflanzen gerechten Naturverhältnisses betreffen. Mit anderen Worten: Einer aktuellen Philosophie des Essens kommt die gesellschaftlich verantwortungsvolle Aufgabe zu, das gastrosophische Vernunftideal einer leibeingedenkenden, umwelt- und sozialgerechten, kulinarisch-ästhetischen und alltagsethischen Ernährungspraxis als konkrete Utopie eines richtigen, guten Welt-Essens zu begründen¹¹.

Gerade deshalb stellt sich die medizinphilosophische Herausforderung, die Zutaten einer Ethik des guten Essens ins Bewusstsein der im Gesundheitswesen Tätigen sowie der Bevölkerung zu heben, anstatt sich eines solchen Nachdenkens zu enthalten. Insofern geht es um das Zulassen und Annehmen von Sinnlichem, denn Essen ist ein Sinne ansprechendes und zugleich sinnliches Erleben. Dies aber ist wenig bedacht. Solche Abneigung führt Lemke auf die Geschichte des Denkens und ihrer Themen zurück: „Von je her sind es neben der triebhaften Sinnlichkeit der Sexualität gerade die kulinarischen Lüste des Essens (und Trinkens), in denen der klassische Rationalismus die größte Bedrohung einer vernunftbegabten Menschheit vermutet“¹². Denn während das geistige Wesen und der moralische Wille die Menschen dazu befähigt, sich ihrer Vernunft zu bedienen, geht die entgegen gesetzte Annahme davon aus, den leiblichen Bedürfnissen und sinnlichen Begierden der Gaumenfreuden liegt eine alltägliche Unfreiheit und vernunftwidrige Lust zugrunde. Daher lautet die Moral der traditionellen Philosophie des Essens: Das tägliche Essen, seine Besorgung, Zubereitung und sein Verzehr, ist nur insofern „gut“, als dass es ein Mittel zum funktionellen, physischen Lebenserhalt

¹¹ Lemke 2007, S. 120.

¹² Lemke 2007, S. 122f.

darstellt. Das Essen gehört – der Auffassung der traditionellen Philosophie folgend – nicht zu den zentralen Dingen, die den Menschen zum Menschen machen. Wer daher das kulinarische Genussleben als konstitutiven Teil eines guten Lebens annimmt, statt sich darin eine Enthaltbarkeit zu üben, der lebt „falsch“¹³.

Dagegen muss eine medizinphilosophische Überlegung vom alltäglichen Begriff des Guten ausgehen. Der Begriff des guten Essens basiert bewusst auf einem normativen Verständnis des Guten: Das in diesem Sinn Gute beruht auf der Berücksichtigung der ökologischen, ökonomischen, gesundheitlichen und kulturellen Auswirkungen des Essens auf das Wohl, den Alltag und die Gesundheit des einzelnen Menschen sowie auf Gerechtigkeit und natürlichen Lebensgrundlagen aller. Damit werden freilich sprachphilosophische Aspekte des Guten unter den „Ess-Tisch“ gekehrt. Solche bestehen unter anderem etwa darin, nach dem Wesen zu suchen, was das Gute ist, worin das Gute besteht, worauf es sich bezieht.¹⁴ Für die hier angestellte Denkungsart allerdings ist dagegen bedeutsam, einen umfassenden Begriff des Guten anzubieten, der sowohl auf die Essform als auch auf die Lebensform anwendbar ist. In Anlehnung an Kant kann formuliert werden: „Habe Mut, deinem Menschsein (Wesen) gemäß zu leben!“ Hieraus resultiert sowohl eine Form der bewussten Essführung, die sich in die Gesundheitsbildung aufnehmen und integrieren lässt, als auch eine Form der bewussten Lebensführung, die sich an die alltägliche und berufliche Praxis zurück binden lässt. Menschlichkeit wird zur regulativen Idee einer individuellen, gemeinschaftlichen, gesellschaftlichen sowie die Menschheit umfassenden Lebensgestaltung.

Ein Zusammendenken von Ess- und Lebensform wird gerade dort erschwert, wo noch immer ein patriarchales Weltbild vorherrscht, wo noch immer in weibliche und männliche Sphären, in die der Hausarbeit und die der Berufsarbeit unterschieden wird¹⁵, in einer (Ess-)Kultur, in der Essen noch immer mit „weiblicher Küchenarbeit“ in Verbindung gebracht wird. Die Geschichte unserer Esskultur baut eben auf einem Geschlechterverständnis auf, welches

¹³ Vgl. Lemke 2007.

¹⁴ Vgl. u.a. Hare 1998.

¹⁵ Vgl. Lerch 2007.

das Essenmachen zur Frauensache erklärt¹⁶. Eine über Jahrhunderte eingeübte Denkweise verweigert daher dem eigentlichen Geschehen in der Küche jede gesellschaftliche Anerkennung¹⁷ und verbannt die kulinarischen Tätigkeiten als „niedere“ Dinge der alltäglichen Lebensnotwendigkeit und biologischen Reproduktion in die ‚Privatsphäre‘ einer weiblichen Häuslichkeit: „Man‘ beschäftigt sich nicht mit so etwas wie dem Essenmachen; er beschäftigt sich allerhöchstens mit den bereits zubereiteten Speisen. In dem »gendered linkage« zwischen Frau und Herd ist eine wesentliche Ursache für die Vernachlässigung und Abwertung der Kochkunst als Lebenskunst einer individuellen Ethik (jenseits der Geschlechter) zu sehen.“¹⁸

Mit dieser doppelten Entwertung des Essens durch eine rationalistische und patriarchale Weltanschauung hat die klassische Philosophie die bislang kaum hinterfragten Grundlagen für das kulturell vorherrschende Ernährungsbewusstsein geschaffen. Die entscheidende und politisch dringliche Frage, an welchem Punkt und durch welche Strategien die hegemonialen Esssitten zu verändern und zu verbessern wären, kann also direkt bei der Philosophie ansetzen — indem der „diätmoralischen Enthaltbarkeit“¹⁹ ein anderes, ein gastrosophisches Denken entgegengesetzt wird, das sowohl die alltägliche als auch die globale Angelegenheit unserer Ernährungspraxis zum Gegenstand einer Ethik erhebt.

3. Kochen als bildender Prozess

3.1. Kochen als Tätiges-Sein auf dem Weg zu sich selbst

Kochen ist ein Bildungsereignis. Neben der Tätigkeit des Kochens selbst ist bereits das Einkaufen eine Handlung, die als Bildungsprozess bezeichnet werden kann. Sortieren, Auswählen, Überlegen und Kaufen. Dabei hat das Individuum das Ziel des fertigen Produktes, die Form, im Kopf. Das aktive Tun in der Küche

¹⁶ Vgl. Lemke 2007, S. 123f.

¹⁷ Vgl. Krebs 2002, S. 52-97.

¹⁸ Vgl. Lemke 2007, S. 124.

¹⁹ Lemke 2007, S. 129.

schließlich bringt eine Reihe von Entscheidungs- und Arbeitsprozessen mit sich, die bestimmen, was und wie gut man isst. Auf diese leicht zugängliche Weise tut sich die ganze Seinsfülle einer kulinarischen Selbst-Bestimmung auf. Denn das Selbstkochen ermöglicht nicht nur die größtmögliche Freiheit in der Auswahl der verwendeten Zutaten, sondern auch eine kreative Gestaltungstätigkeit des kochkünstlerischen und gesunden Selbst, das sich im Umgang mit den kulinarischen Dingen vergegenständlicht und sich in dieser Vergegenständlichung die eigenen gastrosophischen Wesenskräfte aneignet. Wie die Produktion unmittelbar den Genuss des Produkts umfasst, so ist das „Objekt“, das kreierte Essen, die unmittelbare Betätigung einer schaffenden Individualität, die sich dabei bildet und zugleich ins Werk setzt.²⁰ Das Werk der eigenen Kochkunst tritt dem Selbst nicht entfremdet, als von Fremden Gemachtes, gegenüber. Die lebenspraktische Einheit von Subjekt und Objekt, des Zubereitenden mit dem Zubereiteten, beinhaltet, dass der kochkünstlerisch Tätige in dieser lebendigen Arbeit selbst-tätig ist und in den vollen Genuss dieses tätigen Seins kommt²¹. Als eine menschliche Aktivität, in der sich das kulinarische Selbst tätig verwirklicht, ist das Essenmachen ein Beispiel wiedergewonnener, nicht-entfremdeter Lebenspraxis.

3.2. Kochen als Tätigsein für Andere und Beitrag zur Gesundheitsbildung

Mit einer solchen Praxis des Selbstkochens und der „Kochkunst“ als einer Lebenskunst verbindet sich eine gesellschaftliche Aufwertung der Alltagskultur. Einem gastrosophischen Verständnis einer kulinarischen Lebenspraxis geht es dabei nicht um die Praktiken einer Kochhochkultur (der professionellen und kommerziellen Restaurantküche), sondern auf die Populärkultur einer kreativen Alltagsküche.²² Damit geht es um die Subjektconstitution²³ durch Küchenarbeit als eine Form individueller Lebenskunst. In Abgrenzung zu anderen Lebenssituationen und Existenzbereichen,

²⁰ Vgl. Lemke 2005.

²¹ Vgl. Lemke 2005, vgl. Neffe 2003, S. 303f.

²² Vgl. Neffe 2003.

²³ Vgl. Aigner 2001.

insbesondere dem Berufsleben, wo eine vergleichbar selbstbestimmte Lebensgestaltung für Individuen zumeist nicht gegeben ist, genießen viele von uns die „köstliche“ Freiheit, selbst entscheiden zu können, was sie kochen und sich schmecken lassen und was nicht.

Hier dringt nicht nur die Frage des Geschmacks ins Bewusstsein, sondern auf vielfältige Weise wird damit auch auf Gesundheitsbildung verwiesen. Der Mensch wird aufgrund komplexer Einflüsse zum Nachdenken und Entscheiden über sein Essen gezwungen. Dies ist auch eine ernährungsethische Frage. Für den hier offen gelegten Gedanken soll insbesondere auf den Aspekt der Entfremdung verwiesen werden, der aus psychophysischer Sicht eine nicht zu unterschätzende Gefahr für individuelle Gesundheit, hier verstanden als körperliches und geistiges Wohlbefinden, darstellt. Bereits der Einkauf stellt eine erste Gefahr der Entfremdung insofern dar als dass ein massenindustrieller Geschmack gekauft wird²⁴, der wiederum durch anonyme industrielle Kochmächte hergestellt wird. Für den Einzelnen ist dabei zwar auch der vorgefertigte Geschmack selbst eine Bedrohung, aber vor allem liegt die Gefahr im Fernbleiben einer gesundheitsbildenden Wirkung, die dann entsteht, wenn sich individuell als auch gemeinschaftlich mit den Produkten und deren Zubereitung auseinandergesetzt wird. Freilich herrscht ein relatives Bewusstsein über Vitamine, Kalorien oder Nährwerte, aber der Aspekt der industriell herbeigeführten Selbst-Entfremdung bleibt zumeist außer Acht. Das gemeinschaftliche Diskutieren und Nachdenken über Produkte, über Zubereitung und über Geschmack stellt bereits einen doppelten gesundheitsfördernden Aspekt dar: Zum einen wird ein reales Bewusstsein für gesundheitsfördernde Produkte und Werte geschaffen, die sich erst nach vielen Versuchen und Gesprächen im Selbst beginnen sich zu manifestieren; zum anderen hält allein das gemeinsame Tun Aspekte der Gesundheitsbildung bereit.

²⁴ Vgl. Teuteberg 2003.

3.3. Kochen als kreative und kollektive Handlung

Wie derjenige, der selbst einkauft und nicht einkaufen lässt, sich jene Machtposition sichert, die dem Einkaufsakt inhärent ist, so spricht auch für das Selbstkochen ein souveräner Machtzugewinn gegenüber der Welt. Indem man das Essen selber macht und dessen Zubereitung nicht anderen überlässt, bringt man sich gewissermaßen an die erste Stelle der Arbeits- und Entscheidungsprozesse, die darüber bestimmen, welche Zutaten und Zubereitungsarten zum Einsatz kommen. Auf diese Weise tut sich jedem die ganze Fülle einer kulinarischen oder kochkünstlerischen Selbst-Bestimmung auf. In Form einer solchen alltäglichen Lebenskunst verwirklicht sich in der Kochkunst ein gastrosophischer Selbst-Bildungsprozess (sofern die Küchenarbeit jenseits der traditionellen Geschlechterverhältnisse als eine individuelle und freiwillige Lebenspraxis aktiviert wird). Denn das Selbstkochen ist eine kreative Tätigkeit, die sich im Umgang mit den kulinarischen Dingen zeigt.²⁵ Gleichzeitig eignet man sich in dieser Vergegenständlichung die eigenen kochkünstlerischen (kreativen) Wesenskräfte an. Wie die Produktion hier unmittelbar auch den Genuss des Produkts umfasst, so ist das Objekt, also das kreierte Mahl, die unmittelbare Betätigung des kulinarischen Selbst, welche sich darin ausbildet und zugleich ins Werk setzt. Das Werk der eigenen Kochkunst tritt dem Selbst²⁶ nicht entfremdet, als von Fremden Gemachtes, gegenüber. Die angeeignete Einheit von Subjekt und Objekt, des Zubereitenden mit dem Zubereiteten, beinhaltet, dass das kulinarische Selbst in dieser lebendigen Arbeit kreativ ist und in den vollen Genuss dieses kreativen Tätig-Seins kommt.

4. Essen als gemeinschaftliches Ereignis

Über schlechtes Essen, deren Kern im möglichst billigen, schnellen, beiläufigen und einsamen Vertreiben von Hunger besteht, wird viel geschrieben, berichtet, diskutiert und es wird darüber geklagt. Dabei ist auffällig, dass über den Umkehrschluss, der Frage nämlich,

²⁵ Vgl. Lemke 2007.

²⁶ Vgl. Foucault 2007.

wie ein solches gutes Essen aussehen könnte, weniger nachgedacht und debattiert wird. Die kulinarische Lebenskunst scheint zwar aus dem Negativen hervorzutreten und sich von einem schlechten Essen abzugrenzen, aber was eine ästhetische Form des Essens, einen moralischen Geschmack oder ein (gesundheits-)bildendes Essen ausmacht, bleibt ausgeblendet. Ebenso unbeachtet bleibt dabei häufig der gemeinschaftliche, gesellige Aspekt des Essens. Genau dieser ist es aber, der unter der hier gestellten Fragestellung ein Essen zu einem guten und gesundheitsfördernden Essen macht. Weit stärker als das Einkaufen und Essenmachen stehen die Gaumenfreuden eines Gastmahls in Nähe zur Vorstellung vom „Guten Leben“. Was auch immer ein gutes Leben sein könnte, jedenfalls scheint dafür dem gemeinschaftlichen Genuss wohlgefälliger Speisen bei einem freundschaftlich-geselligen Zusammensein²⁷ eine konstitutive Bedeutung zuzukommen. Das allgemein Gute einer Tischgesellschaft begründet sich daraus, dass sie über das unmittelbare Wohlbehagen der leiblichen Sättigung hinaus wesentlich den geteilten Selbstzweck eines kulinarischen Genusses hat, der die einsame Nahrungsaufnahme durch ein gemeinsames Wohlleben erweitert. Als Praxisform eines ethisch guten Essens hat das alltagsethische Mahlritual indessen nichts mit einem besonders aufwändigen Festmahl oder einem außeralltäglichen Gastmahl zu tun. Die gastrosophische Mahlzeit ist vielmehr ein gewöhnliches Alltagsmahl, dessen einzige ethische Anforderung in dem Selbstzweck einer täglichen Hauptmahlzeit liegt, die in der Gemeinschaft von (mindestens einem) Anderen genossen wird.

Ein alltägliches Essen mit Anderen, bei dem selbstproduzierte Kreationen auf den Tisch kommen, verleiht der individuellen Kochkunst überhaupt erst den dauerhaften Sinn einer Lebenskunst, die (über die Pflicht eines moralisch guten Einkaufs hinaus) dem kulinarischen Wohl und dem Tafelvergnügen dient. Das gemeinsame Tafeln ist auch eine genussvolle Vollzugsform der (Gast-)Freundschaft und das Bekochen und Bewirten ein freundschaftlicher Akt: Auf diese ebenso schlichte wie anspruchsvolle Weise ist eine Kultur des guten Essens mit einer

²⁷ Vgl. Böhme 2001.

Ethik der (Gast-)Freundschaft verbunden²⁸. In dieser Mahlpraxis tritt die Tatsache, dass die Ethik eines guten Essens die Praxis eines guten Lebens ist, deutlicher hervor als im Akt des Einkaufens und Essenmachens, da das vernünftige Mahlvergnügen die gastrosophische Lebenskunst in Form der Kunst des Tafelns erlebbar macht. Doch die Tugenden des klugen Einkaufs und dessen ethischen Weltbezüge sowie des täglichen Selbstkochens als Einübung eines Gutkochenkönnens bilden den aktiven Rahmen für die kultivierte Tafelfreude.

5. Kochen, Essen, Reden und Schweigen – Versuch einer Synopsis aus medizinphilosophischer Perspektive

Eine Kultur des Wohlessens braucht Gewohnheit, benötigt die tägliche (zumindest regelmäßige) Praxis eines gemeinsamen Essens. Die Mahlzeit mit Anderen nämlich bildet den Ort eines intersubjektiven Geschmacksurteils wie auch die schöne Gelegenheit, die kulinarischen Künste zum (wenn man Glück hat) Wohl aller Beteiligten praktisch unter Beweis zu stellen. Und nicht zuletzt kann das gemeinsame Essen eine genussvolle Form freundschaftlichen Zusammenseins darstellen, das dem individuellen Irgendwie-Essen die Alternative eines erfüllten Soziallebens entgegenhält. Deshalb verbindet sich eine Kultur des Essens mit einer Ethik der Freundschaft; beide bedingen einander und erweisen sich als alltägliche Praktiken eines an sich guten und wünschenswerten Lebens²⁹.

Dementsprechend geht es in medizinphilosophischer Perspektive darum, gesundheitsfördernde und -erhaltende mit medizinethischen Aspekten zu verbinden. Gleichsam sollte für einen solchen kritisch-synthetischen Versuch die alltägliche Praxis des Essens als Basis dienen. Nur so lässt sich die – gegenüber dem industriell vorgegebenen und vorgekauften Geschmack und Gesundheitsdenken – ein (wieder-)gewonnener individuell und gemeinschaftlich beständiger Aspekt eines guten Essens und damit eines guten Lebens gewinnen. Dieses Denken und Handeln muss nicht in Beschneidung

²⁸ Vgl. Lemke 2000.

²⁹ Vgl. Lemke 2000.

individueller Freiheiten kulminieren, sondern eine in allen Lebensbereichen sich vollziehende Freiheit kann (und sollte) mit der Lust am Wohlschmeckenden verbunden werden. Damit einher geht eine gewisse Vorstellung und Haltung zum guten und gesunden Essen, zu der auch das Einkaufen gehört: Ein Achten auf mehr Wert, auf eine bessere Qualität – eine umweltverträglichere, sozial gerechtere und gesundheitlich zuträglichere Güte der Lebensmittel und -qualität. Dabei geht es um ein Bewusstsein für (und gegen) bestimmte Produkte und Arten des Essens. Mit diesem kann das eigene Konsumverhalten und die eigene Essens(un)kultur kritisch reflektiert und gegebenenfalls modifiziert werden. Damit korreliert eine bestimmte Art der Selbstbestimmung, aber auch eine bestimmte Form von Selbst-Bewusstheit, der er neben einer Freundschaft mit sich selbst³⁰ auch um eine Freundschaft und Achtsamkeit gegenüber der Gemeinschaft und der Welt geht.

Das Individuum kann den Kaufakt dazu nutzen, die Machtmechanismen gegen sich selbst anzuwenden, indem es als mündiger Konsument die ethische Mikropolitik des Warenkorbes ernst nimmt. Damit kann es seinen Beitrag gegenüber ungerechter, umweltschädlicher und gesundheitsbelastender Konsumgewohnheiten und für die eigene Verantwortung auf dem Weg hin zu besseren Produktionsverhältnissen, für besseres und noch besseres Leben leisten.

Literatur

- Aigner, Josef Christian (2001): Subjektbildung im Grenzbereich zwischen analytischer Sozialpsychologie und subjektorientierter Erwachsenenbildung. In: Höffer-Mehlmer, Markus: Bildung: Wege zum Subjekt. Baltmannsweiler: Schneider, S. 9-17.
- Böhme, Günther (1991): Gemeinsinn. Plädoyer für einen alten Begriff. In: HBV 1/1991, S. 3-10.
- Brauner, Hilmar (1978): Die Phänomenologie Edmund Husserls und die Bedeutung für die soziologische Theorie. Meisenheim am Glan: Hain.

³⁰ Vgl. Schmid 2007.

- Foucault, Michel (2007): Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst Ausgew. und mit e. Nachw. von Martin Saar. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Gergen, Kenneth J. (1990): Die Konstruktion des Selbst im Zeitalter der Postmoderne. In: Psychologische Rundschau 41, 1990.
- Hare, Richard Mervyn (1998): Die Frage der Moral. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Knoll, Jörg (2004): Heimat – Zur Welt und zu sich selber kommen. In: Theodorff A. (Hrsg.): Schon so spät? Zeit – Lehren – Lernen. Stuttgart: Hirzel, S. 345 – 358.
- Krebs, Angelika (2002): Arbeit und Liebe. Die philosophischen Grundlagen sozialer Gerechtigkeit. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Lemke, Harald (2000): »Freundschaft«. In: Nietzsche Handbuch. Leben – Werk - Wirkung, hrsg. von Hennig Ottmann, Stuttgart: J. B. Metzler.
- Lemke, Harald (2005): „Kochen als Kunst. Zur Philosophie der kulinarischen Praxis“ – Vortrag anlässlich der Ausstellung „Restauration/Dieter Fröhlich“, Hannover 17.9.2005. In: www.haraldlemke.de
- Lemke, Harald (2007), Gastrosophische Aspekte der Kulinariistik. In: Wierlacher, Alois / Bendix, Renate (Hrsg.) (2007): Kulinariistik. Konzeption und Innovation. Münster: LIT, S. 120-131.
- Lerch, Sebastian (2007): Frauenbildung als lebensweltorientierter Ansatz der Erwachsenenbildung. In: Hessische Blätter für Volksbildung 3/2007, S. 256-262.
- Neffe, Jürgen (2003): Kantinenköche: Meister der Plan-Wirtschaft. In: Thimm, Utz/Wellmann, Karl-Heinz (2003): Essen ist menschlich. Zur Nahrungskultur der Gegenwart. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 303-317.
- Schmid, Wilhelm (1998): Philosophie der Lebenskunst. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Schmid, Wilhelm (2007): Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Schmid, Wilhelm (2008): Ökologische Lebenskunst. Was jeder Einzelne für das Leben auf dem Planeten tun kann. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Teuteberg, Hans Jürgen (2003): Kulturpsychologie des Geschmacks.
In: Thimm, Utz/Wellmann, Karl-Heinz (2003): Essen ist
menschlich. Zur Nahrungskultur der Gegenwart. Frankfurt am
Main: Suhrkamp, S. 42-50.