



Essen ist reden mit anderen Mitteln.

Das Kulturthema Essen in seiner kommunikativen Bedeutung.

Dissertation

eingereicht als Bestandteil der Prüfungsbedingungen zum
Erlangen des Doktorgrades des Dr. phil. am Institut für
Gesundheits- Ernährungs- und Sportwissenschaften der

Europa-Universität Flensburg

Erstgutachterin: Professorin Dr. Ines Heindl
Zweitgutachter: Professor Dr. Hartwig Eckert

Eingereicht von: Dipl.-Päd. Claudia Plinz

Flensburg, im Januar 2017

Danksagung

Zu Beginn dieser Arbeit bedanke ich mich sehr herzlich bei allen Menschen, die mir während der Promotionszeit durch ihre vielfältige Unterstützung zur Seite standen und damit zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen haben. Im Besonderen bedanke ich mich bei ...

- Professorin Dr Ines Heindl für ihre motivierenden und anregenden Ideen. Sie hat mir in unseren Gesprächen geholfen, das Thema zu formulieren, die Untersuchungen zu bewerten und Schwerpunkte zu setzen. Ich habe viel von ihr gelernt;
- Professor Dr. Hartwig Eckert für die wertvollen Hinweise, die zur Ergänzung meiner Dissertation notwendig waren;
- meinen Kolleginnen Dr. Ulrike Johannsen und Helga Jeske für die vielen hilfreichen Diskussionen;
- allen befragten Probanden für ihr großes Interesse an dieser Arbeit und ihre Bereitschaft, bei der Fragebogenerhebung und den Interviews tatkräftige Unterstützung zu leisten;
- meiner Korrekturleserin Karin für ihren unermüdlichen und großartigen Einsatz und für ihre Hilfsbereitschaft, die ich sehr zu schätzen weiß;
- Dr. Barbara Schwaner-Heitmann für ihre Anstrengungen, mich zu einem Studium an der Europa-Universität zu überreden. Ohne sie würde ich heute beruflich nicht da stehen, wo ich jetzt bin.

Einen besonders herzlichen und großen Dank richte ich an meine Eltern, meine Schwestern mit Familien, meine beiden Kinder und meinem Lebensgefährten. So sei meinen Eltern und meinen Geschwistern vor allem dafür gedankt, dass sie mir nach verschiedenen Lebensereignissen in vielerlei Hinsicht eine außerordentliche Stütze waren und sind. Meinem Lebensgefährten Colin danke ich für seine tatkräftige Unterstützung und Hilfsbereitschaft, seine unermüdliche Motivation für ein Durchhalten bei meiner Arbeit. Meinen lieben Kindern Aaron und Cara danke ich für die vielfältigen Erfahrungen, die ich aus unserem gemeinsamen Alltag sammeln konnte, die mir so mancherlei inhaltliche Anregung durch Selbstreflexion ermöglichen und immer wieder ein innerer Antrieb sind.

Diese Arbeit widme ich meiner Großmutter Lieselotte Drenkov, die durch ihre fortschreitende Demenz diese Arbeit nicht mehr lesen kann.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	1
1. Einleitung.....	6
2. Stand der Forschung zu kulinarischen Diskursen als Indikatoren der Gesellschaft	11
2.1 Einführende Bemerkungen	11
2.2 Kulinaristik aus unterschiedlichen Perspektiven	19
2.2.1 Sozialwissenschaftliche Perspektive	20
2.2.2 Ernährungswissenschaftliche Perspektive	22
2.2.3 Kommunikationswissenschaftliche Perspektive	24
2.3 Determinanten der sich wandelnden Gesellschaft in Bezug auf Kulinaristik	26
2.3.1 Quantitative Studien in Deutschland	26
2.3.2 Qualitative Studien in Deutschland.....	31
2.3.3 Mixed-Methods-Studien in Deutschland.....	36
2.4 Fazit.....	37
3. Essverhalten und -gewohnheiten im Alltag.....	38
3.1 Einleitung.....	38
3.2 Verständnis von Essverhalten und -gewohnheiten in ihrer alltäglichen psychosozialen und soziokulturellen Bedeutung durch kommunikative Einsichten	38
3.2.1 Biografische Aspekte im Essalltag	42
3.2.2 Genderaspekt im Essalltag	47
3.2.3 Semiotik im Essalltag	51
3.2.4 Rituale im Essalltag.....	54
3.2.5 Bildungsaspekte im Essalltag.....	55
3.2.6 Finanzieller Aspekt im Essalltag.....	56
3.3 Einflüsse relevanter Sozialisationsinstanzen	59
3.4 Personalisierte Ernährung	63
3.5 Zusammenfassung	67
4. Kommunikation im Essalltag.....	68
4.1 Zum Begriff der Kommunikation	69
4.1.1 Semantik	73
4.1.2 Semiotik	76
4.1.3 Syntax	77
4.1.4 Pragmatik.....	78

4.1.5 Zusammenfassung.....	79
4.2 Sprechakttheorie	80
4.3 Körperbilder und Kommunikation	84
4.3.1 Körperbilder.....	84
4.3.2 Körperbilder und ihre kommunikative Bedeutung.....	88
4.3.3 Zusammenfassung.....	92
4.4 Essen ist Kommunikation	92
5. Forschungsdesign	96
5.1 Kulinaristischer Bezugsrahmen	97
5.2 Kommunikationswissenschaftlicher Bezugsrahmen.....	98
5.3 Methodische Vorgehensweise.....	98
5.3.1 Fragebögen als quantitatives Forschungsdesign	99
5.3.2 Episodische Interviews als qualitatives Forschungsdesign	99
5.3.2.1 Datensorten.....	101
5.3.2.2 Durchführung.....	102
5.3.2.3 Zu Kritik und Nutzen des episodischen Interviews	103
5.3.3 Methodische Umsetzung.....	104
6. Zusammenhang von Motivhintergrund und Ernährungsverhalten im Alltag: Ergebnisse der quantitativen Sekundäranalyse	118
6.1 Einleitung.....	118
6.2 Fragebogenerhebung	118
6.2.1 Soziodemografische Beschreibung der Probanden	118
6.2.2 Einnahme der Hauptmahlzeiten	120
6.2.3 Beeinflussung der Kochkompetenz.....	120
6.2.4 Zufriedenheit mit dem Essverhalten	122
6.2.5 Steigerung des Selbstwertgefühls durch gesunde Ernährung.....	123
6.2.6 Finanzielle Situation und Ernährung.....	123
6.3 Zusammenfassung und Ausblick auf Kapitel 7.....	124
7. Essen ist Reden mit anderen Mitteln - Ergebnisse der qualitativen Analyse	126
7.1 Einleitung.....	126
7.2 Fallanalysen	129
7.2.1 Fallanalyse A.....	129
7.2.2 Fallanalyse B.....	134
7.2.3 Fallanalyse C.....	140
7.2.4 Fallanalyse D.....	145
7.2.5 Fallanalyse E.....	151

7.2.6 Fallanalyse F	156
7.2.7 Fallanalyse G	162
7.2.8 Fallanalyse H.....	167
7.2.9 Fallanalyse I	171
7.2.10 Fallanalyse J	175
7.2.11 Fallanalyse K.....	179
7.2.12 Fallanalyse L	183
7.2.13 Fallanalyse M	189
7.2.15 Fallanalyse O	196
7.2.16 Fallanalyse P.....	200
7.2.17 Fallanalyse Q	204
7.2.18 Fallanalyse R.....	208
7.2.19 Fallanalyse S.....	212
7.2.20 Fallanalyse T	216
7.3 Gegenüberstellung quantitativer Fragebogendaten und qualitativer Interviewbefunde.....	224
8.1 Zum Begriff des kulinarischen Diskurses	225
8.2 Entschlüsselung kulinarischer Diskurse des Essens.....	226
8.2.1 Macht	226
8.2.2 Liebe	227
8.2.3 Selbstorganisiertes Lernen.....	227
8.2.4 Versorgung.....	228
8.2.5 Verwöhnung	229
8.2.5 Anerkennung.....	230
8.2.6 Emotion	230
8.2.7 Verteidigung	231
8.2.8 Mainstream.....	231
8.2.10 Fürsorge.....	232
8.3 Zusammenfassung Kulinarische Diskurse	232
9. Qualitätssicherung qualitativer Forschung.....	233
9.1 Modell der Qualitätssicherung	234
9.1.1 Entwicklung der Forschungsfrage	237
9.1.2 Datenerhebung.....	237
9.1.2.1 Reflexion der Beziehung zwischen Forscher und Interviewpartner	237
9.1.2.2 Intersubjektive Nachvollziehbarkeit der Datenerhebung	239

9.1.2.3 Glaubwürdigkeitsprüfung der Datenerhebung	241
9.1.3 Interpretation	242
9.1.3.1 Intersubjektive Nachvollziehbarkeit der Interpretation	242
9.1.3.2 Glaubwürdigkeitsprüfung der Interpretation	245
9.1.4 Abschluss der Forschungsarbeit	247
9.1.4.1 Empirische Verankerung	247
9.1.4.2 Verallgemeinerbarkeit	248
9.1.4.3 Kritische Bewertung	249
10. Schlussbetrachtungen	250
10.1 Resümee	250
10.2 Forschungsperspektiven	252
10.3 Handlungsempfehlungen	254
Literaturverzeichnis	257
Zeitschriftenquellen	264
Onlinequellen.....	266
Vorträge.....	270
Abbildungsverzeichnis.....	271
Tabellenverzeichnis.....	272
Eidesstattliche Erklärung	273

„Das Essen zersetzt sich ihr im Munde. Es wird zu Chemie, in ihrem Mund. Es ist nicht lebendiges Essen, Nahrung, ein Teil vom Ganzen der lebendigen Welt. Es ist tote Materie, eine Anzahl von Stoffen. Molekülmatsche, die sie kaum herunterschlucken kann...“

(Friedrich, S. 2013, S. 69-70)

1. Einleitung

In vielen Gesprächen werden menschliche Essenserinnerungen und Meinungen über das Essen ausgetauscht. Und doch sind bisher von kulturwissenschaftlicher Seite erst wenige systematische Anstrengungen vorgenommen worden, diesen reichen Bestand an Erzählungen zu sichten und empirisch zu untersuchen. Bisher finden Erkenntnisse über das soziokulturelle Phänomen des Kulinarischen in der traditionellen Ernährungswissenschaft kaum Berücksichtigung. Das menschliche kulinarische Alltagsbewusstsein und Handeln sind maßgeblich durch die individuelle Biografie des Einzelnen geprägt. Erst die Erhebung und Analyse von Erinnerungen an Nahrung und ihre Zubereitung versprechen ein tieferes Verständnis von Essgewohnheiten im kulinarischen Kontext. Dass Menschen nicht nur verbal, sondern vor allem auch nonverbal kommunizieren, lässt sich durchaus auch auf das Essen übertragen. Unter Berücksichtigung der Tatsache, dass über ein bestimmtes Verhalten kommuniziert werden kann und der Akt der Nahrungsaufnahme ein Verhalten ist, liegt die Frage nahe, ob mitunter sogar das Essen selbst zur Kommunikation wird. Hier schließt die Überlegung wieder unmittelbar an den Titel dieser Arbeit an, denn es sollen ja nicht »Essmuster *und* Kommunikationsmuster«, sondern »Essmuster *als* Kommunikationsmuster« betrachtet werden. Damit sind selbstverständlich nicht die Tischgespräche gemeint, die möglicherweise beim Essen geführt werden, sondern es ist ausschließlich die Überlegung gemeint, dass der Vorgang des Essens selbst zum Medium der Kommunikation wird. Aber auch die Frage nach dem Wissen über das Ernährungsverhalten und das Verstehen des eigenen Handelns stehen im Mittelpunkt dieser Arbeit. In der vorliegenden Arbeit wird der Begriff der Ernährung nicht nur als physiologisch-stoffliche Prozesse der Nährstoffaufnahme und Nährstoffverwertung verstanden, sondern auch als Kulturtechnik. Diese Kulturtechnik ist mit Handlungen verknüpft, die in soziokulturellen Dimensionen enden.

Vor dem Hintergrund der Annahme, dass Essen reden mit anderen Mitteln und dass das Individuum durch seine Essbiografie geprägt ist, lässt sich die Fragestellung der empirischen Erhebung folgendermaßen skizzieren:

Wird das individuelle Ernährungsverhalten durch diskursive, also gesellschaftliche Einflüsse geprägt oder sind es die biologischen Körpervoraussetzungen? Das Forschungsprojekt ‚Kulinarische Diskurse als Indikatoren sich wandelnder Gesellschaften‘ an der Europa-Universität Flensburg befasst sich mit dem Hintergrund des transdisziplinären Verständnisses der Trias von Kultur, Kommunikation und Küche. In dieser Forschungsarbeit soll herausgefunden werden, wie Menschen ihren geschilderten Essmustern in ihren Lebensläufen Sinn verleihen. Der Fokus liegt auf einem episodischen Forschungsdesign sowie auf Erzählmustern einer Deutung subjektiv erlebter Esssituationen und gelebten Essverhaltens. Die von den Probanden im Interview erinnerten und erzählten Mikrogeschichten begründen Sinngestaltungen einer ‚Masternarrative‘, die den erzählten Lebenslauf sinngestaltend überspannt. Relevant sind hierbei die Auswahl, die Kommunikation, der Zeitpunkt und die Angemessenheit des Erzählten. Demaskieren lassen sich Essmuster als Mittel der Kommunikation und aus den wiederkehrenden Erzähl- und Gestaltungseinheiten, dadurch können sich pragmalinguistische (Spiel)-Regeln ableiten lassen. Der gegenwärtige Stand der Auswertungen der Forschungsgruppe des Projektes ‚kulinarische Diskurse als Indikatoren sich wandelnder Gesellschaften‘ an der Europa-Universität Flensburg lässt in den kulinarischen Diskursen vier kommunikative Ebenen erkennen:

1. Kommunikative ‚Regieanweisung‘ einer Mahlzeit
2. Reden über das Kochen und Essen
3. Gespräche und die kommunikative Atmosphäre beim Essen
4. Das Essen selbst (Auswahl, Gestaltung, Verzehr) als Mittel des Ausdrucks
(vgl. Eckert; Heindl 2013, S. 31-32/Heindl 2016, S. 76)

Zusammen mit den dazugehörigen Bedeutungszusammenhängen kommt dem Essen ein Stellenwert der Abfassungsressource zu, die es in dieser Arbeit zu analysieren gilt. „Essen ist reden mit anderen Mitteln“, da das Essen als Kulturphänomen mit Kommunikation zu tun hat. Der kommunikative Charakter des Essverhaltens ist Gegenstand des Interesses in dieser Arbeit. Es gilt den Zusammenhang von Essen und Kommunikation und das bessere Verständnis kulinarischer Diskurse, die sich einer rein bio-medizinischen Betrachtungsweise entziehen, zu erfassen. Die kulinarischen Diskurse sind diesbezüglich im umfassenden Sinn zu begreifen. Das

menschliche Verständnis von der Zusammengehörigkeit von gutem Essen und positiver Gesprächsatmosphäre ist vorhanden. In dieser Dissertation soll aber ein Schritt weitergegangen und nach Lebenssituationen gefragt werden, in denen Essen und Speisen selbst zu Mitteln der Kommunikation werden. Denn nach ersten Erkenntnissen der Forschungsgruppe des Projektes ‚kulinarische Diskurse als Indikatoren sich wandelnder Gesellschaften‘ an der Europa-Universität Flensburg zeigen sich bei wiederkehrenden Essmustern die Entstehung vergleichbarer Sprachmustern. Ziel der vorliegenden Forschung ist es, die in der qualitativen Untersuchungsphase gewonnenen Erkenntnisse im Rahmen einer selbstentwickelten Matrix aufzuschlüsseln. Einen Schwerpunkt bildet dabei die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen dem Essverhalten und der verwendeten Kommunikation über das Essverhalten unter besonderer Berücksichtigung von Semantik, Semiotik, Syntax und Pragmatik. Eine Schlüsselfunktion kommt dabei der Entwicklung einer Typologie von kulinarischen Diskursen zu. Diese Typologie von Diskursen ermöglicht ein besseres Verständnis des menschlichen Handelns im Feld der Kulinaristik. Dieser Sachverhalt ist relevant für die Entwicklung von soziokulturell unterschiedlichen und alltagsadäquaten Strategien für die Ernährungsbildung, -beratung und -therapie. Der Untersuchung liegt die These zugrunde, dass das alltägliche Essverhalten des Menschen von der eigenen Essbiografie in besonderem Maße betroffen ist. Individuelle Ernährungspraktiken werden infrage gestellt. Analog gilt diese Annahme auch für den kommunikativen Kontext des Essens.

Die Dissertation befasst sich mit dem Verständnis von Essen im Alltag, von Essverhalten und den jeweiligen Determinanten. Das ist eine Voraussetzung, um zu verstehen - und im Hinblick auf die kulinarischen Diskurse und deren Kommunikation -, warum Menschen das essen, was sie essen und was sie damit kommunikativ ausdrücken möchten. Wieso wir ausgewählte Speisen essen, wer was isst und aus welchen Grund, wie und warum sich das Essverhalten im Lebenslauf bildet und verändert, welche Ereignisse in der Essbiografie eine Rolle spielen und wie der Mensch sich essend durch sein Leben erzählt, das sind, vereinfacht dargestellt, die Fragen, auf die diese Arbeit Antworten finden will. Denn bisher ist die Vielfalt der Kommunikation und der Kommunikationsformen rund um das Essen in den Sprachwissenschaften hintergründig geblieben.

Gliederung der Arbeit

Die Arbeit gliedert sich in zwei wesentliche Teile. In „*Theoretische Auseinandersetzung*“ werden für die Forschung relevante Begriffe geklärt und theoretische Konzepte reflektiert, und in „*Empirische Auseinandersetzung*“ soll ein Bezug zu den kulinarischen Diskursen hergestellt werden.

Bevor jedoch im Rahmen einer theoretischen Auseinandersetzung auf die zentralen Begriffe und Konzepte dieser Dissertation eingegangen werden kann, werden in der Einleitung (Kapitel 1) forschungsleitende Informationen des Forschungsinteresses dargestellt.

In den Kapiteln 2 - 4 folgt die theoretische Auseinandersetzung, welche den ersten Hauptteil dieser Arbeit wiedergibt. Im zweiten Kapitel wird der Stand der Forschung zu kulinarischen Diskursen als Indikatoren der Gesellschaft aufgeführt. Nach einführenden Bemerkungen (Kapitel 2.1) wird in Kapitel 2.2 die Kulinaristik aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Die Determinanten der sich wandelnden Gesellschaft in Bezug auf die Kulinaristik werden in Kapitel 2.3 verortet und die entsprechenden Studien in Kapitel 2.3.1 bis 2.3.3 dargestellt. Nach einem kurzen Fazit (Kapitel 2.4), werden im dritten Kapitel das Essverhalten und die Essgewohnheiten im Alltag unter Berücksichtigung von alltäglichen psychosozialen und soziokulturellen Bedeutungen durch kommunikative Einsichten (Kapitel 3 bis 3.2) aufgeführt. Um das Verständnis von Essverhalten und Essgewohnheiten zu unterstreichen, werden des Weiteren biografische Aspekte (Kapitel 3.2.1), Genderaspekte (Kapitel 3.2.2), Semiotik (Kapitel 3.2.3), Rituale (Kapitel 3.2.4), Bildungsaspekte (Kapitel 3.2.5) und finanzielle Aspekte (Kapitel 3.2.6) im Essalltag erläutert. Die Einflüsse anderer Sozialisationsinstanzen (Kapitel 3.3) und die personalisierte Ernährung (Kapitel 3.4) werden in dem Kontext Essverhalten und -gewohnheiten berücksichtigt und kurz dargestellt. Das Kapitel 3 schließt mit einer Zusammenfassung (Kapitel 3.5). Um die Kommunikation im Essalltag geht es im vierten Kapitel. Hier ist es unabdinglich, die dem Leser Definitionen der Semantik (Kapitel 4.1.1), Semiotik (Kapitel 4.1.2), Syntax (Kapitel 4.1.3) und Pragmatik (Kapitel 4.1.4) näherzubringen, um dann nach einer Zusammenfassung (Kapitel 4.1.5) eine Überleitung zur Sprechakttheorie (Kapitel 4.2) zu bekommen. Zudem wird im vierten Kapitel ein Fokus auf Körperbilder und Kommunikation (Kapitel 4.3) gesetzt, um die inhaltliche Verbindung zum Kapitel 4.4 Essen und Kommunikation deutlich zu machen. Der Empirische Teil beginnt ab Kapitel 5 und erklärt zu Anfang den kulinaristischen

(Kapitel 5.1) und den kommunikationswissenschaftlichen Bezugsrahmen (Kapitel 5.2). In der methodischen Vorgehensweise (Kapitel 5.3) werden die Forschungsinstrumente erläutert, die Durchführung und Umsetzung skizziert und die Kritik und den Nutzen der Forschungsdesigns dargestellt (Kapitel 5.3.1 bis 5.3.3). Das sechste Kapitel befasst sich folgerichtig mit den Ergebnissen der quantitativen Sekundäranalyse, in der nach einer Einleitung (Kapitel 6.1) die einzelnen Auswertungen grafisch aufgeführt sind (Kapitel 6.2). Es folgen eine Zusammenfassung und ein Ausblick (Kapitel 6.3) auf Kapitel 7, das sich mit den Ergebnissen der geführten episodischen Interviews auseinandersetzt. Nach einer Einleitung (Kapitel 7.1) folgen die Einzelfallanalysen in Kapitel 7.2. Das Kapitel 7.3 beinhaltet die Gegenüberstellung quantitativer Fragebogendaten und qualitativer Interviewbefunde. Die aus den Ergebnissen der Interviews resultierenden kulinarischen Diskurse sind in Kapitel 8 dargestellt. Nach der Erklärung des kulinarischen Diskurses (Kapitel 8.1), erfolgt die Entschlüsselung der kulinarischen Diskurse des Essens (Kapitel 8.2) und eine kurze Zusammenfassung (Kapitel 8.3). In jeder Forschungsarbeit ist die Qualitätssicherung (Kapitel 9) unabdingbar. Das Modell der Qualitätssicherung (Kapitel 9.1) wird ausführlich dargestellt. Folgende Unterpunkte sind für dieses Modell relevant: Entwicklung der Forschungsfrage (Kapitel 9.1.1), Datenerhebung (Kapitel 9.1.2), Interpretation (Kapitel 9.1.3), Abschluss der Forschungsarbeit (Kapitel 9.1.4). Einzelne Unterkapitel komplementieren Kapitel 9. Die Schlussbetrachtungen unter Berücksichtigung von Forschungsperspektiven und Handlungsempfehlungen sind im letzten Kapitel (Kapitel 10) erläutert. Ein Literatur-, Abbildungs- und Tabellenverzeichnis sind ebenfalls aufgenommen, und der Anhang rundet diese Arbeit ab. Dem Anhang können der Fragebogen incl. der Auswertung, das Codebuch für die Datenmaske, die Übersicht der Variablen und die transkribierten Interviews entnommen werden.

Mit Nennung der männlichen Funktionsbezeichnung ist in dieser Arbeit, sofern nicht anders gekennzeichnet, immer auch die weibliche Form gemeint.

2. Stand der Forschung zu kulinarischen Diskursen als Indikatoren der Gesellschaft

2.1 Einführende Bemerkungen

„Essen und Trinken fungieren – nach der Befriedigung von Hunger und Durst – in ihrer weiteren kulturellen Ausgestaltung als Mittel der Kommunikation und Identitätsbildung. [...] Ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Verzehrgeohnheiten divergieren häufig. [...] Zwischen dem Hunger auf der einen Seite und der reichen Ausstattung von Küche und Tisch auf der anderen Seite, welche eine ausgeprägte Esskultur erst ermöglicht, steht die einfache Nahrungsaufnahme, die beinahe ausschließlich mittels tradierter und kultureller Methoden erfolgt.“ (Brockhaus online, s.v. Esskultur)

Sprechen wir von einer Esskultur, dann werden laut Methfessel bei vielen Menschen gängige Vorstellungen wach. Benimmregel am Tisch oder auch der Begriff „Kultur“ an sich sind dann schnell in den Köpfen der Menschen vorhanden. Dabei soll die Esskultur folgendes vermitteln:

- warum die Menschen das essen, was sie essen und so essen, wie sie essen;
- warum es so schwer ist, Essgewohnheiten zu ändern;
- warum Menschen ‚ihr‘ Essen so wichtig sein kann und entsprechend auch
- warum Familien-Esskultur für Kinder eine gute Voraussetzung für ein positives, d.h. verantwortliches und genussvolles Essen ist (Methfessel, 2004).

Was wird unter Kultur im Allgemeinen verstanden? Kultur ist die Summe aller Errungenschaften der Menschen (vgl. Methfessel 2004, S. 2 ff.). Menschen wachsen mit und in ihrer Kultur auf. Es ist ihr selbstverständliches Alltagsleben. Unter Kultur soll im weiteren Sinn alles das verstanden werden, was Menschen von Generation zu Generation weitergeben. Und so erscheint die Kultur als Zentrum von Gesellschaften. Die in der Kultur gespeicherten und gelernten Erfahrungen prägen die menschlichen Verhaltensweisen – auch in Bezug auf das menschliche Essverhalten. Die Formen und Bedingungen der Nahrungsaufnahme gehören zur individuellen kulturellen Identität. Aus diesem Grund können den modernen Kulturwissenschaften entnommen werden, dass Esskulturen ihre Basis in der Geschichte der Menschheit wiederfinden. Essen ist etwas anderes als Ernährung. Die Esskultur ist ein soziales Konstrukt, das auf verschiedenen Wertorientierungen und Zielsetzungen basiert. In der Literatur lässt sich der Begriff der Esskultur grob in vier verschiedene Dimensionen einteilen (vgl. Baum 2012, S. 29).

Anthropologische Dimension	Das Zusammenspiel von Natur und Kultur lässt die menschliche Identität entstehen. Beides beeinflusst den Körper durch Nahrung. In dieser Dimension wird deutlich, dass sich Wissenschaft außerhalb der Naturwissenschaft mit Ernährung als soziales Ereignis befasst.
Strukturelle Dimension	In dieser Dimension werden die geographischen und die historisch bedingte Untersuchung in Bezug auf die verschiedenen Esskulturen aufgezeigt.
Normative Dimension	Der Esskultur wird eine Betrachtungsweise zugrunde gelegt, um Bewertungen vornehmen zu können, die zwischen guter Praxis und unerwünschtem Verhalten unterscheiden.
Soziale Dimension	Die Esskultur wirkt sich durch Sozialisation personalisierend auf die Gesellschaft aus und setzt sich mit den impliziten und expliziten Regeln verschiedener Kulturen auseinander.

(vgl. Baum 2012, S. 29)

Die Esskultur kann verstanden werden, als das *Gewordenseins* und als Sinngebung aus Sicht des handelnden Individuums.

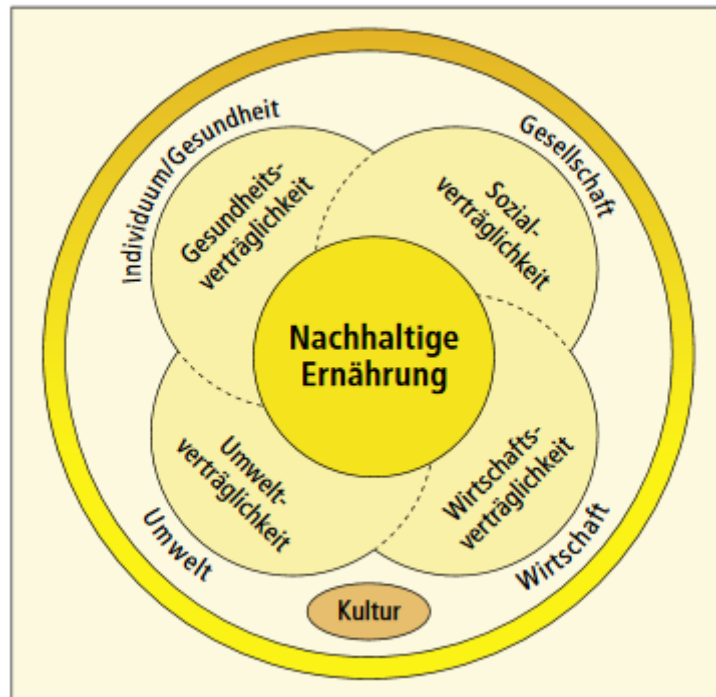


Abb. 2.1a Fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung

Die moderne menschliche Kultur ist multikulturell und eine Kultur des Kontaktes. Das gilt auch für die Ernährungskultur. Diese beschäftigt sich mit der Analyse von gleichermaßen Vergleichbarem wie Unvergleichbarem pluralisierter kulinarischer Lebensstile. Diese pluralisierten kulinarischen Lebensstile zeigen die Art und Weise auf, wie die menschliche Ernährung Tag für Tag organisiert wird. Dieses höchst unterschiedliche menschliche Ernährungshandeln in unterschiedlichen Lebenslagen ist mit verschiedensten Motivationen bestückt und erschwert somit die allgemeine Vergleichbarkeit der einzelnen Ernährungsformen (vgl. Kofahl; Ploeger, 2012, S. 386 ff.).

Der Mensch ist, was er isst. Feuerbach drückt mit diesem Zitat aus, dass immer bewertet wird, was, mit wem und wie Menschen essen. Charakterzuschreibungen und Urteile werden über das Essen vorgenommen. Große und kleine Gemeinschaften wurden über das gemeinsame Mahl geschaffen und gefestigt (Methfessel, 2004).

„Esskultur umfasst demnach alles, was mit Essen verbunden ist und von Menschen entwickelt und hergestellt wurde.

Esskultur bezieht sich auf die materielle Ebene der Dinge wie Lebensmittel (Äpfel) und Geräte (Apfelpflücker) sowie auf die immaterielle Ebene der Gedanken, Entdeckungen und Gefühle wie z.B. Kenntnisse über die Zucht von Apfelsorten, Vorlieben für Apfelkuchen und dazu dienliche Rezepte.“ (Methfessel, 2004, S.1)

Essen als Kulturthema wird in mannigfaltigen Zusammenhängen aufgegriffen. Die Geschichte der Menschheit ist von Anfang an und zu einem wesentlichen Teil eine Sozialgeschichte des Essens (vgl. Neumann, 2009, S.4). So kann der Begriff der Esskultur in den modernen Kulturwissenschaften weit gefasst werden. Die historisch bedingte Esskultur baut auf Ideen und Werte auf und beinhaltet somit das menschliche Handeln im totalen Ernährungszusammenhang. Die individuellen Ideen und Werte wirken im System der Esskultur als zuverlässig und werden als Symbole vermittelt (vgl. Hirschfelder, 2009, S. 368). Die Formen und Bedingungen der Nahrungsaufnahme gehören zur individuellen kulturellen Identität. Sie sind Erzeugnisse der menschlichen Geschichte, wie auch das interdisziplinäre Symposium *Essen und Trinken im Mittelalter* thematisiert. Das Kulturthema Essen wird u.a. vom *Internationalen Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens* interdisziplinär (Natur- und Kulturwissenschaften) erforscht und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. In der vorliegenden Dissertation wird die Entwicklungsgeschichte der Kulturforschung des Essens anhand der bestehenden Literatur zusammengeführt. 1995 führte Teuteberg *Eine Zwischenbilanz der Forschung zum Kulturthema vom Essen* unter dem Aspekt „Die Nahrungsaufnahme als Kulturphänomen“ auf (vgl. Teuteberg, 1995). In diesem Beitrag wurden keine Einzelresultate vorgelegt, sondern Analysemethoden im deutschsprachigen Raum in Grundzügen systematisiert und mit europäischen Forschungsbemühungen in Beziehung gesetzt. Nach Teuteberg hat die Kulturwissenschaft vom Essen nicht nur zu klären, was und wieviel und wo etwas verzehrt wurde, sondern vor allem auch, warum alles dies gegessen und getrunken wurde und welche Faktoren dafür verantwortlich waren, dass sich das Ernährungsverhalten in Zeit und Raum änderte. Nach Neumann ruht eine angemessene Behandlung des Kulturthemas Essen auf vier Säulen.

1. Die Herausarbeitung der Fundamentalität des als "niedrig" eingestuften Nahrungsphänomens für die Geschichte des Menschen.
2. Die Situierung dieses Phänomens in einer "Geschichte des Alltags", die das Essen des Menschen als kulturschöpferischen Akt versteht.
3. Die Präzisierung des Begriffs "Alltagsgeschichte".
4. Die Ausarbeitung der Kategorie des "Nahrungsstils", wie er sich z.B. aus dem gesellschaftlichen Regulativ des menschlichen Körperbildes rekonstruieren lässt (vgl. Neumann, 1993, S. 391/392).

Ein Verzeichnis zur Abhandlung von Diskursen des kulinarischen Handelns ist von der linguistischen Pragmatik entworfen worden. Hierbei ist aber zu berücksichtigen, dass „kulinarisch“ auf das gesamte Feld „Essen als Kulturphänomen“ auszuweiten ist (vgl. Mattheier, S. 245-255). Demnach sind Diskursbereiche die „Auswahl und Bewertung von Nahrungsmitteln“, die „Zubereitung der Nahrungsmittel“ und die „Organisation des Verzehrs von Nahrungsmitteln“ (vgl. Mikeleitits-Winter, 2009, S. 128). Jedes Essverhalten - einschließlich der gestörten Formen - verändert sich im Licht soziokultureller Betrachtungen. Ernährungsstile und Körperbilder eröffnen geeignete integrierende Ansätze zur Verbindung von Natur- und Kulturverständnis. Die Kulinaristik ist als Ausdifferenzierung einer mehrdimensionalen Schnittstelle entstanden. Erwachsen ist sie aus dem Internationalen Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens (1994). Dieser Arbeitskreis wurde aus der interkulturellen Germanistik entwickelt.

„So wird eine auslandsphilologischkonturierte Germanistik bezeichnet, die in ihrer Eigenschaft als Fremdkulturwissenschaft diejenigen Sektoren ins Zentrum ihrer Aufmerksamkeit in Forschung und Lehre rückt, die sowohl in den jeweiligen nichtdeutschsprachigen Ländern als auch in der interkulturellen Kommunikation besondere Rollen spielen. Eines von ihnen, dass ich zu einem meiner Forschungsschwerpunkte gemacht habe, ist das Kulturphänomen und Kulturthema Essen.“ (Wierlacher, 2005)

Die Kulinaristik unterliegt einer kulturellen Bedingtheit und ist sich dieser auch bewusst. Sie ist eine organisatorische und thematische Fortschreibung der im o.g. Arbeitskreis organisierten Kulturforschung. Der Begriff Kulinaristik wurde von dem lateinischen Wort *culina* (die Küche) abgeleitet und in der Analogie zu Logistik, Germanistik u.a. gebildet. Die Kulinaristik soll vor allem Problemzusammenhänge wie Gastlichkeit, die Ritualität des Essens oder den Zusammenhang von Religion und Essen erweitern. Es werden also Themen behandelt, die in der übrigen Essenforschung bis dahin eher übergangen wurden (vgl. Wierlacher, 2008).

„Entsprechend gilt eine besondere Aufmerksamkeit in der Kulinaristik der Grundlegung berufsbezogener kulturwissenschaftlicher Weiterbildungsangebote. Idee und Programm der Kulinaristik lauten, Essen und Trinken als Kulturphänomene zum Gegenstand wissenschaftlicher Forschung und Lehre zu machen, um mittels verschiedener Formen der Fort- und Weiterbildung zugleich die wechselseitige Aufklärung von Wissenschaft, lebensweltlicher und beruflicher Praxis der Gastronomie, der Bildungsbereiche, der Medien, der Hotellerie, des Tourismus und der sich globalisierenden Unternehmen vor allem im Umfeld der Lebens-

mittelwirtschaft über die Rolle und Bedeutung des Essens und der Gastlichkeit im Aufbau der Kulturen, in den Verständigungsprozessen zwischen den Menschen und in der individuellen menschlichen Existenz zu befördern.“ (Wierlacher, 2008)

Am Modell dreier konzentrischer Kreise lassen sich die wichtigsten Dimensionen gut erklären.

Die Notwendigkeit, zu essen und zu trinken, wird vom inneren Kreis erfasst.

Der zweite Kreis steht für die Kulturen. Sie machen aus dem Notwendigkeitsbereich einen Kreis der Vielfalt von Speisen und Getränken, von Regeln, Normen, Zeichen, Redeweisen, Ritualen oder Symbolen.

Die Gastlichkeit, das Rahmenthema der Kulinaristik, wird von dem dritten Kreis umfasst (vgl. Wierlacher, www.kulinaristik.net)



Abb. 2.1b Konzentrische Kreise

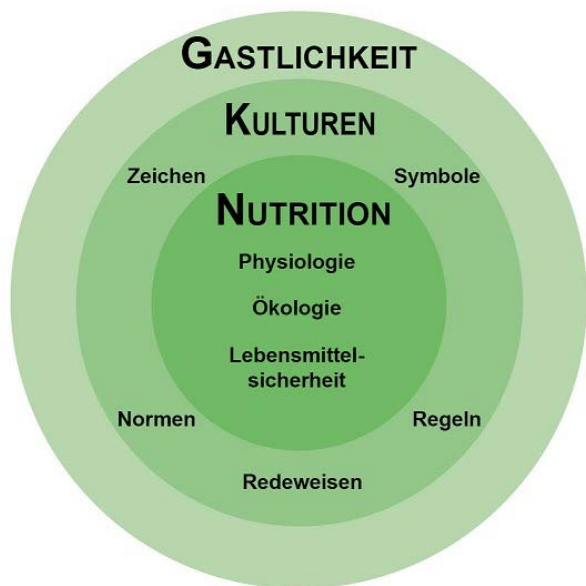


Abb. 2.1c Die drei Kreise der Kulinaristik

Insgesamt wird die Kulinaristik auf Deutsch entwickelt, um die sprachkulturelle Fähigkeit zur Begriffsbildung und die jeweilige Sprachkompetenz der Aktanten zu fördern. Im Vordergrund wird die Gastlichkeit als Handlungsfeld fokussiert. *„Die kulturelle Form der Gastlichkeit steht im Mittelpunkt der Kulinaristik“* (www.kulinaristik.net). Zu den ältesten Kommunikationskonzepten gehört die Gastlichkeit. Im Zuge der Globalisierung erreicht die Gastlichkeit eine entsprechende Aktualität und muss wie alle Leitkonzeptionen von jeder Epoche neu verstärkt werden. Die Gastlichkeit unterscheidet sich in den Grundformen anthropologisch, politisch und kulturell. Die anthropologische Form der Gastlichkeit stellt dar, dass die Menschheit Gast des Lebens ist. Die politische Form ist die bedarfsorientierte Aufnahme von Menschen in Not und Verfolgung. In dieser Form kann auch die Asylbeantragung bzw. -gewährung berücksichtigt werden. Die kulturelle Gastlichkeit umfasst die Einladungen von Menschen, gemeinsam zu speisen oder auch zu beherbergen (vgl. Liebsch, 2005 S. 66ff). Wierlacher versteht die Gastlichkeit als ein Beziehungskonzept, ein Kulturmuster, eine Rechtsfigur, ein Geschäftsmodell und eine schutzübergreifende Kategorie (vgl. Wierlacher. www.kulinaristik.net).

In dieser Arbeit spielen die kulinarischen Diskurse eine tiefergehende Rolle. Diskurse sind institutionell gefestigte Redeweisen, die das Handeln von Menschen beeinflussen. *„Der Begriff ‚Diskurs‘ bezeichnet strukturierte und zusammenhängende (Sprach-)Praktiken, die Gegenstände und gesellschaftliche Wissensverhältnisse konstituieren.“* (Keller, 2008, S. 186). Nach Schütt legt diese Begriffsdefinition von

Diskurs den Fokus auf die Frage, welches Wissen in der Gesellschaft eine Rolle spielt und damit den Handelnden sowohl beeinflusst als auch strukturiert. Diese Frage ist die Basis bei der Betrachtung von Ernährungsverhalten. Wird davon ausgegangen, dass Diskurse das Handeln von Menschen beeinflusst, dann kann der Mensch nicht losgelöst von bestehenden Normen und historisch gewachsenen Denk- und Handlungsweisen bestehen. Das bedeutet, dass Diskurse bestehendes Wissen anempfehlen und berichtigen (vgl. Schritt 2011, S. 18-19). Das Forschungsprojekt ‚Kulinarische Diskurse sich wandelnder Gesellschaften‘ an der Europa-Universität Flensburg beschäftigt sich mit dem Hintergrund des transdisziplinären Verständnisses der Trias von Kultur, Kommunikation und Küche und schließt hierbei den Menschen in seiner Gesamtheit mit ein.

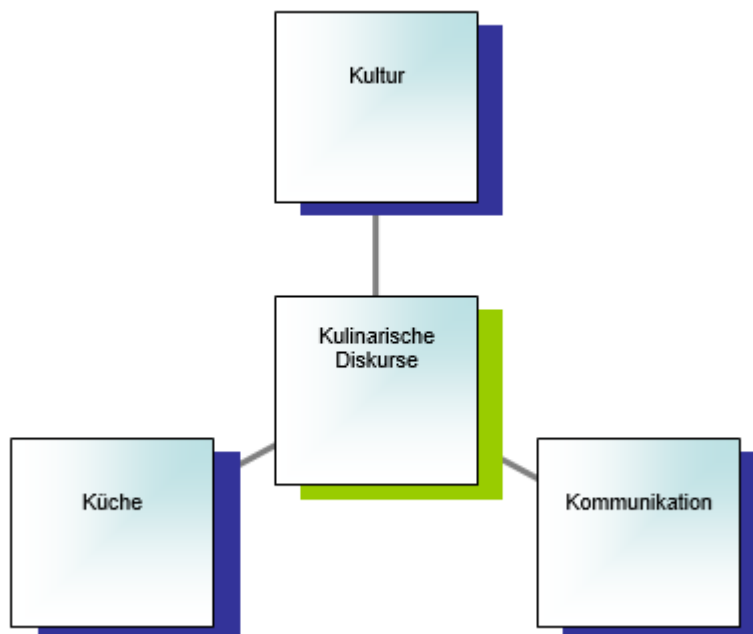


Abb. 2.1d Trias von Kultur, Kommunikation und Küche

Die kulinarischen Diskurse sind im umfassenden Sinn zu verstehen, in dem Sprechen als Sprechhandlung und Esshandlungen als Kommunikation betrachtet werden. Die kulinarische Kultur ist ein Teil der Kultur einer Gesellschaft. Jedes Kulturphänomen ein Kommunikationsphänomen (vgl. Dürrschmid 2005, S. 126).

Zusammenfassend haben soziokulturelle Eigenschaften der Ernährung individuell oder kollektiv betrachtet eine identitätsstiftende Funktion (vgl. Möser, Zander, Köhler et al. 2011, S. 337). Diese Eigenschaften können durch ethnische, regionale oder soziale Faktoren unterschiedlich ausgeprägt sein (vgl. Barlösius 2011, S. 49). Der

Soziologe Marcel Mauss beschrieb 1923 bereits diese Komplexität des Essens und Trinkens als „soziales Totalphänomen“, wodurch deutlich wird, dass die natürliche Nahrungsaufnahme über zahlreiche soziale Dimensionen verfügt. Entscheidend sind hierbei allerdings auch die kulturellen Faktoren, sodass Küchen als Repräsentanten der Kulturen fungieren (vgl. Heindl, Plinz-Wittorf 2012, S. 8). Deshalb ist es unabdinglich sich mit dem Begriff der Kulinaristik auseinanderzusetzen.

2.2 Kulinaristik aus unterschiedlichen Perspektiven

Der Begriff Kulinaristik ist eine Wortneuschöpfung, der den komplexen und umfassenden Sachverhalt der Nahrungszubereitung und -aufnahme innerhalb eines sozialen Kontextes umfasst. Der Begriff Kulinaristik hat drei Hauptbestandteile. Der erste ist die so genannte Nutrition, die Essen und Trinken als essenzielle Bestandteile zum Leben beinhaltet, daran arbeiten *„Naturwissenschaftler, Ernährungswissenschaftler, Geologen, Mediziner und Vertreter der Lebensmittelwirtschaft mit.“* (Wierbacher 2013, S. 8) Der zweite Bestandteil steht für die Kulturen. *„Sie machen aus dem Reich der Notwendigkeit ein Reich der kommunikativen, rechtlichen und ästhetischen Vielfalt von Regeln, Zeichen, Normen, Redeweisen oder Symbolen“* (Wierbacher 2013, S. 8) Der dritte Bestandteil der Kulinaristik ist die Gastlichkeit. Wirtschaftliche Bereiche, die Nahrungsmittel verkaufen, bzw. fertige Lebensmittel oder Gerichte zubereiten, stellen die Verbindung zwischen den drei Bereichen her. Die Gastlichkeit erhält von Wierlacher einen hohen Stellenwert. *„Sie gehört zu den ältesten globalen Kommunikationsweisen, mit denen Menschen über kulturelle Grenzen hinweg ihr Zusammenleben regeln.“* (Wierbacher 2013, S. 8) Die Kulinaristik kann unter Einbeziehung der unterschiedlichen Wissenschaften einen neuen Blick auf die Verflechtung von Essen, Ernährung und Kultur gewinnen. *„Infolge dieser Verschränkung gewinnt das Essen als Handlung und Institution Funktionen eines Spiegels, Ausdrucks und Regulativs sozialer Verhältnisse.“* (Wierlacher 2013, S. 2) Der Mensch befindet sich in einem essenziellen und existenziellen Lebensbereich, wenn man das Thema Essen und Ernährung behandelt. Zudem findet das Essen in den meisten Fällen innerhalb eines sozialen Umfelds statt. Beide Bereiche beeinflussen sich gegenseitig, denn sich ernähren und die dazu gehörigen Handlungen und Rituale bzw. Gewohnheiten prägen das soziale Miteinander. (vgl. Wierlacher 2013, S. 1-10)

Um den Begriff der Kulinaristik im Zusammenhang mit dem Titel dieser Arbeit zu verstehen ist es unabdingbar, diesen aus verschiedenen Perspektiven zu sehen.

2.2.1 Sozialwissenschaftliche Perspektive

Unsere Esskultur ist an soziale Settings gebunden. Von Geburt an stehen die psychosozialen Aspekte des Essens und Trinkens im Vordergrund. Der Säugling verlangt durch sein Schreien und Saugen nach Nahrung und erlebt die Mutter/Amme als Nährende, die sich ihm zuwendet, aber auch Nahrung vorenthalten oder entziehen kann. Nahrung steht auf diese Weise für Liebe, Nähe, Wärme, Zuverlässigkeit, Sicherheit oder Frustration, Distanz, Kälte, Unzuverlässigkeit, Unsicherheit und Ähnliches. Auf dieser Basis entwickelt sich jede spätere Verknüpfung von positiven und negativen Gefühlen im Zusammenhang mit Speisen, Mahlzeiten, einzelnen Lebensmitteln sowie die damit verbundene erlebte soziale Atmosphäre (vgl. Teuteberg 1995, S. 325 ff.).

"Die Mahlzeiten bildeten aber überall stets eine Quelle von Lust und Leid, förderten die Gemeinschaft oder umgekehrt die Individuation, waren Zeichen von Liebe und Hass, Integral von Alltag und Festtag, fungierten als Erziehungsmittel. Niemals erschöpfte sich Essen und Trinken in der bloßen Stillung von kreatürlichen Hungergefühlen und einer Nährwertzufuhr" (Teuteberg 1995, Seite 325).

Das Individuum isst immer in einem vorgegebenen Kontext. Das kann eine Mahlzeit alleine sein oder in Gesellschaft. Nach Simmel sind Essen und Trinken – also eine Mahlzeit – das, was den Menschen gemeinsam ist (vgl. Simmel 1910, S. 1-2). Im alltäglichen Essverhalten haben der Zyklus und die Struktur der Mahlzeiten einen relevanten Aspekt und sind somit ein wichtiger Gegenstand der Ernährungssoziologie. In ganz entscheidender Weise beeinflussen soziale Bedingungen und Faktoren das Ernährungsverhalten von Menschen. Im Laufe der Kindheit und des jungen Erwachsenenalters haben die äußeren sozialen Bedingungen und Reize eine große Bedeutung. Die Lebenserfahrung der Menschen wirken sich mit zunehmendem Alter auf rationale Motive (z.B. Verträglichkeit oder gesundheitsfördernde Wirkungen) aus (vgl. Brombach 2011, S. 322). Die Ernährungssoziologie befasst sich mit diesen sozialen Einflussgrößen und deren Wirkungen auf das Ernährungsverhalten. Das Ernährungsverhalten ist ein zentraler Forschungsgegenstand der Ernährungssoziologie. Allerdings gibt es keine homogene Definition von Ernährungsverhalten. Das individuelle Ernährungsverhalten und die unterschiedlichen Definitionen sind immer wissens- und kontextabhängig und somit vorläufig. Das Ernährungsverhalten

ist einerseits eine biologische Notwendigkeit und somit ein individueller Vorgang, der nicht bestimmbar ist. Andererseits ist er eine sozial vermittelte Haltung, die z.B. in der Familie erlernt wird und in einen gesellschaftlichen, zeitlichen, kulturellen Kontext integriert ist (vgl. Brombach 2011, S. 318-319).

Häufig wurde der Zusammenhang von sozialer Lage und Ernährungsverhalten dokumentiert. In der empirischen Ernährungsforschung wurde dieser Zusammenhang jedoch nur unter dem Gesichtspunkt der Herstellung bzw. Erhaltung von Gesundheit diskutiert (vgl. Prahl; Setzwein (1999, S. 67).

Vorrangig aufgenommen wurde der Zusammenhang von sozialer Lage und Ernährungsverhalten. In der empirischen Ernährungsforschung wird dieser Zusammenhang vorzugsweise unter der Fokussierung auf die Herstellung bzw. Erhaltung von Gesundheit diskutiert und dokumentiert. Medizinsoziologische Untersuchungen belegen, dass Morbidität und Mortalität mit dem sozioökonomischen Status korrelieren. Insbesondere trifft dieses auch für ernährungsbezogene Krankheiten zu.

„Die Gründe hierfür sind aber nicht allein im Ernährungsverhalten zu suchen, sondern allgemeiner in einem schichtspezifischen Gesundheitsverhalten, welches in eine umfassende, unter anderem von Arbeits- und Wohnbedingungen beeinflusste Lebensweise eingebettet ist. Faktoren des Gesundheitsverhaltens sind neben der Ernährungsweise die Zugänglichkeit und Inanspruchnahme medizinischer Leistungen, die durch schichtspezifische Sozialisation erworbenen Einstellungen zum Körper und Bewertungsweisen gegenüber Gesundheit sowie gesundheitsgefährdendes Risikoverhalten (Suchtmittelkonsum).“ (Prahl, Setzwein 1999, S. 68)

Die mittleren und oberen Gesellschaftsschichten zeigen im Verhältnis von Ernährungsverhalten und Sozialstatus eher ein Ernährungsverhalten auf, das den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung entspricht. Bei den unterprivilegierten Gesellschaftsschichten tritt ein Ernährungsmuster auf, das von diesen Handlungsempfehlungen abweicht. Bei den höheren Sozialschichten ist das Sortiment bei der verwendeten Nahrung durch eine größere Vielfalt als in den unteren Gesellschaftsschichten geprägt (vgl. Mennell u. a. 1992, S. 54). Neben diesen Aspekten der Ernährung - gerade in den unteren Sozialschichten - gibt es weitere Bereiche zwischen und innerhalb der Sozialschichten, die sich am ehesten mit dem soziologischen Lebensstilkonzept erfassen lassen. Laut Prahl und Setzwein wird im Gegensatz und in Ergänzung zum Lebenslagenkonzept, mit dem hauptsächlich die ungleiche Verteilung materieller Ressourcen beschrieben wird, mit dem Begriff

Lebensstil eine Kategorie beschrieben, an der das Individuum durch den Prozess der Stilisierung einen aktiven Anteil hat. Das kann mehr oder weniger bewusst geschehen (vgl. Prahl; Setzwein 1999, S. 73).

Innerhalb der Sozialisation des Menschen gestaltet sich das Hineinwachsen in Gemeinschaften, die Aneignung der naturgegebenen, ererbten, psychischen und soziokulturellen Zusammenhänge über *Interaktions- und Kommunikationsprozesse*, deren Mittel Tag für Tag auch die Nahrungsmittel sind.

2.2.2 Ernährungswissenschaftliche Perspektive

Das vorhergehende Kapitel könnte man wie folgt zusammenfassen: Die untere soziale Schicht orientiert ihren Verzehr nur am physiologisch Notwendigen. Durch die Nahrungsaufnahme eignen sich Menschen gesellschaftliche Strukturen an, verleiben sie sich ein und reproduzieren in ihrem kulinarischen Handeln zugleich das Struktur- und Funktionengefüge, das die dem Handeln vorausgesetzten Ordnungsmuster festsetzt (vgl. Setzwein 2004, S. 29). Um am Leben bleiben zu können, muss der Mensch essen und trinken. Es handelt sich hierbei um Tätigkeiten, die nicht delegiert werden können und vom erwachsenen Menschen immer wieder persönliche Entscheidungen verlangen. Durch diese Erkenntnis wird das natürliche Bedürfnis, den menschlichen Stoffwechsel zu erhalten, als kulturelles Phänomen für eine Vielzahl von Beobachtern thematisch interessant. *“Das moderne Forschungsgebiet der Ernährungskultur untersucht diesen Perspektivenpluralismus und unterzieht ihn einer wissenschaftlichen Reflexion.“* (Kophal, Ploeger 2012, S. 386)

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird zwischen den Begriffen »Essen« und »Ernährung« nicht unterschieden, und sogar Experten benutzen diese häufig synonym. (vgl. Heindl 2003, S. 29) Dabei gibt es zwischen deren Bedeutungen wesentliche Unterschiede, die in der folgenden Definition verdeutlicht werden sollen: *„Mit dem Begriff Ernährung wird, im Gegensatz zu dem des Essens, die kognitiv-rationale Komponente – die bewusste Handlung vollziehende Ebene – des Menschen angesprochen. Der Begriff des Essens umfasst die gesamte Erlebnissphäre der Nahrungsaufnahme, wie z.B. die sozialen Kontakte und die Empfindungen vor, während und nach dem Essen.“* (Leitzmann et al. 2003, S. 422). Zusammengefasst stellt das Essen einen emotional besetzten Vorgang, also hauptsächlich erlebte Sinnlichkeit, dar, wohingegen Ernährung viel eher rationale Funktionen erfüllt. Kurz gesagt: „Gegessen wird mit den Sinnen, ernährt wird mit dem Verstand“ (Heindl 2003, S. 29). Auch die IGLO-Forumstudie 1991 bringt diese Unterscheidung durch den

Slogan „genussvoll essen – bewusst ernähren“ auf den Punkt. (vgl. Bartsch 2008, S. 673)

Es scheint daher angebracht und sinnvoll, die Begriffe Essen und Ernährung im Rahmen dieser Arbeit klar voneinander abzugrenzen. Aus diesem Grund ist auch die Verwendung des Begriffs »Essmuster« (und nicht »Ernährungsmuster«) im Titel naheliegend, da Kommunikation eher durch den emotional erlebten Vorgang (Essen) ausgedrückt werden kann und nicht so sehr durch den rationalen Vorgang der Nahrungsaufnahme, der eher als geplantes Konzept (und nicht als ein erlebter Vorgang) anzusehen ist.

Bezogen auf die Gesellschaft wird Ernährung immer noch hauptsächlich als biologisches Phänomen dargestellt und das, trotz soziokultureller Faktoren wie sich Menschen ernähren und warum sie das in ihrer eigenen Weise tun. Die Ernährung wird hauptsächlich mit biologischen Aspekten in Beziehung gebracht, da der Nährstoffbedarf biologisch und nicht kulturell bestimmt ist. Aspekte wie Alter, Geschlecht, Größe, körperliche Konstitution sowie Grad der körperlichen Bewegung sind Determinanten des Nährstoffbedarfs. Gesellschaftlich wird häufig das Essen mit Werte, Geschmack, Genuss, Ritualen, Symbolen und sozialen Akten dargestellt und erörtert. *„Das Bedürfnis nach, der Umgang mit, das Angebot, die Auswahl und die Zubereitung, die Bewertung und Zuteilung von Nahrung wurde und wird und zu jeder Zeit der Menschheitsgeschichte kulturell gehandhabt, geregelt und kommuniziert.“* (Brombach 2011, S. 319)

Essen und Ernährung sind aus Sicht der Kulinaristik zwei unterschiedliche Handlungen und Handlungssysteme. Essen ist nicht nur die Kalorienaufnahme, sondern ein Kulturgut. Denn die unterschiedlich gestaltete und begründete Aufnahme von zubereiteten Speisen ist situationsabhängig. Es geht hier um die Erfassung sozialer und kultureller Dimensionen des Essens und Trinkens. Die Kulinaristik wird benötigt, damit das Individuum die gesellschaftliche Bedeutung des Essens besser verstehen kann (vgl. Wierlacher, 2008, S. 4) und möchte gerne das kulturstiftende Verständnis von Essen und Kochen rehabilitieren (vgl. Wierlacher, 2008, S. 7). Und so spielt der auch der Begriff des Essverhaltens in dieser Arbeit eine entscheidende Rolle. Professorin Dr. Bettina Renner, Universität Konstanz, versteht das menschliche Essverhalten als „ein sehr anpassungsfähiges und komplexes Verhaltensmuster“, dem die Erlernbarkeit des Menschen und zahlreiche Basismotive, wie zum Beispiel Hunger, Gesundheit, Affektregulation oder soziale Normen, zu Grunde liegen. Das

Essen bzw. das Essverhalten unterliegen nicht nur der physiologischen Steuerung, sondern wird auch durch zahlreiche andere Faktoren beeinflusst. Neben psychischen Einflüssen, wie zum Beispiel Selbstbestimmung oder persönliche Meinungen hinsichtlich Gesundheits-, Genuss- und Eignungswert, spielen auch gesellschaftlich-kulturelle Gegebenheiten, wie beispielsweise die Sitten und Gebräuche in der jeweiligen Esskultur, politische Faktoren (z.B. die Möglichkeit zum Erwerb von Fairtrade-Produkten) oder ökonomisch-ökologische Variablen, wie Einkommen und Umweltbewusstsein, bei der Betrachtung des individuellen Essverhaltens eine große Rolle (vgl. Renner 2015, S. 45). Die Kulinaristik steht für jenen Forschungsbereich, der die Themen Essen, Ernährung und Kultur zusammenfügt und als ein ganzes Zusammenspiel betrachtet (vgl. Wierlacher 2013, S. 1-10).

Abschließend lässt sich zur begrifflichen Bestimmung und Differenzierung festhalten, dass der Begriff **Essen** bzw. *Essverhalten* unter Berücksichtigung sozio-kultureller, politischer und ökonomisch-ökologischer Aspekte eher eine vom Subjekt gewonnene Auffassung sowie Individuum spezifische Merkmale (wie z.B. Selbstbestimmung) einschließt, während der Begriff **Ernährung** bzw. *Ernährungsverhalten* eher eine Sichtung aus fachlicher und/oder wissenschaftlicher Perspektive umfasst.

2.2.3 Kommunikationswissenschaftliche Perspektive

Bei der Suche nach einer geeigneten Definition für den Begriff »Kommunikation« wird schnell deutlich, wie viele Versuche es diesbezüglich bereits gibt. Dass es kaum einen objektiven Standpunkt gibt, wie man Kommunikation definieren könne, bestätigt auch die moderne Kommunikationsforschung. (vgl. Baecker 2005, S. 90) Vielen Definitionsversuchen ist jedoch gemein, dass sie Kommunikation grundsätzlich als »Verständigung untereinander« ansehen (so z.B. in Fremdwörterbüchern oder Lexika). Im Allgemeinen wird unter Kommunikation ein Vorgang verstanden, bei dem ein Sender eine Information an einen Empfänger übermittelt. Erfolgt keine Rückmeldung vom Empfänger an den Sender, ist dies einseitige Kommunikation (z.B. Rundfunk). Andernfalls wird der Empfänger seinerseits zum Sender und übermittelt eine Information an den vormaligen Sender, der jetzt zum Empfänger wird, was zu wechselseitiger Kommunikation führt. Der sehr weitreichende Kommunikationsbegriff beinhaltet vielfältige Facetten: Meist wird Kommunikation als soziale Handlung verstanden, entweder als ein psychischer Prozess oder auch im technischen Kontext betrachtet. Selbst im sozialen Bereich kann zum einen interpersonale, zum anderen

aber auch weltweite Massen-Kommunikation gemeint sein (was wiederum die Vielfältigkeit des Begriffs ausdrückt). So ist auch vom Begriff der Kommunikationsgesellschaft die Rede, um die Prozesse, in denen wir leben, zu beschreiben. Um weltweit mit anderen Menschen in Kontakt treten zu können, nutzen wir Kommunikationsmedien (vgl. Frindte 2001, S. 9).

Durch Kommunikation teilt die Welt nicht nur mit, sondern sie teilt auch ein. Essen als Kulturthema impliziert unterschiedliche kommunikative Betrachtungsweisen.

„Indem der Mensch auf die bei der Geburt vorhandenen naturgegebenen, ererbten, psychischen und sozialkulturellen Zusammenhänge mit schöpferischen oder imitatorischen Aneignungsprozessen reagiert, schafft er sich jeweils seine eigene Lebenswelt.“ (Teuteberg, 1995, S. 323)

Nach Teuteberg bedeutet das, dass diese Lebenswelt gleichermaßen eine Welt für die Mitmenschen formt und dadurch ein Kommunikationsprozess entsteht. Die in diesem Prozess verwendeten Kommunikationsmittel können verbal oder nonverbal sein (vgl. Teuteberg, 1995, S. 323). Das bedeutet, dass die menschliche und somit individuelle Nahrungsaufnahme nicht nur die Sättigung der physiologischen Bedürfnisse stillt, sondern dass ein Informationsaustausch stattfindet, der zeigt, dass die Nahrungszuführung in ihrem Ursprung nicht mehr existiert. Vielmehr zeigt die Nahrungsaufnahme Lebenssituationen der Menschen auf, die geprägt sind von den Merkmalen von Essen und Trinken. Diese Indikatoren kommunizieren mehr oder weniger bewusste Verhaltensweisen, die die Komplexität des Essvorganges überschreiten. Die Intensität der Kommunikation bleibt trotz der wechselnden sozialschichtentypischen Gewichtungsmarkkmale konstant (vgl. Teuteberg, 1995, S. 324). Mehrmals täglich essen die Menschen und reflektieren darüber. Gründe hierfür können von unterschiedlichster Art sein: Gesundheit, Körperbild, Mainstream usw. Essen ist menschliche Notwendigkeit und geprägt von Gewohnheiten, die dem Individuum meist nicht bewusst sind. Die Formen und Bedingungen der Nahrungsaufnahme sind Teil unserer kulturellen Identität (vgl. <http://www.wierlacher.de/kulturessen.htm>). Mittermayr (1999) sieht das menschliche „Mahl“ als zum Kult ritualisierte Handlungsabfolge und ist somit als Verbindung von Kommunikation und Repräsentation zu verstehen. In allen Kulturen ist das gemeinsame Einnehmen von Essen mit Nähe und Familiarität okkupiert. Diese zentrale kommunikative Funktion des Mahles wird durch das „Letzte Abendmahl Jesu Christi mit seinen Jüngern“ akzentuiert und hebt das Mahl als Symbol für die

menschliche Gemeinschaft heraus (vgl. Mittermayr, 1999, S. 9.) Gemeinschaften sind einem gesellschaftlichen Wandel unterlegen und müssen in Bezug auf die Kulinaristik untersucht werden.

2.3 Determinanten der sich wandelnden Gesellschaft in Bezug auf Kulinaristik

Zur Kulinaristik gehört das Ernährungsverhalten. Die Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten (AGEV) definierte das Ernährungsverhalten im Jahr 1984 als ‚Gesamtheit geplanter, spontaner oder gewohnheitsmäßiger Handlungsvollzüge, mit denen Nahrung beschafft, zubereitet und verzehrt wird‘ (vgl. Oltersdorf 1993, S. 324). *„Um den Einfluß sozialstruktureller Variablen auf das Ernährungsverhalten und den Ernährungsstatus der Mitglieder einer Gesellschaft untersuchen zu können, ist es zunächst notwendig, empirisches Material über Art und Menge, Qualität und Häufigkeit verzehrter Nahrungsmittel zu sammeln.“* (Prah; Setzwein 1999, S. 63) Der Begriff Ernährungsstatus bezeichnet den ‚körperlich-geistigen Gesundheitszustand im Ergebnis von Bedarf, Nahrungs- und Nährstoffzufuhr‘ (vgl. Barösius u. a. 1995, S. 19). National kann hierbei auf die Daten unterschiedlicher Studien zurückgegriffen werden, denen entsprechend verschiedene Erfassungsebenen und -methoden zugrunde liegen.

2.3.1 Quantitative Studien in Deutschland

Eine quantitative Studie ist das Projekt „Ernährungswende“. Immanuel Stieß und Doris Hayn vom Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) haben unter der Mitarbeit von Konrad Götz, Steffi Schubert, Gudrun Seltmann und Barbara Birzle Harder Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung zu dem Thema „Ernährungsstile im Alltag“ untersucht. Die Untersuchung erfolgte im Verbundprojekt „Ernährungswende – sozial-ökologische Transformationen im Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit“, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) im Rahmen des Förderschwerpunkts „Sozial-ökologische Forschung“ gefördert wurde. Wege in Richtung einer „Ernährungswende“ aufzuzeigen, ist das Ziel dieses Projektes. Vier Problemzugänge wurden in Modulen von unterschiedlichen Forschungsinstituten bearbeitet.

- „Ernährung im Alltag“ (Institut für sozial-ökologische Forschung, Frankfurt am Main) legt den Fokus auf die Konsumenten/Konsumentinnenperspektive und untersucht Ernährung im Kontext von Alltagsorganisation und -gestaltung, Ernährungs-, Essverhalten und Motivationen sowie Orientierungen von Konsumenten und Konsumentinnen.
- „Ernährung Außer-Haus“ (Institut für Ökologische Wirtschaftsforschung, Regionalbüro Heidelberg) untersucht die Bedingungen der Außer-Haus-Ernährung, insbesondere neue Formen der Verantwortungsübernahme für Ernährung in der Schule sowie mögliche Akteure und erforderliche Infrastrukturen.
- „Ernährung und Produkte“ (Öko-Institut e.V., Berlin/Darmstadt/Freiburg) betrachtet Ernährung entlang der Produktlinien.
- „Ernährung und Öffentlichkeit“ (Katalyse-Institut für angewandte Umweltforschung, Köln) untersucht Ernährungspolitik sowie Funktionsweisen und Mechanismen medial vermittelter gesellschaftlicher Ernährungskommunikation am Beispiel BSE (vgl. Stieß, u. a. 2006, S. 2).

Ziel der Untersuchung ist es, den Zusammenhang zwischen den Motivhintergründen und dem Ernährungsverhalten im Alltag unter Berücksichtigung von Lebensphase, sozialer Situation und der Einbettung von Ernährung in unterschiedlichen Versorgungsprinzipien im Haushalt zu erfassen. Eine Schlüsselfunktion ist hier die Entwicklung von Ernährungsstil-Typologien. Diese zeigt ein besseres Verständnis der unterschiedlichen und zum Teil widersprüchlichen Trends im Bereich der Ernährung auf.

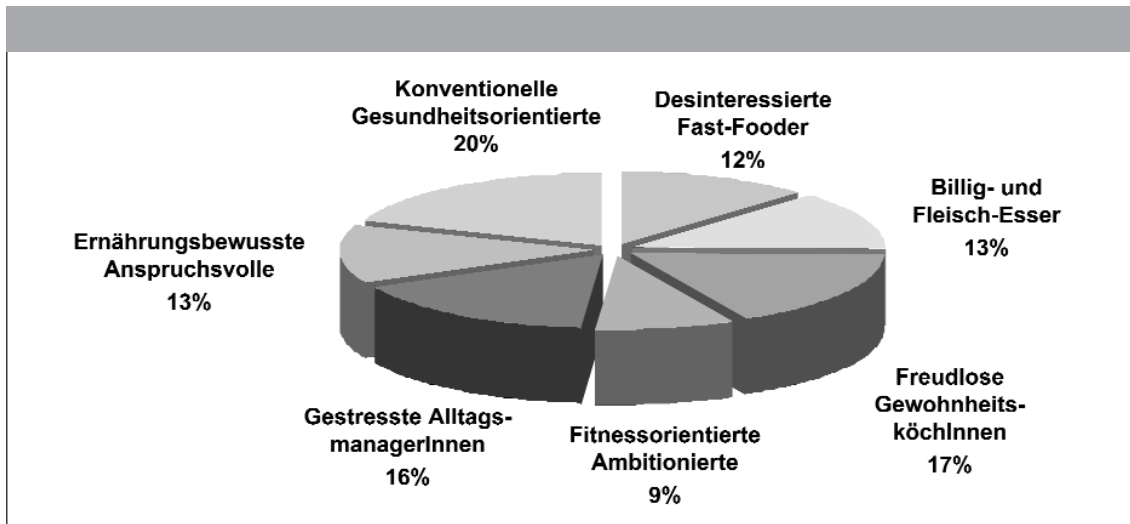


Abb. 2.3.1 Ernährungsstil-Segmente

Desinteressierte Fast-Fooder

Die zentralen Kennzeichen der desinteressierten Fast-Fooder sind ein ausgeprägtes Desinteresse an Ernährungs- und Gesundheitsfragen sowie Flexibilisierung und Enthäuslichung. Das Außer-Haus-Essen hat bei dieser Personengruppe einen relevanten Stellenwert, da das Interesse am Kochen sehr gering ist. Fleisch wird von dem desinteressierten Fast-Fooder gerne in Fast-Food-Restaurants, Obst und Gemüse dagegen weniger verzehrt. Vor allem bei jüngeren Paaren und auch Singles ist dieser Ernährungsstil verbreitet. Hervorzuheben ist, dass der Männeranteil hier höher angesiedelt ist. Bei diesem Ernährungsstil handelt es sich um einen Stil der Vorfamilienphase, in der ein Drittel der desinteressierten Fast-Fooder jünger als 25 Jahre, nur einige weniger über 45 Jahre alt sind. Erklären lässt sich das Verhalten des desinteressierten Fast-Fooders dadurch, dass er aufgrund seines Alters kaum gesundheitliche Beschwerden hat und die Versorgungspflicht gegenüber Familie und Partner nur eine geringe Rolle spielt.

Der Billig- und Fleisch-Esser

Die Ernährung muss bei dieser Personengruppe preiswert und unkompliziert sein. „Gegessen wird nach Lust und Laune“, und die Gesundheit spielt bei den Billig- und Fleisch-Essern keine große Rolle. Da Fleisch einfach zubereitet werden kann, gilt es als ideale Lösung im Ernährungsverhalten. Fertiggerichte werden von dieser Typengruppe häufig genutzt, und es wird nur gelegentlich gekocht. Vertreten ist in diesem Ernährungsstil-Segment hauptsächlich die mittlere Altersgruppe mit einem

Durchschnittsalter von 38 Jahren. Aber auch bei den 46-60-Jährigen und den unter 25-Jährigen sind die Billig- und Fleisch-Esser zu finden.

Die freudlosen Gewohnheitsköche/Gewohnheitsköchinnen

In diesem Segment haben die Personen ein gering ausgeprägtes Ernährungsbewusstsein und fest verankerte Ernährungsgewohnheiten. Die regelmäßigen häuslichen Mahlzeiten geben dem Alltag eine Struktur, allerdings bedeutet Essen nur Pflichterfüllung, weniger Genuss und Freude. Da der eigene Haushalt der Lebensmittelpunkt ist, fehlen soziale Kontakte und Anregungen von außen. Dadurch ist der Ernährungsalltag bestückt mit täglichem Kochen und wenigen Außer-Haus-Essen. Convenience-Produkte werden eher selten verwendet. Bei diesem Ernährungsstil liegt das Durchschnittsalter bei 67 Jahren. Über die Hälfte ist verheiratet, ein Drittel ist verwitwet.

Die fitnessorientierten Ambitionierten

Der fitnessorientierte Ambitionierte erhält sich die Fitness seines Körpers durch hochwertige und disziplinierte Ernährung. Wichtig ist dieser Ernährungsstilgruppe ihr eigenes Erscheinungsbild, insbesondere die eigene Figur. Um die hohen Anforderungen im Berufsleben zu kompensieren, verwendet die nur 9 % ausmachende Segmentgruppe hochwertige Lebensmittel und vor allem Bioprodukte. Diese werden meistens am Wochenende kreativ in verschiedenste Gerichte verwandelt. Eine tägliche gemeinsame Mahlzeit ist relevant, ansonsten ist der fitnessorientierte Ambitionierte bezüglich des Ernährungsverhaltens sehr flexibel. Das Durchschnittsalter liegt bei 45 Jahren und findet sich hauptsächlich bei Paaren so wie bei Haushalten in der Familienphase.

Die gestressten Alltagsmanager/Alltagsmanagerinnen

In dieser Ernährungsstilgruppe hat die Frage nach Ernährung einen großen Stellenwert. Die Personen dieses Segmentes haben einen hohen Anspruch an Ernährung an sich und für die Familie. Es soll abwechslungsreich und mit frischen Zutaten gekocht werden, um den Kindern eine ausgewogene Ernährung bieten zu können. Obst und Gemüse werden überdurchschnittlich verzehrt aber auch Schweine- und Geflügelfleisch. Durch den Stress von Beruf und Familie werden Einkaufen und Kochen als Last empfunden. Trotzdem werden Außer-Haus-Angebote nicht

wahrgenommen. Dieser Ernährungsstil liegt häufig in der Verantwortung vom weiblichen Geschlecht, ist an die Familienphase orientiert und in vier von fünf Haushalten leben Kinder.

Die ernährungsbewussten Anspruchsvollen

In dieser Ernährungsstilgruppe findet sich ein ausgeprägtes Bewusstsein für Ernährung wieder. Außerdem sind die ernährungsbewussten Anspruchsvollen für die ganzheitliche Bedeutung von Ernährung im Zusammenhang mit Gesundheit sensibilisiert und bevorzugen Qualität, Frische, Regionalität und Naturbelassenheit der Lebensmittel. Das Individuum dieser Gruppe hat ein hohes Bildungsniveau sowie ein hohes Einkommen und gibt der Ernährung im Alltag Zeit und Raum und kann anspruchsvoll umgesetzt werden. Dieses Segment ist an keine bestimmte Lebensphase bzw. an ein bestimmtes Alter gebunden.

Die konventionellen Gesundheitsorientierten

Den größten Teil der Ernährungsstilgruppen bilden die konventionellen Gesundheitsorientierten mit 20 % Segmentanteil. Einen hohen Stellenwert nimmt gute Ernährung und das Interesse daran ein und steht häufig im Konflikt mit vorhandenen Gewichts- und Gesundheitsproblemen. Diese traditionell orientierte Personengruppe kauft gern ein, kocht sehr gern und verspeist auch reichlich in kommunikativer Gesellschaft. Da sie neuen Erfahrungen und Anregungen positiv gegenüberstehen, treiben die konventionellen Gesundheitsorientierten Sport, sind allerdings beim Verzicht auf Süßes und Fleisch im Alltag nicht konsequent. Das Durchschnittsalter dieser Gruppe liegt bei 63 Jahren und findet sich in der Nachfamilienphase wieder.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung belegen, dass die Nutzung vorhandener Handlungsspielräume und -optionen im Alltag in starkem Maße von Lebensstil- und Ernährungsorientierungen geprägt ist. Trotz einer zunehmenden Enthäuslichung und Flexibilisierung von Mahlzeiten kommt es zu keiner Auflösung fester Mahlzeitenmuster oder dem Verlust einer kommunikativen Ernährungskultur. Die Studie zeigt eine Vielfalt von Handlungsmustern auf. So wird z.B. aufgeführt, dass es eine Verlagerung der Hauptmahlzeit in die Abendstunden gibt bzw. das sonntägliche Frühstück zelebriert wird. Dieses kann als eine Ausbildung von neuen gemeinschaftlichen Ernährungsritualen gewertet werden, aber auch ein Festhalten an tradierten Routinen

bis hin zu einer Retraditionalisierung des Ernährungsalltags ist dargestellt. Eine große Bedeutung gewinnt die Gesundheitsorientierung für die Gestaltung des Ernährungsalltags oder auch das zunehmende Verlangen nach Komplexitätsreduktion. Im Fokus steht dabei der Wunsch nach gewöhnlichen, robusten und alltagsadäquaten Lösungen, die sich einfach in das bestehende Handlungsmuster des Individuums einfügen und eine zeitsparende und unkomplizierte Organisation des Ernährungsalltags ermöglichen (vgl. Stieß, Hayn 2005, 46 ff.).

2.3.2 Qualitative Studien in Deutschland

Im Auftrag des Verlags Gruner und Jahr wurden in der Studie „Vernunft und Versuchung“ aus dem Jahr 2012 das Einkaufs-, Ess- und Kochverhalten von 40 Konsumenten im Alter zwischen 20 und 65 Jahren ausgewertet. Als Forschungsdesign dienten Beobachtungen und Interviews. Unter anderem sind hier zehn aktuelle deutsche Ernährungstypen herausgekommen.

	Standbein	Food
Mr. und Mrs. Right	Anspruchsvolle Wertewelt mit schützender Biosphäre für sich und ihre Familie. Status und Einkommen von hoher Relevanz.	Starke Bio- und Werteorientierung
Naturisten	Naturisten sind gesellige Gefühlsmenschen, die auf das Ursprüngliche setzen.	Originärer, ursprünglicher Anstrich (Landleibe, Weihenstephan)
Wild Boys	Wollen ihre Männlichkeit inszenieren und setzen sie auch in ihrem Ernährungsstil um.	Fleisch ist sein Symbol für Hochgenuss. Gönnst sich häufiger ein gepflegtes würziges Bier
Tafelfreudige	Wertkonservative mit Anspruch	Starke Marken- und Qualitätsorientierung
Traditionalisten	Hält traditionelle, bodenständige Familienwerte hoch; orientiert sich an Bewährtem.	Liebt herzhaftes Hausmannskost
Salat-Singles	Primär Frauen: frische, gesunde, stark figurorientierte Ernährung	Keine hohe Food-/Koch-Expertise/Kalorienorientiert
Physiologen	Interessieren sich für die Vorgänge im eigenen Körper; wollen über Inhaltsstoffe Bescheid wissen	Food ist eine mikrobiologische Angelegenheit; achten auf abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung

	Standbein	Food
Maschinen	Vorwiegend Männer; körperlich und beruflich ambitioniert	Essen und Kochen muss funktionieren; essen kontrolliert
Food Poser	Setzt sich als moderner Mensch in Szene – immer im Zentrum des aktuellen Lifestyles; Neigung zu Statussymbolen	Liebt stilvolle Inszenierungen; geht gern exquisit auswärts essen
Große Kinder	Machen es sich zu Hause gemütlich; legen wenig Wert auf Formen und Gemeinschaftlichkeit	Lustvolles Essen; kaum Regeln; gerne Fast Food, Snacks und Fertiges

Abb. 2.3.2 Zehn Ernährungstypen

In dieser Studie konnten vier verschiedene grundsätzliche Trends ermittelt werden, die die Entwicklung der Ernährungstypen aber auch der Konformitätsmuster unterstützen. Alle vier Trends bearbeiten vor allem ein Grundthema. Diese Fokussierung beschäftigt sich mit der Frage: *„Worauf kann das Individuum im Mikrokosmos des Essens und Trinkens vertrauen, wenn die Welt im Makrokosmos kriselt und erschüttert ist?“*

Es handelt sich um die folgenden Trends:

- Naturtrend
- Wissenschaftlichkeitstrend
- Ästhetisierungstrend
- Traditionstrend

Beim Naturtrend wird die Natur in verschiedenster Weise mit der Ernährung in Zusammenhang gebracht. Die Natur symbolisiert die Sehnsucht nach einer friedlichen und unversehrten Welt. Bio, Nachhaltigkeit, „Grün“ sind nur einige Begriffe, die in diesem Sinne zu nennen sind. Denn „Natur“ ist in dieser Logik ein zentraler Begriff, nach dem eine allgemeine Beruhigung funktioniert.

Ein weiteres vertrauensbildendes Kriterium ist die Wissenschaft. Diese bewirkt eine innere Absicherung beim Menschen, da dieser ein großes Vertrauen in die wissenschaftliche Untermauerung steckt. *„Wenn da Fresenius drauf steht, dann ist da nicht dran zu rütteln.“* So wird ein Proband in dieser Studie zitiert. Wichtig ist den Probanden in dieser Studie auch die Bestätigung durch Siegel, allem voran dem Biosiegel. Siegel sind Kaufentscheidungshilfen und für einige Verbraucher das kaufentscheidende Kriterium.

Bei dem ästhetischen Umgang mit Ernährung zeigt sich der Genuss von zentraler Bedeutung. Stylistische, genussintensive Produkte, Gourmetwelten und Lifestyle sind Attribute dieses Trends. Denn sich über Form und Fassade veredeln zu lassen, sorgt für Halt. Über einen ästhetischen Bezug zur Ernährung ist es möglich, sich deutlich von der ‚dunklen Seite‘ der Kultur abgrenzen zu können.

Eine menschliche traditionelle Haltung ist ein bewährtes Lebensrezept. Die Tradition bietet der Gesellschaft einen Rahmen durch feste Ordnungen und Rituale. Ein traditioneller Ernährungsstil meidet somit eine kritische Betrachtung der Ernährungskultur. Dazu gehören klassische Produkte wie das Eisbein aber auch die Maggi/Knorr-Tüte dieses Portfolios.

Zwei weitere Entwicklungen in dieser Studie sind die Regionalität und die Transparenz. Mit Produkten aus der Region verbindet das Individuum das Gefühl, dass die Produkte vor Ort gewachsen und produziert worden sind. Regionalität beinhaltet, dass der Mensch ein Teil von seiner Heimat ist und somit ein Teil der Natur. Über diesen Aspekten schwingt der Geist einer nachhaltigen Wirtschaft mit, die durch kurze Transportwege oder auch durch den Erhalt des Standorts Deutschland untermauert wird. Darstellungsformen für Regionalität sind:

- Landes- oder Städte-Wappen
- Bilder von vertrauter Landschaft
- Bilder von ‚Handarbeit‘
- Marken, die regionalen Bezug implizieren
- Hinweise am Verkaufsregal
- Deklarationen auf der Verpackung

Die Transparenz fokussiert die Sicherheit für den Menschen, dass die komplette Produktion eines Lebensmittels ordnungsgemäß durchgeführt wurde. Von der Ernte über die Verarbeitung bis auf den Küchentisch möchte der Verbraucher über sein gekauftes Produkt informiert sein. Der Käufer behält insgeheim die Kontrolle über das, was passiert. In der Transparenz erhalten Produkte wieder eine Geschichtlichkeit. Die Darstellungsformen der Regionalität implizieren indirekt die Transparenz. Durch Bilder von der Herstellung, Ernte und Transport wird die Transparenz deutlich hervorgehoben. Die Erwartung des Verbrauchers an Produkte und Marken kann durch

die Transparenz auf Produktverpackungen gestillt werden. Das Zeigen von Zutaten auf der Verpackung, aber auch ein Sichtfenster vermittelt dem Verbraucher Sicherheit. Zusammenfassend wird in dieser Studie Essen und Trinken als identitätsstiftend dargestellt. Beim Essen und Trinken bilden sich neue Konformitätsmuster aus, die stilprägend sind. Essen ist selbst ein Medium, in dem sich Haltungen und ihre Ästhetik darstellen.

Eine weitere qualitative Studie ist die Dissertation von Kristina Bennewitz aus dem Jahre 2013. Ihre Arbeit *„Gemeinsam Essen. Besondere Mahlzeiten und Tischgemeinschaften“* beschäftigte sich mit volkskundlichen Feldstudien. Diese Arbeit befasste sich mit den verschiedenen Erlebniswelten von ausgewählten besonderen Mahlzeiten sowie die ihnen innewohnenden Strukturen, Handlungen und Bedeutungen. Das Kulturmuster Mahlzeit wurde untersucht, erläutert und nach volkskundlichen Fragen wie Kontinuität, Tradition, Innovationen und wiederkehrenden Handlungen erforscht. Die Mahlzeit wurde mittels eines interdisziplinären Zugangs als Sozial-, Darstellungs-, Fest-, Erlebnis- und Ritualraum untersucht. So verwiesen die Fallbeispiele auf gesellschaftliche Themen wie Solidarität, Nachhaltigkeit und soziales Miteinander sowie den gestiegenen Stellenwert vegetarischer und veganer Ernährung, die Wiederentdeckung des Kochens als Kulturtechnik und die Sehnsucht nach Traditionen. Die Mahlzeit konnte als Ritual der Gastlichkeit aufgezeigt werden. Bennewitz konnte mit ihrer Studie insgesamt feststellen, dass es in allen Fallbeispielen zur Bildung von Tischgemeinschaften kam. Diese waren von temporärem und situativem Charakter und sind somit eine posttraditionale Gemeinschaft, da sie sich den aktuellen Situationen anpasst. Die Mahlzeiten sind in diesem Sinne als soziales Verbindungselement vielschichtig und wirkungsvoll und als kreative soziale Praktiken zu verstehen. Folgende Bedeutungsgruppen konnten herausgefiltert werden:

Genuss und Freude

Genuss wird hier als eine kulturelle Bewertungskategorie wahrgenommen, da sich die Gruppe von Genießern verbal über die Qualität des Essens austauschen und sich somit ihrer Genussfähigkeit sicher ist. Durch die sinnliche Realitätswahrnehmung wird Wohlbefinden und Freude erzeugt und gespürt.

Erlebnis und Abenteuer

Ein hohes Erlebnispotenzial bieten besondere Mahlzeiten, die mehr sind, als die normalen Außer-Haus-Mahlzeiten. Dem Menschen wird ein außeralltägliches Erlebnis

geboten, das aus dem individuellen Charakter der Mahlzeit hervorgeht und die Kommunikation anregt. Die Teilnehmer dieser Tischgemeinschaft mussten die Mahlzeiten individuell entdecken, da diese nicht kommerziell vorgefertigt waren.

Kochen

Der Mensch, der kocht, ist für die Tischgemeinschaft von großer Bedeutung. Denn er entscheidet, schafft, bewahrt, verwandelt, entwickelt Kreativität, ist aktiv in der Küche und findet Freude am Kochen für die Tischgemeinschaft. Zudem ernährt er und verbindet Settings. Diese Aspekte können zum Teil im Gegensatz zum täglichen Kochen als notwendige und mitunter auch lästige Haus- und Erwerbsarbeit angesehen werden.

Identität und Sinnsuche

Mit verschiedenen Sinnangeboten kann der Küchenkosmos angereichert werden. In einem Setting verstärkt sich diese Wirkung wie auf einer Bühne und erzeugt einen Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden des Körpers und guter Nahrung. Eine Lebenseinstellung kann durch das Essen dargestellt werden, aber auch eine Weltsicht kann gelebt werden. Das Individuum kann sein Selbst verwirklichen bzw. auch seine Persönlichkeit kundtun.

Kontaktsuche und Gemeinschaft

Als Gruppenerlebnisse können besondere Mahlzeiten angesehen werden, die dann nur als Miteinander eine Funktion darstellen und nur für einen begrenzten Zeitraum angelegt sind. Das gemeinsame Kochen und Verspeisen der zubereiteten Mahlzeiten schafft soziale Aspekte und verbindet. Alle Teilnehmer in diesem Setting sind keiner Hierarchie unterstellt. Durch das geteilte Erlebte gewinnen Erfahrungen an Bedeutungen. Auch bei dieser Gruppe dient das Essen als Mittel zum Zweck (vgl. Bennewitz 2013, S. 210-211).

Zusammenfassend schließt Bennewitz ihre Studie mit folgenden Worten:

„Gemeinsam Essen eröffnet einen dicht gewebten Mikrokosmos, der selbst unter besonderen Umständen durchdrungen ist von kulturellen Prozessen, historischen Versatzstücken, sozialen Mechanismen und vielschichtigen Bedeutungsebenen. Setzen sich die Essenden gemeinsam an einen Tisch, sind sie automatisch eingebunden in ein uraltes, doch immer wieder aktuelles und wichtiges Kulturmuster, das von Kontinuität und Transformation geprägt ist. Die Akteure sind dabei keine passiven Konsumenten, sondern schaffen sich aktiv diese Gemeinschaftsorte beziehungsweise besuchen sie bewusst.“ (Bennewitz 2013, S. 211)

2.3.3 Mixed-Methods-Studien in Deutschland

Um aktuelle Daten zum Ernährungsverhalten und Ernährungsstatus in Deutschland erheben zu können, hat das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz die Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel beauftragt, die zweite Nationale Verzehrsstudie (NVS II) durchzuführen. Die Daten der Nationalen Verzehrsstudie II wurden von November 2005 bis Dezember 2006 erhoben.

Die NVS II verfolgte Ziele auf vier Ebenen:

- Sie liefert repräsentative Daten zur Planung und Durchführung von ernährungspolitischen Maßnahmen (inhaltliches Ziel).
- Sie vernetzt bestehende nationale und internationale Studien und methodische Ansätze und erleichtert so eine gegenseitige Nutzung der jeweiligen Forschungsergebnisse (strukturelles Ziel).
- Sie verbessert vorhandene Methoden und soll innovative Methoden zur Ermittlung des Lebensmittelverzehrs und des Ernährungsverhaltens entwickeln (methodisches Ziel).
- Sie ist Grundlage und Beginn eines Nationalen Ernährungsmonitorings (konzeptionelles Ziel).

Die NVS II hat auf inhaltliche Ebene das Ziel, den Lebensmittelverzehr aufzuzeigen und die Energie- und Nährstoffzufuhr der Bevölkerung dazustellen. Mit den Daten wurden Verzehrsmuster erstellt, und die Angaben zu den Ernährungsgewohnheiten geben Hinweise auf entsprechende Adaptionen an gegenwärtigen Rahmenbedingungen und Situationen. Um den allgemeinen Gesundheitszustand abschätzen zu können, wurden zusätzlich Körpergröße und Körpergewicht, Angaben zur körperlichen Aktivität sowie soziodemographische Daten erhoben. Deutschlandweit wurden für die NVS II über ein Jahr ca. 20.000 Deutsch sprechende Personen befragt. Diese lebten in Privathaushalten und waren zwischen 14 und 80 Jahre alt. Für die Befragung wurden unterschiedliche Erhebungsinstrumente verwendet. Dietary History Interviews und 24-Stunden-Recalls wurden zur Erhebung des Lebensmittelverzehrs, der Energie- und Nährstoffzufuhr und der Verzehrsmuster eingesetzt. Ein computerunterstütztes persönliches Interview und ein Fragebogen wurden zur Bestimmung der soziodemographischen Daten sowie weiterer Aspekte des Mahlzeitenverhaltens und des allgemeinen Gesundheitsverhaltens der Probanden

verwendet. Ein Wiegeprotokoll unterstützte das Konzept der NVS II. Der Vorteil des Wiegeprotokolls lag in der Bestimmung der genauen Verzehrsmengen und somit einer Abschätzung von aktuellen Portionsgrößen.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass die NVS II unter anderem Daten zum Ernährungsverhalten und Ernährungsstatus der deutschen Bevölkerung darstellt, aber auch Risikogruppen erfasst und Ernährungstrends festhält. Zudem dient sie als Basis für eine stetige Ernährungsberichtserstattung (vgl. Krems, 2007, S. 26-27).

Vor allem im skandinavischen und angelsächsischen, aber auch im deutschsprachigen Raum werden in jüngster Vergangenheit Untersuchungen durchgeführt, die den Fokus auf die Kategorie Geschlecht gerichtet haben. Der Aspekt Geschlecht wird hierbei verstärkt in den Mittelpunkt des ernährungsbezogenen wissenschaftlichen Interesses gerückt, bevorzugt in den Bereichen Gesundheitsverhalten, Diätformen und Essstörungen.

Im weiteren Verlauf dieser Arbeit wird auch auf die aktuellere NVS Studie von 2016 eingegangen.

2.4 Fazit

Dieser kurze Überblick zum Stand der Forschung in Deutschland zeigt auf, dass die verschiedenen Disziplinen wie z.B. Kulturwissenschaften, Soziologie, Ökonomie und auch die Psychologie großes Interesse an den Bereichen ‚Ernährungsverhalten‘, ‚Essverhalten‘, ‚Mahlzeiten‘ und ‚Ernährungsversorgung‘ haben. Hier wird aber auch deutlich, dass die Essmuster als Mittel der Kommunikation nicht erforscht wurden. Die in den einzelnen Studien aufgeführten Ergebnisse sind unter spezifischen Forschungszielsetzungen und aus unterschiedlichen Studienrahmenbedingungen hervorgegangen. Sie konnten als umfangreiche und unverzichtbare Basis für verschiedene Vorannahmen, für die eigene Forschungsfragestellung und für die Wahl der geeigneten methodischen Vorgehensweise genutzt werden. Allen Studien ist gemein, dass der Schwerpunkt auf der Ernährung und ihren physiologischen Aspekten wie auch Verbraucherentscheidungen liegt. Wenn in diesem Kontext in der Kommunikation geforscht wird, dann eher auf einer Metaebene und weniger auf der Mikroebene des Individuums. Erforscht wurde nicht, was der Mensch seinem Gegenüber nonverbal mit seinem Essen bzw. Essverhalten ausdrücken möchte und ob bestimmte Essmuster als Kommunikationsmittel eingesetzt werden und damit ein Zusammenhang zwischen Essmustern und Kommunikationsmustern besteht.

3. Essverhalten und -gewohnheiten im Alltag

3.1 Einleitung

In Kapitel 2.1 wurde bereits eingehend auf die Esskultur und ihre Determinanten eingegangen. Die Ess- und Ernährungskultur beeinflussen das menschliche Essverhalten und somit auch die individuellen Essgewohnheiten im Alltag. Der gesellschaftliche Wandel verändert die Esskultur und kann unregelmäßige Mahlzeiten bewirken. Aber eine Mahlzeit kann auch Menschen verbinden und Gelegenheit und Zeit schaffen, um Gespräche zu führen und das gemeinsame Essen zu genießen. Neben der nutritiven Funktion steht das gesamte Konstrukt von Ernährung im starken Zusammenhang mit Faktoren wie Kommunikation und Geselligkeit, die sowohl im häuslichen als auch im öffentlichen Bereich gelebt werden (vgl. Lutterbeck; Christ 2005, S. 54 ff.).

3.2 Verständnis von Essverhalten und -gewohnheiten in ihrer alltäglichen psychosozialen und soziokulturellen Bedeutung durch kommunikative Einsichten

Im Schnitt aßen Anfang der 1990er Jahren die Menschen in Deutschland täglich in ca. 80 Minuten 2,9-mal. In diesen 80 Minuten wurde das Essen als Haupttätigkeit angesehen, und davon fand das Essen fünf Minuten lang als Nebentätigkeit statt. Am Wochenende ist die Anzahl der Mahlzeiten etwas höher als unter der Woche. In der heutigen Zeit werden die Mahlzeitentermine und die Anzahl der Mahlzeiten wesentlich flexibler gehandhabt (vgl. Hayn u.a. 2005, S. 28). Britische Forscher der Universität Bristol haben herausgefunden, dass der abgelenkte essende Mensch ein geringeres Sättigungsgefühl aufzeigt (vgl. Oldham-Cooper 2011, S. 308). Gestresste berufstätige Frauen und Männer bedienen sich z.B. häufig Fast-Food-Ketten und Imbiss-Essen. Das gekaufte Essen wird schnell in der Pause gegessen bzw. am Arbeitsplatz verspeist, an dem dann nicht selten der Computer weiter bedient wird. Menschen, die während des Essens am Computer oder auch zu Hause am Fernseher sitzen, konzentrieren sich nicht ausreichend auf ihre Mahlzeit. Nicht nur die aufgenommenen Kalorien und die Nahrungsmenge sind für das Sättigungsgefühl ausschlaggebend, sondern es spielen auch psychosoziale und soziokulturelle Aspekte eine große Rolle, um nach dem Essen satt zu werden und nicht nach kurzer Zeit wieder zu Snacks greifen zu müssen. *„Wer Mahlzeiten als sinnliche Höhepunkte des Tages erlebt, hat mehr Freude daran. Genießer essen automatisch langsamer und nehmen mehr*

optische und geschmackliche Feinheiten wahr. Sie essen dadurch weniger und werden trotzdem satt." (Arms 2015, www.ernaehrungsstudio.nestle.de)

Der hektische Alltag lässt den Menschen oft keine Zeit dazu, das Essen genießen zu können. 67 % der Bevölkerung wünschen sich mehr Zeit und Ruhe für eine genussvolle Mahlzeit. 82 % der Vollzeit berufstätigen Mütter und 62 % der Väter essen fast jeden Abend zusammen mit den Kindern eine Mahlzeit. Da das Essverhalten in der Kindheit geprägt wird, sind die gemeinsamen Mahlzeiten von großer Bedeutung (vgl. Nestlé Studie 2011). Die Relevanz von gemeinsamen Mahlzeiten spiegelt sich in der Möglichkeit zur Kommunikation wider. So können am Familientisch gemeinsame Tagesgeschehnisse, Absprachen und Anteilnahme erörtert und vorgenommen werden. Die Mahlzeiten vermitteln Werte und Normen, aber auch Vorstellungen und Ästhetik. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass die Mahlzeiten ein primärer Sozialisationsort zur Vermittlung von gesellschaftlichen Vorstellungen von Essen und Trinken und des gesellschaftlichen Umgangs mit Speisen sind. Bezogen auf die Zubereitungs- und Speiseebene sind Mahlzeiten Termine der Liebe und Zuwendung, was sich in der Kommunikation darstellt. Täglich wird wiederkehrend, dauerhaft, ohne Bezahlung und fast immer von der gleichen Person im Haushalt gekocht (vgl. Hayn u.a. 2005, S. 32). Die gemeinsamen Mahlzeiten innerhalb der Familie sind ein zentrales Symbol der Zusammengehörigkeit und spielen somit in der Konservierung - also in der Kommunikation - eine relevante Rolle. Mahlzeiten können so als Integrations-, Kommunikations- und Erziehungszentren verstanden werden (vgl. Barlösius 1999, S. 184-185). Gemeinsame Tischgespräche stellen einen Familiensinn her. Von großer Bedeutung sind die gemeinsame Zeit und die Möglichkeit, am Tisch über viele Dinge zu reden, denn diese Aspekte machen eine Tischgemeinschaft zu einer kommunikativen Gemeinschaft. Die geführten Familiengespräche während einer Mahlzeit geben einen institutionellen Rahmen für die Konsensherstellung. Im privaten sozialen Kontext sind überwiegend die Frauen für die entsprechende Atmosphäre während der Mahlzeiten zuständig und zeigen hier auf kommunikativer Ebene die wichtigen Elemente einer positiven Tischgemeinschaft (vgl. Hayn 2005, S. 33).

Eine Mahlzeit ist durch Struktur und Ordnung charakterisiert und von einer Fülle äußerer Einflüsse wie z.B. dem psychologischen, kulturellen und sozialen Umfeld

geprägt (vgl. Meyer; Weggemann 2001, S. 198). Dieses soll durch die folgende Abbildung verdeutlicht werden.

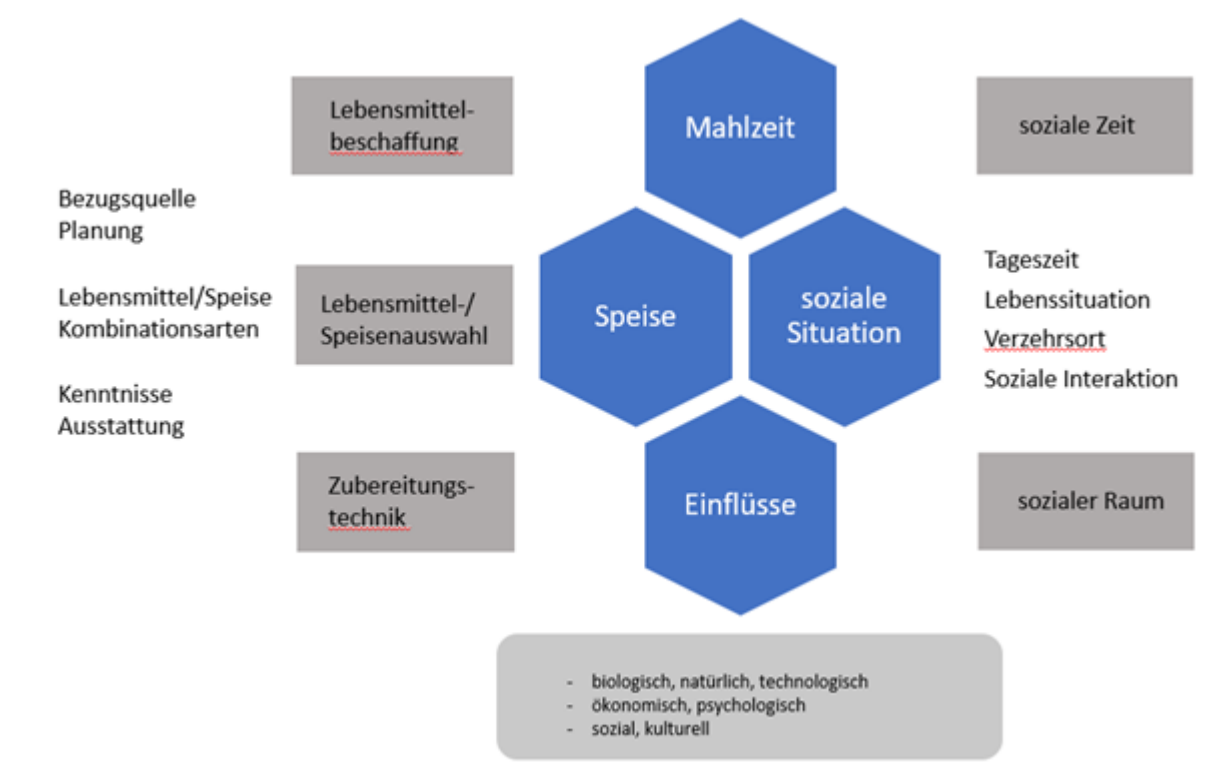


Abb. 3 Modell einer Mahlzeit

Dass der Begriff der Mahlzeit durch vielfältige Faktoren beeinflusst wird, zeigt dieser Diskurs und führt somit auch zu keiner einheitlichen Definition. Dennoch spielen die folgenden Komponenten für diese Arbeit eine wesentliche Rolle, um den Begriff der Mahlzeit für das Verständnis von Essverhalten und -gewohnheiten in ihrer alltäglichen psychosozialen und soziokulturellen Bedeutung durch kommunikative Einsichten einzugrenzen und greifbar zu machen:

- Bei der Mahlzeit ist mindestens eine weitere Person beteiligt (Gemeinschaft)
- Eine gewisse Verzehrsdauer gilt als charakteristisches Merkmal einer Mahlzeit
- Die Abläufe und Regeln prägen den kulturellen Hintergrund jeder Mahlzeit

Bei den Mahlzeiten geht es aber auch um den Symbolgehalt der zu sich genommenen Speisen. Für den kommunikativen Symbolgehalt der menschlichen Ernährung gibt es Kategorisierungsversuche, die hier zusammengefasst werden (modifiziert nach Teuteberg, 1995, S. 323):

Prestigeprodukte

Die Nahrungsmittel werden primär als personale Attribute empfunden. Sie dienen exhibitionistischen Schaulusteffekten und sollen eine gesellschaftlich elitäre Position bzw. Abhängigkeit unterstreichen (z.B. Kaviar und Champagner).

Statusprodukte

Die Nahrungsmittel dienen der soziokulturellen Identifikation. Sie sollen Gruppenkonformität und Solidarität demonstrieren sowie die Assimilation in einer Gruppe erleichtern (z.B. verschiedene "Küchen": Italiens und Frankreichs).

Fetisch- und Sicherheitsprodukte

Die Nahrungsmittel werden in besonderen Stresszuständen zur Erreichung emotionaler Beruhigung - ähnlich wie Medikamente - eingenommen. Man glaubt, ohne sie nicht auskommen zu können (z.B. Schokolade, Alkohol). Sie dienen der Ich-Verteidigung oder Ich-Stärkung und haben manchmal magisch-religiösen Charakter. Hierzu gehört ebenfalls die Diät für Kranke, Kinder und Schwangere.

Hedonistische Produkte

Die Nahrungsmittel werden zur Lustmaximierung konsumiert, vor allem wegen ihres Geschmacks, Geruchs und Aussehens, was meistens situationsgebunden ist. Man belohnt damit eigenes Verhalten und demonstriert Gemütsverfassungen, Vergnügen und Kommunikation (z.B. Pralinen, Kuchen zu besonderen Anlässen, Cocktails).

Nur-funktionelle Produkte

Die Nahrungsmittel dienen nur als Nährstoff- und Kalorienlieferanten. Als Grundnahrungsmittel haben sie keinen soziokulturellen Sinngehalt und sind symbolneutral (z.B. Kartoffeln, Brot, Milch).

Die Forschung zu Einstellungen zu Produkten geht davon aus, dass die Einstellung zu einem Produkt das Resultat der subjektiven Wahrnehmung und Bewertung von Eigenschaften eines Produktes ist. Diese Einstellungen sind im Wesentlichen von der Persönlichkeit geprägt und beruhen auf vorausgegangenen Wahrnehmungen, die sich aus erlernten, kulturellen Erfahrungen zusammensetzen (vgl. Seemüller 2007, S. 25). Diese Wahrnehmungen bezüglich der Mahlzeiten und Produkte beruhen auf

biografischen Aspekten im individuellen Essalltag, die im nächsten Kapitel erläutert werden.

Die Esskultur und somit auch das Essverhalten haben sich in den letzten Jahrzehnten auf mehreren Ebenen stark gewandelt. In diesem Zusammenhang muss auch der biografische Aspekt im Essalltag berücksichtigt werden.

3.2.1 Biografische Aspekte im Essalltag

Als erstes sollen hier Lebenslauf und Lebensgeschichte im Essalltag erläutert werden. Es handelt sich um zwei verschiedenartige Formen alltagsweltlicher sprachlicher Äußerungen, die sich mit Ereignissen und Zusammenhängen in einem individuellen menschlichen Leben (vgl. Schulze, 1993, S. 186) - insbesondere im Essalltag - befassen. Lebenslaufartige Äußerungen werden in der Regel schriftlich erfasst, während lebensgeschichtliche Äußerungen im Alltag eher mündlich vorgetragen werden. Lebenslaufbezogene Äußerungen sind in ihrer Form stark vorstrukturiert und meistens eindimensional und beziehen sich häufig auf sozial gültige Bewertungen. Dagegen werden lebensgeschichtliche Äußerungen in kommunikativen Situationen vorgebracht. Diese hervorgebrachten Äußerungen wenden sich an Mitmenschen oder auch an das Individuum selbst. In ihrer Form sind sie wenig vorstrukturiert, eher mehrdimensional und inhaltlich sehr ausführlich und evozierend. Dadurch enthalten sie eher individuelle Wertungen (vgl. Schulze, 1993, S. 188). Gudjons versteht die Biografie als eine in einem lebenslangen Prozess erworbene Aufschichtung von Erfahrungen, die bewusst oder unbewusst gewonnen in das menschliche Handeln eingehen (vgl. Gudjons 2003, S. 16). Schütze spricht von „Prozess-Strukturen des Lebenslaufs, welche sich als die Verbindung zwischen den „Deutungsmustern und Interpretationen des Biografieträgers“ mit „seiner rekonstruierten Lebensgeschichte analysieren lassen und sich in unterschiedlichen Kombinationen in vielen biografischen Stehgreiferzählungen wieder (vgl. Schütze 1983, S. 284). *„Als Prozessstrukturen lassen sie sich nicht auf den ‚objektiven‘ Lebenslauf oder auf dessen ‚subjektive‘ Verarbeitung reduzieren, sondern vermitteln zwischen Objektivität und Subjektivität der Lebensgeschichten.“* (Nohl 2008, S. 24) Vier grundsätzliche Arten der Haltung gegenüber lebensgeschichtlichen Erlebnissen werden von Schütze unterschieden:

1. Biografische Handlungsschemata

Sie können vom Biografieträger geplant sein, und der Erfahrungsablauf besteht dann in dem erfolgreichen oder erfolglosen Versuch, sie zu verwirklichen.

2. Institutionelle Ablaufmuster der Lebensgeschichte

Sie können im Rahmen eines gesellschaftlichen oder organisatorischen Erwartungsfahrplans vom Biografieträger und seinen Interaktionspartnern bzw. –kontrahenten erwartet werden, und der Erfahrungsablauf besteht dann in der rechtzeitigen, beschleunigten, verzögerten, behinderten, gescheiterten Abwicklung der einzelnen Erwartungsschritte.

3. Verlaufskurven

Die lebensgeschichtlichen Ereignisse können den Biografieträgern als übermächtig überwältigen, und er kann zunächst nur noch ‚konditionell‘ auf diese reagieren, um mühsam einen labilen Gleichgewichtszustand der alltäglichen Lebensgestaltung zurückzugewinnen.

4. Wandlungsprozesse

Schließlich können die relevanten lebensgeschichtlichen Ereignisse wie im Fall von Handlungsschemata ihren Ursprung in der ‚Innenwelt‘ des Biografieträgers haben; ihre Entfaltung ist aber im Gegensatz zu Handlungsschemata überraschend, und der Biografieträger erfährt sie als systematische Veränderung seiner Erlebnis- und Handlungsmöglichkeiten. (Schütze 1984, S. 92)

Nach Alheit hat der Mensch das Gefühl „Organisator seines Lebens zu sein und sein Leben in der eigenen Hand zu haben“. Er kann, wenn Dinge anders verlaufen als er sich das gewünscht oder vorgestellt hat, Korrekturen seiner Lebensplanung unter dem Eindruck persönlicher Autonomie vornehmen. Dadurch ist die mehr oder minder bewusste Disposition der eigenen Biografie eine Haltung, die das Leben mit allen Einschränkungen aber auch Möglichkeiten aktiv und positiv beeinflusst. Diese übergreifende Disposition findet sich im menschlichen Planen wieder. Das Individuum plant, z.B. 5 Kilo abzunehmen oder auch seine Ernährungsgewohnheiten zu verändern und wird so zum Subjekt seiner Biografie. Diese Subjektivität und der ‚biografische Background‘ öffnet den sozialen Raum, in dem sich der Einzelne bewegt, um ihn

auszufüllen und auch auszuschöpfen - so auch den sozialen Raum des Essens. Das Biografische Hintergrundwissen ist zugleich ein lebendiges Potenzial zur Veränderung von Strukturen – sogar von Essstrukturen (vgl. Alheit 2000, S. 151-165).

Um am Leben bleiben zu können, muss der Mensch essen und trinken. Wie, wann, wo, warum und was der einzelne Mensch beim Vorgang des Essens mit seiner Nahrungsaufnahme ausdrücken möchte, erklärt die physiologische Notwendigkeit nicht. Essen und Trinken sind mehr als die Befriedigung körperlicher Grundbedürfnisse, denn der Stellenwert, den die Nahrungsaufnahme einnimmt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Das sind einerseits die Erfahrungen, die das einzelne Individuum mitbringt, andererseits hängt der Stellenwert von Essen und Trinken von der Lebensphase und -situation des jeweiligen Menschen ab. Die verschiedenen Lebensphasen werden in der Essbiografie des Individuums kategorisiert: Nach der Geburt ist der Mensch bezüglich seiner Ernährung komplett von anderen abhängig. Im Laufe seines Lebens wird er immer unabhängiger und trägt die Selbstverantwortung für sein Essverhalten. Die Wahrscheinlichkeit, hinsichtlich der eigenen Ernährung von anderen abhängig zu werden, nimmt im Alter und besonders im hohen Alter wieder zu. Die *Stillzeit* bedeutet für das Neugeborene zunächst nicht anderes als die *Stillung* eines physiologischen Grundbedürfnisses, gefolgt von der Erfahrung, dass Ernährung, Geborgenheit, Wärme und Zuwendung in engem Zusammenhang stehen. Auf dieser Basis entwickelt sich jede spätere Verknüpfung von positiven und negativen Gefühlen mit Speisen, Mahlzeiten, einzelnen Lebensmitteln sowie die damit verbunden erlebte soziale Atmosphäre. Für das kindliche Ernährungserleben lässt sich verallgemeinern, dass Essen etwas ist, das immer wiederkehrt und Benimmregeln voraussetzt. Werner Loch (1983) spricht hier von einer „Zueignung“ des Leibes, die als zentrale Funktion der Erziehung durch Ernährung gesehen wird. Die Familie ist in allen Kulturen die hauptsächliche Sozialisationsinstanz des Kindes. In späteren Stadien des Lebens des Menschen kommen viele andere Sozialisationsinstanzen dazu. Ein Adoleszent kann die Nahrungsaufnahme als eine mehr oder weniger lästige Notwendigkeit wahrnehmen, im Gegenzug aber das Essen und Trinken als eine Gelegenheit zu sehen und zu nutzen, um sich auszutauschen, zu feiern, etc. Die Medien prägen gerade die Jugendlichen in Bezug auf Essen und Trinken.

„Als Mutter bin ich hilflos gegen eine Allianz aus McDonald`s, Kindern und Jugendlichen, die, von der Werbung missbraucht, eine undurchdringliche Einheit bilden.“ (Die Zeit, 2003)

Im Erwachsenenalter gibt es multidimensionale Erfahrungswerte zwischen Frau und Mann in Bezug auf Essverhalten, Essgewohnheiten und Essmuster. So weist Loch (1979) auf den grundlegenden Zusammenhang von Lebenslauf und Erziehung hin. Das Leben des Menschen läuft als eine Abfolge verschiedener Lebensereignisse ab, die als *Curriculum Vitae* bezeichnet werden. Diese Lebensereignisse bilden die Grundlage für eine Lebenslaufdarstellung oder die Erzählung biografischer Geschichten.

Der Literatur über *Esskultur und Essbiografie* ist zu entnehmen, dass es zum größten Teil immer noch das weibliche Geschlecht ist (s. Kapitel 3.2.2), das sich um die Ernährung, das Essen und um den Umgang mit Nahrung innerhalb der und für die Familie kümmert. Der Nestlé Studie (2009) ist zu entnehmen, dass Ernährung und Kochen im Allgemeinen „Frauensache“ sind, und zwar auch bei den Berufstätigen. Im Zuge der Emanzipierung von Frauen (Berufstätigkeit der Frau), Singlehaushalten und Medienpräsenz, z.B. durch die Vielzahl von TV-Kochshows, interessieren sich auch immer mehr Männer für die Zubereitung von Speisen und Getränken. Vorrangig orientieren sich Erwachsene aber an Rezepten, Ernährungsgewohnheiten und Verpflegung aus ihrer Herkunftsfamilie. Dieser übernommene Ernährungsstil kann sich aber im Laufe des Lebens durch verschiedene Aspekte zu einem eigenen Ernährungsstil entwickeln. Als Faktoren sind hier genannt: finanzielle und berufliche Möglichkeiten, soziale und kulturelle Einflüsse, Familienstand und Religion. Faktoren der Lebensführung, einschließlich Ernährung, Essgewohnheiten, Ausmaß der körperlichen Bewegung bzw. Bewegungsmangel werden oft in den ersten Lebensjahren geprägt. Das Essen und die dazugehörige Zubereitung können für ältere Menschen, insbesondere für Betagte und Hochbetagte, zu einer nicht mehr selbstständig durchzuführenden Tätigkeit werden. Das Essen kann im Alter seine sozialen Funktionen, z.B. durch den Tod eines Ehepartners, verlieren. Denn die menschliche Nahrungszubereitung und -aufnahme erfüllt Zusammengehörigkeitsgefühle, bietet Gelegenheiten zu kommunizieren, gibt feste Lebens- und Zeitstrukturen vor. Im individuellen Lebenslauf sind Statuspassagen oft mit einem Reflexivwerden von Konsumroutinen verbunden. Neue Normalitäten und Arrangements sind Notwendigkeiten in der menschlichen Biografie. Der Mensch greift, egal in welchem Teil der Erde er lebt, nicht auf alles zurück, was ihm geboten wird. Verzicht und Auswahl von bestimmten Lebensmitteln sind nur zu einem gewissen Teil auf natürliche Faktoren zurückzuführen. Alle menschlichen Gesellschaften haben sich Regeln und

Ordnungen geschaffen, um Willkür zu vermeiden und Orientierung zu bieten. Diese Regeln begrenzen das menschliche Ernährungsverhalten und legen dem Essen Zwänge auf. *„Damit setzt der Mensch die Küche – verstanden als die regional und national verschiedenen Arten der Zubereitung und die kulturell unterschiedlichen Kriterien der Speiseauswahl – als Instinktersatz ein.“* (Bennewitz, 2013, S.36). Die Persönlichkeitsentwicklung und Sozialisation des Einzelnen steht in engster Verbindung zur (alimentären) Geschmacksentwicklung und damit verbundener biografischer Lebensgestaltung. *„Jeder Mensch hat seine eigene Essgeschichte, die Teil seiner Lebensgeschichte ist, und jede Essgeschichte ist zugleich eingebettet in einen Fluss makrosozialer Lebensereignisse. Die Zusammenhänge eines Lebenslaufes zeigen sich anhand von politisch-gesellschaftlichen, technischen, wirtschaftlichen und sozialen Ereignissen.“* (Brombach 2011, S. 322). So kann zusammenfassend gesagt werden: Wo Traditionen nicht mehr selbstverständlich übernommen werden, kann die Arbeit in der Ernährungsbildung, aber auch in der Ernährungsberatung mit und an der Biografie zur Schlüsselkompetenz werden. Das Essenlernen beginnt vom ersten Lebenstag an über Duft, Geruch, Geschmack und Konsistenzen. Aber auch die Emotionen bei der Aufnahme von Speisen sind prägend, und Vorlieben und Abneigungen bilden sich heraus. Zu diesen Prägungen bzw. Gewohnheiten gehören auch Essmuster der Kommunikation.

Für die lebenslange kulturelle Identität ist unter anderem auch die Essbiografie bedeutend, da die Erinnerungen und Emotionen über die Esssituationen, Essgewohnheiten und Lebensmittel in der Kindheit den Menschen für einen langen Zeitraum prägen (vgl. Müns 2010, S. 19).

Historisch betrachtet waren die Essgewohnheiten vom Einkommen und den Umweltbedingungen (z.B. Ernte) beeinflusst. Gegenwärtige Entwicklungen zeigen eine Tendenz des Ausdrucks des Lebensstils über die Ernährung. Der Ess-Stil unterliegt stark den jeweils gängigen Moden und Trends und verändert sich durch individuelle Lebensgeschichten.

<p>Das Essen spielt in der Biografie als soziale Handlung eine relevante Rolle: Der Mensch braucht ein Gegenüber, um Essen zu teilen, damit er sich selbst wahrnehmen und spiegeln kann. Wird die Ernährungsbiografie verstanden, so kann auch das Essverhalten des einzelnen Menschen verstanden werden.</p>

Die Menschen verfügen über ein biografisches Hintergrundwissen, dass sie prinzipiell in die Lage versetzt, den sozialen Raum, in dem sie sich bewegen, auszufüllen und auszuschöpfen. Dadurch ergibt sich eine verhältnismäßige Sicherheit Planungen im Leben durchzuführen. Diese Sicherheit des Planens wird durch gesellschaftliche Verhältnisse beeinflusst (vgl. Heindl 2016, S. 98). *„Der Wandel im Inneren des Subjekts ist der Veränderung des Äußeren in der Gesellschaft geschuldet.“* (Heindl 2016, S. 98) Die menschliche Biografie kann deshalb ein großes Potenzial an unbelebtem Leben - auch Sinnüberschüsse genannt - besitzen. Das Individuum hat die Chance, Sinnüberschüsse zu erkennen und zu nutzen (vgl. Heindl 2016, S. 98). Frauen und Männer gehen unterschiedlich mit ihren Sinnüberschüssen um. Deshalb ist in der Biographie auch der Genderaspekt, der im folgenden Kapitel betrachtet wird, ein relevant.

3.2.2 Genderaspekt im Alltag

Im Folgenden soll der Begriff »gender« erläutert werden, indem er auch in Abgrenzung zu »sex« definiert wird. Danach erfolgt ein geschichtlicher Abriss zur Entstehung und Verwendung des »gender«-Begriffs.

Im Deutschen wird der Begriff »Geschlecht« neben anderen (z.B. Adelsgeschlecht) sowohl für das biologische als auch für das soziale Geschlecht verwendet. In den 1950er und 1960er Jahren haben sich dafür die englischsprachigen Begriffe »sex« und »gender« durchgesetzt, die damit eine sprachliche Unterscheidung ermöglichen. Der Begriff »sex« steht für das biologische Geschlecht, also den naturgegebenen, körperlichen Status, der durch das Vorhandensein sekundärer Geschlechtsmerkmale bestimmt wird. Die unverrückbare Zuordnung zu einem von zwei möglichen biologischen Geschlechtern zieht nicht unbedeutende Folgen nach sich: So bestimmt die Geschlechtszugehörigkeit in unserer Gesellschaft beispielsweise über Bildungs- und Berufsmöglichkeiten sowie über die Lebenserwartung. (vgl. Ayaß 2008, S. 11 f.) Der Begriff »gender« bezeichnet dagegen das soziale Geschlecht und wird damit „[...] als soziale (und kulturelle) Konstruktion und Inszenierung der Geschlechter verstanden, die über die Dualität des biologischen Geschlechts hinausgeht.“ (Bartsch 2008, S. 672) Das soziale Geschlecht beinhaltet – in Abgrenzung zum biologischen Geschlecht – Eigenschaften, die innerhalb des Sozialisationsprozesses durch die Gesellschaft (z.B. Eltern, Erzieher) vermittelt werden und daher sozial geprägt sind (vgl. Ayaß 2008, S. 12). Demnach umfasst das soziale Geschlecht alle gesellschaftlich zugeordneten Geschlechtseigenschaften, die einem biologischen Geschlecht

zugeschrieben werden können. Diese sozialen Zuschreibungen einer Gesellschaft, die angeben, was jeweils als »typisch Mann« bzw. »typisch Frau« angesehen wird, sind jedoch biologisch nicht unbedingt begründbar und gelten daher als beliebig.

Ursprünglich stammt der Begriff „gender“ aus der Linguistik und wurde erstmals von John Money in den 1950er Jahren für die Geschlechterforschung verwendet. Money war einer der ersten, der wissenschaftlich zu beweisen versuchte, dass das Geschlecht nur erlernt sei, er war einer der Pioniere der Gender-Theorie. Diese Zuschreibungen sind insofern beliebig, als sie ihrerseits nicht biologisch begründbar sind (vgl. Ayaß, 2008, S.11).

In der Ernährungsverhaltensforschung wurde die Geschlechtsspezifität lange Zeit vernachlässigt (vgl. Setzwein 2000, S. 15). In vielerlei Hinsicht lassen sich bei der Betrachtung von Ernährungsgewohnheiten unter geschlechter-trennender Perspektive Differenzen feststellen. Männer bevorzugen im direkten Bezug zur Nahrungsaufnahme andere Lebensmittel als Frauen. Hier kann in der Art und Weise des Verspeisens, im Mahlzeitenumfang sowie in der Bewertung von Essen als Notwendigkeit unterschieden werden. Das Geschlecht gibt als soziale Kategorie nur ein grobes Raster vor, da die ernährungsspezifischen Geschlechterunterschiede quer zu anderen sozialen Differenzen liegen. Andere soziale Faktoren wie Alter, Bildung und Werteorientierung müssen in einer Erklärung von Essgewohnheiten und -verhalten berücksichtigt werden. Diese bilden den ökonomischen und sozialen Rahmen. Kulturelle Muster und gesellschaftliche Strukturen sind der Rahmen, in dem der Mensch sein Essverhalten gestaltet. Dabei kommt dem Individuum in unterschiedlicher Nutzung der Handlungsspielräume seines Essverhaltens und Erfüllung oder Widersprechung von Stereotypen und Traditionen ein gewisses Maß an Freiheit entgegen.

Bezogen auf die Esskultur gibt es im Genderbereich weitere Merkmale. Laut Methfessel gibt es offene und verdeckte Regeln, die immer noch gelten und sich im Essverhalten von Frauen und Männern widerspiegeln. Ein „männliches Essen“ ist nach dieser Auffassung reichlich, kräftig und mit Fleisch. Während das „weibliche Essen“ gemäßigt, eher weich und zart und der Obst- und Gemüseanteil höher als bei dem Essen der Männer ist. Um Aussagen zu geschlechtsbezogenen Unterschieden im Essverhalten treffen zu können, ist es zunächst erforderlich zu differenzieren, ob diese lediglich in der oben erwähnten Erwartungshaltung vorliegen oder durch tatsächliche Verhaltensweisen belegbar sind.

Im Rahmen standardisierter Befragungen zeigte sich, dass Männer und Frauen angaben, in ihrer Ernährungsweise den oben aufgeführten geschlechtstypischen Zuschreibungen zu entsprechen. Offensichtlich wollen sie durch diese (geschlechtsabhängig sehr unterschiedlichen) Aussagen ihrer gesellschaftlich zugedachten Rolle gerecht werden (vgl. Barlösius 2008, S. 40). Silke Bartsch legt dies anhand konkreter Beispiele, wie z.B. der Speisenauswahl im Restaurant, dar: *„So wählen Männer in diesen außerhäuslichen Esssituationen kaum vegetarische Gemüseaufläufe oder Süßspeisen als Hauptgericht, da geschlechtsdifferenzierende Zuschreibungen eher ein deftiges Fleischgericht nahelegen. Ebenso wird über die Menge die Geschlechtszugehörigkeit manifestiert, wenn Frauen beispielweise eher die Wahl einer halben Portion („Seniorenteller“) zugebilligt wird als (jungen) Männern.“* (Bartsch 2008, S. 673)

Aufgrund der relativen Öffentlichkeit werden sogar individuelle Vorlieben entweder ausgelebt oder unterdrückt, was häufig durch die soziale Umwelt noch verstärkt (vgl. Bartsch 2008, S. 673) und mitunter schon in den Bezeichnungen der Gerichte zum Ausdruck gebracht wird (z.B. männliche Attribute wie »Holzfäller-Steak«, »Gauchoteller« für besonders reichhaltige Gerichte). Diese Regeln werden in den Familien im Essalltag von Generation zu Generation weitergegeben (Methfessel, 2004). Denn Esskultur ist immer ein Teil einer Familienkultur.

Untersuchungen des tatsächlichen Essverhaltens von Männern und Frauen zeigen zum Teil übereinstimmende, aber auch gegensätzliche Aussagen. So ist unbestritten, dass bei Frauen aller Altersstufen in Deutschland die durchschnittliche Energieaufnahme pro Tag durchweg geringer ist als die der Männer, was auch die Nationale Verzehrsstudie II belegt (vgl. NVS II 2008, S.236).

Bezüglich der Art der aufgenommenen Nahrung bestehen jedoch unterschiedliche Interpretationen. So kommt Eva Barlösius zu dem Ergebnis, dass die geschlechtsspezifischen Unterschiede bei weitem nicht so ausgeprägt seien, wie deren Selbsteinschätzungen es vermuten lassen: *„Tatsächlich sind jedoch die Unterschiede in den Esspraktiken kleiner als gedacht, bekundet und behauptet. [...] Sieht man von der Rangfolge ab und vergleicht die absolute Menge, dann sind unter Beachtung der insgesamt geringeren Nahrungsmenge, die Frauen zu sich nehmen, die Unterschiede zwischen den Geschlechtern minimal. Und dabei ist noch nicht berücksichtigt, dass es sich um Eigenangaben handelt, die wesentlich durch soziale Erwünschtheit beeinflusst sind.“* (Barlösius 2008, S. 40)

Zusammenfassend lässt sich allgemein feststellen, dass sich das Ernährungsverhalten von Frauen und Männern dahingehend differenzieren lässt, dass das weibliche Geschlecht mehr Wert auf den Gesundheitswert der Nahrung legt. Auch die Nahrungszubereitung und die Zuständigkeit in der Ernährungsversorgung liegen zum größten Teil in der Hand der Frauen (vgl. Brombach 2011, S. 322). So hat die Diskussion um die „neuen Männer und Väter“ einer international vergleichenden Studie ergeben, dass sich die größere Akzeptanz partnerschaftlicher Arbeitsteilung in den Einstellungen nicht konkret im Alltagshandeln niederschlägt (vgl. Hofäcker 2007, S. 14). Die zunehmende Berufstätigkeit von Frauen und die neuen Geschlechterrollen haben nichts an der Verantwortung und Ausübung der Ernährungsversorgungsarbeiten von Frauen geändert. Diese Aspekte der Versorgung sind mit dem weiblichen Fürsorgeempfinden verflochten, aber auch mit strukturellen Gegebenheiten wie z.B. Arbeitszeiten der Männer. Geht die Frau einer Teilzeitarbeit nach und ist somit länger zu Hause als der Partner, kommt es fast automatisch zu einer weiblichen Ernährungsversorgung (vgl. Leonhäuser u. a. 2009, S. 40). Daraus lässt sich schließen, dass sowohl zu früheren Zeiten als auch heutzutage die Frau die wesentliche Versorgung und Ernährung der Familie übernahm bzw. übernimmt. Trotz dieser grundlegenden Zuständigkeitszuschreibung ist durch die stark zunehmende Erwerbstätigkeit der Frau ein Wandel in der familiären Essstruktur zu erkennen (vgl. Möser, Zander, Köhler et al. 2011, S. 337). Die häusliche Abwesenheit der Eltern und der Kinder über Tag sorgt für eine Enthäuslichung der Essenssituationen, sodass Mahlzeiten häufig aus zeitlichen, pragmatischen und organisatorischen Gründen außer Haus verzehrt werden (vgl. Heindl 2009, S. 68). Zusammenfassend lässt sich also feststellen, dass es weniger das biologische Geschlecht („sex“) ist, was über männliche und weibliche Essmuster entscheidet, sondern vielmehr eine soziale Konstruktion („doing gender“), die bestimmte Tätigkeiten und Vorlieben als männlich oder weiblich bezeichnet und damit auch diejenigen, die diese praktizieren, als Männer oder Frauen identifiziert (vgl. Barlösius 2008, S. 41). Aber nicht nur die Aspekte des Genderbereichs im Essalltag haben Einfluss auf das individuelle Essverhalten, sondern auch die Semiotik findet im Essalltag eine relevante Stellung. Die im vorausgegangenen Kapitel erwähnten Sinnüberschüsse können von Frau und Mann erkennbar gemacht werden. Hier sind keine geschlechtsbezogenen Unterschiede aufzuführen, da sich in den Mikrogeschichten erzählten Lebens und der großen Narrative (s. Kapitel 4.4) Sinnüberschüsse verbergen, die sich soziokulturell als

Ansätze zur Veränderung (vgl. Heindl 2016, S. 98) von beiden Geschlechtern nutzen lassen. Diese sinnstiftenden Geschichten werden normiert durch die alltägliche Kommunikation der Kulinaristik. Das kommunikative Aushandeln des Essalltags beeinflusst das Verhalten und die Persönlichkeit des Einzelnen. Aber nicht nur die Aspekte des Genderbereichs im Essalltag haben Einfluss auf das individuelle Essverhalten, sondern auch die Semiotik findet im Essalltag eine relevante Stellung.

3.2.3 Semiotik im Essalltag

Im Mittelalter beschrieb Augustinus die Funktion von Zeichen mit dem lateinischen Satz *Aliquid stat pro aliquo: Etwas steht für etwas anderes*. Semiotik (von dem griechischen Wort *semeion* = Zeichen) bezeichnet die Wissenschaft vom Zeichen, aber auch von den Symbolen. Nach Bußmann ist die Semiotik die Lehre von den sprachlichen und nichtsprachlichen Zeichen, Zeichensystemen und Zeichenprozessen (vgl. Bußmann, 1990, S. 679). In diesem Zusammenhang führte der Schweizer Sprachwissenschaftler Ferdinand de Saussure (1857-1913) zusätzlich den Begriff der Semiologie ein, einer allgemeinen Zeichentheorie, die sich mit den Zeichen „im Rahmen des sozialen Lebens“ beschäftigt. Der (Sozial-)Psychologie ist die Semiologie untergeordnet, der Sprachwissenschaft wiederum übergeordnet und untersucht die „generellen Eigenschaften aller möglichen Zeichen“ (vgl. Bußmann, 1990, S. 679). Der Begriff der Semiotik kann als Oberbegriff gesehen werden, der sich in weitere Teilgebiete aufspaltet: Syntax, Semantik und Pragmatik. Aber auch der Begriff der Linguistik hängt eng mit der Semiotik zusammen. Je nach wissenschaftlicher Anschauung ist die Semiotik ein Teil der Linguistik und auch die Linguistik ein Teil der Semiotik. Ohne Zeichen wären Kommunikation und kulturelle Bedeutung nicht möglich, denn Zeichen markieren etwas und machen das Markierte bedeutungsvoll, weil es von anderem, was nicht gekennzeichnet ist, unterschieden wird. Dieses kann nur in Kommunikationen zwischen Sendern und Empfängern geschehen. Ein ganz wesentliches Element bei der Behandlung des Zeichenbegriffes ist der Zeichenbenutzer. Ein Zeichen steht nur dann für etwas, wenn dieser Bezug von einem Zeichenbenutzer hergestellt wird. Beispielsweise kann die Auswahl bestimmter Speisen als Zeichen aufgefasst werden, aus denen dann andere Handelnde aufgrund gesamtgesellschaftlich erzählter Wissensbestände Schlüsse ziehen. Und so kann die Kultursemiotik theoretische Grundlage für alle Kulturwissenschaften sein, z.B. auch für die Kulinaristik. Die Kultursemiotik hat für die Kulinaristik eine relevante Bedeutung,

wenn diese als die Wissenschaft verstanden wird, die die Bedeutung des Essens im Aufbau einer Kultur beschreibt und erläutert.

Drei Gründe geben Posner und Wilk für diese zentrale Bedeutung an:

1. In allen Kulturen haben Nahrungsmittel und Speisen die Funktion von Zeichen. Die Semiotik vermag diese speziellen Zeichensorten zu verdeutlichen.
2. Als System von Zeichenprozessen ist jede Kultur zu verstehen. Die Kultursemiotik kann die Produktion und Anwendung kulinarischer Zeichen in ihrer Beziehung zu den anderen Zeichenprozessen einer Kultur bestimmen.
3. Es muss nicht von außen auf die Semiotik der Kulinaristik eingewirkt werden. Denn die Semiotik hat selbst die erforderlichen theoretischen Kategorien in gewichtigem Maß aus der Analyse von Alltagstätigkeiten (Essen und Trinken und deren Zubereitung) heraus entwickelt.

Das gilt für die Begriffe

- des *Zeichens* (vom Gasthausschild über die Speisekarte, den gedeckten Tisch und den Essensgeruch bis hin zur Speise auf dem Teller),
- des *Zeichenprozesses* (von der Anbringung und Entdeckung des Gasthausschildes über die Entzifferung der Speisekarte, die erwartungsvolle Wahrnehmung des gedeckten Tisches und des Essensgeruchs bis hin zum Kosten der Speise),
- des *Zeichenbenutzers* als Zeichenproduzent (Koch, Wirt, Hotelier), als Adressat (Gast) und als Vermittler (Kellner, Tischgenosse),
- des *Interpretanten* (Reaktion auf gegebene Zeichen wie das Tastgefühl beim Brechen des Brötchens, das Zusammenziehen der Mundschleimhaut beim Probieren des Weißweins, das Kribbeln in der Nase beim Kauen des Pfeffersteaks, das Gefühl der Fülle beim Herunterschlucken eines Bissens vom Germknödel),
- des *Signifikats* (des im Essen Präsentierten: Zwiebel oder Tomate, Hase oder Reh),
- des *Konnotats* (rustikale, bürgerliche oder gehobene Küche) und
- der *Zeichendimension* (von Zeichentypen wie Signal, Anzeichen, Ausdruck, Geste). (Posner; Wilk 2008, S. 19-20)

„Darüber hinaus vermag die Semiotik eine elaborierte Theorie der interdisziplinären Kommunikation anzubieten (Posner 2004), auf deren Grundlage die Zusammenführung der Fachterminologien aller wissenschaftlichen Disziplinen, die in der Kulinaristik zusammenwirken, vollzogen werden kann.“ (Posner; Wilk S. 33)

Verdeutlicht wird diese Annahme durch die Definition im Zusammenhang der Relation von Kultur und Semiotik:

Kultur als Zwiebel, bestehend aus drei Schichten (vgl. Mahne 1998, S. 1):

1. Schicht: Die Außenschicht. Die Außenschicht wird gebildet von der überschaubaren Realität von Sprache, Kleidung und Mode. Sie sind Symbole, Ausdruck für eine tiefer liegende kulturelle Schicht.
2. Schicht: Die Mittelschicht. Die Mittelschicht einer Kultur spiegelt tiefere Schichten ihrer Existenz wider, die Normen und Werte einer individuellen Gruppe.
3. Schicht: Der Kern. Grundannahmen über die Existenz. Die Semiotik untersucht alle kulturellen Prozesse als Kommunikationsprozesse. Ihre Absicht ist es zu zeigen, wie den kulturellen Prozessen Systeme zugrunde liegen. Die Dialektik von System und Prozess führt zur Aufstellung der Dialektik von Code und Botschaft.

Im europäischen Kulturkreis, und somit auch in Deutschland, wird das Essen am Tisch und auf Stühlen sitzend verzehrt. Für die Nahrungsaufnahme verwenden die Deutschen überwiegend Geschirr und Besteck (vgl. Bonneau 2010, S. 8), wobei hier verschiedene Ausführungen für entsprechende Lebensmittel verwendet werden (vgl. ebd., S. 9; 30). Die vorgesehene Anordnung des Geschirrs und Bestecks und die Verwendung dieser Gegenstände stehen in direkter Verbindung mit der Semiotik (vgl. Heindl 2016, S. 81). Demnach sollte das Besteck bei mehreren Gängen von außen nach innen verwendet werden (vgl. ebd., S. 73). Weiterhin kann aus der Position des Bestecks und der Serviette ersehen werden, ob die jeweilige Person das Essen beginnt, pausiert oder beendet (vgl. Bonneau 2010, S. 20).

Das menschliche Verhalten, das kulturell geprägt ist, erfolgt als Reaktion auf Symbole. Ist eine Übereinkunft über die Symbolbedeutung erreicht worden, ist das Individuum in der Lage Symbole zu verwenden. Diese Bedeutung von Symbolen wird im menschlichen Lernprozess von Sozialisation und Enkulturation vollzogen und angeeignet (vgl. Kroger; Everding; Nermin 2005, S. 10). In der Sozialisation sind neben

Symbol- und Zeichendeutung auch die Rituale im Essalltag der Menschen fest verankert. Diese Rituale werden im nächsten Kapitel behandelt.

3.2.4 Rituale im Essalltag

Die Faszination und die Macht der Rituale sind wieder in den Blick gekommen. Bei dem Begriff „Ritual“ handelt es sich um einen schillernden Begriff, dessen Bedeutung zum Ritualverständnis erklärt werden muss (vgl. Loos, 2007, S. 178). Die Historikerin Barbara Stollwerk-Rilinger versteht unter einem Ritual „eine aus mehreren Elementen bestehende, formal normierte, symbolische Handlungssequenz [...], die eine spezifische Wirkmächtigkeit besitzt“ (vgl. Stollwerk, 2004, S. 503). Rituale sind keine beliebigen Akte, sondern sie haben eine normierte äußere Form und folgen bestimmten Regeln, die den am Ritual beteiligten Personen vertraut sind. Es müssen gemeinsame Vorstellungen darüber bestehen, welches Verhalten als Ritual angesehen wird. Voraussetzung ist auch, in welchem Kontext es in Gestik und Wortwahl angemessen und richtig ist. Rituale können bewusst und gezielt eingesetzt werden, um Menschen zu solidarisieren und ihnen eine gemeinschaftliche Identität geben zu können. Für eine Ritualgestaltung ist es für alle Beteiligten relevant, dass sie wissen, wie und was der einzelne zu tun hat. Um Rituale zukunftsweisend zu organisieren, müssen diese in ihrer Aussage eindeutig und für die Beteiligten verständlich sein (vgl. Loos, 2007, S. 179). Erfüllt eine Handlung die aufgeführten Kriterien, kann sie zu einem Ritual werden. In diesem Fall wird von Ritualisierung bzw. ritualisiertem Handeln gesprochen (vgl. Bellinger; Krieger, 2003, S. 9).

„Der Begriff Ritualisierung verdeutlicht das sinnkonstitutive Moment des Handelns, d.h. die Tatsache, dass das Handeln Sinn verkörpert und konstruiert. Das hier zugrunde gelegte Ritualverständnis bewegt sich zwischen zwei Positionen: die eine vertritt die These, dass der Begriff des Rituals allein für religiös-kultische Handlungen im engen Sinn – also für seinen ursprünglichen Gebrauchskontext – zu verwenden sei, die andere den Ansatz, dass der Begriff für ‚alle Formen konventionellen, stereotypen und repetitiven Verhaltens‘ zu verwenden sein.“ (Loos, 2007, S. 180)

Religiöse Rituale können beispielhaft für kulturelle Funktionen angeführt werden. Hier wird durch das Einverleiben bestimmter Lebensmittel eine Verbindung mit göttlichen Wesen hergestellt (vgl. Brunner, 2008, S. 281). Das Ritual des Mahles dürfte älter sein als seine ältesten Belege. Es ist davon auszugehen, dass Menschen Rituale initiieren, sie abwandeln und entsprechend neuer Kontexte so modifizieren, dass es zu einer Neuschöpfung kommt. *„Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, die Form, den Sinn und*

die Ursachen der Veränderungen rituellen Handelns aus ihren sozio-kulturellen Kontexten zu erschließen und zu fragen, welche Faktoren die Verwendung der Rituale beeinflussen und ihre Geschichte prägen“ (Loos, 2007, S. 181). Bis heute prägen gemeinschaftskonstituierende und sozial ordnende Funktionen des Mahles in wechselseitiger Abhängigkeit von dem jeweiligen historischen und soziokulturellen Kontext die Kultur des gemeinsamen Essens. ‚Mahl‘ bedeutet mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es ist ein Kulturindikator für den Kult ums Essen, für die Kulinaristik, aber auch eine ritualisierte Handlungsabfolge von Kommunikation und Repräsentation. In allen Kulturen ist das gemeinsame Essen mit Nähe und Familiarität besetzt. Wird diese Gemeinsamkeit strikt abgelehnt, kann dieses als Kommunikationsverweigerung angesehen werden (vgl. Mittermayr, 2000, S. 9). So ist die gemeinsame Familienmahlzeit als ein Symbol eines gemeinsamen Familienlebens anzusehen. Denn es dient der Struktur derselben und stellt einen Rhythmus und eine vorhersehbare sicherheitsschaffende Gestaltung im Alltag dar (vgl. Fieldhouse 2007, S. 4). Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Rituale an Bindung, Beständigkeit und Kommunikation geknüpft sind.

3.2.5 Bildungsaspekte im Essalltag

Da die Verbraucher den Bezug zu ursprünglichen, unbearbeiteten Grundnahrungsmitteln zunehmend verlieren, ist das tägliche Essen aus der Selbstverständlichkeit herausgerückt. Unter diesem Aspekt benötigen die Menschen Orientierungshilfen, und damit steigen die Anforderungen an die Bildungsinstitutionen (vgl. Schreiner-Koscielny 2010, S. 37).

„Ein zentrales Anliegen für den Erfolg im Bereich nachhaltiger Konsummuster und Lebensstile ist die Kommunizierbarkeit. Nur wenn die Informationen die Zielgruppe erreichen, wird dies zu individuellen Verhaltensänderungen und damit einer konkreten Verbesserung im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung führen.“ (Schreiner-Koscielny 2010, S. 85)

Mit den Aufgaben einer Ernährungsbildung sind viele Menschen überfordert. Deshalb ist Kommunikation und Bildung für ein salutogenes Umfeld in der Gesellschaft relevant in Bezug auf das Ernährungsverhalten. Hier ist der narrative Zugang zum gesunden Essverhalten über Geschichten der Essbiografie zu suchen. In den für sie prägenden sozialen Settings lernen Kinder schon ab dem frühen Kleinkindalter verschiedene Ess- und Ernährungsstile kennen. Neben den Primärerfahrungen in Familien sind

Institutionen der Erziehung und Bildung maßgeblich partizipiert, aber auch Personen und Gruppen von Gleichaltrigen (Peers), zu denen Beziehungen aufgebaut und von denen Einflüsse übernommen werden. Die Bildungsinstitutionen stehen der Herausforderung gegenüber, eine frühzeitig beginnende und kontinuierliche Ernährungsbildung bzw. Primärprävention, mit dem Ziel, Essen zu lernen, zu lehren. Die bisherigen Aufklärungsbotschaften der Ernährungswissenschaftler sind zum größten Teil gescheitert, da diese Botschaften vor allem von Menschen mit einem niedrigen Bildungsstandard nicht verstanden werden und diese Aufklärungsinterventionen die betroffenen Menschen nicht erreichen. Es war und ist heute keine Selbstverständlichkeit, den Essalltag selbstbestimmt, verantwortungsvoll und genussvoll zu gestalten. Food Literacy ist ein Teil der Gesundheit und erneuert sich erfolgreich zuallererst durch Selbstorganisation und -beteiligung der Menschen. Um diese Erfahrungen machen und um dieses lernen zu dürfen, sollten Kinder und Jugendliche unter anregenden, sie schützenden Lebensverhältnissen aufwachsen (vgl. Heindl 2007, www.bpb.de). Ein weiterer Aspekt ist die finanzielle Situation des Individuums, der den Essalltag bestimmt.

3.2.6 Finanzieller Aspekt im Essalltag

Eine quantitative und qualitativ angemessene Ernährung ist eine menschliche Grundvoraussetzung für die menschliche Existenz und für die Gesundheit. Die Ernährung unter finanziellem Aspekt spielt für viele Menschen eine große Rolle. Dass der Kostenfaktor ein großes Problem ist, spiegelt sich in der deutschen Gesellschaft wider. Seit Ende der achtziger Jahre muss sich die Bundesrepublik Deutschland mit dem Phänomen Armut auseinandersetzen. Es handelt sich hierbei um die sogenannte relative Armut, bei der es um Fragen eines menschenwürdigen Lebens geht. Von Auswirkungen der Armut auf das Essverhalten und den Ernährungszustand sind alleinerziehende Elternteile, Arbeitslose, Familien mit mindestens drei Kindern und Menschen mit Migrationshintergrund betroffen (vgl. Leonhäuser, Lehmkuhler 2001, S. 403-407).

Gemäß der Bertelsmann Stiftung (2015) ist die Kinderarmut in den meisten Bundesländern seit 2011 gestiegen. 2015 waren demnach 14,7 Prozent der unter 18-jährigen in Deutschland auf staatliche Grundsicherung angewiesen.

Kinderarmut steigt in den meisten Bundesländern

Anteil der unter 18-Jährigen, die in Deutschland auf Hartz IV angewiesen sind

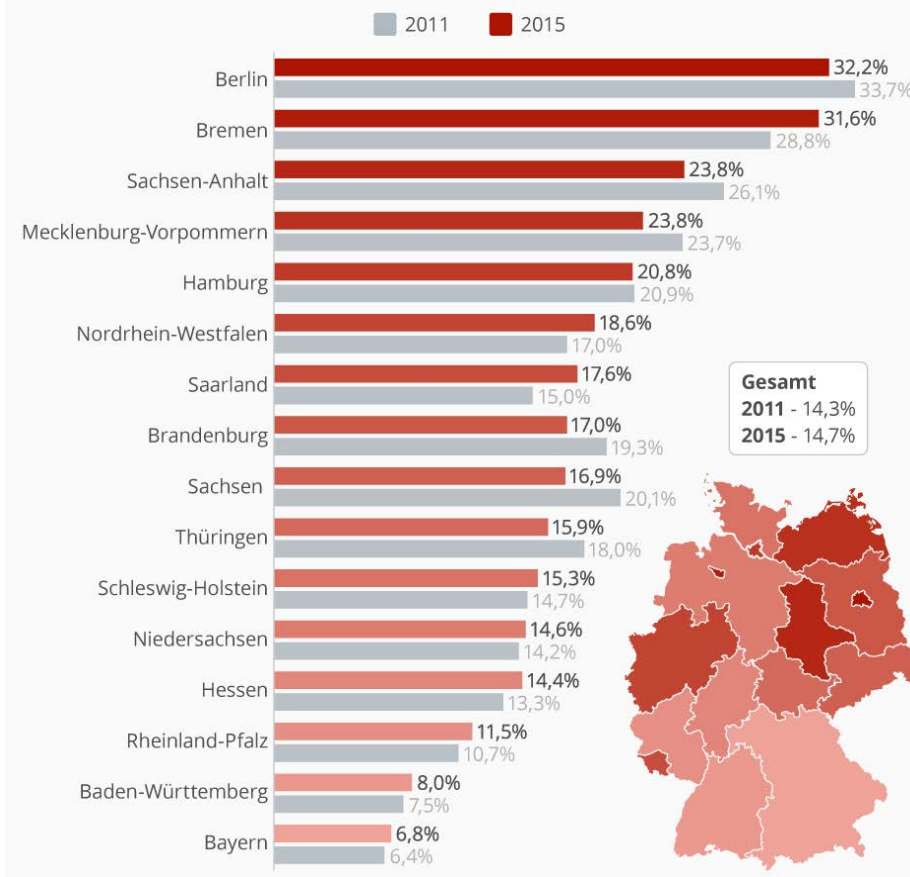


Abb. 3.2.6a Kinderarmut

Relevant ist es, diesbezüglich zwischen sozialer und materieller Ernährungsarmut zu unterscheiden. Heindl unterscheidet wie folgt:

„Soziale Ernährungsarmut erlaubt es nicht, in einer gesellschaftlich akzeptierten Weise soziale Beziehungen aufzubauen, Rollen und Funktionen zu übernehmen, Rechte und Verantwortlichkeiten wahrzunehmen oder Sitten und Gebräuche einzuhalten, die jeweils im sozialen und kulturellen Umgang mit Essen in einer Gesellschaft zum Ausdruck kommen. Materielle Ernährungsarmut bedeutet, dass die Ernährung weder quantitativ noch in ihrer physiologischen und hygienischen Qualität den Bedarf decken, sei es durch einen Mangel an Mitteln zum Erwerb von Nahrung oder durch einen Mangel an Nahrung selbst.“ (Heindl 2007, www.bpb.de)

Politisch und gesellschaftlich gesehen haben viele Institutionen ein Interesse daran, die Problematik von Armut, Gesundheit und Krankheit langfristig zu beheben. Bisher haben allerdings die Kommunikation und die Vermittlungskompetenz der entsprechenden Institutionen (Krankenkassen, Projekte der Bundes- bzw.

Landesregierung/en, Schule, Ärzte, etc.) nicht zum gewünschten Erfolg geführt und die „erhobene Zeigerfinger-Methodik“ bei den betroffenen Settings nicht gewirkt.

Menschen, die „richtige“ Ernährung als wesentliche Grundsubstanz des individuellen Wohlbefindens wahrnehmen, sind durchaus bereit, einen höheren zeitlichen und finanziellen Aufwand für Essen zu betreiben (vgl. Brunner u.a. 2007, S. 59).

Die nachfolgende Abb. 3.2.6b aus dem Jahre 2011 zeigt, dass Arbeitslose und Nichterwerbstätige trotz insgesamt geringeren Konsumausgaben für den Einkauf von Nahrungsmittel, Getränke und Tabak mehr aufwenden müssen als Arbeitnehmer. Die Haushaltsgröße hat einen großen Einfluss auf die Ausgabenhöhe von Nahrungsmittel, ebenso das Alter der Konsumenten. So geben die Haushalte der 65-80-Jährigen mehr für Ernährung als für z.B. den Konsumbereich Verkehr aus. Berücksichtigt wird in der ausgewählten Statistik auch, dass Menschen mit einem durchschnittlichen oder mit einem leicht überdurchschnittlichen Haushaltsnettoeinkommen eher dazu neigen, essen oder trinken zu gehen als andere. Der Anteil dieser Personen mit Abitur ist bei dieser Haushaltsnettoklasse relativ hoch (vgl. Yildiz 2014, S. 37-44). Um das zu verdeutlichen, wird im nächsten Kapitel auf weitere Einflüsse von relevanten Sozialisationseinflüssen eingegangen.

	Arbeitnehmer*		Arbeitslose		Nicht- erwerbstätige**	
	Euro	%	Euro	%	Euro	%
Private Konsumausgaben	2631	100	1066	100	1889	100
Nahrungsmittel, Getränke, Tabakwaren	362	13,7	205	19,2	256	13,6
Bekleidung und Schuhe	136	5,2	32	3,0	67	3,6
Wohnen, Energie, Wohnungsinstandhaltung	837	31,8	522	48,9	726	38,5
Innenausstattung, Haushaltsgeräte und Haushaltsgegenstände	156	5,9	37	3,5	93	4,9
Gesundheitspflege	88	3,4	19	1,8	113	6,0
Verkehr	416	15,8	84	7,9	214	11,3
Nachrichtenübermittlung	66	2,5	45	4,2	44	2,3
Freizeit, Unterhaltung, Kultur	294	11,2	64	6,0	200	10,6
Bildungswesen	24	0,9	4*	0,4*	7	0,4
Beherbergungs- und Gaststättendienstleistungen	147	5,6	21	2,0	95	5,0
Andere Waren und Dienstleistungen	105	4,0	31	2,9	72	3,8

* Beamte, Angestellte und Arbeiter, ** Pensionäre, Rentner, Sozialhilfeempfänger, Altenteiler, nicht mehr im Erwerbsleben stehende Personen und Studierende mit eigenem Haushalt, *** Aussagewert eingeschränkt, da der Zahlenwert statistisch relativ unsicher ist

Abb. 3.2.6b Ausgaben nach sozialer Stellung der Haupteinkommensperson, 2011

3.3 Einflüsse relevanter Sozialisationsinstanzen

Der Begriff der Sozialisation wurde 1907 von Durkheim eingeführt, um die Vergesellschaftung des Menschen, d.h. seine Prägung durch gesellschaftliche Bedingungen auszudrücken. Die Sozialisation thematisiert das Verhältnis von Individuum und Gesellschaft bzw. Person und Umwelt. Eine allgemein anerkannte Definition gibt es nach Hurrelmann:

„Sozialisation bezeichnet den Prozess der Entwicklung der Persönlichkeit in produktiver Auseinandersetzung mit den natürlichen Anlagen, insbesondere den körperlichen und psychischen Grundmerkmalen (der inneren Realität) und mit der sozialen und physikalischen Umwelt (der äußeren Realität).“ (Hurrelmann 2002, S. 7)

Die Sozialisation ist in diesem Kontext begrifflich zu fassen, und zwar als Prozess der Entstehung und Entwicklung der Persönlichkeit in wechselseitiger Abhängigkeit von der gesellschaftlich vermittelten sozialen und materiellen Umwelt. Der Fokus wird

darauf gerichtet, wie sich der Mensch zu einem gesellschaftlich handlungsfähigen Subjekt bildet. Der Mensch als Kulturwesen muss kulturelle Lebensweisen erlernen und sich aneignen. Die Wissenschaft spricht hier von der Kulturanthropologie, die die Sozialisation mit einschließt. Hurrelmann geht von der Annahme aus, dass der Mensch durch seine eigenen Aktivitäten auch mitgestalten kann.

Veränderungen der Lebensgewohnheiten und Lebensführung hängen mit dem gesellschaftlichen Wandel zusammen, deren Bewältigung neue und erweiterte Kompetenzen erfordern (vgl. Niederl 2012, S. 1-11). Der gesellschaftliche Wandel fordert, diese Kompetenzen nicht nur über die Familien zu überliefern oder nach dem Glücksprinzip im Lebenslauf anzueignen. Gerade der Lebensbereich Essverhalten zeigt, welche Herausforderungen der wissenschaftliche, soziale und ökonomische Wandel für die Bewältigung des Alltags für das Individuum mit sich bringt. Folgende Sozialisationsinstanzen können das Essverhalten und die -gewohnheiten in ihrer alltäglichen psychosozialen und soziokulturellen Bedeutung durch kommunikative Einsichten beeinflussen: Familie, Kita, Schule, Arbeitswelt, Freunde, Religionsgemeinschaften, Medien, Vereine, Arbeitsbereich, Ehe und im Alter auch Altenpflegeeinrichtungen. Es hängt von der Macht- oder Einflussgröße der jeweiligen Instanz der Abhängigkeit des Individuums ab. Ein Fokus kann auf die intentionale und funktionale Sozialisation gerichtet werden. Der Bereich Schule ist beispielsweise größtenteils durch intentionale Sozialisation bestimmt. In Form von Lernzielen legt der Lehrplan fest, woran sich Lehrer und Schülerverhalten zu orientieren haben. Pädagogik oder Erziehung beanspruchen diesen Einfluss. Insofern ist die schulische Erziehung ein formaler Prozess. Schulen sind aber auch in subtiler Hinsicht Sozialisationsinstanzen. Neben dem festgeschriebenen Lehrplan gibt es den sogenannten heimlichen Lehrplan. Die Schüler sind aufgerufen, die Autorität der Lehrkräfte zu akzeptieren und entsprechend zu handeln.

„In der Praxis jedoch verstärkt die schulische Erziehung tatsächlich sehr häufig die existierenden Ungleichheiten, statt diese zu überwinden. Dafür gibt es mehrere Gründe. Kinder aus ärmeren Familien mögen von ihren Eltern wenig Ermutigung erhalten, sich in der Schule zu bewähren, vor allem, wenn die Eltern gegenüber der Erziehungszielen indifferent oder feindselig sind.“ (www.readbag.com)

Neben der zielgerichteten Erziehung nimmt das Individuum von Beginn seiner Entwicklung an wahr, wie sich der Mensch verhalten soll, welche Normen, Werte, Tabus, Eigenschaften von der Gesellschaft erwünscht sind. Aber durch die sozio-

kulturellen und ökonomischen Strukturen der Gesellschaft bestimmte Einflussgrößen werden als funktionale Sozialisation bezeichnet (vgl. www.ev-bildungszentrum.de, 2016). In der Wechselwirkung zwischen den Einflüssen der sozialen Umwelt und den eigenen emanzipatorischen Interessen entwickelt der Mensch seine sozio-kulturelle Persönlichkeit. Die Gesamtheit aller Eigenschaften und Verhaltensweisen, die einen Menschen kennzeichnet, machen seine persönliche Identität aus. Persönliche Identität drückt sich aus in dem Maße, wie es einem Menschen gelingt, innerhalb vorgegebener Rollenerwartungen persönliche Interpretationen und Verhaltensvorstellungen einzubringen. Durch die gesellschaftspolitischen Veränderungen in Deutschland hat sich sowohl die Situation der Kinder in den Familien als auch der Umfang pädagogischer Betreuung in den Kindertagesstätten und Schulen erheblich geändert.

„Die rasante Entwicklung in Wissenschaft und Technik und die daraus resultierende Leistungsorientierung unserer Gesellschaft lassen kaum noch Raum für eine selbstbestimmte positive Entwicklung von Kindern. Gleichzeitig wirkt der hohe Leistungsdruck, den bereits Kinder erfahren, einer gesundheitsfördernden Lebensweise entgegen.“ (www.abethur.de)

Aus diesem Grund werden das Thema Gesundheitsförderung und somit auch der Sektor Ernährungsbildung immer relevanter. Bereits Goethe, Nietzsche und Grass forderten in ihrer Literatur, das Kulturthema Essen in den Bildungsprozessen stärker zu berücksichtigen (vgl. Wierlacher 2004, S. 57). Als erstes Bundesland hat Schleswig-Holstein auf die dargestellte gesellschaftliche Problemlage reagiert und mit den Kontingenztafeln für Gemeinschaftsschulen im Schuljahr 2009/10 das Fach Verbraucherbildung eingesetzt. Für eine moderne Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schleswig-Holstein musste kein neues Schulfach eingeführt werden, da das zu dem Zeitpunkt bestehende Fach Haushaltslehre als Grundlage für den Innovationsprozess diente. Die Realisierung des Lehrplans und somit des Faches ist dabei von Klassenstufe 5 bis 10 an Gemeinschaftsschulen möglich und unterliegt den Konstellationen der einzelnen Schulen hinsichtlich der Kontingenztafel sowie den dort konzipierten schulinternen Fachcurricula und Stoffverteilungsplänen (vgl. Heindl & Plinz-Wittorf 2010, S. 9). Aufgrund des steigenden Bedarfs bezüglich Wissen und Kompetenzen in den einzelnen Fachbereichen der Verbraucherbildung - und somit auch im Bereich Essverhalten - ist demnach anzustreben, dass das Schulfach ein „selbstverständlicher Bestandteil der Allgemeinbildung wird“ (Leonhäuser et al. 2009, zit. nach Heindl 2010, S. 18). Zu dem Bereich des

Essverhaltens gehört z.B. auch der Aspekt der personalisierten Ernährung (s. Kapitel 3.4), die für die Ernährungsbildung relevant ist.

Im weitesten Sinne können auch Kochshows im Fernsehen zu weiteren Sozialisationsinstanzen genannt werden. Da in der Empirie auf diesen Aspekt eingegangen wird, gibt es in diesem Kapitel einen kurzen Exkurs zu dem Ernährungsverhalten im Kontext von Kochshows.

Das Ursprungsland aller Kochsendungen ist England. Der Koch Jamie Oliver gilt als Pionier des Reality-TV-Kochens und zudem begannen englische Firmen frühzeitig entsprechende TV-Formate zu entwickeln und weltweit zu verkaufen. Derzeit können in Deutschland auf privaten und öffentlichen Sendern unzählige Kochshows und Kochwettbewerbe mit Laien oder auch mit Prominenten angeschaut werden. Weitere Formate wie öffentliche Restaurantkritik (vgl. <http://www.rtl.de/cms/sendungen/real-life/rach-der-restauranttester.htm> 2011) oder auch Food-and-Travel-Shows (vgl. www.daskochrezept.de/die-kulinarischen-abenteuer-der-sarah-wiener. 2011)

„Dieser Koch-Hype konstruiert ein Bild der Nahrungszubereitung, das weder der Realität in Privathaushalten und gastronomischen Betrieben entspricht, noch politischen und wissenschaftlichen Diskursen adäquat ist.“ (Bender, U. 2010, S. 1)

Unter Ernährungskompetenz wird im Allgemeinen die Fähigkeit verstanden, theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten in Bezug auf Ernährung in Ernährungssituationen in adäquates Handeln umzusetzen (vgl. Stieß u.a. 2006, S. 74). Laut der TK-Studie zum Ernährungsverhalten in Deutschland ist Kochen modern und es kommen immer mehr Hochglanzmagazine mit Kochideen auf den Markt. Spezielle für junge Leute und für Männer gibt es mittlerweile Kochzeitschriften. Die Studie der TK zeigt, dass den meisten Menschen ihr selbstgekochtes Essen ganz ausgezeichnet schmeckt. 93 % loben, dass der derjenigen, der im Haushalt kocht, gut oder sogar sehr gut kochen kann. Dennoch kommt Selbstgekochtes nicht allzu häufig auf den Tisch. Das liegt daran, dass Berufstätige meist in der Kantine essen oder zum Mittagstisch in der Nähe ihres Arbeitsplatzes gehen. In der Hälfte aller Haushalte gibt es täglich ein selbstzubereitetes Mahl. In einem Drittel der Haushalte wird noch drei- bis fünfmal die Woche gekocht, beim Rest bleibt die Küche überwiegend kalt (vgl. TK-Studie „Iss was, Deutschland?“, 2013).

Das Kochen nimmt im Bereich der kulturellen Essensordnungen eine gesonderte Position ein. Es trägt zur Verbindung von Perspektiven der Natur- und

Kulturwissenschaften bei, da Kochen physikalische als auch kulturelle Kenntnisse erfordert. Laut Wierlacher ist Kochen ein Stück Kulturschöpfung. Demnach setzt das Kochen als Zubereiten von Mahlzeiten Kulturwissen, Nahrungswissen, Kreativität, Kompetenzen der Kommunikation und Gastlichkeit als Relevanz voraus (vgl. Wierlacher 2004, S. 56). Es gibt bereits einzelne Veröffentlichungen zu diesem Thema, vor allem zu Kochshows (vgl. Cölfen 2015, S. 9). Jeder Mensch hat seine speziellen Vorlieben und versucht sich demnach zu ernähren – auch unter einem gesundheitlichen Aspekt. Es gibt in der neusten Forschung einen Begriff der personalisierten Ernährung.

3.4 Personalisierte Ernährung

In allen Kulturen werden Lebensabschnitte, Übergänge, Festlichkeiten durch und mit Mahlzeiten gestaltet. Auf der Suche nach Antworten auf Fragen zum Verstehen des menschlichen Essverhaltens endet an dieser Stelle die vorrangig naturwissenschaftliche Betrachtung von Essen, Trinken und Ernähren. Im Ess- und Ernährungsverhalten des Menschen verknüpft sich das „Was gegessen wird“ immer mit dem „Wann, Wie und Warum“ mit Situationen und sozialer Atmosphäre, mit Emotionen und lebensgeschichtlicher Erfahrung. Diese Aspekte sind nicht nur im Individuum begründet, sondern sie hängen ab von dinglich-materiellen und mitmenschlichen Gegebenheiten, die bei näherer Betrachtungsweise das tägliche Essen und Trinken als hochkomplexes System erscheinen lassen, eingebunden in soziale Regularien und Normen, die mit Verhaltensmustern anderer Lebensgebiete in Beziehung stehen. "Die Nahrung summiert und transmittiert, was mit ihrem originären (natürlichen) Zweck nichts mehr zu tun hat, bestimmte Lebenssituationen" (Teuteberg 1995, Seite 323). Neben angenehmen Erlebnissen, verknüpft mit Nahrung, gibt es auch unangenehme Erinnerungen: der Würgereiz beim Geruch von fettem Fleisch, das in der Kindheit aufgegessen werden musste; Ekel beim Anblick von Haferschleim zum Frühstück; das Ablehnen des gemeinsamen Frühstücks, da während der Schulzeit schon morgens am Frühstückstisch gestritten oder auch geschwiegen wurde. Mahlzeiten signalisieren und ersetzen menschliche Verhaltensweisen, die sich auf ganz anderen Lebensgebieten abspielen (vgl. Teuteberg 1995). Teuteberg wagt sogar die These, "dass letztlich alle Lebenssphären des Menschen durch die Nahrungsgewohnheiten verbunden sind". Im Ernährungsbericht 2008 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wurde aufgezeigt, dass die nähere Analyse des

Ernährungsdiskurses sehr medizinisch und naturwissenschaftlich ausgerichtet ist (vgl. Schritt 2011, S. 117).

„Die naturwissenschaftliche ausgerichtete Forschung geht von dem Bild eines rational agierenden Individuums aus, also ein Individuum, das sich durch steigendes Wissen über Ernährung auch immer ‚gesünder‘ ernährt. Dieses Menschenbild führt zu einer Ernährungsforschung und -politik, die versucht, die Bevölkerung mit Appellen dazu zu bewegen, sich ‚gesünder‘ zu ernähren. Damit wird die Verantwortung, sich ‚gesund‘ zu ernähren, vollkommen individualisiert.“ (Schritt 2011, S. 117)

Die heutigen Ernährungsempfehlungen decken zum größten Teil die Bedürfnisse einer breiten Gruppe von Menschen ab. Gruppeneinteilungen können Senioren oder auch Kinder sein. Aus diesen Ernährungsempfehlungen kann der individuelle Bedarf für den Menschen nicht ermittelt werden. Deshalb rückt in jüngster Forschung die personalisierte Ernährung in den Vordergrund, die nicht nur Faktoren wie Alter, Körpergröße oder Lebensweise berücksichtigt. *„Die personalisierte Ernährung berücksichtigt damit das Phänomen, dass menschliche Stoffwechselprozesse zwar ähnlich, aber nicht notwendigerweise identisch sind. Genetische Variationen können dazu führen, dass den einen krank macht, was dem anderen hilft. Und umgekehrt.“* (<http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de>) Denn das reine Laienverständnis der Menschen von gesunder Ernährung und die Expertenempfehlungen konnten die Ausbreitung der ernährungsbedingten chronischen Krankheiten nicht mindern und nicht verhindern. *„Allgemeine Ernährungsratschläge zeigen bisher nur wenige Wirkung, das Essverhalten in der Bevölkerung zu verbessern.“* (Feichtinger 2016, www.ugb.de/ernaehrungsberatung/nutrigenomik). Werden die transdisziplinären Ansätze von Präventions- und Therapiemodellen dargestellt fällt auf, dass Erkenntnisse über das soziokulturelle Phänomen des Kulinarischen in der traditionellen Ernährungswissenschaft wenig Berücksichtigung finden. Wenn z.B. Gefühle den Essalltag bestimmen, ist das Individuum oft schwer durch Ernährungsempfehlungen erreichbar (vgl. Heindl; Plinz-Wittorf 2013, S. 9).

Die personalisierte Ernährung hat das Ziel, auf Grundlage des individuellen Genoms Empfehlungen auszusprechen, um aus pathologischer Sicht das individuelle Erkrankungsrisiko zu minimieren. Um die Minimierung erreichen zu können, müssen funktionelle Genvarianten identifiziert werden, die durch Ernährung oder Nährstoffe unterschiedlich beeinflussbar sind. *„Obwohl 99 % der menschlichen Gene identisch sind, passt sich jeder Körper anders an die Ernährung an.“* (Plinz-Wittorf; Heindl 2013, S. 10) So ist es auch Ziel der personalisierten Ernährung, die Ernährung für den

einzelnen Menschen auf den individuellen Genotyp und Phänotyp zuzuschneiden. Der Genotyp bezeichnet alle in der DNA codierten genetischen Informationen während Phänotyp die äußerlichen Merkmale des Organismus widerspiegelt (vgl. Schaupp 2015, S. 1). Die sogenannte Nutrigenomik erforscht die Wechselbeziehung zwischen Nahrung und Genexpression. Umstrittene personalisierte Diätmodelle wie Blutgruppendiäten und Metabolic Balance sind zwar beliebt, aber damit nicht definiert. Im Jahr 2000 hat die vollständige Entschlüsselung des menschlichen Genoms, das sehr komplex ist, die Möglichkeit eröffnet, eine personalisierte Ernährungsweise aufzudecken. Die jüngste Forschung hat eine Vielzahl von inter-individuellen Unterschieden in Genen entdeckt, die auf verschiedene Bedürfnisse in der menschlichen Ernährung schließen lassen. Das bedeutet, dass relevante Ernährungsempfehlungen für jeden Menschen unterschiedlich ausfallen. Hinzu kommt, dass Nahrungssubstanzen die menschlichen Gene beeinflussen, indem sie auf die DNA-Struktur, die Gen-Expression und/oder auf den Stoffwechsel wirken (vgl. Jopp 2010, S. 1). Jeder Mensch hat ca. 20.000 bis 25.000 Gene, die alle Informationen für die Funktion unseres Körpers enthalten. Über die Gene wird der Bau aller Enzyme, Hormone und deren Rezeptoren gesteuert. Das gilt auch für die Gene, die für unseren Nährstoff- und Energiewechsel wichtig sind. Die Funktion kann bei einigen Genen von der Norm abweichen und das kann zu Veränderungen des Stoffwechsels führen und das Risiko für Erkrankungen steigern (vgl. Feichtinger 2016, www.ugb.de/ernaehrungsberatung/nutrigenomik/). Die personalisierte Ernährung bringt Genom, Metabolom, körperliche Aktivität und Essverhalten zusammen (www.food4me.org) und stützt sich auf die genetischen Variationen im menschlichen Erbgut, den sogenannten Polymorphismen. Sie richtet sich an den einzelnen Menschen und vermittelt Ernährungsempfehlungen elektronisch über geeignete Apps direkt in den menschlichen Essalltag. Ist der Mensch in der Lage, diese Botschaften zu nutzen, so ist die Akzeptanz größer, da das Individuum personalisierte Empfehlungen eher annimmt als pauschalisierte. So können stark übergewichtige Menschen, die ihr persönliches Gen-Programm kennen, mit einer langfristigen Ernährungsumstellung, die auf sie abgestimmt ist, abnehmen und nicht wahllos eine Diät nach der anderen durchführen. *„Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ca. 70% des Übergewichts von den Genen beeinflusst ist. Ebenso ist es erwiesen, dass eine Diät, die auf die persönlichen Gene abgestimmt ist, 2,5- bis 5-mal bessere Erfolge aufweist als eine „beliebig ausgewählte“ Diät.“* (Bannasch 2015, S. 1) Bereits heute

lassen sich mittels Gentests aus Speichelproben schon sehr genaue Ernährungsempfehlungen geben. Für das erhöhte Risiko von Übergewicht und Adipositas wurden bisher über 40 Gene identifiziert. So kann das FTO-Gen (fat mass and obesity associated-Gen) die Gewichtszunahme fördern, wenn die Sequenz des Gens verändert ist. Menschen, die Träger eines veränderten FTO-Gen sind, wiegen im Durchschnitt drei Kilogramm mehr als Personen ohne einen solchen Polymorphismus. Ein vermindertes Sättigungsgefühl und das Verlangen nach einer fettreichen Ernährung sind Folgen für die betroffenen Menschen. Jeder sechste trägt europaweit ein verändertes FTO-Gen in sich (vgl. Feichtinger 2016, <https://www.ugb.de/ernaehrungsberatung/nutrigenomik/>). In Europa überwiegt zurzeit die Faszination einer neuen Forschungsperspektive „Horizont 2020“, die Erkenntnisse in Grenzlagen zwischen Gesundheits- und Verhaltensforschung versichert, mit dem Ziel des Wohlergehens der Menschen: „A healthy diet for a healthy life“ (vgl. Heindl 2016, S. 118).

Trotz zweifelhaften Nutzens erfreuen sich freiverkäufliche Gentests großer Beliebtheit. Der Konsument kann derzeit für ca. 200 bis 500 Euro einen Teil seines Genoms auswerten lassen. In einem Labor wird anonym anhand einer Speichelprobe oder einem Abstrich der Wangenschleimhaut dem Kunden ein spezielles Kandidatengen zugeordnet. Es folgen Empfehlungen zu Kalorienmenge, Nährstoffverteilung und Lebensmittelauswahl sowie zur sportlichen Aktivität. Diese Aussagen sind nicht wissenschaftlich belegt (vgl. Feichtinger 2016, <https://www.ugb.de/ernaehrungsberatung/nutrigenomik/>). Zusammenfassend kann gesagt werden, dass individuelle Voraussetzungen und Unterschiede im Lebensstil korrekterweise zu unterschiedlichen und angepassten Ernährungsempfehlungen führen müssen.

Fazit: Der umfassende kulturelle Rahmen des Essens und Trinkens bildet die Basis für die Formation einer kulturellen Identität. Diese umfasst neben geistigen Elementen auch körperliche Disziplinen (vgl. Fellmann 1997, S. 34), sodass durch das nutritive und soziokulturelle Konstrukt der Nahrungsaufnahme eine kulturelle Identität gebildet, erlebt und repräsentiert wird (vgl. ebd., S. 18). Verantwortlich für die kulturelle und somit auch für die personale Identität ist demnach die Küche mit ihren Kostformen, Ernährungsgewohnheiten, symbolischen Bedeutungen und kulturellen Ausprägungen

(vgl. ebd., S. 17 ff.). Die kulturellen Begebenheiten sind maßgeblich für die personalisierte Ernährung verantwortlich.

Die Ernährungsberatung, -bildung und -therapie haben sich bisher nicht mit dem Thema der personalisierten Ernährung sowie auch mit dem Aspekt „Essen als Kulturphänomen“ gründlich beschäftigt. Deshalb ist es unabdingbar, sich mit der kommunikativen Seite des Essens auseinanderzusetzen.

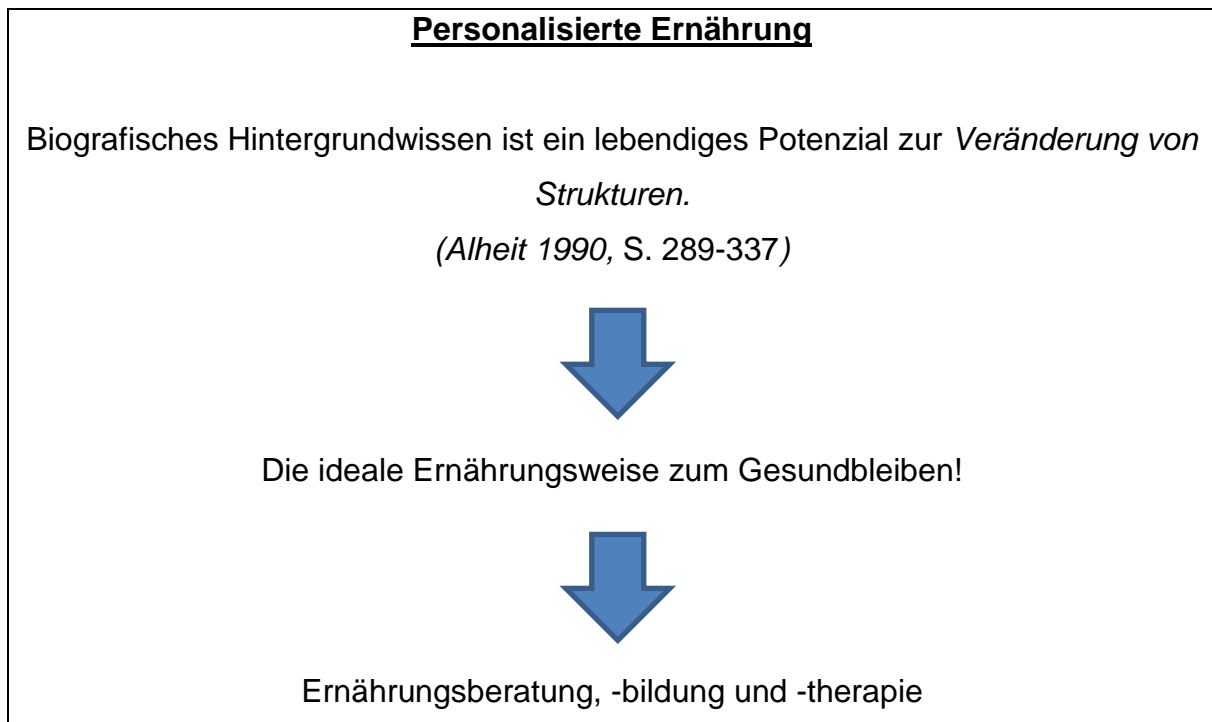


Abb. 3.4 Personalisierte Ernährung

Neben den relevanten Aspekten der Rituale im individuellen Essalltag beinhaltet eine sehr neue Forschung die bereits aufgeführten Bereiche Biografie (s. Kapitel 3.2.1), Gender (s. Kapitel 3.2.2) und Semiotik (s. Kapitel 3.2.2) zu einer sehr neuen Forschung: die personalisierte Ernährung. Es kann hier von einem kulinarischen Diskurs der personalisierten Ernährung gesprochen werden.

3.5 Zusammenfassung

Das dritte Kapitel zeigt auf, dass ‚Warum Menschen wie essen‘ mehrere Bedeutungen haben kann. Es wird deutlich, dass das Verständnis von Essverhalten und -gewohnheiten im Alltag des Individuums durch psychosoziale und soziokulturelle Aspekte geprägt ist.

Die Ernährungsgewohnheiten finden „im Kopf“ statt und sind durch die Essbiografie beeinflusst. Die individuellen Eindrücke, die in der Essbiografie entstehen, können eine positive wie auch negative Richtung für das eigene Essverhalten aufweisen. Diese Aspekte spiegeln sich auch in der menschlichen Kommunikation mit, über und durch das Essen wider. Um die Kommunikation geht es im folgenden Kapitel.

4. Kommunikation im Essalltag

Die Kulinaristik ist eng an sprachliche Kommunikation gebunden. Hierbei geht es um Gespräche zwischen Gast und Gastgeber, aber auch z.B. um die verbale Interaktion von der Kommunikation im Gastgewerbe. Als schriftliche Kommunikationsformen können exemplarisch Speisekarten, Rezepte und Kochbücher genannt werden (vgl. Spillner 2015, S. 71). Bei menschlichen Kommunikationsprozessen wird der Gebrauch von Nonverbalität oder auch der Sprache genutzt, um sich seinem Gegenüber mitzuteilen. Diese zwischenmenschliche Kommunikation ist von mannigfaltigen Regeln, Schemata und Konventionen geprägt, die sich das Individuum im Laufe der sprachlichen Sozialisation angeeignet hat. Neben den Regeln der Wortbildungs- und Satzbildungslehre spielen Erzählschemata (Ich-Erzählung, Rückblende, usw.) und auch Makroformen der Kommunikation eine relevante Rolle, um erfolgreich an zwischenmenschlicher Kommunikation teilnehmen zu können. Bedingungsweise fassen Makroformen der Kommunikation Diskurse desselben Typs zusammen. Der jeweilige Typ wird davon angeordnet, wie die Kommunikationspartner mit dem Anspruch auf Wahrheit, Referenz und gesellschaftlicher Funktion umgehen. Ist das Wissen über die Bildung von Wörtern, Sätzen und Texte vorhanden, kann sich der Mensch am Tisch und in einem kulinarischen Diskurs so verbal und auch nonverbal äußern, wie es von seinen Mitmenschen sprachlich, inhaltlich und stilistisch erwartet wird. Das Schemawissen im kommunikativen Bereich prägt unsere Wahrnehmungen, Handlungen und Kommunikationen und ermöglicht soziales Handeln (vgl. Schmidt; Zurstiege 2007, S. 43 ff.). Um dem Titel dieser Dissertation gerecht zu werden ist es notwendig, in den nächstfolgenden Kapiteln auf die verschiedenen Begrifflichkeiten, die zur Kommunikation gehören, näher einzugehen. Denn um vergleichbare Essmuster in ihrer kommunikativen Bedeutsamkeit zu decodieren, werden sprachwissenschaftliche Methoden benötigt, um Semantik, Semiotik, Syntax und Pragmatik zu analysieren, zu verstehen und nutzen zu können.

4.1 Zum Begriff der Kommunikation

Den vielen Definitionsversuchen ist gemein, dass sie Kommunikation grundsätzlich als „Verständigung untereinander“ ansehen. Nach Schulz kann Kommunikation unter unterschiedlichen Blickpunkten gemustert werden, und zwar unter technischen, physiologischen, informationellen, semiologischen, psychologischen, soziologischen, politischen und ökonomischen (vgl. Schulz 2009, S. 171). Der Kommunikationsbegriff ist sehr weitreichend und beinhaltet vielfältige Facetten. Zum größten Teil wird Kommunikation als soziale Handlung verstanden, zum Teil aber auch als ein psychischer Prozess oder im technischen Kontext betrachtet. Im sozialen Setting kann zum einen interpersonale, zum anderen aber auch weltweite Massenkommunikation gemeint sein. So lässt sich auch die Vielfältigkeit des Begriffs der Kommunikation deuten. Eine soziale Wechselseitigkeit scheint dennoch während einer zwischenmenschlichen Kommunikation - verbal und/oder nonverbal – ein relevantes Merkmal zu sein. Es kommt dabei nicht immer zu einer Übereinstimmung. Hier greift das sogenannte „aneinander vorbeireden“ ein (vgl. Plinz-Wittorf; Heindl 2010, S. 144). Frindte schreibt in seiner Einführung in die Kommunikationspsychologie, dass es erst im Übergang vom 18. zum 19. Jahrhundert wissenschaftliche Versuche durch ethnologische, anthropologische, sprachwissenschaftliche und soziologische Disziplinen gab, sich mit der menschlichen Kommunikation zu beschäftigen. Im Übergang vom 19. zum 20. Jahrhundert gab es dann die ersten theoretischen Kommunikationsansätze, die größtenteils in Amerika von der Sozialwissenschaft konstruiert wurden (vgl. Frindte, 2001, S.23-26).

Die nachstehend dargestellten Kommunikationsmodelle sollen einen Überblick über die derzeit gängigsten und bekanntesten Modelle und Theorien verschaffen.

Der Sprachpsychologe Karl Bühler stellte im Jahr 1934 das durch ihn entwickelte Organon-Modell als ein Grundmodell der Kommunikation vor. Aus Bühlers Sicht gehören drei Aspekte zu den fundamentalen Funktionen von Sprache und Kommunikation: Der Ausdruck einer Person, die Darstellung eines Themas und der Appell an eine Person (vgl. Wagner 2004, S. 307 ff.) Zwar ist das Organon-Modell für die aktuelle Forschung zur Kommunikationspsychologie weniger bedeutsam, es findet jedoch auch heute noch in der Entwicklungspsychologie (zur Klassifikation der Sprachentwicklung von Kindern) seine Anwendung (vgl. Frindte 2001, S. 43).

Im Jahr 1948 entwickelte der US-amerikanische Politik- und Kommunikationswissenschaftler Harold D. Lasswell seine berühmte Formel der Massenkommunikation

(*Who says What in Which Channel to Whom with What Effect*). Lasswell selbst sieht die Kommunikationsprozesse immer noch als einen einseitigen Vorgang vom Sender zum Empfänger. Sein Modell geht aber von einer Mehrstufigkeit der Kommunikation aus. In der Kommunikationswissenschaft werden die verschiedenen Stufen in Lasswells Modell dafür genutzt, bestimmte Forschungsgebiete der Kommunikationswissenschaften voneinander abzugrenzen (vgl. Traut-Mattausch; Frey 2006, S. 536). Es gibt neben der Lasswell-Theorie weitere verschiedene Theorieansätze wie „The Mathematical Theory of Communication“ nach Shannon und Weaver aus dem Jahre 1949, das auf der Nachrichtentechnik basiert. Bei diesem Modell ist es notwendig, einen gemeinsamen und identischen Code als Grundlage für eine durchführbare Kommunikation zu nutzen. Über diesen Code müssen Sender als auch Empfänger verfügen. Ansonsten können die durch den Sender gesendeten Signale nicht ohne Störungen übermittelt und vom Empfänger verarbeitet, geschweige denn verstanden werden (vgl. Frindte 2001, S. 33).

Paul Watzlawick stellte im Jahr 1969 im Rahmen seiner Kommunikationstheorie fünf Axiome auf.

1. Axiom: Man kann nicht nicht kommunizieren.
2. Axiom: Kommunikation hat einen Inhalts- und einem Beziehungsaspekt.
3. Axiom: Kommunikationsabläufe werden unterschiedlich strukturiert.
4. Axiom: Kommunikation bedient sich digitaler und analoger Modalitäten.
5. Axiom: Kommunikation verläuft entweder symmetrisch oder komplementär.

Der Kommunikationswissenschaftler, Psychoanalytiker und Soziologe Paul Watzlawick hat mit seinen Axiomen lediglich einen Entwurf zur Pragmatik zwischenmenschlicher Beziehungen darzustellen versucht. Da es sich dabei nicht um eine vollständige und vor allem empirisch verifizierbare Theorie handelt, wurde vielfach Kritik laut. Bei den Axiomen handelt es sich ohnehin „nur“ um Annahmen, die je nach grundsätzlicher Sichtweise entweder akzeptiert oder verworfen werden können.

Der Hamburger Psychologe Friedemann Schulz von Thun erweiterte im Jahr 1977 die Sichtweise von Paul Watzlawick. Zu seinen bekanntesten Modellen zählen zum einen »Die vier Seiten einer Nachricht« und zum anderen »Der vierohrige Empfänger«. Damals stellte sich für Friedemann Schulz von Thun und seine Kollegen die Frage wie es möglich wäre, die verschiedenen bereits existierenden psychologischen Ansätze

so in einen Zusammenhang zu bringen, dass dieser für praktische Kommunikationsprobleme dienlich sein könnte.

„Der Sender-Empfänger-Mythos besagt Folgendes: ‘Sprecher A hat die Botschaft „X“ im Kopf. Er enkodiert sie in Laute, die er spricht. Diese bewegen sich in Schallwellen an das Ohr des Empfängers. Der dekodiert sie, und „X“ ist nun im Kopf des Empfängers.’“ (Eckert 2010, S. 174)

Nach Eckert funktioniert die menschliche Kommunikation von Gehirn zu Gehirn nicht so wie das Übertragen einer Datei per E-Mail von Computer zu Computer. Die eingehenden Signale werden von dem annehmenden Gehirn verarbeitet. Da es den prozesshaften, rege deutenden und bearbeitenden Charakter des empfangenden Gehirns nicht entspricht, ist das Sender-Empfänger-Modell nicht für diese Arbeit zutreffend. Primär stellt sich in dieser Forschung die Frage: „Als **wer** spreche ich **zu wem** aus **welchem Anlass** mit **welchem Ziel**?“ (vgl. Eckert 2010, S. 138) Und welchen Einfluss hat das auf die Trias der Kulinaristik in verbaler und nonverbaler Kommunikation?

Mahlzeiten sind in der Gemeinschaft nicht nur ein Integrations- und Erziehungsmittel, sondern bildet auch ein Kommunikationszentrum und bietet so die Möglichkeit, die Kommunikationsbedürfnisse zu befriedigen (vgl. Bartsch 2006, S. 53). *„Menschen setzen sich nicht unbedingt an einen Tisch weil sie Hunger haben, sondern weil sie miteinander kommunizieren wollen.“* (Barlösius 1999, S. 185) Essen kann Hauptgesprächsthema sein, muss aber nicht. Es kann Kommentare über das Essen selbst geben, es kann aber auch besprochen werden, was in den nächsten Tagen auf dem Tisch stehen soll. Gleichzeitig ist der Tisch eine Bühne, auf der der einzelne den Blicken der Tischgesellschaft und deren Erwartungen und Urteilen ausgesetzt ist (vgl. Muxel 1996, S. 77). *„Die kleinen Geschichten erscheinen fast wie ein Ritual – für Kinder manchmal auch wie ein Pflichtritual als eine Art Verhör –, mittels dessen Tag für Tag ein Stück der Identität konstruiert wird.“* (Bauer 2011, S. 25) Und so werden Sätze in der familiären Kommunikation häufig nicht beendet und sind abgehackt. Aber auch das Durcheinander-Reden ist ein Merkmal für die gemeinschaftliche Kommunikation am Tisch. Der Sinn des explizit Gesagten ist für Fremde selten erkennbar (vgl. Kaufmann 2006, S. 133). Die Kommunikation am Familientisch hat eine bedeutende Rolle. Positiv wirkt sie sich neben der Herstellung der Gemeinschaft auf die Sprachlernsituation von Kindern und die Literalität in der Grundschule aus. Die

familiären Mahlzeiten erscheinen relevanter als gemeinsames Bilderbuchlesen (vgl. Snow; Beals 2006, S. 62ff.).

Neben kulturellen Faktoren, die das Essen und Trinken unter anderem durch Verhaltensweisen und symbolische Bedeutungen normieren, gehen weitere Dimensionen mit dem Essen einher. Ein wesentlicher Bestandteil einer jeden Esskultur ist die Kommunikation, durch die auch zwischenmenschliche Beziehungen und Kontakte geregelt werden (vgl. Heindl 2016, S. 11).

Die nachfolgende Abbildung stellt familiäre Mahlzeit als Kommunikations- und Sozialisationszentrum dar.

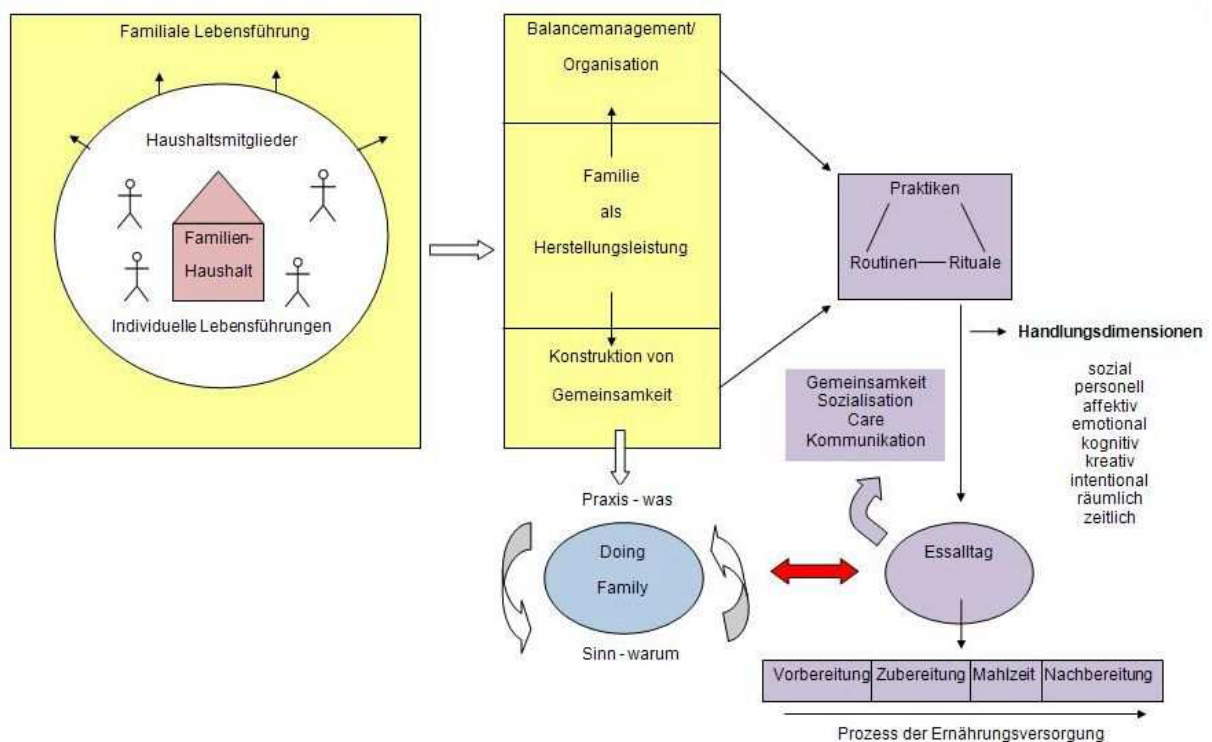


Abb. 4.1 Familiäre Mahlzeit als Kommunikations- und Sozialisationszentrum

Innerhalb der Sozialisation des Menschen gestaltet sich das Hineinwachsen in Gemeinschaften, die Aneignung der naturgegebenen, ererbten, psychischen und soziokulturellen Zusammenhänge über Interaktions- und Kommunikationsprozesse, deren Mittel Tag für Tag auch die Nahrungsmittel sind. Jeder Mensch nutzt Nahrung als Kommunikationsmittel, bewusst oder unbewusst teilen wir uns über das mit, was wir essen und wie wir essen: Wir suchen Ruhe, Gespräch, Nähe, Distanz, Bestätigung, Ablenkung usw., deren Ausdruck sich in Vorlieben und Abneigungen widerspiegeln. Diese Aspekte werden auch in die nonverbale Kommunikation integriert. Im nonverbalen Austausch liegt ein enormes Potenzial, um sich über kulinarische

Diskurse auszutauschen. Mit ihrem körperlichen Verhalten nehmen Menschen immer Bezug aufeinander, und jedes Bemühen um alltägliches Körpererleben ist von gesellschaftlichen und kulturellen Aspekten geprägt.

„Zum Beispiel zeigten Versuchspersonen in einem Experiment eine ausgeprägte Ekelmimik, wenn sie ein versalzenes Sandwich aßen. Glaubten sie, in dem Experiment unbeobachtet zu sein, blieb die Ekelmimik aus. Es ist, als würde der Körper sagen: Schau mal, wie es mir geht.“ (Geuter 2015, S. 45)

Der Körper lässt sich nicht lesen wie ein Buch. Die körperlichen Verhaltensweisen sind verschieden, beeinflussend und müssen aus einer Situation heraus verstanden werden. Hierbei ist auch der kulturelle Kontext nicht zu vergessen, so dass der Sinn einer körperlichen Reaktion immer individuell erschlossen werden muss. Es sind nicht allein Worte, die darüber entscheiden, ob eine Interaktion gut oder weniger gut verläuft. Ebenso sind Stimme, Mimik, Gestik oder Körpersprache entscheidend. Und in einigen Kommunikationen kann es sogar relevanter sein, was zwischen Körper und Körper geschieht, als wenn Worte benutzt werden (vgl. Geuter 2015, S. 45-49).

Kommunikation teilt die Welt nicht nur mit, sie teilt auch ein und verwendet dafür Zeichen in der menschlichen verbalen- und nonverbalen Kommunikation (vgl. Wierlacher 2000). Die menschliche Kommunikation vollstreckt sich mittels Zeichen, die durch die Erstellung eines Ordnungssystems eine Bedeutung erlangen.

4.1.1 Semantik

Die Semantik befasst sich mit dem Inhalt von Zeichen. Genauer gesagt, befasst sie sich mit dem Sinn und der Bedeutung von Zeichen. Bei dem Sinn geht es um die Aspekte des Inhalts, die sich aus den Relationen der Wörter und Sätze untereinander im System der Sprache ergibt. Für den Begriff *Sinn* wird auch der verwandte Begriff *Intension* verwendet. Die Aspekte des Inhalts, die sich aus den Relationen zwischen dem Zeichen und der Welt ergeben, sollen mit dem Begriff *Bedeutung* hervorgehoben werden. *Extension* und *Bezeichnetes* sind Wörter, die für den Begriff *Bedeutung* verwendet werden. Alle Zeichen besitzen einen allgemeinen Charakter. Diese Charaktere sind durch kommunikative Verwendungsmöglichkeiten bestimmt (vgl. Palmer 1977, S. 36 ff.).

„Unter Semantisierung versteht man den Prozess der Bedeutungszuweisung durch Zuordnung von Zeichen, wobei sich die Bedeutung, die immer auf vorgegebenen kulturellen und ideologischen Ordnungsmustern beruht, aus der Stellung eines Elements im System durch Beziehungen der Gleichheit und des Gegensatzes zu anderen Elementen ergibt.“ (Dürschmid 2005, S. 126)

In der Semantik sind mehrere Methoden verbreitet. Als erstes wäre hier die *Distributionsanalyse* (Kontextanalyse) zu nennen. Nur mit semantisch definierten Kriterien für die Substitution wird bei dieser Analyse z.B. ohne Veränderung des Wahrheitswertes gearbeitet. Bei der *Feldanalyse*, die als zweite Methode hier genannt wird, werden Felder von ähnlichen Wörtern aufgrund von Ähnlichkeiten, den sogenannten paradigmatischen Relationen, aufgeführt. Als dritte Methode ist die *semantische Dekomposition* zu definieren. Bei dieser Methode wird die Zerlegung der Bedeutung eines Wortes in einzelne Bedeutungskomponenten durchgeführt. Dieses geschieht analog zu einem verbreiteten Typ von Wörterbuchdefinitionen. Befasst sich die Semantik mit Zeichen aller Art befasst, ist sie ein Teilbereich der Semiotik (s. 5.1.2). Befasst sie sich nur mit sprachlichen Zeichen befasst, ist sie eine Teildisziplin der Linguistik. Wird die Semantik in der Sprachwissenschaft verwendet, wird somit von der Bedeutungslehre gesprochen, d.h. dass sie sich mit der Bedeutung von Sprache befasst. Sie behandelt u.a. die Frage, wie die Bedeutung von komplexen Begriffen aus der Bedeutung von einfachen Begriffen abgeleitet werden können (www.tu-berlin.de). Dabei stützt sie sich auf die Regeln der Syntax (s. 5.1.3). In der Semantik gibt es eine traditionelle Aufgabe, die die Äußerungen der natürlichen Sprache in logischen Formeln darstellen. Das semiotische Dreieck ist eine Darstellung, die seit vielen Jahren zu Veranschaulichung der Inhalte der Semantik benutzt wird. Es stellt die Beziehungen zwischen einem Wort, seiner Bedeutung und seiner Bezeichnung kompakt und anschaulich dar (vgl. Löbner, 2003, S. 201-207)

Morris' semiotisches Dreieck

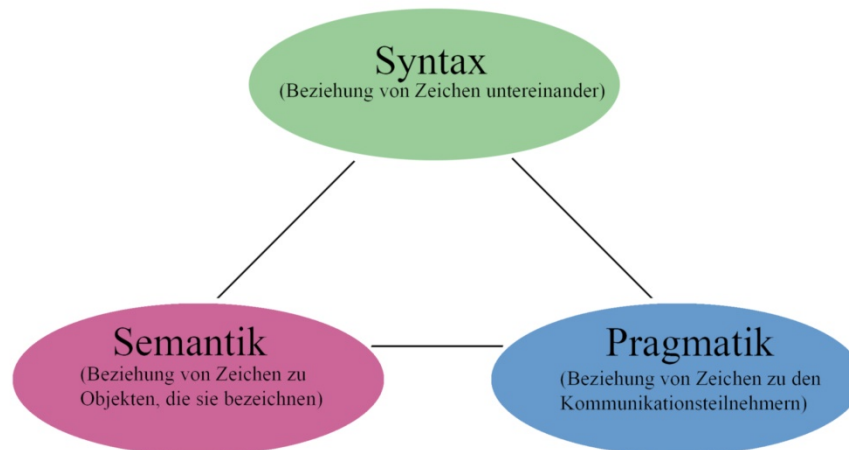


Abb. 4.1.1 Morris' semiotisches Dreieck

Die *Bedeutung* ist ein Grundbegriff der linguistischen Semantik und Pragmatik (s. 5.1.4). Im Sinne der Linguistik gibt es drei Bedeutungsebenen. Es handelt sich bei den Bedeutungsebenen um sprachliche Ausdrücke, sprachliche Äußerungen und sprachliche Handlungen. Interessant für diese Arbeit ist die Ebene des kommunikativen Sinns. In dieser Ebene wird aufgeführt, welche Sorte von Sprechakt dargestellt werden soll, und ihr kommunikativer Sinn lässt sich bestimmen.

Die Textsemantische Betrachtungsweise, kann nicht die ganze Textbedeutung erfassen, sie kann aber einen wichtigen Beitrag zur Analyse von Texten und somit auch von Interviews leisten. Relevant sind die sachlichen und logischen Zusammenhänge zwischen einzelnen Sätzen bis zu den übergreifenden sachlichen und thematischen hintergründigen Aspekten eines Textes und seiner Teile (vgl. Löttscher 2008, s. 110). „*Semantik als Wissenschaft von den Bedeutungen muss folglich von der Morphem- und Wortsemantik über die Satz- und Text- bis hin zur Diskurssemantik reichen.*“ (Lobenstein-Reichmann 2016, S. 719) Die Semantik kann als ein elementarer Bestandteil der Kommunikationswissenschaften angesehen werden. In einer ausdrucksorientierten Syntax wie auch in der Generativen Grammatik findet sie ihren Platz und wird somit nicht aus dem Gegenstandsbereich der Linguistik ausgeschlossen. Vor allem das soziale, kulturelle und gesellschaftliche Handeln in und durch Sprache steht in einer kulturwissenschaftlich orientierten Semantik im Vordergrund (vgl. Lobenstein-reichmann 2016, S. 720-723). In der Kulturwissenschaft finden wir die Bereiche der Kommunikation und der Ernährung wieder, die für die vorliegende Arbeit eine zentrale Rolle spielen. Zu dem Bereich der Ernährung kann

der ‚Geschmack‘ mit aufgeführt werden. Bei der Semantik des Geschmacks profiliert sich die Kommunikation über kulinarische Produkte an einem besonders heiklen Diskursbereich, nämlich der Ebene, bei den Informationen und Impressionen über Geschmack ausgetauscht werden (vgl. Spillner 2015, S. 71).

Um der Semantik mehr Bedeutung schenken zu können, wird im folgenden Kapitel die Semiotik erläutert.

4.1.2 Semiotik

In allen Bereichen der Wissenschaften, die mit Kommunikation zu tun haben, findet auf spezifische Weise der Körper und somit die Körperlichkeit als Ausdrucksform und Bedeutungsträger Beachtung. Ohne Zweifel ist die Semiotik hier hervorzuheben, da sie eine Integrationsfunktion zwischen Linguistik, Kommunikationswissenschaft, Kulturwissenschaft, Literaturwissenschaft, Kunst und Kunstgeschichte, Theaterwissenschaft, Psychologie, Soziologie und Anthropologie einnimmt. Sie sollte als Körpersemiotik diese Aufgabe übernehmen, weil die Kommunikativität des Körpers aus der Gemeinschaft von Zeichen mit kulturspezifischem Hintergrund besteht, die erlernt, eingesetzt, verändert wird und in allen mündlichen Situationen mit zentraler Wichtigkeit für die Informationen ihre Geltung innehat (vgl. Kalverkämper, 1991, S. 328-373). Nach Bußmann ist die Semiotik die Lehre von den sprachlichen und nichtsprachlichen Zeichen, Zeichensystemen und Zeichenprozessen. In diesem Zusammenhang führte der Schweizer Sprachwissenschaftler Ferdinand de Saussure (1857-1913) zusätzlich den Begriff der Semiologie ein, einer allgemeinen Zeichentheorie, die sich mit den Zeichen „im Rahmen des sozialen Lebens“ beschäftigt. Der (Sozial-)Psychologie ist die Semiologie untergeordnet, der Sprachwissenschaft wiederum übergeordnet und untersucht die „generellen Eigenschaften aller möglichen Zeichen“ (vgl. Bußmann, H. 1990, S. 679). Aber auch der Begriff der Linguistik hängt eng mit der Semiotik zusammen. Je nach wissenschaftlicher Anschauung ist die Semiotik ein Teil der Linguistik und auch die Linguistik ein Teil der Semiotik. Ohne Zeichen wären Kommunikation und kulturelle Bedeutung nicht möglich, denn Zeichen markieren etwas und machen das Markierte bedeutungsvoll, weil es von anderem, das nicht gekennzeichnet ist, unterschieden wird. Dieses kann nur in Kommunikationen zwischen Sendern und Empfängern geschehen. Ein ganz wesentliches Element bei der Behandlung des Zeichenbegriffes ist der Zeichenbenutzer. Ein Zeichen steht nur dann für etwas, wenn dieser Bezug von einem Zeichenbenutzer hergestellt wird. Diese Zeichen können bei Einnahme von

Mahlzeiten in Formen von Emotionen wie Lust und Leid, Liebe und Hass, Freude und Trauer ausgedrückt werden (Teuteberg, 1995, S. 325). Aber auch als Erziehungsmittel wirken diese Signale während der Mahlzeiten. So verdeutlichen Mahlzeiten viel mehr als die reine Nahrungseinnahme. In den 1980er Jahren hat Roland Posner schon ein ganzes System der kulinarischen Semiotik als Teil der Kulinaristik erstellt (vgl. Posner 2008, S. 19).

Kulinarische Semiotik – ein Beispiel:

Für den interkulturell Kundigen geben Stäbchen als Essbesteck einen Hinweis auf die asiatische Esskultur. In unserem Kulturkreis besteht die Semiotik in der Anordnung des Essbestecks (das in der Reihenfolge von außen nach innen benutzt wird) darin, dass mehrere Gänge zu erwarten sind (Heindl; Plinz-Wittorf 2013, S. 10).



Abb. 4.1.2 Semiotik

In der dieser Arbeit wird neben der Deutung der Kommunikation auch auf die Syntax eingegangen.

4.1.3 Syntax

Die Syntax behandelt die Art und Weise, in der Wörter angeordnet sind, um Bedeutungsbeziehungen innerhalb Sätze aufzuzeigen und beschreibt die Kombination von Wörtern zu komplexen Ausdrücken. Auf das griechische Wort *syntaxis* („Zusammenstellung“) geht das der Begriff Syntax zurück. Als textologische Deviationseinheit liegt den syntaktischen Figuren (Metataxen) der Satz zugrunde. Die Syntax besitzt auch morphologische und semantische Aspekte (vgl. Plett 1975, S.

225). Der Syntax können wie auch bei der Morphologie wesentliche Grundeinheiten zugeordnet werden: Wörter und Konstituenten. Äußerungen sind kommunikative Formen in der Sprache, deren sprachliche Realisierung Sätze sind, die gesprochen wurden. Diese wiederum sind Gegenstand der Syntax. *„In der Sprechakttheorie spielen dagegen die syntaktischen Regelmäßigkeiten eine weit geringere Rolle. Dieser Ansatz interessiert sich kaum für die Korrektheit von Sätzen; ihm geht es vielmehr um die „Illokution“, den „Sinn“ eine Äußerung, deren syntaktischer Aufbau dabei vorausgesetzt wird.“* (Hentschel; Weydt 1994, S. 302-303)

Die Syntax beschäftigt sich nur mit Formen und Strukturen. So kann ein Mensch, der seinen Geschmacks- und Geruchssinn verloren hat, trotzdem zwischen Vor-, Haupt- und Nachspeise unterscheiden (analog zur Syntax), ohne zu wissen, was er isst (analog zur Bedeutung) (vgl. Heindl 2016, S. 73).

4.1.4 Pragmatik

Wie auch schon die Semantik ist die Pragmatik eine linguistische Disziplin, die sich mit Bedeutung befasst. Die linguistische Pragmatik beschäftigt sich mit der Interpretation von Zeichen auf der Empfängerseite des Informationsmodells. Gehen wir von einer semiotischen Perspektive der Pragmatik aus, dann untersucht diese den Text bzw. das Gesagte als eine kommunikative Funktionseinheit, deren Konstitutionsgrund der Sender (als Textproduzent) und/oder der Empfänger (als Textrezipient) sind. Sender und Empfänger können als sehr komplexe Entitäten angesehen werden. Das Gesagte bzw. die Textextension unterliegen keiner quantitativen Mindestnorm, sondern der Dominanz einer funktionalen Mitteilungsstrategie. Das können Kundgaben, Appelle und Urteile sein. Diese Mitteilungsstrategie verleiht dem Gesagten bzw. der Vertextung – hier auch Verschlüsselung – entweder explizit oder implizit einen spezifischen kommunikativen Status. So befasst sich die linguistische Pragmatik mit Sprechakten, also mit Sprechen als Handlungen. Das Feld „Essen als Kulturphänomen“ ist unter Berücksichtigung der sprachwissenschaftlichen Bezüge für die Erforschung kulinarischer Diskurse ein aussichtsreiches Feld, da die Kulinaristik nicht nur Küche als Zubereitungsort und das gemeinsame Essen impliziert, sondern als Kulturphänomen unter Einbeziehung der Kommunikation verstanden wird (vgl. Mattheier 1993, S. 245 ff.).

4.1.5 Zusammenfassung

Die linguistischen Disziplinen Semantik und Pragmatik befassen sich mit Bedeutung. In der Wissenschaft wird kontrovers diskutiert, für welche Aspekte sie sich dabei genau interessieren und wo und wie eine Grenzlinie zwischen ihnen gezogen werden kann. Dölling (2012) führt diesen Sachverhalt wie folgt auf:

Der Philosoph Charles W. Morris (1938) unterscheidet drei Zweige der Semiotik als allgemeiner Zeichentheorie:

1. Die Syntax untersucht die formalen Beziehungen zwischen Zeichen.
2. Die Semantik untersucht die Beziehungen von Zeichen zum Bezeichneten.
3. Die Pragmatik untersucht die Beziehungen von Zeichen zum Zeichenbenutzer.

Grice trifft folgende Unterscheidung:

1. Die Semantik untersucht das mit einer Äußerung Gesagte – die Ausdrucksbedeutung.
2. Die Pragmatik untersucht das von der Sprecherin mit der Äußerung Gemeinte – die Sprecherbedeutung.

In der Forschung lehnen einige Wissenschaftler eine Trennung von Semantik und Pragmatik ab bzw. reduzieren eine der beiden Disziplinen auf die jeweils andere.

Nach Dölling untersucht die Semantik die Bedeutung von einfachen und komplexen Ausdrücken, und die Pragmatik untersucht den zweckbestimmten Gebrauch solcher Ausdrücke. So wird die Sprache als Kenntnissystem wahrgenommen. Durch diese Wahrnehmung rekonstruiert die Linguistik das im Wesentlichen implizite Wissen, über das Menschen verfügen, wenn sie eine natürliche Sprache beherrschen. Die Semantik rekonstruiert das Wissen, das sich auf die Bedeutung von einfachen und komplexen Ausdrücken als Bestandteile des Sprachsystems bezieht, während die Pragmatik das Wissen rekonstruiert, das dem zweckbestimmten Gebrauch solcher Ausdrücke in konkreten Äußerungskontexten und Kommunikationssituationen zugrunde liegt. Und so bilden die Semantik und die Pragmatik zwei eigenständige Bereiche der linguistischen Untersuchung von Bedeutungen (vgl. Dölling 2012, S. 7-8), die in dieser Arbeit auch so verwendet werden. Denn Sprechakten können nicht mit der Beurteilung von deren wahrheitsgemäßen Gehalt behandelt werden. Der Charakter von

Sprechakten (s. Kapitel 4.2) beinhaltet die Darstellung von Handlungen, die durch Äußerungen in bestimmten Kontexten vollzogen werden. Zudem besteht in diesem Zusammenhang die Gegebenheit, dass der kommunikative Sinn – also die Sprecherbedeutung – im Vordergrund steht und sie deshalb innerhalb der Pragmatik zu untersuchen ist (vgl. Levinson 2000).

4.2 Sprechakttheorie

„Es giebt nichts Einzelnes in der Sprache, jedes ihrer Elemente kündigt sich nur als Theil eines Ganzen an.“ (Wilhelm v. Humboldt)

In der Handlungsorientierten Sprachwissenschaft beschäftigen sich viele Sprachwissenschaftler mit der Antwort auf die Frage: Was tun wir, wenn wir sprechen? Die Menschen wollen mit ihrem Sprechakt z.B. etwas über die Gesellschaft aussagen, Versprechungen machen oder den Mitmenschen gegenüber etwas erreichen. Das Individuum handelt, indem es spricht. Spricht der Mensch, ist es nicht immer verständlich, nicht durchsichtig für seinen Gesprächspartner. Ein besonderes Beispiel für „verklausuliertes“ Sprechen sind die sogenannten „indirekten Sprechakte“. *„Hältst du dich da bitte raus“* ist ein Satz, den wir in der Regel durch einen indirekten Sprachakt vollziehen. Das Individuum hat Äußerungen mit sehr starken, deutlichen Illokutionsindikatoren. Diese Illokutionsindikatoren sind Merkmale am Gesprochenen, die den Menschen darauf hinweisen, worauf der Sprechende hinaus möchte und was der Sprechende von seinem Gesprächspartner erwartet. Die Illokution ist die Absicht, die hinter einer Äußerung steht. In dem oben genannten Beispielsatz sind die Illokutionsindikatoren die Fragesatzform und die Partikel *bitte*. Hier wird keine Bitte, sondern eine Aufforderung realisiert. Indirekte Sprechweisen können als Euphemismen gedeutet werden. Das Wort Euphemismus geht auf das griechische Wort *euphemein* in der Bedeutung Worte von guter Vorbedeutung gebrauchen, Unangenehmes angenehm sagen zurück (vgl. www.duden.de).

„[...] Die Kommunikationsstruktur [produziert] selber nur dann keine Zwänge [...], wenn für alle möglichen Beteiligten eine symmetrische Verteilung der Chancen, Sprechakte zu wählen und auszuüben, gegeben ist. Dann besteht nämlich nicht nur prinzipielle Austauschbarkeit der Dialogrollen, sondern eine effektive Gleichheit der Chancen bei der Wahrnehmung von Dialogrollen.“

(Habermas 1971, S. 137)

Bei seiner Bewertung der inneren Symmetrie eines Diskurses stützt sich Habermas auf eine Kategorisierung kommunikativer Aktivitäten nach Sprechakten, die der Analyse der pragmatischen Dimension von Kommunikation dient. Sie lassen sich in vier Kategorien aufführen (vgl. Habermas 1971, S. 111-112):

1. Kommunikativa
2. Konstativa
3. Repräsentativa
4. Regulativa

Die Kommunikativa fungieren dazu, den pragmatischen Sinn der Rede überhaupt auszusprechen (z.B. zustimmen, erwähnen, sagen). Um den Sinn der kognitiven Verwendung von Sätzen auszudrücken, werden die Konstativa eingesetzt (z.B. bezweifeln, erklären). Die Repräsentativa dienen dazu, den pragmatischen Sinn der Selbstdarstellung eines Sprechers vor einem Hörer auszusprechen (z.B. gestehen, wünschen). Die Regulativa haben die Aufgabe, den Sinn der praktischen Verwendung von Sätzen auszudrücken (z.B. entschuldigen, verlangen).

Folgende Bedingungen müssen erfüllt sein, damit in einem Diskurs tatsächlich zwischen allen Beteiligten Symmetrie herrscht (vgl. Habermas 1971, S. 137-139):

1. Keine Vormeinung darf auf Dauer der Thematisierung und der Kritik entzogen bleiben.

Das bedeutet, dass alle Gesprächspartner die gleiche Chance haben müssen, um Kommunikation herbeizuführen und diese durch Rede und Gegenrede bzw. Frage und Antwort weiterzutreiben. Hier setzt die Verwendung von Kommunikativa ein. Alle Gesprächsteilnehmer müssen auch die gleiche Chance haben, Deutungen, Behauptungen, Erklärungen und Rechtfertigungen aufzustellen und deren Geltungsansprüche zu begründen oder zu widerlegen. Dabei werden die Konstativa eingesetzt.

2. Die Gesprächsteilnehmer dürfen nicht nur das Gefühl haben, einen Diskurs zu führen, während sie tatsächlich in einer Kommunikation unter Handlungszwang befangen sind. Die Möglichkeit muss bestehen, jederzeit in Diskurse einzutreten.

Das bedeutet, dass alle Gesprächsteilnehmer die gleiche Chance haben müssen, Intentionen und Einstellungen zum Ausdruck bringen zu dürfen. Hierfür werden Repräsentativa verwendet.

Alle Gesprächspartner müssen die gleiche Chance haben, zu befehlen und sich zu widersetzen, zu erlauben und zu verbieten, Versprechen zu geben und abzunehmen und Rechenschaft abzulegen und zu verlangen. Die Verwendungen von Regulativa kommen hier zum Einsatz (vgl. Melchiar 2009, S. 57-58).

An Habermas Theorie kann kritisiert werden, dass sie praxisfern ist und gesellschaftliche Phänomene ausblendet (vgl. Kunczik 1984, S. 110). Es kann aber entgegengehalten werden, dass mit dieser Theorie nicht die empirisch erfassbare Realität wiedergegeben wird, sondern ein normatives Konzept einer Lebensform erstellt wird (vgl. Habermas 1971, S. 140).

Die Wortwahl ist aus psychologischer Sicht äußerst aufschlussreich. Einige, eventuell auch unscheinbare Wörter, erlauben einen tiefen Einblick in das Innenleben von Menschen.

„Wie oft jemand „ich“ sagt, ob er selten „der, die, das“ gebraucht oder ihm ständig „wahrscheinlich“ oder „niemals“ über die Lippen kommt, sagt eine Menge darüber aus, was in ihm und in seinem Leben vor sich geht. Pronomen, Artikel, Präpositionen, Hilfsverben und Konjunktionen, sogenannte Funktionswörter, die vornehmlich eine grammatikalische, aber kaum eine inhaltliche Bedeutung haben, stellen so etwas wie das Bindegewebe der Sprache dar. Sie machen nur etwa ein Prozent des Vokabulars, aber sechzig Prozent der benutzten Wörter aus.“

(Schäfer 2013, S. 29)

Auch hier gibt es Genderaspekte (s. Kapitel 3.2.2), die berücksichtigt werden müssen. Folgende Komponenten müssen diesbezüglich in den Vordergrund gestellt werden (s. Tab. 4.2):

Ich-Wörter	ich, mein, mich
Wir-Wörter	wir, uns, unser
Artikel	ein, eine, der, die das
Wörter, die positive Emotionen ausdrücken	Freude, Trauer, schlecht
Kognitive Wörter	erkennen, denken, aus diesem Grunde
Soziale Wörter	sie, ihre, Familie

Tab. 4.2 Gender-Sprache

Eine Computeranalyse hat gezeigt, dass Frauensprache tatsächlich mehr soziale Wörter enthält. Dieses hängt mit dem hohen weiblichen Interesse für andere Menschen zusammen. Des Weiteren benutzt das weibliche Geschlecht auch mehr kognitive Wörter, die zur Analyse von Sozialbeziehungen benötigt werden. Aber auch Ich-Wörter werden von Frauen häufig genutzt, die einen Ausdruck der hohen Selbstaufmerksamkeit von Frauen widerspiegeln. Männer denken mehr als Frauen über konkrete Dinge nach und benutzen deshalb häufiger als Frauen Artikel. Sie artikulieren so z.B. „das Haus oder der Chef“. Es gibt bei den positiv-emotionalen und bei den Wir-Wörtern keinen Geschlechterunterschied im sprachlichen Gebrauch. Männer haben eine Vorliebe für distanzierte Wir-Wörter wie „Wir benötigen endlich einen politischen Wechsel“ während Frauen mehr „warme“ Wir-Wörter wie „wir als Familie“ einsetzen. Diese Besonderheit in der Sprache von Frauen und Männern zeigt, wie viel psychologische Aussagekraft in scheinbar unbedeutenden Wörtern liegt (vgl. Schäfer 2013, S. 31).

Über die Kulturgeschichte des Essens, über Lebensmittel und ihre kulturellen Unterschiede, über Kulinaristik und Gastlichkeit gibt es bereits zahlreiche Publikationen. Über einige der genannten Textsorten sind auch vereinzelte Abhandlungen vorhanden. Es ist aber festzustellen, dass ein hoher Nachholbedarf im Bereich der Linguistik des Essens und Trinkens in der kommunikativ orientierten Sprachwissenschaft besteht (vgl. Spillner 2015, S. 71).

4.3 Körperbilder und Kommunikation

In der zwischenmenschlichen Kommunikation geben die Beteiligten Mitteilungen über ihre eigene Person an Andere weiter. Sie kommunizieren über Erfahrungen, Probleme ihrer eigenen Person, aber auch z.B. über ihr Körperbild, und diese persönlichen Mitteilungen sind ein relevanter Grund, um an einer Kommunikation teilzunehmen. Um wechselseitige Beziehungen zu pflegen und sich über sein Körperbild zu kommunizieren, ist der Zusammenhang von Selbsteinbringung, Selbstöffnung und Selbstenthüllung von zentraler Bedeutung.

Um das Kommunikationsverständnis für Körperbilder zu verdeutlichen, wird im nächsten Kapitel auf das Körperbild im Allgemeinen eingegangen.

4.3.1 Körperbilder

Im Fokus steht hier der Körper im Kulturverständnis, der zunehmend als Träger von Normen und Werten gesehen und eine Vielzahl von Funktionen einnimmt, unter anderem auch die Funktion der Kommunikation. Menschen teilen sich nicht nur mit Worten mit, sondern auch immer über ihren Körper. Ohne Berücksichtigung des kulturellen Kontextes kann das Körperbild nicht erfasst werden.

„Jeder Säugling erfährt seine Umwelt zunächst durch den Körper.“ (Mrazek 1986, S. 243)

Die Hoffnung und der Glaube auf ein Leben nach dem Tod oder die Wiedergeburt in einem neuen Körper ist Teil vieler Kulturen. Gisela Steins befasst sich mit dem Bewusstsein des Menschen, dass das Leben endlich ist. Das Wissen über die eigene Sterblichkeit bereitet den Menschen Angst. Eine Kultur gibt dem einzelnen Menschen Sicherheit und Schutz, indem sie Regeln, Werte und Lebensaufgaben vermittelt. Diese kulturellen Normen werden zu Beginn eines Lebens von den Eltern und der nahen Familie vermittelt und später durch Freunde, Schulleben und Beruf erweitert und gefestigt. Steins betont, dass es nicht leichter ist, in einer Kultur mit weniger strengen Regeln zu leben, da hier die Verantwortung für den Lebenslauf und das äußerliche Erscheinungsbild mehr beim Individuum liegt (vgl. Steins 2007, S. 88-98). Seit je her steht der menschliche Körper als Statussymbol und wird heute zunehmend als gestaltbares und formbares Objekt gesehen (vgl. Plinz-Wittorf; Heindl 2010, S. 138). Mit unterschiedlichen Kommunikationsmodellen der Psychologie sowie auch der Soziologie wird eine Definition für den Begriff Kommunikation angestrebt. Im

Folgenden soll sowohl aus historischer als auch interdisziplinärer Sicht aufgeführt werden, in welchem Verhältnis Körperbild und Kommunikation zueinander stehen. Der Begriff Körper geht auf das lateinische „corpus“ zurück und wird sowohl im Bereich des Lebendigen wie in dem des Unlebendigen (mathematischer oder physikalischer Körper) verwendet. Als Forschungsgegenstand wurde der menschliche Körper erst in der jüngsten Zeit von der Geschichtswissenschaft entdeckt. Vorher lag die wissenschaftliche Betrachtung in den Bereichen Medizin, Sittenforschung, u. a. Die historische Sozialwissenschaft hat die Körperforschung bis Mitte der 80er Jahre vernachlässigt. Bedingt durch die alltags- und geschlechtsgeschichtlichen Forschungen sowie die Öffnung gegenüber der historischen Anthropologie hat die sozialwissenschaftliche Disziplin den Körper als Analyse vergangener Gesellschaften registriert. Nach Dolto beschreibt das Körperbild den subjektiv phänomenalen Funktionsbereich und alle körperbezogenen Vorstellungen und Gefühle, die in unterschiedlichem Maß bewusstseinsfähig sind. Unter Körperbewusstsein wird verstanden, wie das Individuum seinem Körper generell oder bestimmten Regionen und Funktionen Aufmerksamkeit und Interesse schenkt. Das Körperbild ist nach der Psychoanalytikerin Dolto durch systematisiertes Lernen und Erfahrungen individuell. Es wird durch den kommunikativen Austausch mit anderen geordnet (vgl. Dolto 1987, S. 20). Durch die Geschichte des einzelnen Individuums ist das Körperbild geprägt worden. Die erlebten Empfindungen, Gefühle und Eindrücke werden vom Körperbild getragen und prägen das Körperbild. Bei einer Geschichte des menschlichen Körpers müssen aber auch die Behandlung der Geschichte der Körperwahrnehmung, der Körpersprache, der Kommunikationsformen des Körpers, der Körperbeherrschung, des Körpergefühls, der Körpervorstellung und der Einbindung des menschlichen Körpers in seine kulturelle Umwelt berücksichtigt werden (vgl. Plinz-Wittorf; Heindl 2010, S. 141).

„Der menschliche Körper ist in jedem Fall auch auf die Kultur hin angelegt, und die Kultur ist ihrerseits für den Körper offen. Körper und Kultur müssen in ihrer Unabhängigkeit wie in ihrem Zusammenspiel begriffen werden. Deshalb wäre es auch passender, in diesem Zusammenhang vom Kulturthema „Körper“ zu sprechen, denn ebenso wie die Nahrung unterliegt der Körper einem fortwährenden Zivilisationsprozess.“ (Merta, 2008, S. 220)

Der menschliche Körper ist üblicherweise ein unauffälliger, permanenter Begleiter unserer Existenz. Erving Goffmann verwies bereits hierauf, als er erklärte: „Wo auch immer ein Individuum sich befindet und wohin es auch geht, es muss seinen Körper

dabei halten“ (Niekrenz; Witte 2011; zitiert nach Goffmann 2001, S.152). Der Begriff „Körperbild“ wurde im historischen Kontext von Neurologie, Psychiatrie und Psychologie geprägt. In diesen Disziplinen wurde wörtlich die Vorstellung des körperlichen Aussehens bezeichnet. Demnach wurde der Begriff „Körperbild“ in sehr heterogener Weise in der Fachliteratur zur Beschreibung einer Vielzahl von leibbezogenen Phänomenen benutzt. Beim Körperbild geht es um eine Vision oder Vorstellung, die sich das Individuum vom Körper macht. In diesem Zusammenhang fällt in der Literatur häufig der Begriff der „Imagination“ bzw. die englische Bezeichnung „*body image*“. Hiermit wird auf das Imaginäre des Körperbildes verwiesen. Ohne den menschlichen Körper gibt es keine Existenz und keine Begrifflichkeit vom Individuum selbst. Durch seinen Körper erfährt der Mensch die Realität der Welt. Das Individuum kann durch seine körperliche Haltung und Verhaltensweisen darstellen, wie er sich selbst in der Welt sieht und zu ihr Stellung nimmt. Diese Selbstbilder und Identitäten gründen auf einer Fassung inneren Dialogs, in die Gefühle und körpersprachliche Aktivitäten eingebunden sind. Das gesamte Verhältnis, das ein Mensch zu seinem Körper hat, spiegelt sich in seinem Körperbild wider, welches ein wichtiger Aspekt des Selbstkonzeptes des Menschen ist (vgl. Daszkowski 2003, S. 11).

Egal in welcher Situation, im beruflichen oder privaten Rahmen, innerhalb weniger Sekunden findet eine Einordnung des Gegenübers aufgrund seines Aussehens statt. Somit erlangen der erste Eindruck und das Aussehen an enormer Bedeutung und Gewichtung. Die Identität jedes einzelnen Menschen wird durch das Körperbild und das gesamte Verhältnis zum eigenen Körper manifestiert. Das Selbstkonzept des eigenen Körpers spiegelt das gesamte Verhältnis der positiven und negativen Selbstwahrnehmungen wider.

„Das Körperbild ist eine psychologische Erfahrung, die sich auf Gefühle und Haltungen (Einstellungen) konzentriert.“ (Kiener 1973, S. 336)

Das Körperbewusstsein in allen subjektiven Funktionsbereichen wird durch das Körperbild beschrieben. Das Körperbild wird durch standardisiertes Lernen, Erfahrungen und dem kommunikativen Austausch mit Mitmenschen individuell gebildet (vgl. Dolto 1987, S. 54), in dem auch immer die Biografie des Individuums eine zentrale Rolle spielt (s. Kapitel 3.2.1). Einen großen Einfluss hat der gesellschaftliche Rahmen, denn die gesellschaftlichen Bedingungen entscheiden mit,

wie der Körper auszusehen hat. Für das gesamte Selbstkonzept ist die soziale Bewertung des physischen Körpers prägend.

Das Körperbild verbindet den Menschen mit seinen Mitmenschen und wird somit zum Ausdrucksmittel aller psychischen, sozialen und geistigen Handlungen. Durch Mimik, Gestik und spezifische Körperkonfigurationen wird das menschliche Körperbild zum Kommunikationsträger (vgl. Merta, 2008, S. 222). Die Kommunikation nimmt Maß am menschlichen Körper. In allen Bereichen der Wissenschaften, die mit Kommunikation zu tun haben, findet auf spezifische Weise der Körper und somit die Körperlichkeit als Ausdrucksform und Bedeutungsträger Beachtung (vgl. Plinz-Wittorf; Heindl 2010, S. 143). Ein zentrales Mittel dieses selbstbestimmten Körperbildes sind Essen und Ernährung, denn wie durch Muskeltraining lässt sich der Körper durch die einverleibten Stoffe aus der Nahrung formen. Ohne den menschlichen Körper gibt es keine Existenz und keine Begrifflichkeit vom Individuum selbst. „*Der Körper ist Bühne zur Darstellung von Identität.*“ (Niekrenz; Witte, 2011, S. 8). Die Realität der Welt erfährt der Mensch nur durch seinen Körper. Durch seine körperliche Haltung und Verhaltensweisen kann der Mensch darstellen, wie er sich selbst in der Welt sieht und zu ihr Stellung nimmt. Diese Selbstbilder und Identitäten gründen auf einer Fassung inneren Dialogs, in die Gefühle und körpersprachliche Aktivitäten eingebunden sind. Das gesamte Verhältnis, das ein Mensch zu seinem Körper hat, spiegelt sich in seinem Körperbild wider, welches ein wichtiger Aspekt des Selbstkonzeptes des Menschen ist (vgl. Daszkowski, 2003, S. 11). Das Körperbild verbindet den Menschen mit seinen Mitmenschen und wird somit zum Ausdrucksmittel aller psychischen, sozialen und geistigen Handlungen. Durch Mimik, Gestik und spezifische Körperkonfigurationen wird das menschliche Körperbild zum Kommunikationsträger (vgl. Merta 2008, S. 222). Die Kommunikation nimmt Maß am menschlichen Körper.

Wie eingangs in Kapitel 4.3 erwähnt, ist der Zusammenhang von Selbsteinbringung, Selbstöffnung und Selbstenthüllung von zentraler Bedeutung. In der Kommunikationspsychologie wird dann in diesem Fall von Self Disclosure gesprochen.

Self Disclosure kann in Kommunikationssituationen ganz unterschiedliche Funktionen erfüllen:

1. Self Disclosure dient der Selbstwahrnehmung
2. Self Disclosure kann im Dienste wechselseitiger Beziehungsgestaltung der Kommunikationspartner stehen und die Kommunikationssituation mit definieren.
3. Self Disclosure ermöglicht den sozialen Vergleich mit anderen.

4. Self Disclosure dient der sozialen Kontrolle und dem sozialen Einfluss (vgl. Frindte 2001, S.64-67).

Die Selbsteinbringungsforschung gehört mittlerweile zu einem etablierten Forschungszweig. Eine gute Übersicht über diesen Forschungszweig findet sich in dem Buch „Sprechen und Schweigen“ von Spitznagel und Schmidt-Azert (1986) wieder.

Diese vier Aspekte können auf die Kommunikation von Körperbildern übertragen werden.

4.3.2 Körperbilder und ihre kommunikative Bedeutung

Beachtung findet der menschliche Körper als Ausdrucksform in allen Bereichen der Wissenschaften, die mit Kommunikation verbunden sind. Der Blick auf Nahrungsbedarfe und Bedürfnisse im Überfluss westlicher Märkte macht gesundheitliche Maßstäbe und den Wunsch nach schlanken, sportlichen Körpern sichtbar. Durch Diät- und Reformkost, Bio- und Light-Produkte beeinflusst der Mensch seine äußere Erscheinung, denn Körperbilder individueller Gesundheitsvorstellungen sind in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Lange Zeit war die Vermittlung dieser Gesundheits- und Schönheitsbilder auf ganze Zielgruppen ausgerichtet, während seit etwa 10 Jahren die einzelne Zielperson im Mittelpunkt einer weltweiten Ernährungsforschung steht. Seit Ende der 60er Jahre werden schlanke Körperbilder von Männern und Frauen als attraktiv angesehen. Vor allem Frauen versuchen über Ernährungsstile gezügelter Essverhaltens den eigenen Körper den vermeintlich schlanken Vorbildern anzupassen und entsprechend zu formen. Der Mensch ist geprägt durch seine Essbiografie, also seiner Erfahrung mit Lebensmitteln. In dem individuellen Essverhalten zeigen sich Essgeschichten über den Lebenslauf, die **SEINE** Vorstellung von **DER** richtigen Ernährung und **DEM** körperlichen Aussehen nähren. Das Körperbild einer personalisierten Ernährung verändert Essbiografien drastisch, denn angesichts des ganz persönlichen Zuschnitts von Nahrung, Aktivität und Empfehlung wird der kommunikative Symbolgehalt der Speisen und Mahlzeiten nicht mehr geteilt. In der Regel hat der Mensch das Gefühl, sein Leben „in der Hand“ zu haben und „Organisator“ seines Lebens zu sein. So nimmt er Korrekturen seiner Lebensplanung auch in Hinblick auf Körperbild und Essverhalten vor. Dieses Handeln geschieht gewöhnlich unter dem Eindruck der persönlichen Autonomie. Die bewusste Einstellung gegenüber der eigenen Biografie lässt sich dabei als Haltung definieren,

die dem eigenen Leben in Bezug auf Essverhalten und Körperbild aktiv und positiv gegenübersteht. Das Essen schafft ein Item für die körperliche Identität. Der Mensch verfügt prinzipiell über ein biografisches Hintergrundwissen, das ihn in die Lage versetzt, den sozialen Raum, in dem Körperbilder ausgehandelt werden, mit Episoden aus seinem Essverhalten und seiner Vorstellung von seinem individuellen Körperbild zu füllen. Inwieweit eine personalisierte Ernährung erzählenswerte Geschichten liefert, darüber wird der kommunikative Raum sozialer Gemeinschaft befinden und ob sich auf diese Weise gesunde Körper im Sinne von Prävention verwirklichen. Das Phänomen der Biografizität (= innere Verarbeitungslogik, persönlicher Erfahrungscode) nach Alheit bleibt damit das lebendige Potenzial gesellschaftlicher Lernprozesse, um auch Vorstellungen vom eigenen Körperbild positiv zu beeinflussen. Dementsprechend gibt die Untersuchung des Essverhaltens wertvolle Hinweise auf die individuelle Auffassung von der körperlichen Identität und umgekehrt (vgl. Plinz-Wittorf; Heindl. 2014, S. 10-11).

„Der Körper ist Mittel zum Zweck, die soziale Identität zu präsentieren, er wird dadurch zu einem sozialen Medium, einem öffentlichen Raum. Dieser Körper gehört nicht mehr nur dem Ego allein, sondern wird von den Anderen wahrgenommen als körperliche Ausdrucksform einer Vorstellung von Schönheit und „sozialer“ Identität. Nicht mehr Individualität und „So-Sein“ dient hier als Mittel zu Anerkennung und Status, sondern der an ein vorherrschendes Schönheitsideal anzupassende Körper.“ (Brombach 2011, S. 323)

Hinsichtlich des Gesundheitsbewusstseins und des Körperbildes haben Frauen und Männer ein differenziertes Denken. Für Frauen ist ein überwiegend ganzheitliches Verständnis von Körper und Gesundheit relevant, während das männliche Geschlecht eher ein funktionalistisches Körperbild vorzieht (vgl. Empacher u.a. 2001, S. 75).

Auch hier kann die Semiotik eingesetzt werden und (s. auch Kapitel 3.2.3 und 4.1.2) eine Integrationsfunktion zwischen Linguistik, Kommunikationswissenschaft, Kulturwissenschaft, Soziologie und Wahrnehmung von Körperbildern einnehmen. Die Kommunikativität des Körpers besteht aus einer Gemeinschaft von Zeichen mit einem kulturspezifischen Hintergrund. Auf allen Ebenen haben die Zeichen der Körperkommunikation eine Relevanz für das Gelingen von Aussage und Wirkung für die Körperbildung. 85 % der Kommunikation laufen über nonverbale Kanäle (vgl. Müller 1998, S. 5). Diese nonverbalen Botschaften sind häufig aussagekräftiger als verbale Reize. So auch in der Kommunikation des Körperbildes und der damit hergehenden Selbstdarstellung des Individuums. Das, was wir essen und wie wir uns

dabei fühlen und welche kulturellen Normen vermittelt werden, spiegelt sich auch in den Körperbildern der einzelnen Individuen wider. *„Die Kulinaristik begreift den menschlichen Körper als Schnittstelle von Natur und Kultur.“* (Wierbacher 2013, S. 3) Das Körperbild und die Art und Weise, wie wir unseren Körper der Gesellschaft präsentieren, ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig. Das Körperbild gibt Auskünfte darüber, wie ein Individuum ist oder dieses Individuum gerne sein würde. Susie Orbach zeigt in ihrem Buch „Bodies“ auf, dass die Masse an Körperbildern in den Medien nicht zu ignorieren ist. In welchem Umfeld ein Individuum sich auch bewegt, es begegnet manipulierten Körperbildern, die der Allgemeinheit z.B. ein indirektes Soll-Körperbild einer Frau vermitteln (vgl. Orbach 2012, S. 104-112). Von der verzerrten Wirklichkeit der Medien profitieren die Macher der Bilder selber, indem sie den „Körperhass“ fördern und weitere Produkte verkaufen können (vgl. Orbach 2012, S. 104-112). Die einseitige Kommunikation mit der Gesellschaft gibt den Medien die Möglichkeit, Ideale zu erschaffen und aufrechtzuerhalten. *„Eindeutig ist, dass sich weibliche Schönheitsideale hauptsächlich durch deren Kommunikation über Massenmedien und Werbung gesellschaftlich manifestieren.“* (Gläsel 2011, S. 271-272) Die Medien geben Ideale vor. Durch den Vergleich mit dem eigenen Körper und dem Körperbild, das die Frauen von sich aufgebaut haben, entstehen die beschriebene Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild und der von Orbach benannte Körperhass. Eine Theorie von Higgins über *„das Selbstkonzept als ein Beispiel von Perspektiven“* (Steins 2007, S. 21) wird von Steins beschrieben und zusammengefasst. Als Grundlage dieser These wird das eigene Körperbild aus zwei Perspektiven betrachtet. Die erste ist die Selbstbetrachtung und Wahrnehmung des eigenen Körpers - der Proportionen und der Massenverteilung. Die zweite Perspektive ist jene, welche von außerhalb als Rückmeldung wie zum Beispiel Lob, Kritik, Komplimente oder Hänseleien auf eine Person zukommt. Die Person erinnert, sammelt und reflektiert diese Rückmeldungen über Jahre und bildet so eine Meinung über das Bild, das sein Umfeld von ihm wahrnimmt bzw. wie sein Erscheinungsbild auf andere wirkt. Diese zweite Perspektive wird als Fremdwahrnehmung definiert (vgl. Steins 2007, S. 19-21). Susie Orbach stellt die Wichtigkeit der Fremdwahrnehmung für eine einzelne Person in den Vordergrund. Anhand kleinster mimischer und gestischer Handlungen erkennt und interpretiert eine Person, was ihr Gegenüber von ihrer äußerlichen Erscheinungsform hält. Das soziale Umfeld gibt einer Person demnach

permanent Rückmeldung über das eigene Aussehen, was daraufhin die Zufrieden- oder Unzufriedenheit fördert (vgl. Orbach 2011, S. 99-140).

Bei Gisela Steins und Susie Orbach ist die Selbst- und Fremdwahrnehmung das Thema zur Selbstdefinition. Durch die Betrachtung des eigenen Körpers und die Reflektion des Gegenübers auf das eigene Auftreten und Aussehen bildet sich ein Teil der menschlichen Identität. *„Der Körper ist eine Aussage über uns und ein Ort der Selbstkompetenz.“* (Orbach 2012, S. 170) Das Bewusstsein über sich selbst und die eigene Wirkung auf andere im sozialen Umfeld ist ausschlaggebend, um ein Selbstgefühl zu entwickeln. Susie Orbach geht nicht nur von einer psychischen Identitätsbildung und Entwicklung im Laufe des Lebens aus. Auch der Körper ist etwas sich Bildendes. Abhängig von der Kultur und dem sozialen Umfeld entwickelt sich jeder spezifische Körper, der auf unterschiedliche Reize reagiert und Haltung und Bewegungsabläufe erlernt. An dieser Entwicklung ist die Familie maßgeblich beteiligt. Die Art und Weise, wie eine Mutter mit ihrem Säugling kommuniziert, prägt das kommunikative Verhalten des jeweiligen für das ganze Leben. Orbach spricht in diesem Zusammenhang von einem Selbstgefühl, das sich aus dem elterlichen Umgang entwickelt. Mangel an Zuneigung oder Fehler im Umgang mit einem Säugling können ein gestörtes Körpergefühl auslösen (vgl. Orbach 2012, S. 68-81) Dies sei an dieser Stelle erwähnt, weil nicht der Eindruck entstehen sollte, dass nur die öffentlichen Medien das Körperbild eines Menschen beeinflussen. Ein geachteter Körper entwickelt ein positives Selbstbild, und eine sichere und gefestigte Identität steht mit einem positiven Selbstbild im Zusammenhang.

Die Entwicklung des Körpererlebens und die Verbindung zum Selbst

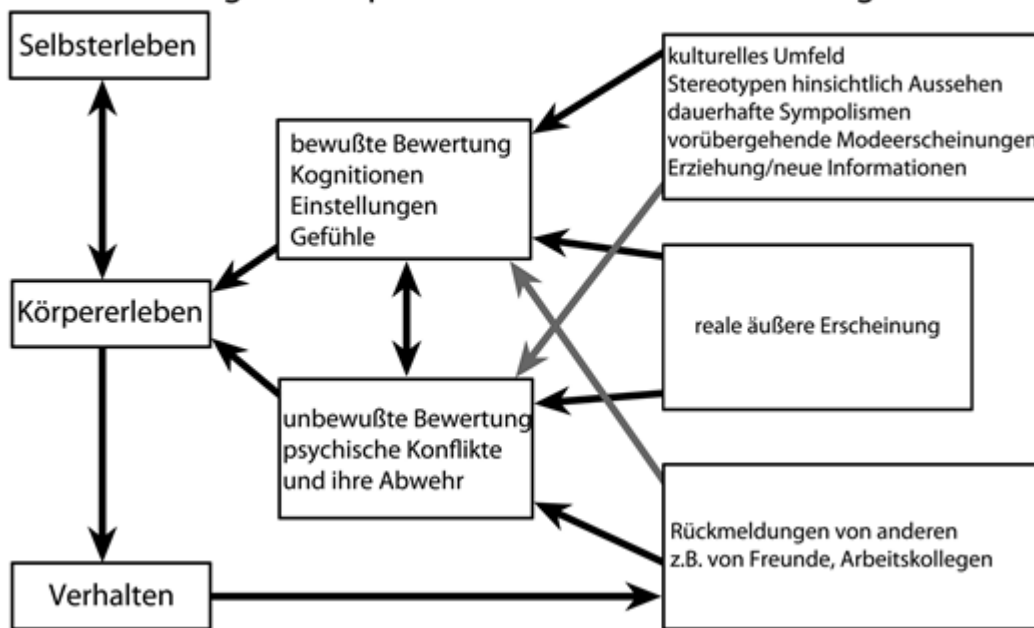


Abb. 4.3.2 Entwicklung des Körpererlebens

Essen und Trinken ist mehr als nur das Wechselspiel zwischen Hunger und Sättigung. Die jeweilige Kultur beeinflusst das Essverhalten und den Umgang mit dem Körperbild eines Individuums.

4.3.3 Zusammenfassung

Der Begriff des Körperbildes wurde in den vorhergehenden Kapiteln erläutert und seine Relevanz für das Selbstkonzept eines Individuums aufgeführt. Die Selbstwahrnehmung des eigenen Körperbildes ist maßgeblich durch gesellschaftliche Normen und durch die eigene Biografie geprägt. Da der Körper u.a. durch die eigene Ernährungsweise gebildet und geformt werden kann und körperbezogene Orientierungen sehr eng mit restriktiven Ernährungspraktiken verknüpft sind, kann nicht nur mit dem Körperbild kommuniziert werden, sondern auch mit dem zu sich genommenen Essen.

4.4 Essen ist Kommunikation

Kommunikation teilt die Welt nicht nur mit, sie teilt auch ein (Wierlacher 2000). Innerhalb der Sozialisation des Menschen gestaltet sich das Hineinwachsen in Gemeinschaften, die Aneignung der naturgegebenen, ererbten, psychischen und soziokulturellen Zusammenhänge über Interaktions- und Kommunikationsprozesse, deren Mittel Tag für Tag auch die Nahrungsmittel sind. „*Durch und mit Essen drücken*

wir Wertschätzung, aber auch Macht, Zugehörigkeit oder Ausgrenzung, unser Geschlecht oder auch ein jeweiliges Werte- und Normenverständnis aus.“ (Brombach 2011, S. 320)

Der Laie unterscheidet im alltäglichen Umgang unverkennbar zwischen den Begriffen „Essen“ und „Ernährung“. *„Essen und Emotionen gehören ebenso eng zusammen wie Ernährung und Expertentum: Lust und Genuss beim Essen, Frust und Ablehnung von Essen, Essen als Kompensation für Enttäuschung und Trauer sind wohlbekannte Zusammenhänge, die Handlungsmotive dominieren.“ (Heindl; Plinz-Wittorf 2013, S. 9)*

Ernährungsempfehlungen sind in diesem Zusammenhang von Gefühlen im Essalltag von Betroffenen nur schwer nachvollziehbar und werden deshalb auch kaum wahrgenommen. Ernährungswissenschaftlich-medizinische Kenntnisse haben Zugang zu Laienverständnissen gefunden, deren Nichtbeachtung bei der alltäglichen Durchführung gleichwohl in der kommunikativen Bedeutung von Essen und Trinken zu suchen ist. Da „Essen reden mit anderen Mitteln“ ist, hat das Kulturphänomen mit Kommunikation zwischen den Menschen zu tun. Weitere Hinweise für diesen Zusammenhang geben eine Vielzahl von Analysen in den Literatur-, Sprach- und Kommunikationswissenschaften zu Hunger, Appetit, Sättigkeit und Genuss. Auf die Frage nach dem Verständnis von Essen und Kommunikation fällt dem Individuum vorerst Esssituationen ein, deren Atmosphäre gute Gespräche bei den Mahlzeiten fördern (vgl. Heindl; Plinz-Wittorf 2013, S. 9).

„Alle sitzen am Tisch, das Essen ist aufgetragen, keiner springt auf oder läuft davon, und nun beginnt ein immer wieder spannender Prozess der Gespräche, der fast alles zulässt. Besonders glückliche Momente entstehen, wenn Sorgen und Nöte sich im Gespräch auflösen. Wenn dann die samtige Konsistenz des Schokoladenpuddings umso besser schmeckt, so ist das der Ausgangspunkt für erinnerte Essmuster, die sich jederzeit wieder beleben lassen.“ (Heindl 2009, S. 67)

Diese Fähigkeit, den Zusammenhang von Mahlzeiten, Tischgemeinschaft, Essen und Kommunikation zu verstehen, hängt von der Gabe des Zuhörens ab. Eine gelungene Kommunikation ist beeinflusst von einer guten Küche und einem guten Essen. *„So ist jeder Meister der Kochkunst auch ein Meister der Kommunikation.“ (Heindl; Plinz-Wittorf 2013, S. 9)*

Die Anthropologie hat herausgefunden, dass Mahlzeiten und Mahlzeitemsysteme bei Tisch das gemeinsame Essen zu einem besonderen Code der Kommunikation machen, der durch nichts ersetzt werden kann. Sie spricht hier von der „language of food“. Die individuellen Gewohnheiten, Normen und Ansichten, die das kulturelle

System der Küche und Mahlzeiten betreffen, sind Teil der kulturellen Identität und insofern ein Teil der menschlichen Biografie. Das gemeinsame Essen ist auch ein Erkenntnisakt, da der Mensch nicht gerne alleine isst und wissen möchte, ob es seinem Gegenüber auch so schmeckt wie es ihm selbst. Historisch betrachtet, ist der einsame Esser der genussferne, sozial entfremdete und unglückliche Esser gewesen (vgl. Wierlacher 2004, S. 53-56).

Das gemeinsame Essen ist historisch betrachtet ein Mittel zur Stiftung von zwischenmenschlichen Beziehungen und gesellschaftlichen Gemeinsamkeiten.

Es gibt für die Kulinaristik ein ausgeprägtes Regelwerk, das parallel zur Sprache die Ingredienzien Semantik, Syntax und Pragmatik beinhaltet. Die vier Ebenen der kulinarischen Diskurse beschreiben, welchen Raum die Kommunikation bei der Nahrungsaufnahme einnimmt. Die ersten drei Ebenen werden durch einen aktiv geprägten Redeanteil ausgezeichnet, deren kommunikativer Charakter während der Zubereitung der Mahlzeiten und deren Verzehr diesbezügliche Inhalte aufweist (vgl. Heindl 2016, S. 76). Das Essen als Gesprächsthema beinhaltet somit möglicherweise Äußerungen über die Speisen, Geschmacksempfindungen, ernährungsspezifische Diskussionen, aber auch soziale Inhalte und ritualisierte Erzählungen der (Tages-)Erlebnisse (vgl. Kaufmann 2014, S. 139). Die Gefühlsregungen Ärger und Freude als auch Erfolgserlebnisse werden bei diesen Tischgesprächen zeitnah zum Ausdruck gebracht, während Misserfolge, Enttäuschungen und Trauer erst nach einer gewissen Zeit angesprochen werden (vgl. Heindl 2009, S. 66). Die vierte Ebene beschreibt neben diesen offensichtlichen und verbalen Interaktionen, dass das Essen selbst zur Kommunikationsform wird und somit identitätsstiftende Eigenschaften aufweist (vgl. Heindl 2016, S. 80). Durch das gemeinsame Verzehren von Mahlzeiten wird demnach ein kommunikativer Raum geschaffen (vgl. ebd., S. 63), der durch die Repräsentation und Festigung der Gemeinschaftlichkeit einen sozialen Sinn aufweist (vgl. Barlösius 2011, S. 196). Sowohl durch die Gespräche als auch durch die Wahl des Essens sind diese Erlebnisse in der menschlichen Essbiografie sehr intensiv und ein stark konstituierender Bestandteil des Lebens. Anhand dieser Erlebnisse kann in unseren sozialen Gemeinschaften jedes Individuum seine Lebensgeschichten am roten Faden dieser Erlebnisse erzählen (vgl. Heindl 2016, S. 97).

„Trotz aller Krisen und der (...) Moderne zwischen Essen und Ernährung in Ländern des Nahrungsüberflusses bewegen wir uns normalerweise keineswegs panisch durch den Alltag. Die Menschen haben meist das Gefühl, ihr Leben „im Griff“ zu haben. Und

das liegt offensichtlich nicht daran, dass die statistische Lebenserwartung – allen nuklearen, gentechnischen und ökologischen Katastrophen zum Trotz – jedenfalls in westlichen Gesellschaften stetig gestiegen ist, sondern an sehr viel intimeren Dispositionen.“ (Heindl 2016, S. 97)

Wie auch schon im Kapitel 4.1.2 aufgezeigt kann hier die Biografizität (= innere Verarbeitungslogik und persönlicher Verarbeitungscode) von Alheit (2006) zugrunde gelegt werden. Denn wie auch beim eigenen Körperbild hat der Mensch in der Regel das Gefühl, Organisator seines Lebens zu sein. Verlaufen gewünschte Dinge im Lebenslauf anders als man es sich vorgestellt hat, nimmt das Individuum unter dem Eindruck der persönlichen Autonomie Korrekturen seiner Lebensplanung vor. Im Hinblick auf die eigene Biografie hat der Mensch die bestimmende Justierung des Planens. Dabei geht es nicht um sehr große Lebenspläne, sondern um kleinere alltägliche Dinge, wie z.B. die Planung des sonntäglichen Frühstücks. Hat das Individuum z.B. Erfolg bei der geplanten Reduzierung des Körpergewichts vermittelt es ihm, dass er sein Leben in der Hand hat und Subjekt seiner Biografie ist (vgl. Heindl 2016, S. 97). Durch die Möglichkeit der Gestaltung seines Lebens hat der Mensch eine Fähigkeit, die in der Kommunikation verortet werden kann. Die Diktion zeigt diese Fähigkeit in den persönlichen großen Narrativen des individuellen Lebens. Diese Narrativen werden durch die täglichen Mikrogeschichten genährt. Durch eine erfolgreiche Sinnggebung sagt der Mensch durch seine Erzählungen tagtäglich aus, dass er sein Leben im Griff hat (vgl. Heindl 2016, S. 97).

Die Biografizität nach Alheit (2006) ist die innere Verarbeitungslogik und der persönliche Erfahrungscode und beschreibt damit den Zwang und zugleich die Chance, dass das Individuum sein Leben gestalten kann.
--

Das folgende Bild spiegelt den Sachverhalt „Essen wird selbst zur Kommunikation“ wider:



Abb. 4.4 Essen ist Kommunikation

Dieser Aspekt wird im Forschungsdesign mit aufgenommen.

5. Forschungsdesign

Im Fokus dieser Forschungsarbeit stehen die durch die Probanden dargestellten Esssituationen und -geschichten. Eine erkenntnisleitende Fragestellung lautet daher: *Ist in den durch die Probanden dargelegten Situationen deutlich erkennbar, dass bestimmte Essmuster als Kommunikationsmittel eingesetzt werden und damit ein Zusammenhang zwischen Essmustern und Kommunikationsmustern besteht und wird dies den Befragten, die dieses Essverhalten als Kommunikationsmittel einsetzen, selbst auch bewusst?* Eine weitere Frage geht einen Schritt weiter: *Wie erzählen sich die Probanden ihre Essgeschichten, und auf welcher Ebene (Mikro- und Makroebene) bewegen sie sich dabei?*

Im ersten Schritt der Auswertung wird das Ziel verfolgt, eine Typologie von „Essen- und Kommunikationsstilen“, die neben den Ernährungs- und Lebensstilorientierungen auch den konkreten Alltagskontext mit seinen familiären und beruflichen Anforderungen und das tatsächliche Ernährungs- und Essverhalten wie die auch die Biografie des Individuums berücksichtigt, zu entwickeln.

Als Basis wird dieser Forschungsarbeit ein fachwissenschaftlich-methodisch integratives Forschungsdesign zugeschrieben. Dieses vereint sowohl kulinaristische

und kommunikative Perspektiven, als auch quantitative und qualitative Methoden, um so zu einem umfassenden und tiefgehenden Erkenntnisgewinn zu gelangen.

Zunächst werden theoretische Annahmen aus dem aktuellen Stand der Forschung abgeleitet. Aufbauend darauf wird ein Fragebogen zu soziodemographischen Angaben, Biografieeinflüsse, Körperbild, Essverhalten, Kochkompetenz und Bedeutung des Essens für 20 Probanden generiert. Um dem integrativen Forschungsdesign gerecht zu werden, werden qualitative Datenerhebungs- und Auswertungsmethoden eingesetzt, um ein tiefgreifendes Verständnis von „Essen ist Kommunikation“ aus Sicht der befragten Probanden im Alter von 30-50 Jahren zu erfassen.

5.1 Kulinaristischer Bezugsrahmen

Das Forschungsanliegen dieser Arbeit besteht darin, den Essalltag und das Essverhalten aus Sicht der Probanden zu beschreiben, zu analysieren und zu interpretieren. Berücksichtigung finden dabei die unter Kapitel 4 aufgeführten Bereiche der Kommunikation. Außerdem wird ein inhaltliches und methodisches Ziel verfolgt. Im kulinaristischen Bezugsrahmen wird auch die kulinaristische Tradition verortet. Diese finden Berücksichtigung unter den biografischen Aspekten im Essalltag (s. Kapitel 3.2.1). Mit Essen und Trinken können positive wie negative Erinnerungen verbunden sein, die immer im Kontext zur Essbiografie des Einzelnen stehen. Die Essbiografie ist in einem individuellen Bezugsrahmen zu sehen, der sich aus verschiedenen Faktoren zusammensetzt: soziale Aspekte, Familiengewohnheiten und Lebensmittelangebot. Dabei bilden sich bereits erste Spuren in der frühen Kindheit, die die individuelle Essbiografie beeinflussen. Entgegen zahlreicher Studien, die sich ausschließlich mit dem Ernährungsverhalten beschäftigen, wird in dieser Forschungsarbeit der Versuch unternommen bis in die Tiefenschichten kulinaristische Deutungsmuster auf kommunikativer Ebene zu gewinnen.

5.2 Kommunikationswissenschaftlicher Bezugsrahmen

Kommunikationswissenschaften können Modelle liefern, die aufzeigen, wie Menschen durch ihre Kommunikation ihrem Essverhalten einen Sinn verleihen. Forschungsarbeiten, die die Gestaltung von Konzepten für die Ernährungsbildung (vgl. Methfessel 2004, S. 2-10) und -beratung (vgl. Nestmann 2004, S. 783-796) aufführen, können für den kommunikationswissenschaftlichen Bezugsrahmen berücksichtigt werden.

„Die Aktualität des Themas Ernährungskommunikation spiegelt sich u.a. verstärkt in Tagungen und Kongressen wider, so z.B. in den aid-Foren der vergangenen Jahre zu den Themen „Risikokommunikation“ (2004), „Ernährungskommunikation: Neue Wege – neue Chancen?“ (2005), „Gut gemeint – genial daneben. Ernährungskommunikation in den Lebenswelten junger Menschen“ (2006), „Therapiefall Ernährungsberatung – Kommunikationsstrategien für die Praxis“ (2007), „Männer wollen mehr, Frauen wollens besser! Ernährungskommunikation unter Gender-Aspekten“ (2009) oder „Mehr als wir verdauen können! Strategien zum Umgang mit der Informationsflut“ (2010).“ (Wilhelm, R. 2011, S. 43-44)

Das Ziel dieser Ernährungskommunikation ist es, bei den Empfängern der kommunikativen Maßnahmen eine bestimmte Wirkung hervorzurufen (vgl. Wilhelm, R. 2011, S. 44).

Im Kontext des Essalltags und des Essverhaltens aus Probandensicht wird in dieser Arbeit die Kommunikation über, durch und mit dem Essen beschrieben, analysiert und interpretiert unter Berücksichtigung von Semantik, Semiotik, Syntax und Pragmatik. Zusammenfassend für den kommunikationswissenschaftlichen Bezugsrahmen ist das folgende Zitat passend, um die methodische Vorgehensweise deutlich zu machen:

„Weil das Essen einen essentiellen Teil des menschlichen Lebens darstellt, wird Kulinaristik als Teil und Variante der Kultur- und Lebenswissenschaften verstanden. Ausgangsbasis ist die Annahme, dass das Kulturphänomen Essen als individueller und kollektiver, privater und öffentlicher Verhaltens-, Kommunikations-, Wert-, Symbol- und Handlungsbereich den ganzen Menschen betrifft und so eng mit unserem jeweiligen Kommunikationssystem in Alltag und Festtag verbunden ist, dass man es mit gutem Grund als soziales Totalphänomen charakterisiert hat.“ (Mauss, M. 2008)

5.3 Methodische Vorgehensweise

Qualitative und quantitative Verfahren können in einem Verhältnis wechselseitiger Ergänzung stehen. Die Erhebung sozialer Daten, Meinungen, Bewertungen und Erfahrungen geschieht am häufigsten mittels eines Fragebogens. Aus diesem Grunde

wurde diese quantitative Methode auch für die vorliegende Dissertation eingesetzt. Des Weiteren wurde ein episodisches Interview als qualitatives Forschungsinstrument generiert.

Um die Validität der Ergebnisse zu erhöhen, wurde die Kombination unterschiedlicher Forschungsmethoden eingesetzt. Die Methodenverknüpfung dient nicht nur als Validierungsstrategie von Ergebnissen, sondern kann so auch eine systematische Erweiterung und Vervollständigung möglicher Erkenntnisse im Fokus haben (vgl. Flick 1995, S. 249 ff.).

5.3.1 Fragebögen als quantitatives Forschungsdesign

Die quantitative Forschung soll Verhalten in Form von Modellen, Zusammenhängen und zahlenmäßigen Ausprägungen möglichst genau beschreiben und vorhersagbar machen. Der Fragebogen als quantitatives Forschungsinstrument stellt das zentrale Verbindungsstück zwischen Theorie und Praxis dar, da die Beantwortung der gestellten Fragen an die Probanden das Ziel haben, die den Fragen zugrundeliegenden theoretischen Konzepte und Zusammenhänge zu überprüfen. Hierbei ist auf die qualitative und quantitative Übereinstimmung des Forschungsinstruments zu achten, um das Forschungsziel zu erreichen (vgl. Brandenburg, Thielsch 2009 www.thielsch.org).

„Unter quantitativer Übereinstimmung des Fragebogens mit dem Forschungsziel versteht man die vollständige, unter qualitativer Übereinstimmung die inhaltlich angemessene Operationalisierung aller Hypothesen bzw. Variablen des zugrundeliegenden theoretischen Konzepts: Alle theoretischen Begriffe müssen im Fragebogen abgebildet sein; die Frageformulierungen, die Antwortkategorien und die Art der Frage müssen geeignet sein, die angezielten Informationen reliabel (d.h. zuverlässig) und valide (d.h. gültig) zu erfassen.“ (Porst 2014, S. 17)

5.3.2 Episodische Interviews als qualitatives Forschungsdesign

Das episodische Interview ist auf Flick zurückzuführen. Bei diesem Interview wird die Erzählkompetenz genutzt und sich nicht nur auf die im narrativen Interview verwendeten Zugzwänge verlassen. Es ist innerhalb dieser Interviewtechnik erlaubt, den Probanden regelmäßig zum Erzählen aufzufordern und bildet so eine Frage – Antwort – Sequenz mit einer Erzählaufforderung. Bei dieser Interviewart wird auf der Basis von gemachten Erfahrungen des Befragten das narrativ-episodische Wissen erfasst und daraus das semantische Wissen (Regelmäßigkeit und Regeln) abgeleitet. Zielgerichtete Fragen werden anhand eines Leitfadens gestellt, und der Proband erzählt. Durch diese Kombination aus Narration und Befragung kann das Interview

einer Alltagssituation weitestgehend entsprechen. Der Erfahrungsbereich wird nicht nur auf die Erzählbasis reduziert, und ein weiterer Vorteil des episodischen Interviews ist es, dass durch die spezifische Anwendung des Leitfadens die extrem einseitige und künstliche Situation des narrativen Interviews von einem offenen Dialog abgelöst wird. Das episodische Interview stellt somit eine Methodenkombination dar und eröffnet triangulative Erkenntnisse (vgl. Lamneck 2005, S. 362-363).

Die Konzeption des episodischen Interviews beruht auf der Grundannahme, dass Erfahrungen sowohl als episodisch-narratives Wissen als auch als semantisches Wissen gespeichert und folglich reproduziert werden können (vgl. Flick 2007, S. 238). In direktem Zusammenhang steht das episodisch-narrative Wissen mit konkreten und erfahrungsnahen Erinnerungen an Situationen und Umstände. Diese Wissensform wird durch Erzählanstöße und Erzählungen herausgearbeitet (vgl. Flick 2011, S. 273), sodass *„ein direkter Zugang zu Erfahrungen und ihrem Entstehungskontext möglich ist“* (Flick 1996, S. 151). Diese Erzählungen von Erfahrungen sollen jedoch hierbei nicht „künstlich zu einem erzählbaren Ganzen“ (ebd., S. 151) formalisiert werden, sondern unter Berücksichtigung des episodischen Zugangs kontextbezogen betrachtet werden (vgl. Flick 1996, S. 151).

Das semantische Wissen beinhaltet Begrifflichkeiten, Annahmen und deren Zusammenhänge in abstrahierter Form, die sich auch aus den Beziehungen und Situationen herausbilden (vgl. Flick 2007, S. 238). Über gezielte Fragen und über die entsprechenden Antworten wird das semantische Wissen im episodischen Interview hinterfragt (vgl. Flick 2011, S. 273). Dieses Zusammenwirken des episodisch-narrativen und des semantischen Wissens impliziert gleichzeitig auch die Kombination von Erzählungen und Argumentationen, sodass einerseits durch situativ episodische Kontexte Situationen und andererseits durch begriffliches regelorientiertes Wissen Objekte und Begriffe zugänglich werden (s. Abb. „Wissensbereiche des Alltagswissens im episodischen Interview“).

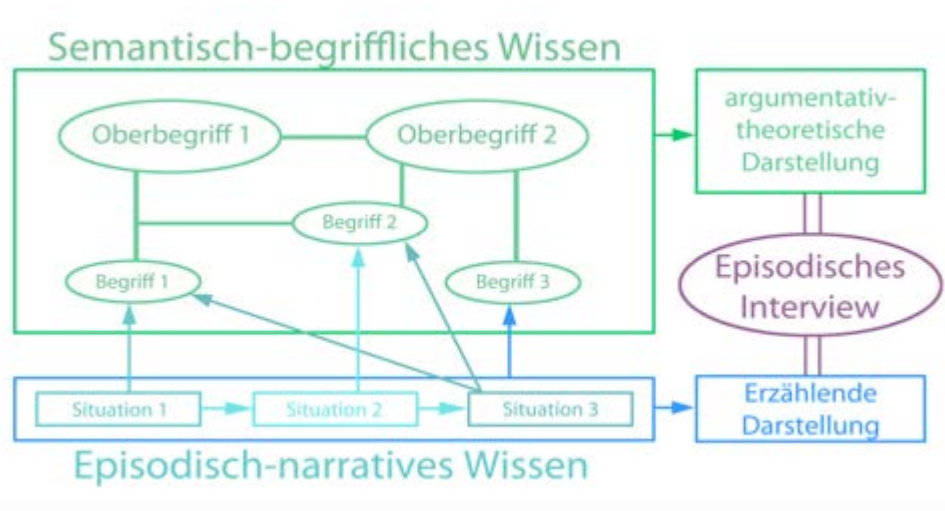


Abb. 5.3.2. Wissensbereiche des Alltagswissens im episodischen Interview

5.3.2.1 Datensorten

Das episodische Interview kann auf Grund des Gebrauchs von Erzählaufforderungen und Fragetypen unterschiedliche Datensorten aufweisen, die eine „zentrale Bedeutung als Zugänge zu unterschiedlichen Bestandteilen der Sicht- und Erfahrungsweisen der Interviewpartner“ (Flick 2011, S. 179). Die Situationserzählungen und subjektive Definition gelten als erwünscht und idealtypisch, wobei weitere Datensorten, im Gegensatz zu anderen Interviewformen, bei dem episodischen Interview trotzdem Berücksichtigung finden. Durch die Kombination von der Darstellung selbst erlebter und allgemeiner Situationen entsteht eine Diversität der Datensorten, sodass eine soziale Repräsentation abgebildet werden kann. Neben den bereits erwähnten Datenformen stellen Repisoden, als regelmäßig wiederkehrende Situationsbeschreibungen, Beispielschilderungen, Metaphern, Klischees, Stereotypen und schließlich argumentative Aussagen weitere Datensorten im episodischen Interview dar (vgl. Flick 1996, S. 154 ff.).

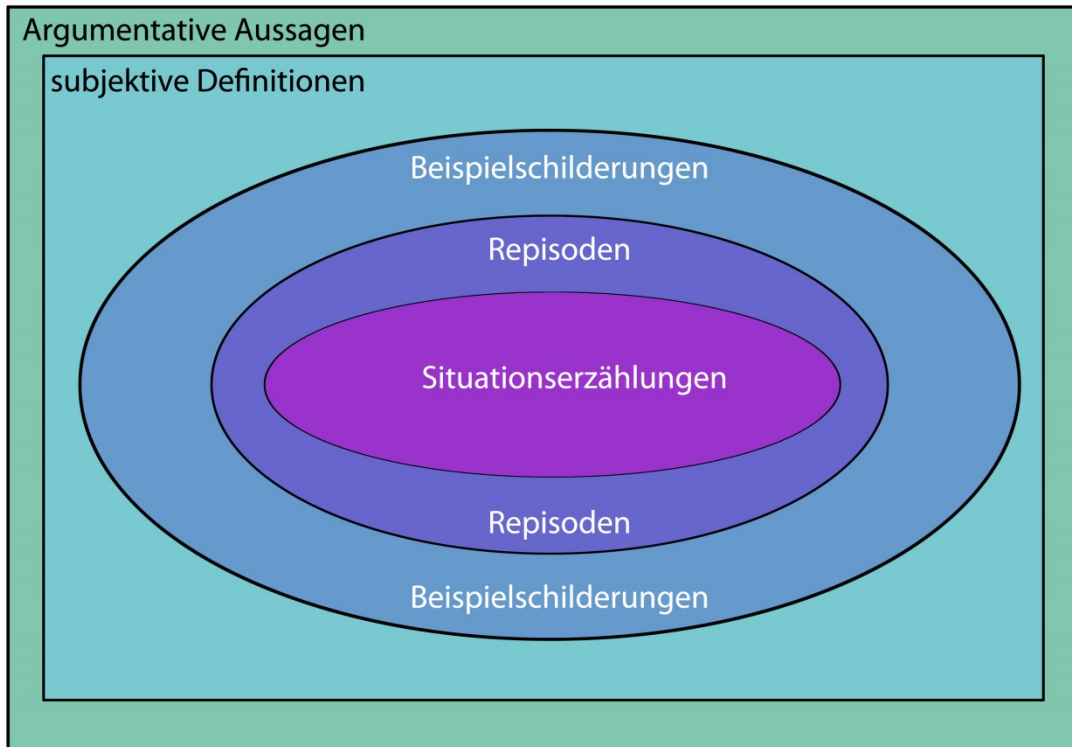


Abb. 5.3.2.1 Datensorten im episodischen Interview

„Die im episodischen Interview erhaltenen Daten(-sorten) lassen sich auf verschiedenen Ebenen interpretieren: einerseits auf der Ebene des einzelnen Falles, andererseits auf der Ebene des Fallvergleichs.“ (Flick 1996, S. 161)

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass das episodische Interview eine qualitative Methode der Sozialforschung ist, die charakteristisch für die Kombination aus Narration und Befragung ist. Durch diese methodische Triangulation kann sowohl episodisches als semantisches Wissen durch multiple Datensorten erfahren werden. Der im Vorfeld erstellte Leitfaden enthält zu den jeweiligen thematischen Bereichen Erzählaufforderungen und gezielte Fragestellungen. Somit dient er neben der inhaltlichen Vorbereitung auch während des Interviews einer inhaltlichen Orientierung und Gedächtnisstütze zu den episodischen Bereichen.

5.3.2.2 Durchführung

Um ein episodisches Interview durchführen zu können, bedarf es einer sorgfältigen Interviewvorbereitung (vgl. Flick 2007, S. 244). Im Vorfeld wird ein Leitfaden erstellt, der in verschiedene Themenbereich gegliedert ist und somit ebenfalls als Orientierung für ein grundlegendes Vorgehen und als Übersicht der Themenbereiche fungiert (vgl. Flick 2011, S. 275). Diese thematische Untergliederung beinhaltet episodische

Situationen, die für den Untersuchungsgegenstand relevant sind (vgl. Flick 2007, S. 239) und in denen der Interviewte bereits Erfahrungen gemacht hat (vgl. Flick 1996, S. 151). Zielsetzung ist es, dass der Interviewte Erfahrungen in einer allgemeinen und vergleichbaren Form darstellen kann (vgl. Flick 2007, S. 239), ohne jedoch „*die entsprechenden Situationen und Episoden gemäß der subjektiven Relevanzsetzung*“ (Flick 1996, S. 151) zu vernachlässigen. Im Leitfaden werden zu allen Episoden bzw. Bereichen Fragen und Erzählaufforderungen formuliert, wobei letztere insgesamt dominieren (vgl. Flick 2011, S. 275). Der Interviewte wird zu Beginn des episodischen Interviews über das methodische Grundprinzip informiert, um ihm die allgemeine Vorgehensweise nahezubringen (vgl. ebd., S. 275). Der inhaltliche Einstieg erfolgt über die Verständnisdarstellung des Untersuchungsgegenstandes seitens des Interviewten, sodass hierauf aufbauend inhaltlich angesetzt werden kann. Regelmäßige Aufforderungen zum Erzählen erfahrener Situationen stellen während der Hauptphase des Interviews den Ausgangspunkt dar. Teilweise werden diese Erzählanstöße durch präzise formulierte Fragen ergänzt.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das episodische Interview die Rekonstruktion von Routinen, der Wandel und die Situationen im Alltag aufführt.

5.3.2.3 Zu Kritik und Nutzen des episodischen Interviews

Die Problematik beim episodischen Interview liegt an der Abhängigkeit von der Erzählkompetenz beziehungsweise an der Erzählfreudigkeit des Probanden. Das episodische Interview ist durch die konkreten Nachfragen deutlich strukturierter als ein rein narratives Interview, so dass dem Interviewten Struktur und Halt gegeben werden kann und auch die Rollenerwartung von Fragendem und Befragtem intensiver erfüllt wird. Um seine Geschichten ohne Zwang erzählen zu können, erhält der Proband während eines episodischen Interviews mehr Raum zur Verfügung und kann so auch beschreibend und argumentierend vorgehen. Die Nachfragen durch die Interviewer bieten eine Stütze in Gesprächsphasen, in denen der Proband unsicher und unschlüssig ist. Als einen weiteren Vorteil kann gesehen werden, dass durch das gezielte Nachfragen eine gezieltere Erforschung der in den Fokus gesetzten Themenbereiche möglich ist. Dieser Sachverhalt ermöglicht einen Zugriff auf Wissensbereiche, die beim narrativen Interview verborgen bleiben (vgl. Reitmeier 2013, S. 67-68). Der Interviewte konzentriert sich in seinen Erzählungen eher auf das Spezielle und/oder Besondere (vgl. Bruner 1993, S. 47-50). „*Routinen und*

Alltäglichkeiten werden kaum erfasst, da sie dem Erzähler gar nicht so im Bewusstsein sind, beziehungsweise so selbstverständlich sind, dass eine Erzählung darüber gar nicht in Betracht gezogen wird. Durch das konkrete Befragen kann im episodischen Interview dieses Alltagswissen abgefragt, analysiert und verglichen werden.“ (Reitmeier 2013, S. 68)

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das episodische Interview einen großen Vorteil gegenüber dem reinen narrativen Interview hat, indem es als Instrument zur Erhebung und Analyse alltäglicher Routinen und alltäglichen Wissens dient. Allerdings begrenzt dieser Vorzug den Einsatz des episodischen Interviews auf eben dieses Alltagswissen. Es hängt also stark von der Fragestellung des Forschers ab, ob das episodische Interview Verwendung findet oder nicht (vgl. Reitmeier 2013, S. 68).

5.3.3 Methodische Umsetzung

Angesichts der Vielfalt der komplexen Rahmenbedingungen der an ihrer Herstellung beteiligten unterschiedlichen Probanden und ihrer Sichtweisen war die Auswahl der Erhebungsinstrumente von einem „Methodenmix“ charakterisiert. Damit wird ein Bereich des Essverhaltens und das Einsetzen von Speisen zur Kommunikation gesellschaftlicher Realität von verschiedenen Seiten, d.h. mit Hilfe verschiedener Methoden, betrachtet und analysiert.

Im Bereich der empirischen Forschungsmethoden gibt es die Methodenkombination und Methodenintegration. Bei einem Mixed-Methods-Design kommen im Vergleich zu herkömmlichen qualitativen und/oder quantitativen Designs zusätzliche Anforderungen und Entscheidungen hinzu, denn durch diese Methodenkombination soll ein Mehrwert für die gestellte Forschungsfrage gewonnen werden. Weiterhin muss sich die Frage gestellt werden, warum ein monomethodischer Ansatz zur Beantwortung der Forschungsfrage nicht ausreicht. Relevant ist auch, zu welchem Zeitpunkt die Daten- und/oder Ergebnisintegration der qualitativen und quantitativen Forschungsinstrumente erfolgen soll (vgl. Kuckartz 2014, S. 64).

Die quantitative Erhebung baut auf Ergebnissen einer qualitativen Untersuchungsphase (12 Interviews) der Europa-Universität Flensburg, Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften, Abt. Ernährung und Verbraucherbildung unter der Leitung von Professorin Ines Heindl auf, in der Bedeutungen und Orientierungen, die hinter den verschiedenen mit Ernährung verbundenen Aktivitäten, wie Zubereitung, Verzehr und Kommunikation von Mahlzeiten stehen, qualitativ erhoben wurden. Ziel dieser quantitativen Untersuchung

ist es, die in der qualitativen Untersuchungsphase gewonnen Erkenntnisse und Hypothesen im Rahmen einer Fragebogenauswertung von 20 Probanden zu überprüfen. Einen Schwerpunkt bildet dabei die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen den Motivhintergründen und dem Ernährungsverhalten unter Berücksichtigung von Lebensphase, sozialer Situation, Biografie und der Einbettung von Ernährung im Alltag. Darauf aufbauend wurden qualitative Datenerhebungs- und Auswertungsmethoden eingesetzt. Mit Hilfe des episodischen Interviews können die verschiedenen Handlungsweisen der Probanden berücksichtigt werden, weil unterschiedliche subjektive Perspektiven und soziale objektive Bedingungen vorliegen (vgl. Flick 1995, S. 15). Die Interviews dienen zur Sensibilisierung und um komplexe Zusammenhänge zu illustrieren und verständlich zu machen. Episodische Interviews eignen sich besonders gut, um herauszufinden, wie sich das Essverhalten und veränderte gesellschaftliche Rahmenbedingungen in Alltag und Lebenswelt des Individuums manifestieren und auswirken. In dieser Forschungsarbeit haben die Interviews die Aufgabe, komplexe Zusammenhänge, Wandlungen und Motive am konkreten Einzelfall verständlich zu machen. Die unterschiedlichen biografischen Erlebnisse in Bezug auf das Ess- und Ernährungsverhalten konnten nur durch die Offenheit der Forscherin gegenüber unterschiedlichen Essmustern von der Probandengruppe im Alter von 30-50 Jahren untersucht werden. Dadurch entstand für die Befragten die Möglichkeit, der Forscherin ihre Wirklichkeitsdefinition mitzuteilen, ohne in ein starres Schema gezwängt zu werden (vgl. Greef 2005, S. 287). Zusätzlich konnten die Probanden als Sensibilisierung eine biografische Leiste benutzen, um ihre Stationen ihres Essverhaltens visuell darzustellen.

„Lebenslinie“

Entlang der Zeitleiste sind Phasen, wichtige Abschnitte und Einschnitte zu kennzeichnen, die das Essverhalten nachhaltig beeinflusst haben.

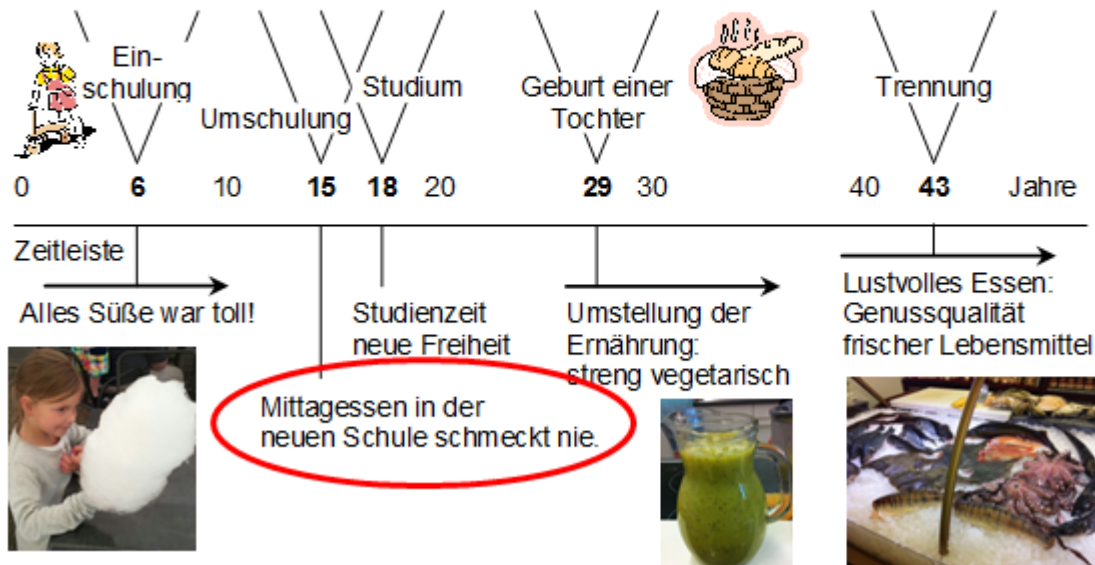


Abb. 5.3.3a Essgeschichten erzählen – das Beispiel einer Lebenslinie aus der Biografiearbeit

Die erkenntnisleitende Fragestellung lautet daher: *Ist aus den durch die Probanden dargelegten Situationen deutlich erkennbar, dass bestimmte Essmuster als Kommunikationsmittel eingesetzt werden und damit ein Zusammenhang zwischen Essmustern und Kommunikationsmustern besteht und wird dies den Befragten, die dieses Essverhalten als Kommunikationsmittel einsetzen, selbst auch bewusst?* Neben der grundsätzlichen Untersuchung dieser Fragestellung soll auch darauf eingegangen werden, ob geschlechtsbezogene oder andere Faktoren Einfluss auf dieses Verhalten haben könnten. Die im Mittelpunkt des Untersuchungsinteresses stehende Essbiografie wurde als subjektive Konstruktionsleistung angesehen (vgl. Alheit 1990, S. 300). Mit Hilfe von Wahrnehmungs-, Deutungs- und Handlungsschemata bezogen sich die Probanden in ihren Essverhaltenssituationen im kommunikativen Hinblick auf ihre Biografie.

Im Anschluss an die Pretests wurde eine Schulung durchgeführt, um die Interviewerin auf die durchzuführenden episodischen Interviews vorzubereiten. Diese Schulung war relevant, da gegenüber der quantitativen Datenerhebung - hier Fragebogen – die episodischen Interviews einer höheren Beeinflussung durch die Interviewerin unterliegen (vgl. Greef 2005, S. 287).

Die Frage der Repräsentativität spielt in dieser Forschungsarbeit nur eine untergeordnete Rolle, weil es in der qualitativen Forschung um Typisierungen und Typologien geht (vgl. Lamnek 2005, S.384). Relevant ist, dass ein umfassendes Set kommunikativer Handlungsmuster in den Essmustern der verschiedenen sozialen Situationen generiert wird. Es gab eine bewusste heterogene Stichprobenauswahl bei der Auswahlprozedur der Probanden. *„Diese stellt sicher, dass durch eine vorab festgelegte Definition relevanter Schichtungsmerkmale in der Stichprobe Träger dieser Merkmale vertreten sind und eine möglichst breite Streuung aller denkbaren, gewünschten Merkmale gegeben ist.“* (Leonhäuser u. a. 2009, S. 48)

Anhand von bestimmten Kriterien wurden die Probanden für die Fragebogenerhebung und für die episodischen Interviews ausgewählt.

Für diese Forschungsarbeit wurden drei Pretests und episodischen Interviews an 20 Probanden durchgeführt. Die Auswahl der Probanden erfolgte anhand von bestimmten Kriterien:

- zehn Frauen/zehn Männer im Alter zwischen 30 und 50 Jahren
- entweder Teilzeit- oder Vollberufstätig
- mit oder ohne Kinder im Familienhaushalt
- unterschiedliche Bildungsabschlüsse

Es wurden Frauen und Männer gewählt, um einen Genderaspekt darstellen zu können. Je nach Alter unterscheiden sich die Faktoren, die das Essverhalten beeinflussen und prägen können. Die Altersspanne von 30-50 Jahren wurde bewusst gewählt, da die unter 30-Jährigen nach Meinung des Forscherteams der Europa-Universität Flensburg zu dem Thema ‚Essen ist reden mit anderen Mitteln‘ eine noch nicht ausgeprägte Essbiografie aufweisen können. Die über 50-Jährigen wurden nicht berücksichtigt, da hier zum großen Teil eine Generation der Nachkriegszeit über ein bestimmtes Essverhalten verfügt und nach Auffassung der Forscherin in ein gesondertes Forschungsvorhaben gehört. Es wurde eine gleiche Anzahl von teilzeit- und vollberufstätigen weiblichen Probanden angestrebt, um hier das Essverhalten in Familien bzw. Haushalten analysieren zu können. Der Umfang und die Art der Erwerbstätigkeit von Müttern wurde in dieser Untersuchung als relevantes Kriterium gewählt, da davon auszugehen ist, dass Mütter den größeren Anteil an der Ernährungsversorgungsgestaltung innehaben (vgl. Leonhäuser u. a. 2009, S. 48 u. s.

auch Kapitel 3.2.2). Oft fehlt den berufstätigen Eltern die Zeit für gemeinsame Tätigkeiten in der Ernährungsversorgung und für Mahlzeiten. Aus diesem Grund wurden für die Forschung auch Familien mit Kindern ausgesucht. Für die Fragebögen und episodischen Interviews wurden Probanden mit Kinder, aber auch kinderlose Paare und Ledige ausgewählt, da vermutet wurde, dass das Essverhalten in den privaten Haushalten auch von der Anzahl der Kinder bzw. Familiengröße abhängt. Alle Kinder waren unter 18 Jahre alt.

Die Tabelle verdeutlicht die Stratifizierung der weiblichen Probanden für die Untersuchung.

Arbeitszeit	ledig ohne Kinder	verheiratet ohne Kinder	verheiratet mit 1 Kind	verheiratet mit 2 Kindern
Teilzeit			n = 2	n = 2
Vollzeit	n = 3	n = 3		

Tabelle 5.3.3a: Stratifizierung der weiblichen Probanden

Die nachfolgende Tabelle verdeutlicht die Stratifizierung der männlichen Probanden in dieser Forschungsarbeit.

Arbeitszeit	Single ohne Kinder	verheiratet ohne Kinder	verheiratet mit 1 Kind	verheiratet mit 2 Kindern
Vollzeit	n = 3	n = 3	n = 2	n = 2

Tabelle 5.3.3b: Stratifizierung der männlichen Probanden

Die Interviews fanden in den privaten Haushalten in Flensburg, im Kreis Schleswig-Flensburg und in der Europa-Universität Flensburg zwischen Januar und April 2014 statt. Bei der Konzeption des Interviews wurde darauf geachtet, dass eine Sprache verwendet wurde, die allgemein verständlich ist. Es wurden keine Fremd- oder Fachwörter verwendet, da die Probanden einen jeweils unterschiedlichen Bildungshintergrund aufwiesen. In diesem Sinne wurde die Sprache dem jeweiligen Probanden angepasst.

Die Ansprache der Probanden erfolgte neben persönlichen Kontakten zu den Interviewten bzw. zu deren Angehörigen durch Weiterempfehlungen durch die Forschungsgruppe der Europa-Universität Flensburg, Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften, Abt. Ernährung und Verbraucherbildung unter der Leitung von Professorin Dr. Ines Heindl.

Direkt vor dem Interview wurde ein Fragebogen an die Probanden ausgegeben. Dieser wurde direkt vor dem Interview ausgefüllt. Zum einen hatte der standardisierte Kurzfragebogen das Ziel, die Gedächtnisinhalte zu dem Themenbereich des Interviews zu aktivieren und Basisinformationen zu den Probanden zu gewinnen und zu erheben, um damit nicht den Gesprächscharakter der nachfolgenden Interviewsituation zu belasten und zu beeinträchtigen. Somit konnten Informationen erfasst werden, die für die Interpretation der im eigentlichen Interview erfassten Wahrnehmungs-, Deutungs- und Handlungsmuster einen zusätzlichen sozialen Hintergrund abgaben und die Auseinandersetzung mit dem Gegenstand des Interviews initiierten (vgl. Preißer; Wirkner 2002, S. 6). Der Fragebogen enthielt Fragen zu soziodemographischen Angaben, Biografieeinflüssen, Körperbild, Essverhalten, Kochkompetenz und Bedeutung des Essens (s. Anhang Fragebogen).

Bei der Interviewdurchführung führte die Forscherin hauptverantwortlich das Interview. Da für die Befragten die Interviewsituationen nicht alltäglich waren, wurden die Interviews zum größten Teil in den Wohnräumen der Probanden durchgeführt. Die gewohnte Umgebung gab den Befragten Sicherheit, und die gewohnte Umgebung wirkte kompensierend (vgl. Lamneck 2005, S. 388). Auf Wunsch einiger Probanden wurden die Interviews in den Besprechungs- bzw. Büroräumen der Europa-Universität Flensburg durchgeführt. Alle Interviews wurden mittels eines digitalen Tonbandgerätes aufgezeichnet. Im Vorfeld wurde das Einverständnis der Probanden eingeholt und die Anonymisierung der Daten zugesichert.

Mit einer ‚erzählgenerierenden‘ Eingangsfrage wurde das Interview begonnen. Diese Eingangsfrage zielte auf das aktuelle Essverhalten ab, um die Probanden zum Erzählen anzuregen und in den Zugzwang der Detaillierung zu bringen. Weiterhin wurden während des Interviews mit den in qualitativen Interviews möglichen Instrumenten gearbeitet: durch Vorgabe von Erzählbeispielen und Aufnahme von Alltagselementen der zu befragenden Person, aktive Verständniserzeugung durch Zurückspiegeln, Verständnisfragen, ergänzende Ad-hoc-Fragen zu Themenbereichen, die bisher noch nicht von der befragten Person benannt wurden. Es wurde

nach jedem Interview ein Postskript angefertigt. Dieses Postskriptum wurde für die subjektiv bedeutsam erscheinenden Aspekte sowie zur Wahrnehmung der nonverbalen Reaktionen durch die Forscherin genutzt (vgl. Preißner; Wirkner 2002, S. 8). So konnten Einzelheiten notiert werden, die von den Befragten zum Teil erst nach Beendigung des Interviews geäußert wurden. Diese zusätzlichen Informationen können in die Interpretation mit einbezogen werden und ergänzende, bestärkende oder relativierende Hinweise liefern, die direkt der Auswertung zugutekommen (vgl. Leonhäuser u. a. 2009, S. 50-51). Zusätzlich können diese Informationen aus dem Postskript in Bezug auf die inhaltliche und emotionale Auseinandersetzung hilfreich sein (vgl. Jaeggi u. a. 2010, S. 5). Die 20 Interviews dauerten jeweils zwischen ein und zwei Stunden.

Im Folgenden soll die methodische Konzeption die Datenauswertung beschrieben werden.

Auf Grund der Komplexität des Untersuchungsgegenstandes wurde ein methodenkombiniertes Forschungsdesign zur Datenerhebung eingesetzt.

Die qualitative Auswertung wurde mittels SPSS durchgeführt. SPSS steht für ‚Statistical Package for the Social Science‘. Es handelt sich um ein modular aufgebautes Programmpaket zur statistischen Datenanalyse mit vier Programmebenen: Daten, Syntax, Ausgabe und Skript. Statistische Verfahren, die in Statistik-Programmen wie SPSS implementiert (realisiert) sind, sollen dazu dienen, aus beobachteten Daten von der Meinung des Beobachters unabhängige Aussagen über die Realität zu gewinnen, insbesondere Zufallsergebnisse auszuschließen. SPSS wurde gewählt, da das Arbeiten mit großen Datensätzen möglich und ein großer Umfang an statistischen Funktionen und Prozeduren vorhanden ist. Vor der Auswertung der erhobenen quantitativen Daten wurde mit Hilfe von SPSS ein Codeplan erstellt, der den einzelnen Fragen des Fragebogens Variablennamen zuordnet. Diese Variablen können unterschiedliche Merkmalsausprägungen haben (vgl. Bühl; Zöfel 2000, S. 32). Bei der Auswertung der einzelnen Variablen wurde zuerst auf Häufigkeiten, Mittelwerte, Missings und Verteilungen geachtet. Im zweiten Schritt wurden die Variablen umcodiert und neu erstellt. Der dritte Schritt befasste sich mit der Itemanalyse. Ziel war es hier, geeignete von nicht geeigneten Items zu trennen. War die Korrelation bei der Mehrzahl der Items hoch, bei einigen aber niedrig, dann

deutete das darauf hin, dass letztere weniger geeignet waren, die Zieldimension zu messen.

Lamnek empfiehlt folgende Phasen bei der Auswertung der qualitativen Interviews (Lamnek 1989, S. 104 ff.):

- Transkription
- Einzelanalyse
- Generalisierende Analyse
- Kontrollphase

Die vorliegende Arbeit folgt weitgehend diesem von Lamnek vorgeschlagenen Vorgehen. Das per Tonbandgerät erfasste Interview wurde in der Transkriptionsphase exzerpiert, in eine lesbare sowie nachvollziehbare Form gebracht, und es wurden Regeln für die Behandlung nonverbaler Aspekte ausgearbeitet ebenso eine Anonymisierung der Informationen. Da sie für die Interpretation von relevanter Bedeutung sein können, wurden diese Aspekte wie Lachen, Weinen, lange Pausen, etc. mit in die Transkription aufgeführt. Die Verschriftlichung erhöht die Systematik der Auswertung. Die Transkription wurde von der Forscherin alleine durchgeführt. Um Hör- und Tippfehler vorzubeugen, wurde ein Vergleich der Transkription mit den Aufzeichnungen bzw. dem Postskript durch eine externe Person vorgenommen. Merkmale, die einen relevanten inhaltlichen-thematischen Bezug haben, wurden festgehalten und analysiert. Als Beispiele können hier eine abwertende Intonation der Stimme und auch redebegleitendes nichtsprachliches Verhalten, wie etwa das Weinen aufgeführt werden. Längere Pausen wurden mit (...) gekennzeichnet.

In der Einzelanalyse wird auf die theoretischen und praktischen Ausführungen von Mayring zur qualitativen Inhaltsanalyse zurückgegriffen. Bei der Auswertung der episodischen Interviews wird zu weiten Teilen die von Mayring vorgeschlagene methodische Vorgehensweise bei der zusammenfassenden Auswertung der Einzelinterviews eingehalten. Das inhaltsanalytische Vorgehen ist nach Mayring grundsätzlich dreistufig. In der ersten Stufe werden Begriffe und Kategorien entwickelt. Danach erfolgt in der zweiten Phase die Anwendung des so entwickelten Instrumentariums, und dann erfolgt der Rückbezug der Ergebnisse auf die Fragestellung in der dritten Stufe (Mayring 2005, S. 51). Das Grundkonzept der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring besteht darin, „*Texte systematisch [zu]*

analysieren, indem sie das Material schrittweise mit theoriegeleitet am Material entwickelten Kategoriensystemen bearbeitet“ (Mayring 2002, S. 114). Als Ausgangspunkt für die Interpretation des Interviews und Herzstück der Analyse ist das Kategoriensystem mit Kategorien, Unterkategorien, Kategoriendefinitionen und Ankerbeispielen. Es besteht die Möglichkeit eines gemischten deduktiv-induktiven Verfahrens, das aus der Theorie angeleitet und an das jeweilige Untersuchungsmaterial angepasst ist (vgl. Leonhäuser u. a. 2009, S. 52). Bei der Bildung der Kategorien in dieser Forschungsarbeit wurde das gemischte deduktiv-induktive Verfahren angewendet, da zwar einige Bereiche aus der Kulinaristik sowie Kommunikations-, Sozial- und Ernährungswissenschaftliche Bezugsrahmen an das Datenmaterial herangetragen wurden, bei der Auswertung jedoch zusätzliche Kategorien induktiv herausgearbeitet wurden. Mit Hilfe des Kategoriensystems, das der Codierung zugrunde gelegt wurde, war es der Forscherin möglich, das Textmaterial zu klassifizieren und zusammenzufassen. Methodologisch hat das Kategoriensystem den höchsten Stellenwert im Verlauf einer Untersuchung (vgl. Vomberg 2000, S. 208). Wie in Auswertungsprozessen üblich, wurde es hermeneutisch mehrfach bearbeitet.

Alle 20 episodischen Interviews wurden inhaltsanalytisch ausgewertet. Die jeweiligen Kategorien konnten im Prozess der Codierung den jeweiligen Textsequenzen der Interviews zugeordnet werden. Dieses erfolgte computerunterstützt. Die Forscherin hat sich für das Programm MAXqda entschieden, da sich dieses im Rahmen qualitativer Forschung in den letzten Jahren etabliert hat. Mit MAXqda konnten Codes zu den entsprechenden Textabschnitten zugeordnet werden. Es handelt sich bei einem Code um eine inhaltliche Kategorie und somit um ein analytisches Instrument zur systematischen Auswertung von Daten (vgl. Kuckartz 2004, S. 455).

Die Generalisierung stellt in der dritten Phase einen zentralen Schritt im qualitativ orientierten Forschungsprozess dar (vgl. Flick 2005, S.146). In dieser Phase der Auswertung wird versucht, das Gemeinsame bzw. die Unterschiede zwischen den einzelnen Interviews zu entdecken, so dass erste Grundtendenzen festgestellt werden können. Es können hier Typen von den Befragten erstellt werden, die unter Bezugnahme auf konkrete Einzelfälle dargestellt werden können. Die Forscherin hat in dieser Phase eine generalisierende Analyse der einzelnen Interviews vorgenommen, um auch zu allgemeinen Erkenntnissen zu gelangen.

Um eventuelle Fehlinterpretationen zu vermeiden, wurde die Kontrollphase als letzte Phase in der Auswertung eingesetzt. Die Forscherin hat mit zwei Kolleginnen aus der Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung der Europa-Universität Flensburg neben der kommentierten Zusammenfassung und den markierten Textabschnitten das ganze Transkript herangezogen, um Interpretationen zu bestätigen. Der Grundgedanke dieses Auswertungsverfahrens war es auch, während des gesamten Analyseprozesses den Rückgriff auf den einzelnen Fall in seiner Gesamtheit und Komplexität zu erhalten. So können genauere und tiefgreifendere Ergebnisse erzielt werden.

Der folgende Abschnitt fasst die Forschungsdesigns und -methoden zusammen.

Der Leitfaden wurde im Vorfeld des Interviews von der Forscherin konzipiert und besteht aus offen formulierten Fragen. *„Er dient als Strukturierungshilfe und lenkt die Aufmerksamkeit der Befragten auf die Themen, die für das Untersuchungsziel interessant sind.“* (Winkelhage 2011, S. 68) Durch den Leitfaden soll vermieden werden, dass vermehrt Themen angesprochen werden, die nicht dem Erkenntnisinteresse entsprechen bzw. dass sich die Befragten aufgrund der geringen oder gar fehlenden Erfahrung mit dem Thema überfordert fühlen und sich gar nicht äußern (vgl. Winkelhage 2011, S. 68 ff.). Dennoch ermöglicht der Leitfaden der Forscherin, flexibel und offen an den Forschungsgegenstand heranzugehen, so dass es möglich ist, neue Dimensionen im Hinblick auf das Thema „Essen ist Kommunikation“ zu erkennen und aufzuzeigen. *„Ein Leitfaden ist somit keine starre Strukturvorgabe für den Ablauf einer Frage-Antwort-Sequenz, sondern eröffnet viele Spielräume in den Frageformulierungen.“* (Krieger 2008, S. 46) Der Interviewleitfaden soll vielmehr die Gesprächsführung im Interview so leiten und anregen, dass die Informanten ihre subjektiven Erfahrungen möglichst ausführlich und orientiert an ihren eigenen Relevanzstrukturen äußern können (vgl. Kromey, H, 2009, S. 388). Das Leitfadenterview verlangt vom Interviewer Sensibilität, Überblick und eine permanente Vermittlung zwischen dem Interviewverlauf und dem Leitfaden.

Der Fragebogen (siehe Anhang) wurde vor dem episodischen Interview von dem jeweiligen Probanden ausgefüllt. Die Lebenslinie wurde zum Teil nach dem Fragebogen und vor dem Interview vervollständigt. Zudem wurde sie auch während des Interviews für Ergänzungen genutzt.

- 1) **Einstieg:** Beziehung herstellen/für das Thema erwärmen.
Dank für Bereitschaft und Offenheit.
Verfahren des offenen, erzählenden Interviews.
Daten werden anonym behandelt und ausgewertet.

*„Vielen Dank für Ihre Bereitschaft, dass Sie mir als Partnerin/Partner zur Verfügung stehen.
Nachdem Sie den Fragebogen und die Lebenslinie ausgefüllt haben, steige ich jetzt ein in mit der
allgemeinen Frage, wie würden aus der heutigen Sicht Ihr Essverhalten beschreiben?“*

Biografische Bezüge herstellen:

Welche Esssituationen und -erlebnisse haben Sie geprägt? Sensibilisierung (narrativ: Geschichten aus Lebensgeschichte erzählen lassen).

Gab es Abschnitte und Veränderungen in Ihrem Leben bezüglich Ihrer Esssituationen?

Hat sich Ihr Essverhalten zu bestimmten Zeitpunkten (Wendepunkten) in Ihrem Lebenslauf entscheidend verändert? (VERDEUTLICHUNG)

Welche alltäglichen Ess-Gewohnheiten sind Ihnen bewusst?

Wann sind diese Gewohnheiten entstanden?

Wer oder was beeinflusste sie vor allem?

2) Gewohnheiten

Zusammenfassung von der Einstiegsphase: Sie haben gerade erzählt, dass, können Sie da erzählen, woher diese Gewohnheiten kommen?

Gibt es diesbezüglich Wiederholungen?

Führten diese Wiederholungen zu einer Zufrieden- bzw. Unzufriedenheit)

Wurden diese Wiederholungen durch etwas oder durch jemanden beeinflusst?

3) Esssituationen

Zusammenfassung von der Interviewphase 2 „Gewohnheiten“: In Ihrer interessanten Erzählung über Ihre, kommen Esssituationen vor. Wie laufen bei Ihnen diese Esssituationen ab?

War das immer schon so? (*„Jungs, wo kommt ihr her?“*)

4) Funktionen des Essens

(ABER: nach Zusammenhang von Essen und Kommunikation so nicht fragen!)

Können Sie sich in eine Ihrer gerade genannten Esssituation versetzen?

Was ist da passiert? (VERDEUTLICHUNG: Wir essen alle in Gemeinschaft)

Haben Sie in dieser bestimmten Esssituation mit Ihrem Essen etwas mitgeteilt?

Können Sie Reaktionen beschreiben?

Wie hat Ihr Gegenüber reagiert?

➔ Ansätze für Therapie und Beratung

Relevante Ergänzungen:

Essmuster

- Gibt es bewusste Essmuster?
→ Beispiel nennen
- Was hat sich bei den bewussten Essmustern „abgespielt“?
→ Beispiel nennen
- Was sollten diese Essmuster mitteilen?
→ Funktionsweise von Essen
- Wiederholungen (Gibt es das auch woanders? Gibt es das öfters? Welche Form der Wiederholungen gibt es?)



Muster

Vertiefung

- Was sagt dann das Essen aus?
- Wie ist das dann angekommen?
- Was sagt der Gegenüber?
- Heutige Sicht: Was ist da passiert? WIRKUNG ZÄHLT!

→ Proband ist EXPERTE

Abb. 5.3.3b Matrix Interview

In der vorliegenden Arbeit wurde bei drei Probanden ein episodisches Nachinterview durchgeführt, indem die gegenwärtige Arbeits- und Lebenssituation untersucht wurde. Dadurch konnte ein differenziertes Bild von der Darstellung der Arbeitssituation und von dem Privatleben der drei ausgewählten Probanden erstellt werden. Das Nachinterview ist wie folgt aufgebaut (vgl. Ewers; Hoff 2002):

Person & Werdegang	Berufliche Tätigkeit	Motive	Privatleben	Zukunftsvisionen
--------------------	----------------------	--------	-------------	------------------

Person:

1. Wie alt sind Sie?

2. Welchen Familienstand haben Sie derzeit?

Falls ledig:

- a.) „Single“ oder feste Partnerschaft?

Falls Partner:

- a.) Ist ihr Partner berufstätig?
- b.) Leben Sie in einem gemeinsamen Haushalt?

3. Haben Sie bzw. Ihr Partner Kinder?

Falls ja:

- a.) Wie viele?
- b.) Wie alt?
- c.) Leben die Kinder in Ihrem Haushalt?

4. Wie viele Stunden arbeiten Sie derzeit in der Woche?

Beruflicher Werdegang:

1. Ich komme jetzt zu Ihrem beruflichen Werdegang. Wann und wo haben Sie die Schule abgeschlossen, und was das für ein Abschluss?

2. Können Sie mir Ihren beruflichen Werdegang vom Schulabschluss bis zum Eintritt bei XY grob beschreiben?
 - a.) Berufsausbildung/Studium
 - b.) Sonstige Qualifikationen, Fortbildungen
 - c.) Unterbrechungen, Abbrüche
 - d.) Tätigkeiten, Jobs während des Studiums

3. Wie lange arbeiten Sie bereits bei XY?

4. Wie sah Ihre berufliche Entwicklung innerhalb des Unternehmens aus?

5. Wenn Sie jetzt noch einmal Ihren bisherigen beruflichen Werdegang insgesamt betrachten, wie würden Sie Ihnen zusammenfassen?

6. Wie bewerten Sie den Verlauf für sich persönlich?

Arbeitsinhalt:

1. Was wird von ihrem Unternehmen hergestellt?
2. Welche Position nehmen Sie dort ein?
3. Sind Sie Angestellter oder Beamter?
4. Wie verläuft ein typischer Arbeitstag?
5. Was sind Ihre Motive gewesen, diesen Beruf auszuüben?

Privatleben:

1. Wie sieht es in Ihrem Privatleben aus?
2. Was ist Ihnen besonders in Ihrer Freizeit wichtig?
3. Welchem Hobby gehen Sie nach?
4. Sind Sie eher der Planende oder der Spontane was Freizeitaktivitäten betrifft?

Zukunftsversionen:

1. Ich möchte gerne bei dem Thema Zukunftsvisionen mit Ihrer beruflichen Zukunft beginnen. Machen Sie sich darüber Gedanken?
2. Jetzt ganz allgemein gefragt, wo möchten Sie beruflich später einmal stehen?
3. Denken Sie gleichzeitig auch über Ihre Zukunft im privaten Leben nach? Was beschäftigt Sie dann? Woran denken Sie?
4. Auch hier wieder eine ganz allgemein die Frage: Gibt es für diesen Bereich bestimmte Vorstellungen oder Visionen, wo Sie später einmal stehen möchten?

Abb. 5.3.3c Matrix Nach-Interview

Zeitleiste:

Die Zeitleiste wird in den Interviews flexibel gehandhabt. Spontan wird die Zeitleiste durch die Interviewerin in den laufenden Interviewprozess mit eingebaut. So fühlt sich der Proband ernst genommen und hat die Möglichkeit, die Lebenslinie kreativ und visuell für seine biografischen Bezüge zu nutzen. Die Zeitleiste kann als Auswertungsinstrument genutzt werden (s. Abb 5.3.3a).

Eine Stichprobenziehung erfolgt in der qualitativen Forschung, um die Auswahl der zu untersuchenden Fälle beziehungsweise Personen nicht nach Kriterien quantitativer Repräsentativität aufzunehmen, sondern es wird nach theoretischer Repräsentativität gestrebt (vgl. Hermanns 1992, S. 116). *„Dies bedeutet, dass alle in der Realität vorkommenden Variationen des zu untersuchenden Feldes abgebildet und erfasst werden sollen, um damit eine inhaltliche Repräsentativität beziehungsweise Relevanz zu erreichen“* (Reitmeier 2013, S. 71).

6. Zusammenhang von Motivhintergrund und Ernährungsverhalten im Alltag: Ergebnisse der quantitativen Sekundäranalyse

6.1 Einleitung

Um Verständnis und Qualität zu überprüfen wurde zur qualitativen Optimierung des Fragebogens ein Pretest mit drei Pretest-Probanden durchgeführt, (vgl. Kromrey 2006, S. 369 ff.). Die Auswertung erfolgte über ein statistisches Verfahren. Der Fragebogen beinhaltet ein Fragenspektrum gemäß der zu berücksichtigten Themenkomplexe. Er diente der Abfrage der soziodemografischen Daten der Probanden und auch für die Sensibilisierung, um die Probanden auf das Interview vorbereiten zu können.

6.2 Fragebogenerhebung

Die quantitative Erhebung baut auf Ergebnissen einer qualitativen Untersuchungsphase (12 Interviews, 2010, Europa Universität Flensburg, Professorin Dr. Ines Heindl) auf, in der Bedeutungen und Orientierungen, die hinter den verschiedenen mit Ernährung verbundenen Aktivitäten, wie Zubereitung, Verzehr und Kommunikation von Mahlzeiten stehen, qualitativ erhoben wurden (s. auch Kapitel 5.3.3). Der Fragebogen sowie die vollständige Auswertung der Fragebögen befinden sich im Anhang.

6.2.1 Soziodemografische Beschreibung der Probanden

Im Rahmen der Forschungsarbeit konnten 20 vollständig ausgefüllte Fragebögen identifiziert werden, die in die Auswertung mit aufgenommen wurden. Durch die erfragten soziodemografischen Eigenschaften der Probanden konnten die Auswertungen näher charakterisiert werden. Die Namen der Probanden wurden für die Zwecke der Forschungsarbeit mit einem Buchstaben anonymisiert.

Eine Beschreibung der Stichprobe anhand soziodemografischer Angaben der Probanden erfolgt in den beiden nachfolgenden Tabellen.

	weiblich	männlich		ledig	verheiratet	Vollzeit	Teilzeit	ja (Anzahl / Alter)	nein
Proband A	X		49 Jahre		X	X			X
Proband B	X		42 Jahre		X	X			X
Proband C	X		47 Jahre		X	X			X
Proband D		X	41 Jahre		X	X			X
Proband E		X	44 Jahre		X	X			X
Proband F		X	45 Jahre		X	X			X
Proband G	X		38 Jahre		X		X	X (1/11 J.)	
Proband H	X		42 Jahre		X		X	X (1/7 J.)	
Proband I	X		39 Jahre		X		X	X (2/6 J., 11 J.)	
Proband J	X		36 Jahre		X		X	X (2/3 J., 8 J.)	
Proband K		X	44 Jahre		X	X		X (1/14 J.)	
Proband L		X	31 Jahre		X	X		X (1/1,5 J.)	
Proband M		X	44 Jahre		X	X		X (2/7 J., 9 J.)	
Proband N		X	36 Jahre		X	X		X (2/6 J., 8 J.)	
Proband O	X		38 Jahre	X		X			X
Proband P	X		41 Jahre	X		X			X
Proband Q	X		44 Jahre	X		X			X
Proband R		x	36 Jahre	X		X			X
Proband S		X	43 Jahre	X		X			X
Proband T		X	38 Jahre	X		X			X

Tabelle 6.2.1a Soziodemografische Angaben

Das Durchschnittsalter der Probanden beträgt ca. 41 Jahre. Hinsichtlich der der Schulbildung wurden die Probanden der in drei Kategorien eingeteilt.

	Hauptschule	Realschule	Abitur
Proband A			X
Proband B			X
Proband C	X		
Proband D			X
Proband E			X
Proband F		X	
Proband G		X	
Proband H		X	
Proband I		X	
Proband J		X	
Proband K		X	
Proband L			X
Proband M	X		
Proband N			X
Proband O		X	
Proband P		X	
Proband Q			X
Proband R			X
Proband S	X		

Tabelle 6.2.1b Schulbildung

Nachfolgend werden die signifikanten Ergebnisse aus dem Fragebogen vorgestellt.

6.2.2 Einnahme der Hauptmahlzeiten

85 % der Probanden nehmen überwiegend zu Hause ihre Mahlzeiten ein. In der vorliegenden Arbeit nehmen 5 % der Probanden aushäusig ihre Mahlzeiten ein und 10 % überwiegend an ihrem Arbeitsplatz. Das betrifft beide Geschlechter.

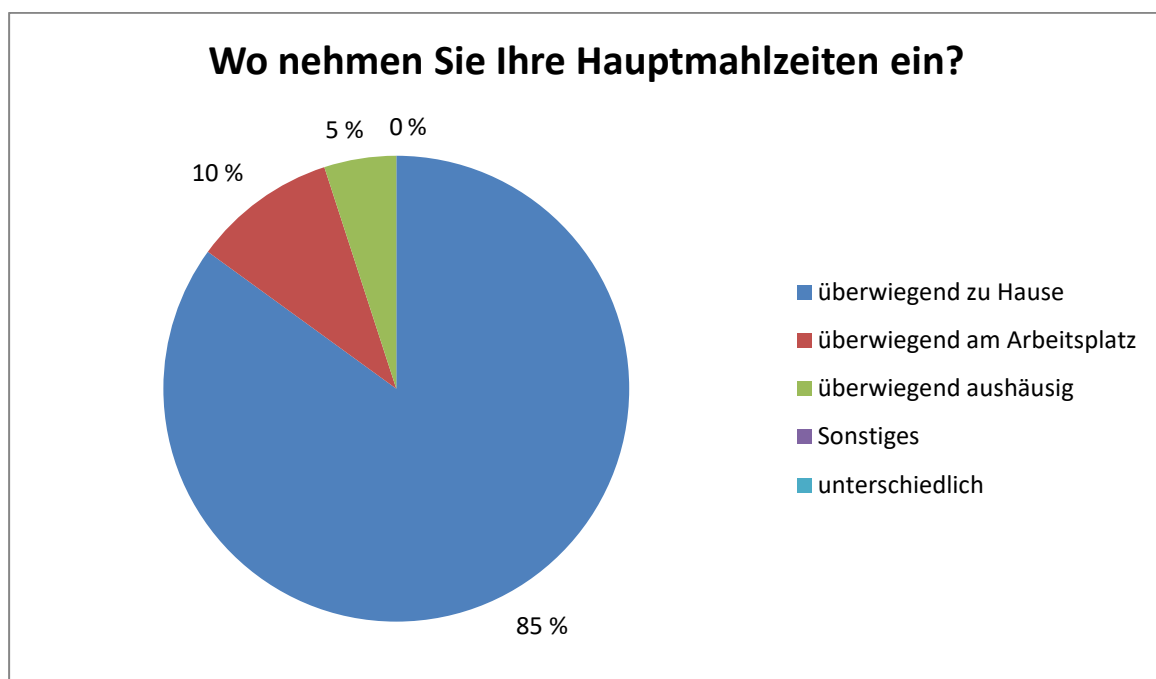


Abb. 6.2.2 Frage 4 ‚Hauptmahlzeiten‘

6.2.3 Beeinflussung der Kochkompetenz

Bei der Frage, wer oder was die Kochkompetenz beeinflusst hat, waren Mehrfachnennungen möglich. Aus diesem Grund werden zwei Grafiken aufgeführt, um auch die Häufigkeit der Nennungen prozentual darstellen zu können (s. Abb. 6.2.3b). Dieser Grafik ist zu entnehmen, dass 90 % der Probanden durch das Elternhaus in ihrer Kochkompetenz beeinflusst wurden. Die Kochkompetenz wurde weiterhin vom Partner und von Kochbüchern (jeweils 40 %) beeinflusst, aber auch durch Kochsendungen (15 %), Kochkurse (10 %) und durch Freunde (5 %).

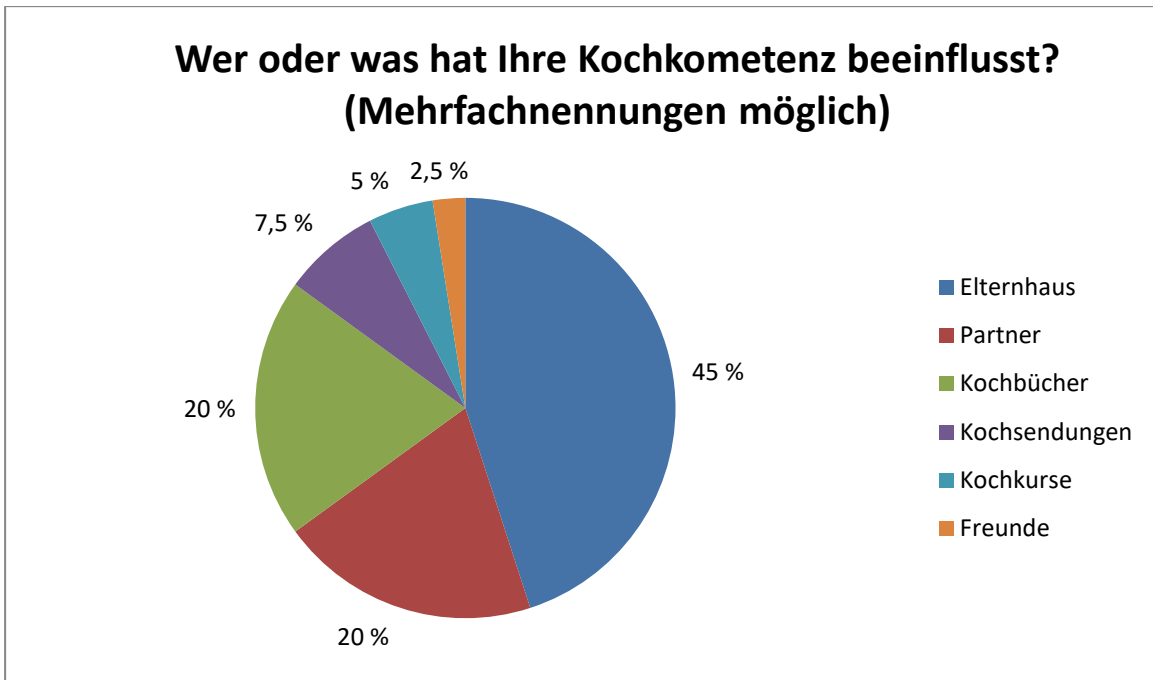


Abb. 6.2.3a Frage 6 ‚Kochkompetenz‘

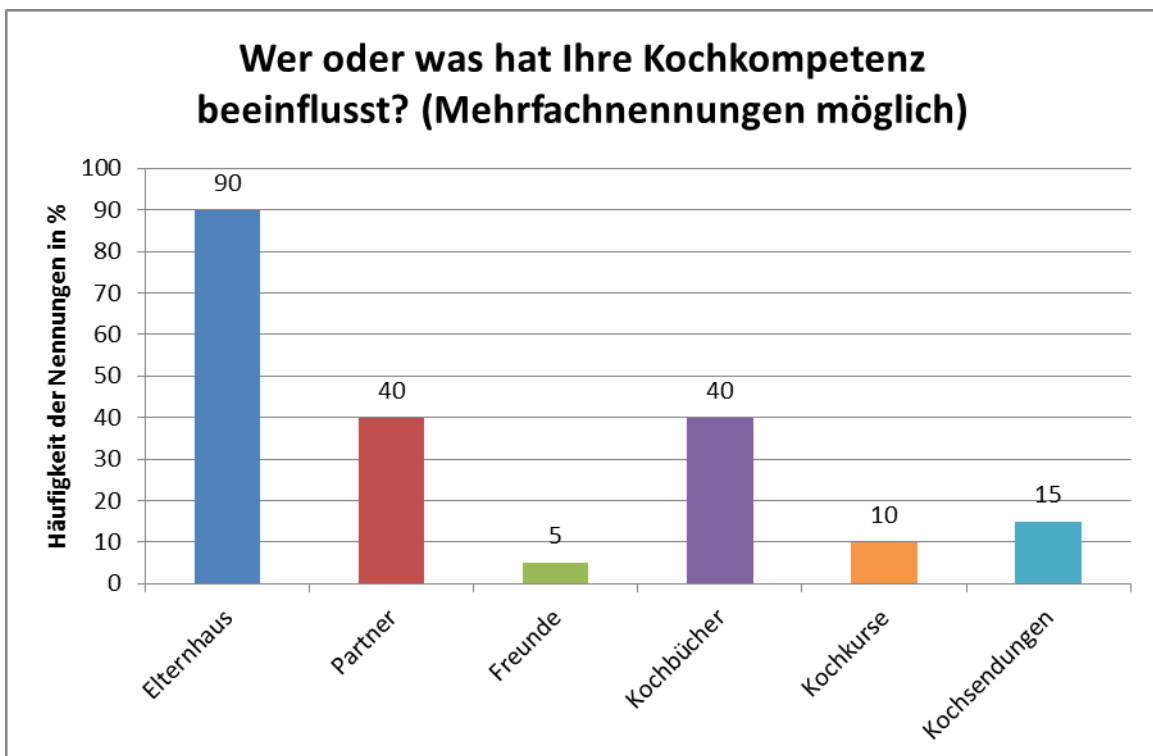


Abb. 6.2.3b Frage 6 ‚Kochkompetenz/Häufigkeiten der Nennungen‘

6.2.4 Zufriedenheit mit dem Essverhalten

Wie der folgenden Grafik zu entnehmen ist, sind 45 % der Probanden im Allgemeinen mit ihrem Essverhalten zufrieden, während 35 % das verneinen. 15 % sind mit Essverhalten sehr zufrieden, und nur 5 % machen sich über diesen Sachverhalt keine Gedanken.



Abb. 6.2.4 Frage 8 ‚Essverhalten‘

6.2.5 Steigerung des Selbstwertgefühls durch gesunde Ernährung

Bei der Frage, ob das Selbstwertgefühl durch eine gesunde Ernährungsweise steigt, gaben 55 % der Befragten an, dass dieses zutrifft, und 45 % verneinten diese Frage. Die folgende Grafik stellt diese Aussagen prägnant dar.



Abb. 6.2.5 Frage 9 ‚Selbstwertgefühl‘

6.2.6 Finanzielle Situation und Ernährung

Die Frage wurde mit in den Fragebogen aufgenommen, um herauszufinden, ob die finanzielle Situation der Probanden Einfluss auf die Ernährung hat. 65 % verneinten diese Frage, und 35 % antworteten mit ja.

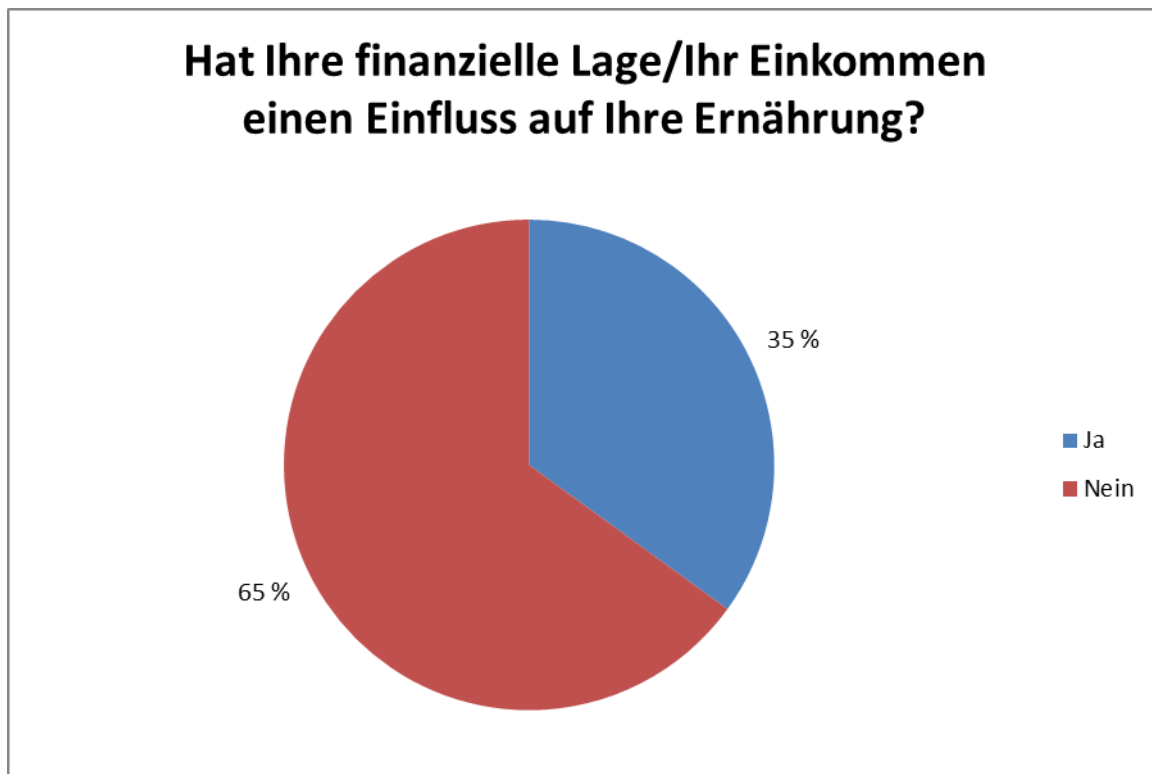


Abb. 6.2.6 Frage 12 ‚Finanzielle Situation‘

6.3 Zusammenfassung und Ausblick auf Kapitel 7

Wie der Grafik 6.2.2 ‚Mahlzeiten‘ zu entnehmen ist, nehmen 85 % der Probanden ihre Mahlzeiten überwiegend zu Hause ein. Laut der Nestlé-Studie von 2011 nehmen 82 % der in Vollzeit berufstätigen Mütter und 62 % der Väter fast jeden Abend zusammen mit den Kindern eine Mahlzeit ein. In der aktuellen Nestlé-Studie 2016 zeigt sich, dass der Anteil der berufstätigen Frauen vermehrt aushäusig isst. Der Anteil liegt derzeit bei 45,2 %. Im Vergleich dazu konnte in der Fragebogenauswertung festgestellt werden, dass 5 % der Probanden beider Geschlechter ihre Mahlzeiten aushäusig einnehmen und 10 % überwiegend an ihrem Arbeitsplatz. Der Großteil der Probanden gab an, dass die eigene Kochkompetenz durch das Elternhaus beeinflusst wurde (s. Abb. 6.2.3a und 6.2.3b). In den Interviews wurde deutlich, dass die meisten Probanden die Kochkompetenzen im Elternhaus erworben haben und auch in ihrem jetzigen Alltag umsetzen, wenn zum Teil auch in modifizierter Form. Aber auch 15 % der Probanden gaben an, dass ihre Kochkompetenz durch Kochsendungen beeinflusst wurde. Wie in Kapitel 3.3 beschrieben, können Kochshows im weitesten Sinne auch als Sozialisationsinstanzen gesehen werden. Laut der TK-Studie von 2013 gibt es immer mehr Kochzeitschriften und -bücher, die auf den Markt kommen. Und so nutzen auch 40 % der für diese Arbeit befragten Probanden diese Medien. Die Wiederentdeckung

des Kochens als Kulturtechnik, aber auch die Sehnsucht nach Traditionen spiegeln diese Aussage in der qualitativen Studie von Bennewitz aus dem Jahre 2013 (s. Kapitel 2.3.2), aber auch in den Interviews dieser Arbeit wider. Der Grafik 6.2.4 ist zu entnehmen, dass 35 % der Befragten nicht mit ihrem Essverhalten zufrieden sind. Auch 67 % der Bevölkerung wünschen sich laut der Nestlé-Studie von 2011 mehr Zeit und Ruhe für eine genussvolle Mahlzeit. 82 % der Vollzeit berufstätigen Mütter und 62 % der Väter nehmen fast jeden Abend zusammen mit den Kindern eine Mahlzeit ein. Da das Essverhalten in der Kindheit geprägt wird, sind die gemeinsamen Mahlzeiten von großer Bedeutung (s. Kapitel 3.2). Die Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit mit dem eigenen Essverhalten wird auch in den Interviews stark thematisiert und zum Teil immer wieder im Verlauf des Interviews stark hervorgehoben. Für 55 % der Probanden steigt das Selbstwertgefühl durch eine gesunde Ernährungsweise (s. Abb. 6.2.5). Während sie diese Frage sehr deutlich mit ja oder nein beantworten, ist in dem größten Teil der Interviews diese Klarheit nicht mehr so erkennbar. In der neuen Forschungsperspektive „Horizont 2020“, die Erkenntnisse in Grenzlagen zwischen Gesundheits- und Verhaltensforschung versichert, mit dem Ziel des Wohlergehens der Menschen (s. Kapitel 3.4), kann auch das Selbstwertgefühl des Individuums in Betracht gezogen werden. Die Bereiche Selbstwertgefühl und Essverhalten können miteinander verknüpft werden. Um herauszufinden, ob die finanzielle Situation der Probanden Einfluss auf die Ernährung hat, wurde diese Frage mit in den Fragebogen aufgenommen. 65 % der befragten Personen sind der Meinung, dass ihre finanzielle Lage keinen Einfluss auf die eigene Ernährung hat, während 35 % das bejahte. Berücksichtigt werden muss hier, dass die Probanden in verschiedenen Haushaltsgrößen leben und das Nettoeinkommen zwischen den einzelnen Probanden stark variiert. Wie auch im Kapitel 3.2.6 aufgeführt, gehen die Probanden mit einem überdurchschnittlichen Haushaltsnettoeinkommen häufiger essen gehen, als die Probanden mit einem geringeren Haushaltsnettoeinkommen. Dieses Ernährungsverhalten findet sich auch in den geführten Interviews wieder, die im nächsten Kapitel ausgewertet werden.

7. Essen ist Reden mit anderen Mitteln - Ergebnisse der qualitativen Analyse

7.1 Einleitung

Im Bereich der vorwiegend qualitativen Untersuchung standen der Forscherin keine Theorien zur Verfügung, die ihren Untersuchungsstand ausreichend erklären konnten. Daher sollten die Theorien mit Hilfe von „generativen Fragen“ erst entwickelt werden. Im Rahmen dieser Theorieentwicklung wurde der Ansatz der Grounded Theory gewählt. Dieser methodologische Ansatz liefert ein „theoretisches Sampling“, das in der qualitativen Tradition als ‚Königsweg‘ beschrieben wird. Dabei wird das Sample nicht vorab festgelegt, vielmehr erfolgen Datenerhebung und -analyse gleichzeitig, indem zuerst auf der Grundlage rudimentären theoretischen Vorwissens ein Einzelfall ausgewählt und im Anschluss analysiert wird (vgl. Bosancic 2014, S. 274). *“Die Entscheidungen über weitere Selektionen werden dann auf der Grundlage der Analyse. Des ersten Falles getroffen, wobei die Suchstrategie dem Prinzip der maximalen und minimalen Kontrastierung folgt und so lange fortgesetzt wird, bis sich keine neuen Erkenntnisse mehr ergeben und damit eine theoretische Sättigung erreicht ist“* (Bosancic 2014, S. 274). Das Anfertigen von Memos dienten dazu diesen Teil des Forschungsprozesses zu begleiten. Wissensbestände und Deutungsmuster bestimmter Akteurguppen galt es zu rekonstruieren. Die Forscherin begab sich ohne feste überprüfbare Hypothesen in das Untersuchungsfeld. Zentrale Stichworte sind: ‚Sensibilisierung‘ und ‚Prinzip der Offenheit‘ (vgl. Strauss; Corbin 1996, S. 25). Allerdings kannte sich die Forscherin mit bestimmten wissenschaftlichen Theorien aus und konzipierte empirische Forschungen, um die mit deren Hilfe gewonnenen theoretischen Ergebnisse wieder in einen Kanon von Theorien einzuordnen bzw. diesen zu vergrößern.

Um die Auswertung zu systematisieren, entwickelte die Forscherin nach der ersten Auswertungsrunde folgendes komplexes Schaubild (s. Abb. 7.1). Danach folgten die einzelnen Fallanalysen.

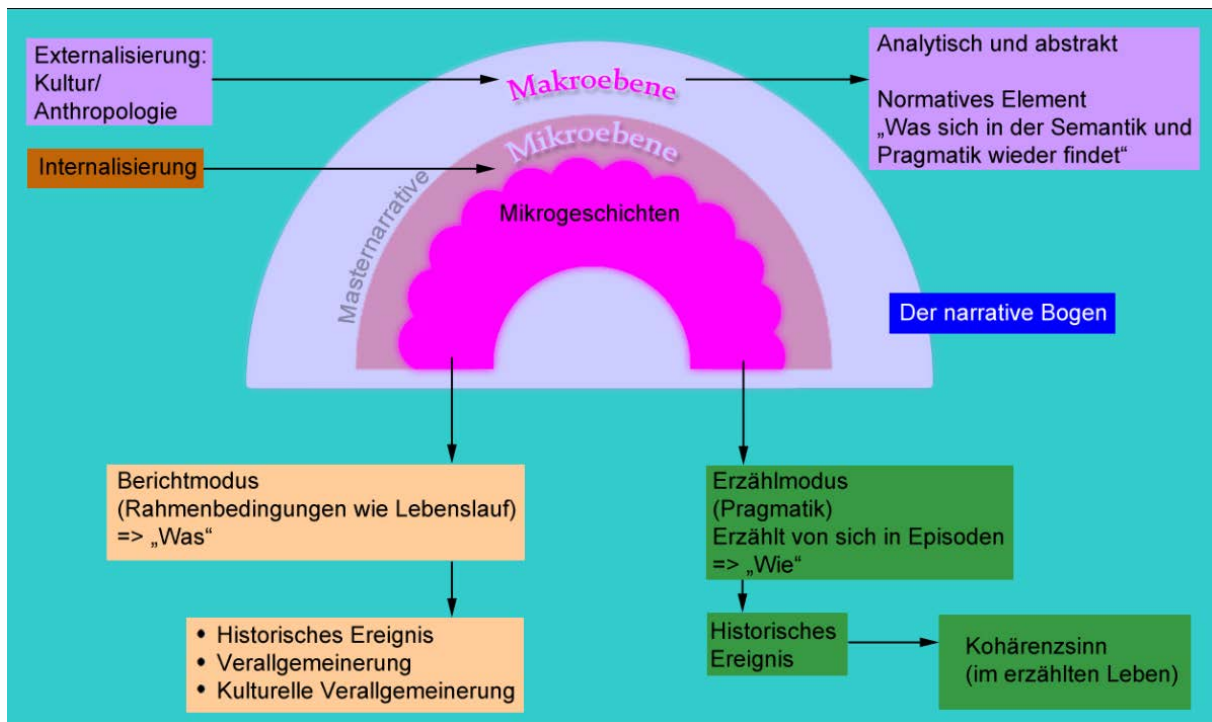


Abb. 7.1a Matrix zur Auswertung der episodischen Interviews

Als wichtiger Erkenntnisgewinn wurde innerhalb der nächsten Auswertungsrunde (-phase) diese Matrix angewandt und weiterführend ergänzt sowie modifiziert. Als ein zentrales Teilergebnis ist die folgende anwendungsbezogene Matrix zu verstehen, die nun den Fokus auf die Bereiche Syntax, Semantik, Semiotik und Pragmatik gesetzt hat und die zentralen Aussagen der Studie zusammenfasst.

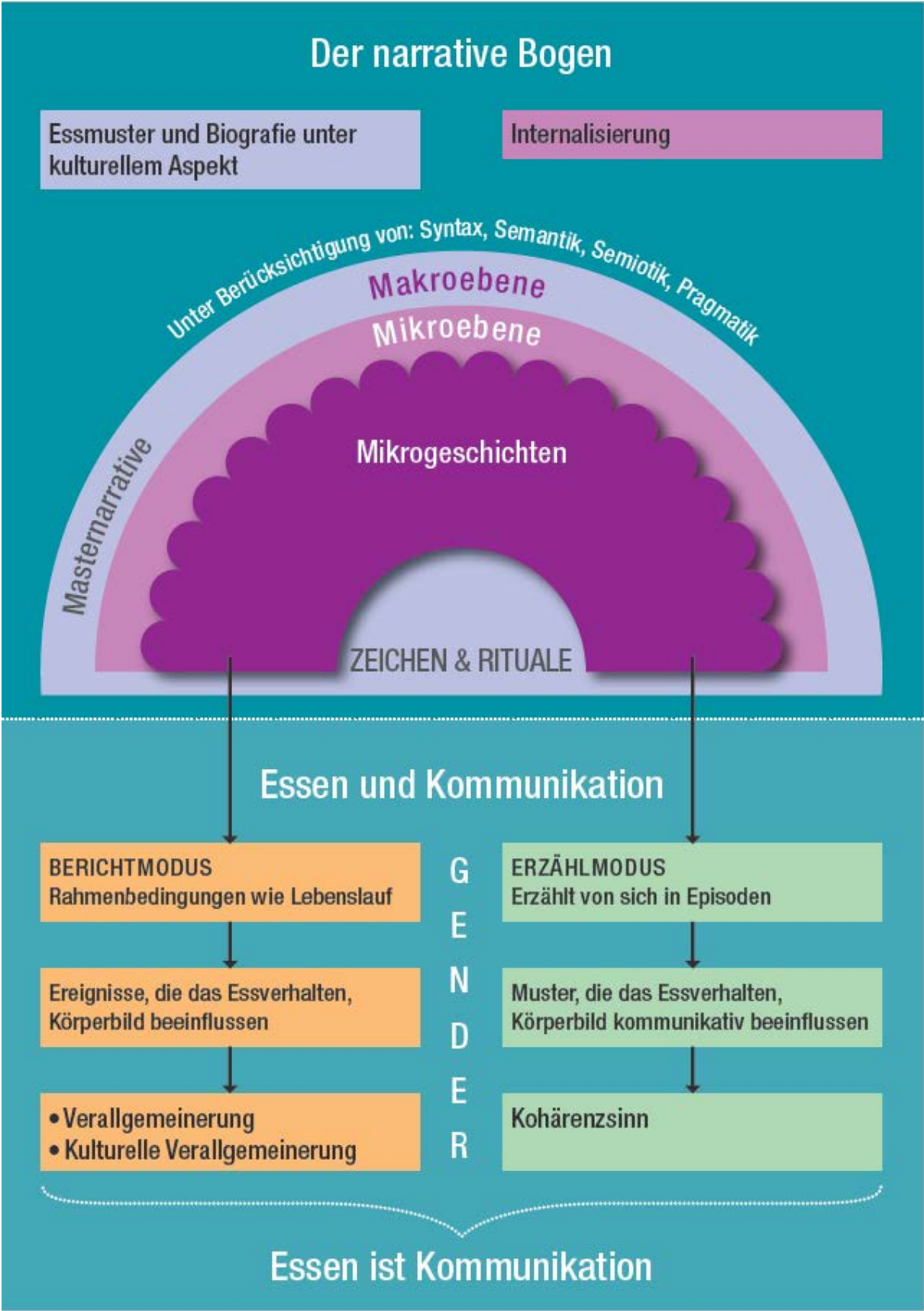


Abb. 7.1b Matrix unter Berücksichtigung von Syntax, Semantik, Semiotik, Pragmatik

Masternarrative oder große Narrative der Essgeschichten umspannen den Lebenslauf, indem sie persönliches Wissen, Erklärungen und Erfahrungen thematisch in Sinnggebung und Verständnis zusammenführen. In dieser Matrix setzt sich der Kohärenzbegriff aus *sence of coherence* (Antonowski 1997) und dem kulinarischen **Kohärenzsinn** zusammen.

In den episodischen Interviews wurde deutlich, dass Erzählmuster einer Sinnggebung subjektiv erlebter Esssituationen und gelebten Essverhaltens nachvollzogen werden können. *„Die erinnerten und erzählten, sich oft auf Ereignisse beziehenden Mikrogeschichten der Interviews eröffneten Deutungen, die den erzählten Lebenslauf der Probanden sinnggebend als „Masternarrative“ überspannen.“* (vgl. Heindl 2016, S. 75) In dieser Forschungsarbeit wurde in der Auswertung auch auf den Genderaspekt und auf das Körperbild eingegangen. Die Zitate aus den episodischen Interviews dürfen nicht als Belege am jeweiligen Einzelfall missverstanden werden sondern als Mittel, um abstrakte Zusammenhänge und Wirkungsweisen anschaulich zu verdeutlichen. Kleinere Textausschnitte aus dem episodischen Interview sind durch ein Teilthema wie z.B. ‚Essverhalten‘ oder ein Subthema ‚Kochen‘ zusammenfassbar. So können wiederum mehrere Teil- oder Subthemen zu einem größeren Teilthema zusammengefasst werden, usw. bis zur obersten Ebene, auf der alle Teilthemen zum Gesamtthema ‚Essen ist Reden mit anderen Mitteln‘ des gesamten Interviews zusammengeführt werden (vgl. Löttscher 2008, S. 98).

7.2 Fallanalysen

Zur besseren Orientierung wird mit einer Kurzbeschreibung des Falles begonnen. Diese wird auch später Bestandteil des Ergebnisses sein, um in der Interpretation in Richtung der Hauptfragestellung die einzelnen Fälle zu generalisieren zu können. Ebenso erfolgt eine thematische Kodierung der Einzelfallanalysen.

7.2.1 Fallanalyse A

„Und zwar ist das so, meine Mutter hat manchmal an einem Tag drei verschiedene Essen gekocht.“

Deskriptive Beschreibung

Biographische Kurzbeschreibung: Probandin A ist 47 Jahre alt und Angestellte im öffentlichen Dienst mit Leitungsfunktion. Sie ist verheiratet und hat keine Kinder. Das Ehepaar ist voll berufstätig. Die Pädagogin wuchs mit ihrer Schwester bei ihren Eltern

in einer Großstadt auf. Essen und Kochen hat für sie einen hohen Stellenwert, den das Paar in Form eines Mehrgänge-Menüs häufig lebt - sei es als Zubereitung für die Familie, Freunde oder aber auch für sich zu zweit. Bei der Lebensmittelauswahl wird häufig auf frische Produkte vom Wochenmarkt und auch auf Bio-Produkte aus dem Discounter zurückgegriffen. Trotz ihres vollen beruflichen Terminkalenders versucht sie regelmäßig Sport zu treiben und geht jeden Sonntag mit ihrem Mann spazieren.

Erzählte Essbiografie: Ihre Kindheitserinnerungen sind geprägt von Erinnerungen an die gemeinsamen Sonntage mit der Familie. Es gab morgens Frühstück, mittags ein warmes Mittagessen, nachmittags Kuchen und zum Abschluss des Tages Abendbrot. Die Eltern mussten auf das Geld achten und waren dementsprechend sparsam. Diesen Rhythmus hat sie im Erwachsenenalter nur bedingt übernommen: sie isst sonntags Frühstück, trinkt nachmittags Kaffee und isst abends warm. Bei dem Abendessen wird darauf geachtet, dass viel Gemüse dabei ist, und es gibt 100 g Fleisch pro Person. In der Woche gibt es eine Banane pro Tag und mittags eine Scheibe Brot. Sie liebt zum Frühstück eher deftige Lebensmittel und würde auch Chips vor Süßigkeiten vorziehen. Bei den Eltern gab es traditionelle Gerichte der deutschen Küche, wie z.B. Braten, Rotkohl und Klöße. Ihr Mann und sie ziehen die mediterrane Küche vor.

Ernährungsbedingte Veränderungen gab es, als sie 18 Jahre alt war, sehr wenig gegessen und eine Diät durchgeführt hat. *„(...) in der Zeit, wo ich wenig gegessen habe, da habe ich mich ganz viel mit Kochzeitschriften und Kochbüchern beschäftigt, anstatt selber zu essen. Und da hab' ich eine Vorstellung entwickelt, also ich kann ein Rezept lesen, und ich kann eine Vorstellung entwickeln, wie das vielleicht schmecken könnte“* (Z. 389-392). Gekocht hat sie diese Rezepte damals nicht. Bei dem Auszug aus dem elterlichen Haushalt, im Alter von 20 Jahren, hat sie sehr viel gegessen, was sie mit Einsamkeit in Verbindung gesetzt hat. Das änderte sich zwei Jahre später, als sie mit ihrem jetzigen Ehemann zusammenzog. Die beiden ernähren sich seitdem sehr gesund und zelebrieren gerne das Essen. Mit 47 Jahren verändert sich noch einmal etwas im Essverhalten. Ihr Mann erkrankt an Diabetes, und beide verzichten darauf hin, abends viele Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Derzeit liegt die Menge der Kohlehydrate, es gibt Nudeln oder Kartoffeln, bei 110 g für beide.

Das Ehepaar liebt die Sterneküche und so haben z.B. schon vier Mal das Restaurant von Cornelia Poletto besucht und einmal ein Sensorik-Menü von Alexander Herrmann

gebucht. Zuhause werden dann die mehrgängigen Menüs nachgekocht, entweder für sich oder auch für die Eltern der Probandin.

Erzähltes Körperbild: Als die Probandin 18 Jahre alt war, wog sie 64 Kilo und hat dann innerhalb eines halbes Jahres 16 Kilo abgenommen. Ihrer Meinung nach ging es in die Richtung Magersucht. Sie fühlte sich zu dick, hat morgens Kuchen (da sie auf Kuchen nicht verzichten wollte) und abends nur sehr wenig gegessen. In dieser Zeit hat sie zusätzlich neben der Ernährungsreduktion viel Sport getrieben. Sie fühlte sich zu dick und war mit ihrem Körperbild nicht zufrieden. *„Es war einfach mein Körperbild. Ich fühlte mich einfach zu dick. Es war schon ein tolles Gefühl abzunehmen (...)"* (Z. 412-413). *„Ich wohnte Parterre, und ich bin mehrere Male die Treppen rauf und runter gelaufen, von unten bis in den obersten Stock. (...) Da bin ich dann immer hoch und runter gewetzt, nur um Kalorien loszuwerden“* (Z. 443-445). Das Körperbild änderte sich, als sie von zu Hause auszog und sie die 16 Kilos schnell wieder zugenommen hat. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild blieb zwei Jahre lang erhalten, bis sie erneut abnahm und bis heute 57 bis 58 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,65 m wiegt und ist damit zufrieden.

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: *„Und dann, wenn ich das noch mal denke, welche Mühe sich meine Mutter damit gemacht hat, diese ganzen verschiedenen Gerichte zu kochen, ist es natürlich eine Form von Kommunikation. Erstens macht es ihr Spaß, ihr ist aber auch dran gelegen, dass es allen gut geht“* (Z. 307-310). Der Probandin A ist bewusst, dass ihre Mutter einen großen Aufwand betrieben hat, um jedem Familienmitglied das entsprechende Essensmahl zuzubereiten und zu servieren. Kommuniziert wurde diese Begebenheit nicht verbal zwischen den Familienmitgliedern. *„Ich verwöhne meine Familie, da hat sie ihre Rolle drin gesehen. Insofern hat Essen schon einen großen Stellenwert gehabt bei uns. Ich tue meiner Familie etwas Gutes, indem ich versuche, da etwas Gutes zu produzieren“* (Z. 319-321). Das ‚gute Essen‘ wird auch in der heutigen Zeit von der Probandin und ihrem Mann praktiziert, indem Bioprodukte und einmal die Woche frische Lebensmittel auf dem Wochenmarkt eingekauft werden. Zu ihrem Geburtstag wird sie von ihrer Schwester immer mit einem Traditionsgericht bekocht (Z. 331-333). Dieses wertet sie als Ritual, was nicht gebrochen werden darf. Auch hier wird nonverbal kommuniziert. Wenn allerdings für Freunde gekocht wird, dann ruft sie die Freunde an und fragt, ob diese die benötigten Zutaten für z.B. ein Fünf-Gänge-Menü mögen, damit sie gegeben falls reagieren kann. Auch für ihre Eltern hat sie

mehrgängige Menüs gekocht. „Also da ist schon ne Botschaft dabei, also denen was Gutes gönnen zu wollen und denen zu zeigen, guck mal, so kann man's auch machen und so weiter. Dass die sich das nicht leisten können von einer Rente, das ist ganz klar, aber so ein bisschen verwöhnen wollen und auch zeigen, so kann man's auch anders machen“ (Z. 216-217). Ihre Mutter hat bereits einiges nachgekocht.

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Von der traditionellen Ernährung aus dem Elternhaus geprägt, hat sich das Essverhaltensschema von ökologischen und hochwertig produzierten Lebensmitteln, die Genuss versprechen, etabliert. Beeinflusst durch das Thema Ernährung in Zeitschriften, in Kochshows und durch die Krankheit Diabetes (Ehemann) bekam das Essverhalten einen Stellenwert, der sich in der Gestaltung von mehrgängigen Menüs wiederfindet. Angeregt durch Besuche bei bekannten Sterneköchen werden diese Menüs kreativ gekocht. Der kulinarische Diskurs ‚Verwöhnung‘ (Kapitel 8.2.5) findet sich in der Essbiografie wieder. Wie es ihre Mutter schon jedem Familienmitglied mit der Essenszubereitung recht machen wollte, übernimmt die Probandin dieses Verhalten, indem sie eingeladene Freunde vorher befragt, wer was isst. Auch ihre Schwester hat sich dieses Verhalten angenommen und bekocht die Probandin zu jedem Geburtstag mit der gleichen Speisenauswahl. In ihrer Essbiografie fällt an der Darstellung und Erzählung auf, dass es eine Ambivalenz in der Bewertung und Kommunikation zweier Essmuster gibt. Einerseits die von ihr in der Familie erlebten ‚deftigen Hausmannskost‘ und andererseits eine vielfältige und qualitativ hochwertige Produktpalette. In ihrer kulinarischen Kommunikation grenzt sie sich klar von ihrem Elternhaus ab, und sie verleiht ihrem jetzigen Essverhalten einen Status, der ihren Lebensstil widerspiegelt. Bioprodukte und Frischkost werden als Statussymbol kommuniziert und die elterliche Hausmannskost wird verleumdet.

Semantik: Bei der Semantik des Geschmacks profiliert sich die Kommunikation der Probandin über kulinarische Produkte an einem besonders heiklen Diskursbereich. Sie bedient sich der Ebene, bei der Informationen und Impressionen über Geschmack ausgetauscht werden. Einerseits favorisiert sie deftige Mahlzeiten, andererseits genießt sie Sensorik-Menüs und zieht derzeit die mediterrane Küche vor.

Semiotik: Durch die Gestaltung mehrgängiger Menüs werden Zeichen gesetzt, die der Familie und Freunden zeigen, dass z.B. ein Fünf-Gänge-Menü serviert wird. Der Tisch wird dementsprechend gedeckt, und es wird vorab kommuniziert, dass die

Gastgeber sich während des Mahls in der Küche befinden werden und dann an der geselligen Tischkommunikation nicht teilnehmen können. *„Das hat bloß den Nachteil, das muss man dann mit den Leuten auch abklären, dass du sehr viel beschäftigt bist mit rein- und rauslaufen. Das hat nicht so viel Gesellschaft. Du redest einen Moment und gehst dann wieder raus“* (Z. 336-338).

Syntax: Am Anfang des Interviews erzählt die Probandin von ihrem Gewichtsverlust bzw. Gewichtszunahme in kurzen und zum Teil unvollständigen Sätzen. Im Zuge des weiteren Interviews benutzt die Probandin eine Kombination von Wörtern zu komplexen Ausdrücken, um z.B. den Stellenwert der mehrgängigen Menüs zu verdeutlichen. Der narrative Teil wird hier im Satzbau in den Ausführungen der Gestaltung der Mahlzeiten konkreter und ausführlicher.

Pragmatik: Mit ihrem dargestellten Essverhalten bedient sich die Probandin einer funktionalen Mitteilungsstrategie. Die Aussagen der Probandin beziehen sich auf gesundes Essverhalten mit gezügeltem Essen von Süßigkeiten. Auf der Appellebene möchte sie ihren Eltern zeigen, wie gut auch die „Sterne-Küche“ schmecken kann, ohne dabei den Charakter des kulinarischen Diskurses ‚Verwöhnung‘ außer Acht zu lassen. Diese Mitteilungsstrategie verleiht dem Gesagten – hier auch Verschlüsselung – implizit einen spezifischen kommunikativen Status. So führt die Probandin in ihren Sprechakten Handlungen durch, die sie statt Sprechen einsetzt. Das zeigt sich besonders deutlich im Erzählverlauf ihrer Essbiografie. Die Einschätzung der elterlichen ‚Hausmannskost‘, die am Anfang sehr gelobt wurde (Z. 314), wandelt sich im Laufe ihrer Biografie und es wird den Eltern ein mehrtägiges Menü serviert mit der kommunikativen Bedeutung *„(...) guck mal, so toll kann Essen schmecken“* (Z. 216). Eine verbale Kommunikation erfolgt nicht.

Ihre Masternarrative *„Und zwar ist das so, meine Mutter hat manchmal an einem Tag drei verschiedene Essen gekocht.“* nährt sie mit den vielen aufgeführten Mikrogeschichten und angesichts einer erfolgreichen Sinngebung vermittelt die Probandin in ihren Erzählungen den Eindruck, dass sie ihr Essverhalten im Griff hat.

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Der Probandin ist das eigene Körperbild, das sie hauptsächlich über das Körpergewicht definiert, wichtig. Sie setzt das Körperbild mit Leistung und Anstrengung gleich. *„Ich glaub, das war schon so ein bisschen leistungsbezogen, ich weiß nicht, dass ich das Gefühl hatte, weiß ich nicht, was es dafür, für, für Sachen gab. Ich verbinde das immer noch mit Leistung“* (Z. 402-

403). Der Aspekt der Leistung begann bereits mit dem Abitur und ist heute auch im Beruf in einer Leitungsposition wiederzufinden. „*Aber genauso wie ich gut mein Abi machen wollte, wollte ich auch gut abnehmen*“ (Z. 427-428). Sie funktioniert im System, das als Basis „gutes Abitur“, „gute Figur“ und „qualitativ gutes Essen“ aufzeigt und für sie ein Sicherheitsaspekt und ein Statussymbol ist.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: Durch den beruflichen Aufstieg der Probandin und durch die Krankheit des Ehemannes hat sich die Aufteilung im Haushalt – implizit in der Küche - verändert. Der Mann hat sich durch seine Erkrankung Diabetes intensiv mit dem Thema Ernährung beschäftigt und kocht seitdem häufiger. Das lässt sich aber auch mit dem Zeitfaktor erklären, da die Probandin durch den beruflichen Aufstieg weniger zu Hause ist als vorher.

7.2.2 Fallanalyse B

„... , dass, wenn ich als Baby geschrien habe, man mir die Flasche gegeben hat.“

Deskriptive Beschreibung

Biographische Kurzbeschreibung: Probandin B ist 42 Jahre alt und arbeitet in einer Pflegeeinrichtung. Sie kommt ursprünglich aus dem ländlichen Raum, lebt jetzt mit ihrem Mann in einer Großstadt und verfügt über ein durchschnittliches Einkommen. Sie treibt viel Sport und achtet auf eine gesunde Ernährung, die durch ‚Süßigkeiten-Phasen‘ regelmäßig unterbrochen wird. Sie kocht gerne und hat sich schon viel mit Diäten beschäftigt, die sie bedingt durch Übergewicht ausprobiert hat. Derzeit ist sie normal gewichtig. Sie ist bei ihren Eltern mit einer Schwester aufgewachsen.

Erzählte Essbiografie: Die Ernährung in der Kindheit ist geprägt von den Verhaltensweisen ihrer Mutter. „*(...), dass, wenn ich als Baby geschrien habe, man mir die Flasche gegeben hat. Egal, ob ich eben Hunger hatte oder Gefühle äußern wollte*“ (Z. 25-26). Sie bewertet diese Ernährungsversorgung als nicht „*(...)schlimm (...)*“ (Z. 30), glaubt aber daran, dass das mit ihren schon immer dagewesenen Gewichtsproblemen zusammenhängt. Das Essen empfindet sie während ihrer Kindheit als „*(...) normal (...)*“ (Z. 37) auch Süßigkeiten wurden von den Eltern gestattet. Mit 15 Jahren hat sie ihre erste Diät gemacht und „*dieses Diäten hat sich immer durchgezogen*“ (Z. 41). Zu dem Anbieter der Weight-Watchers geht sie noch regelmäßig und um mehr Süßigkeiten essen zu können, treibt sie viel Sport. Ihre Omas haben, wenn sie zu Besuch kamen, ihr immer Schokolade mitgebracht. Ihre Eltern essen auch gerne und viel, sind aber nicht übermäßig dick. „*Also, das Essen von der*

Gesundheit her jetzt so in den letzten paar Jahren noch ´ne größere Bedeutung gekriegt hat“ (Z. 82-83). Sie hat sich selbst Süßigkeiten verboten, besonders während der Diäten und hat dadurch die Diäten nie lange durchgehalten. In den letzten Jahren hat für sie gesundes Essen einen größeren Stellenwert bekommen. Seitdem sie Marathon läuft, ist ihr bewusst geworden, wie relevant ‚gutes‘ Essen ist. In bestimmte Situationen sieht sie essen als Flucht an. „(...), ähm, essen auch als ja vielleicht auch als so ´ne Flucht zu sehen. Also, wenn ich gegessen hab, hatte ich auch ´ne Beschäftigung und musste mich mit anderen Dingen nicht befassen“ (Z. 96-97). Aber auch, wenn sie sich unsicher fühlt oder mehr geistige Anstrengung vollbringen muss, isst sie mehr (Z. 98-103). Seit zehn Jahren isst sie von montags bis freitags zum Frühstück Obst und Joghurt. „(...) da steh ich auch morgens auf und schnibbel´ mir mein Obstsalat. Wirklich jeden Morgen. Von Montag bis Freitag“ (Z. 138-139). In ihrer Mittagspause isst sie die Reste des Essens von zu Hause, die sie am Vortag abends gekocht hat. Das warme Mittagessen kennt sie noch aus ihrer Kindheit, da ihre Mutter mittags zu Hause war und gekocht hat. Bevor sie abends von der Arbeit nach Hause fährt, isst sie noch ein Brötchen und kocht dann zu Hause ein warmes Essen. „Und dann ist meistens, wenn ich auf dem Sofa lande, dann hab ich das Gefühl, jetzt muss ich was naschen. Das ist das was mich ärgert“ (Z. 151-152). Die Probandin nascht sehr unkontrolliert, was ihr sehr missfällt. An dem Wochenende gibt es nur zwei feste Mahlzeiten: Frühstück und warmes Abendessen. Zwischendurch isst sie häufig Kekse in „(..) Massen (...)“ (Z. 169).

Erzähltes Körperbild: Sie erzählt, dass sie schon immer mit ihrem Körpergewicht Probleme gehabt hat. Mit 18 Jahren hat sie während ihres bisherigen Lebenslaufs ihr Höchstgewicht erreicht. Sie hat immer wieder versucht, ihr Körpergewicht mit Hilfe von verschiedenen Diäten zu reduzieren. „Ich hab da viel Brigitte-Diät gemacht und bin dann irgendwann mal zu Weight-Watchers gegangen“ (Z. 41-42). Derzeit hat sie nicht da Gefühl, zu dick zu sein. Auch wenn sie in der Vergangenheit mehr gewogen hat, hatte sie nie dadurch das Gefühl unattraktiv zu sein. „Also ich hatte immer genug Verehrer (...)“ (Z. 52). Sie erzählt, dass sie keine Ringe tragen konnte, weil ihre Finger dafür zu dick waren, das hat sie sehr gestört und immer wieder dazu verleitet, Diäten durchzuführen. Das reduzierte Gewicht konnte sie aber nie konstant halten. Durch den Sport hat sie ein Selbstbewusstsein erlangt und fühlte sich auch nicht „(...) fett und schwabbelig (...)“ (Z. 68). Derzeit ist sehr überrascht, wenn ihr jemand sagt, dass sie

schlank ist, denn sie selbst sieht sich nicht so. „(...) *ich hab von mir selber gar nicht das Bild, dass ich schlank bin*“ (Z. 125). Ein konstantes Gewicht hält sie nicht.

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Die gestatteten Süßigkeiten ihrer Eltern sieht die Probandin als Trost an „*Was sicher immer so was war, Süßigkeiten als Trost, ne?*“ (Z. 37-38). Aber nicht nur als Trost, sondern auch als Belohnung bekam sie Süßigkeiten „(...) *dann aber auch Süßigkeiten als Belohnung (...)*“ (Z. 71). Bei Besuchen der Großmutter väterlicherseits wurde die Familie immer von der Großmutter durch und mit Essen verwöhnt. Verwöhnen mit Essen wurde in ihrer Familie immer sehr groß geschrieben. Da sie sich derzeit sehr nach dem Weight-Watchers-Prinzip ernährt, isst sie große Mengen von Gemüse und Obst und stellt das gerne bei Kollegen und Freunden zur Schau, ohne es verbal zu erwähnen. Wenn sie für Freunde kocht, kocht sie fettarm und gesund, damit sie selbst nicht in Versuchung kommt, an dem Abend etwas Ungesundes zu essen „*Dass ich nicht in Versuchung komm´, wieder irgendwelche oberfetten Sachen zu essen*“ (Z. 253-254). Bei ihren Eltern achtet sie sehr darauf, was sie ihnen kocht, da sie keine Lust auf deren Kommentare über ihr „(...) *Diätessen (...)*“ (Z. 257) hat. „*Dieses Bockige, ich glaub auch, dass sich das im Essen widerspiegelt*“ (Z. 320-321). Wenn sie als Kind und Jugendliche viel genascht hat, dann hat ihre Mutter um Vorsicht gebeten. „*Und dann hab ich erst recht viel gegessen*“ (Z. 293). Ein ähnliches Verhalten spiegelt sich auch wider, wenn sie mit Kollegen und Freunden essen geht. „*So das bewusst anders zu machen, weil, die haben mir schon mal nix, ne vorzuschreiben*“ (Z. 323-324). Dieses Verhalten hat sie auch in einigen Situationen, wenn sie für ihren Mann kocht. „*Und wenn ich was koche, was er nicht mag, (...), warum muss ich mich immer nach ihm richten?*“ (Z. 377-378). Hier erfolgt eine Abgrenzung, die auf ein nicht sehr ausgeprägtes Selbstwertgefühl zurück zu führen ist. Ein anderes Thema, das sie anspricht ist, dass sie es nicht sagen würde, wenn ihr das Essen ihr bei jemand anderem nicht schmecken würde. „*Also, ich mag ungern, wenn mir etwas überhaupt nicht schmeckt, das mag ich nicht sagen, weil ich dann immer glaube, der andere sei verletzt*“ (Z. 400-401). Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sie sich selbst in den Diskursen „Trost/Belohnung“, „Flucht“ und „Unsicherheit“ wiederfindet.

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Die Probandin versucht, ihr Essverhalten in den Mikrogeschichten in allen Facetten positiv und im selben Satz

negative Einflüsse und Ergebnisse auf ihr Essverhalten durch andere aufzuzeigen. Bei den Schuldzuweisungen, z.B. zu ihrem Essverhalten bei Süßigkeiten „(...) *dann aber auch Süßigkeiten als Belohnung (...)*“ (Z. 71) erschafft sie sich Erleichterung über den Zustand, dass sie regelmäßig Süßigkeiten in Massen isst. Interessanter Weise passiert das nur bei den negativen Erlebnissen in der Essbiografie, die positiven Ereignisse schreibt sich die Probandin selbst zu. Als sie anfangt, Marathon zu laufen, hat sie auf die physiologischen Signale ihres Körpers gehört und ihre Ernährung dementsprechend umgestellt. „(...) *ich hatte vorher Kaffee getrunken und bin dann gelaufen. Ich hatte ziemlich viel Mittag gegessen, mir war so schlecht, dass ich so dachte, nee, das will ich gar nicht*“ (Z. 91-92). In dieser Episode spricht sie nicht von ‚man‘ (s. auch Syntax), sondern von sich selbst: „(...) *ich (...)* dachte“ (Z. 92). Durch das Bestreiten von Marathonläufen hat sie einen persönlichen Erfolg verbuchen können, und mit dem falschen Essverhalten hat sie den Misserfolg selbst zu verantworten. Ihr Essverhalten idealisiert sie kommunikativ durch das Weight-Watchers-Prinzip, das sie anderen vorlebt. Der Verzicht auf Süßigkeiten wird in den Diätphasen als Verbot an sich selbst gesehen und als Idealismus zur Durchsetzung der gewählten Ernährungsweise. Sie hat feste Ideale bezüglich ihrer Ernährung, die sie ihren Mitmenschen gegenüber auch zu verteidigen versucht. Die Neigung, Verantwortung für ihr eigenes Essverhalten nach außen abzugeben, durchläuft ihre ganze Essbiografie und findet ihre kommunikative Bedeutung in den Mikrogeschichten, die die Master-Narrative „..., *dass, wenn ich als Baby geschrien habe, man mir die Flasche gegeben hat.*“ nähren. Die verschiedenen Aspekte wie „(...) *essen auch als ja vielleicht auch als so ´ne Flucht zu sehen*“ (Z. 96), „(...) *nicht viel Lust hab zu kochen (...)*“ (Z. 157-158), „(...) *Verteidigungskommentar dazu abgeben*“ (Z. 244-245), „(...) *vorzuschreiben*“ (Z. 324), „(...) *ich bin ja gerne bockig*“ (Z. 345) und „*Also Unsicherheit*“ (Z. 98) sind keine Problemstellungen der Ernährung, sondern solche des Essverhaltens. Das Befolgen der Verhaltensregeln ihres Essverhaltens hat einen großen Einfluss auf ihre soziale Position innerhalb der Settings Familie und Freunde. Sie zeigt durch ihr Essverhalten eine klare Abgrenzung ihren Mitmenschen gegenüber.

Semantik: Die Probandin versteht es bestimmte Handlungen in ihren Episoden sprachlich zu strukturieren und somit selbst aktiv auf den Handlungsablauf einer Situation Einfluss zu nehmen. Wenn sie mit ihren Freundinnen essen geht und diese sich nur Salat bestellen, würde sie sich trotzdem etwas anderes bestellen. „(...) *ich*

möchte Nudeln essen, und alle drei Freundinnen (...), die essen alle Salat, ich glaube schon, dass ich schwanken würde, aber ich glaube schon, dass ich trotzdem das essen würde, was ich will, (...)“ (Z. 241-244). Sie erzählt bei den gemeinsamen Essen ihren Freundinnen wieviel Punkte nach Weight-Watchers die gewählten Speisen haben, um ihnen vorzuhalten wie viele Kalorien sie damit zu sich nehmen.

Semiotik: In diesem Einzelfall kann das Diätverhalten nach dem Prinzip der Weight-Watchers als Zeichen aufgefasst werden und die Semantik beschreibt hier, welche Bedeutung dieses Diätverhalten aufweist. Die Probandin setzt diese Bedeutung für sich selbst ein, um eine z.B. Gewichtsreduktion hervorzurufen aber auch als Kommunikation ihres Gegenübers um zu zeigen, dass das Essverhalten geändert werden sollte. In diesem kommunikativen System werden die von ihr gesendeten Zeichen für sie sinnvoll in einer bestimmten Weise verknüpft. Denn wird die Semiotik des Diätverhaltens in ihren Settings Familie und Freunde anerkannt, so funktioniert die Kommunikation mithilfe von den gelebten Diätprinzipien für sie sinngemäß gut und sie kann eine Bestätigung für ihr Essverhalten einfordern. So kann Ihr Essverhalten hier auch dem kulinarischen Diskurs „Anerkennung“ zugeordnet werden, da sie durch ihr gezügeltes Essen die Anerkennung bzw. auch Lob sucht. Auffallend ist, dass sie in ihren Episoden inkohärente und ambivalente kommunikative Botschaften bezüglich ihres Essverhaltens sendet. Einerseits ist sie von dem praktizierten Ernährungsprinzip überzeugt, andererseits kann sie diese vorgeschriebene Ernährungsweise nicht einhalten. *„Was ich nicht hin krieg´. Also da mal nichts zu naschen“* (Z. 152-153).

Syntax: Die Probandin benutzt das Wort *man* insgesamt 19-mal im Interview (Z. 38, 52, 79, 156, 159, 166, 222 (2x), 223, 225, 282, 308, 317, 354, 376, 384 (2x), 386, 445). Sie nutzt dieses unflektierbare Pronomen um eine geschlechtsneutrale pronominale Bezugnahme auf Personen der Verallgemeinerung gleich setzen zu können. Einerseits setzt sie es als generalisierendes Personalpronomen, andererseits als Indefinitpronomen. Bei den Erzählungen über ihre Mutter und deren Handlungen setzt sie *man* als generalisierendes Personalpronomen ein *„(...), dass meine Mutter das mit beeinflusst hat (...), „man mir die Flasche gegeben hat“* (Z. 24-26). Die Mutter und man sind in dieser Situation eine Person. *Ebenso auch in der Erzählung „Ja, und man macht viel, das kenn ich, da hab ich oft meine Mama vor Augen (...)*“ (Z. 282-283). Die Probandin tauscht das persönliche Wort Mutter gegen das unpersönliche Wort man aus, um den persönlichen Wirkungskreis der entsprechenden Person nicht negativ anzugreifen. Auffällig erscheint die direktive Ebene, die die Probandin in ihren

Sprechakten verwendet, um den Empfänger zu einer Handlung zu *bewegen* „*Dass ich dann aber immer hinterher sagen muss es war Weight-Watchers*“ (Z. 260-261). Auffällig ist, dass sie Probandin viele Schachtelsätze mit eingebauten Nebensätzen benutzt, die dazu führen, dass es dem Gegenüber nicht immer leicht fällt, dem Sachverhalt zu folgen.

Pragmatik: Das Diätverhalten und der dazugehörige Kontext, in dem die Probandin ihre Kommunikation einsetzt, beschreiben den sozialen Kontext zwischen ihren Zeichen und derer, die sie empfangen. In ihrer Sprachhandlung verfolgt sie eine Intention, um ihre soziale Position und ihre Abgrenzung in und zu den Settings Familie und Schule darzustellen. „*Dieses Bockige, ich glaub auch, dass sich das im Essen widerspiegelt*“ (Z. 320-321). Sie belegt diese Aussage mit dem Satz: „*Meine Mutter und meine Schwester waren ja schon eher diejenigen, die gemacht haben und nicht widersprochen haben, und ich war ja früher immer schon ganz anders*“ (Z. 351-353). Mit ihrem dargestellten Essverhalten bedient sich die Probandin einer funktionalen Mitteilungsstrategie. Die Kundgaben der Probandin beziehen sich auf ein diätbezogenes Essverhalten mit entsprechenden Verteidigungen. Auf der Appellebene möchte sie ihrem Umfeld zeigen, wie gut bestimmte Diätprinzipien die Bereiche Gewichtreduktion und gesundes Essen funktionieren, ohne dabei den Charakter des kulinarischen Diskurses ‚Verteidigung‘ außer Acht zu lassen. Diese Mitteilungsstrategie verleiht dem Gesagten – hier auch Verschlüsselung – implizit einen spezifischen kommunikativen Status. So führt die Probandin in ihren Sprechakten Handlungen durch, die sie statt Sprechen einsetzt. Das zeigt sich besonders deutlich im Erzählverlauf ihrer Essbiografie. In ihren für sich entschiedenen Entschuldigungen „Trost/Belohnung“, „Flucht“ und „Unsicherheit“ findet sich in ihren Sprachhandlungen der kulinarische Diskurs „Verteidigung“ wieder.

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Die Probandin nutzt ihren Körper zu Verkörperungen von Zeichen und Botschaften „*(...) war ich eigentlich immer mal so ein bisschen pummelig, aber was ich eigentlich nie hatte, ich mein´, ich fand es nicht toll 90 Kilo zu wiegen, aber ich hatte eigentlich nie das Gefühl, dass ich dadurch unattraktiv bin. Also ich hatte immer genug Verehrer*“ (Z. 50-53). Auch wenn sie ‚pummelig‘ war, hatte sie partnerschaftliche Beziehungen und fühlte sich attraktiv. Wenn sie sich jedoch mit ihren Freundinnen verglich, fühlte sie sich zu dick und begann wieder mit einer Diät „*Ich hatte Freundinnen, die sehr, sehr schlank waren, (...), die hatten zum Teil so Ringe und dadurch, dass ich auch relativ kräftige Hände habe,*

passten mir auch keine Ringe. (...), was ich doof fand. Das hat mich aber insofern schon beeinflusst, dass ich immer mal wieder Diäten gemacht habe“ (Z. 56-59). Seitdem sie angefangen hat Marathon zu laufen, hat sich ihr Körperbild verändert, und sie bekommt die Rückmeldung, dass sie nun schlank sei. Für sie ist das neu und noch ungewohnt, da sie sich selbst als nicht schlank ansieht. Die bei ihr zu vermutende Dysmorphophobie führt immer wieder zu Frustration und zu weiteren Diätverhalten.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: Wie sehr geschlechtsspezifische Rollen das Essverhalten beeinflussen, zeigt sich in der Aussage der Probandin über das Gewicht ihres Mannes am Anfang ihrer Beziehung *„Als ich jetzt meinen jetzigen Mann kennenlernte, (...), also als ich ihn kennenlernte, wog er 67 und ich (...). Mit Sicherheit 10 Kilo mehr, und er war ja doch sehr schwächlich, (...) auf Dauer ja auch irgendwie so ein bisschen blöd“ (Z. 115-118).* Sie hat für sich entschieden dünner zu sein als er, um einem westlichen Idealbild zu entsprechen. Die Problematik des weiblichen Geschlechts, sich dem gängigen gesellschaftlichen Schönheitsideal anzupassen, schildert dieser Einzelfall sehr prägnant. Um diesen schlanken Körper zu bekommen und auch der Versuch das Körpergewicht nach Diäten zu halten, vermeidet sie bestimmte Lebensmittel, verbietet sich Süßigkeiten und treibt viel Sport.

7.2.3 Fallanalyse C

„Ich hab´ da als Kind immer über´n Zaun geschaut, und irgendwann durfte ich zu ihr in den tollen Garten.“

Deskriptive Beschreibung

Biographische Kurzbeschreibung: Die Probandin ist 49 Jahre alt, verheiratet und arbeitet als KassiererIn in dem einzigen Supermarkt in ihrem Heimatdorf. Ihr Mann ist erwerbsunfähig, und beide haben eine Wohnung mit Garten in einem alten Haus gemietet. Sie wuchs mit zwei Geschwistern bei ihrer Mutter und ihrer Großmutter im ländlichen Raum auf. Die Lebenssituation und somit das Ernährungsverhalten war von der finanziellen Situation der Familie geprägt. Von zu Hause selbstgemachte Speisen aus z.B. Resten gewöhnt, achtet sie heute sehr auf frische Kost, wenn möglich, aus dem eigenen Gemüsegarten. Durch die Krankheit ihres Mannes wurden die gemeinsamen Mahlzeiten im zeitlichen Ablauf bewusst neu strukturiert.

Erzählte Essbiografie: Ihre Kindheitserinnerungen sind geprägt von den finanziellen Schwierigkeiten, in welcher die Ernährung abhängig von dem Einkommen ihrer Mutter und Großmutter war. Ihrer Mutter spricht sie keine guten Kochkompetenzen zu „(...)

meine Mutter hat nicht so besonders doll kochen können“ (Z. 57-58). Ihre Großmutter hat auch häufig gekocht „Da sind mitunter wilde Sachen zusammen gemischt worden. Das haben die halt gemacht, um wirklich Reste zu verwerten“ (Z. 59-60). Das fand die Probandin zum Teil geschmacklich nicht gut und betont aber, dass ihre Mutter versucht hat, Speisen zu kochen, die die Probandin und ihre Geschwister präferierten „(...) meine Mutter, ähm, hat dann immer so die Sachen gemacht und gekocht, die wir gerne mögen (...)“ (Z. 61-62). Viele Lebensmittel, die sie heute kennt, waren ihr in ihrer Kindheit verwehrt, geschuldet durch die finanzielle Situation. Ambivalent verhielt sie sich zu dem Gericht ‚Schwarzsauer‘, das sie als Kind bis zu einem Schlüsselerlebnis gerne gegessen hat. „Weil, wir wussten ja nich‘, woraus es hergestellt war. Bis meine Oma mich losgeschickt hat mit ´ner leeren Glasflasche und zu mir gesagt hat, ich soll zum Schlachter fahren und Blut holen. Seitdem hab´ ich das nicht mehr gegessen“ (Z. 51-53). Mit 20 Jahren zog sie mit ihrem jetzigen Mann zusammen und fing dann selber an zu kochen. Zwischen ihrem 30. und 40. Lebensjahr probierte sie auch neue Lebensmittel aus, die ihr in ihrer Kindheit verwehrt blieben. Als die Probandin 25 Jahre alt war, erkrankte ihr Mann an Krebs. Während seiner Chemotherapie haben beide nur gegessen, wenn sie Hunger hatten „(...) er sagte ´nen gedeckter Tisch hat ihm Übelkeit bereitet“ (Z. 114-115). Sie hat ihr Essverhalten in dieser Zeit dem seinen angepasst. Frühstück nimmt die Probandin alleine ein und derzeit essen beide mittags zusammen eine warme Mahlzeit. Dieses ist durch ihre lange Mittagspause und dem kurzen Weg zwischen Wohnung und Arbeitsstelle möglich. Am Wochenende wird durch das lange Ausschlafen die warme Mittagsmahlzeit weggelassen und stattdessen später und länger gefrühstückt. Für die Zubereitung von Speisen nutzt sie die Gemüse- und Obstprodukte aus ihrem Garten „(...) die ich aus meinem eigenen Garten nehmen kann“ (Z. 159-160). Seit einem Jahr kocht sie auch Marmeladen und Gelees aus Obst aus ihrem Garten. Ihr ist bewusst, dass die Herstellung eines guten Essens auch Zeit in Anspruch nimmt „Ein wirklich gutes Essen braucht einfach Zeit“ (Z. 173-174). Als Gegensatz führt sie Fertiggerichte an, die dann auch nur nach Geschmacksverstärkern schmecken. Durch das geringe verfügbare Einkommen gehen sie und ihr Mann nicht oft in Restaurants essen. „Also, wenn wir beide essen gehen, das ist ja auch nicht so oft, dann wollen wir, (...) wirklich was Gutes, was wo wir auch nicht unbedingt auf den Preis gucken, sondern (...), was Gutes“ (Z. 188-190). Wenn sie mit ihren Kolleginnen essen geht, dann wird ein nicht so teures Lokal aufgesucht. In diesem Fall geht es auch nicht primär um die Speisen, sondern um das

gesellige Beisammensein „(...) *sitzt man eben zusammen*“ (Z. 193). Kulinarische Kochsünden sind für sie Kartoffelpüree aus der Tüte und Kochbeutelreis. Die positive Einstellung zu Produkten aus dem eigenen Garten hat eine bestimmte Kindheitserinnerung geprägt *„Ja, bei uns im Dorf wohnte eine alte Dame alleine in einem Haus mit einem riesigen Garten, die hat alles selbst angebaut“* (Z. 325-326). Sie war sehr über den Anbau des Gemüses beeindruckt *„(...) irgendwann durfte ich zu ihr in den tollen Garten. (...) Was die da an Gemüse angebaut hat (...)“* (Z. 327-328). Häufig nutzt sie diese Erfahrungen und kocht für eine befreundete Familie frische Suppe.

Erzähltes Körperbild: Die sehr schlanke Probandin erzählt nichts über ihr Körperbild und erwähnt es auch nicht im Zusammenhang mit Ernährung und Essen.

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Das aus Resten gekochte Essen ihrer Großmutter schreibt sie der Nachkriegsgeneration und den geringen finanziellen Mitteln der Familie zu. Sie profitiert von der Wissensgabe einer älteren Dame aus ihrem Heimatdorf. Diese vermittelt ihr den Anbau von frischem Gemüse und die Gemüsevielfalt. Sie wertet dieses als kommunikative Bedeutung der Naturerfahrung ihr gegenüber *„(...) wollte sie mir wohl die Natur vermitteln, was in der Natur wächst und gesund ist“* (Z. 331-332). Als ihr Mann in jungen Jahren schwer an Krebs erkrankt, ihm während der Chemotherapie eine Übelkeit widerfährt, wenn er einen gedeckten Tisch sieht, passt sie sich seinem Essverhalten an. Es wird kein Tisch mehr gedeckt, und beide essen nur wenn sie Hunger haben. Sie passt sich ihm zuliebe an. Für eine befreundete Familie mit drei Töchtern kocht sie oft eine frische Suppe in einem großen Emaille Topf von ihrer verstorbenen Großmutter. *„Ja, die freu´n sich, strahlende Augen, und sie sagen, dass es ihnen gut schmeckt, gerade die Kinder“* (Z. 288). Ihre erzählte kommunikative Bedeutung für diese Verköstigung sieht sie darin, dass die Kinder der Familie eine gesunde Mahlzeit bekommen *„So, dass die Kinder mal eine ordentliche gesunde Mahlzeit bekommen“* (Z. 284), *„(...) ich spreche es nicht aus, was ich eigentlich mitteilen möchte (...)“* (Z. 285-286). Sie wünscht sich, dass sich die Kinder später an die frischen Zutaten der Suppe erinnern werden, so wie sie sich an den Garten der älteren Dame in ihrem Heimatdorf erinnert.

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Der zentrale Aspekt des Essverhaltens von Probandin C liegt in ihrer eigenen Weiterentwicklung in Bezug auf Lebensmittel und deren Zubereitung. Während der Kindheit ging es bei der Ernährung und dem Essverhalten um das Überleben und nicht um das Erleben. Das Kennenlernen vieler Lebensmittel blieb ihr in der Kindheit verwehrt, was sich aber im Laufe der Essbiografie änderte. Das Schlüsselerlebnis *„Was die da an Gemüse angebaut hat, Wahnsinn, alles ohne Chemie“* (Z. 328) hat die Probandin sehr geprägt. Ihre Großmutter und Mutter haben unter den Rahmenbedingungen der finanziellen Möglichkeiten gekocht, was der Probandin aber nicht geschmeckt hat. Die Einstellung zu Lebensmitteln und deren Verarbeitung hat sie von der Großmutter und Mutter nicht übernommen. Durch selbstorganisiertes Lernen hat sie sich trotz geringem Einkommen das Wissen und die Kompetenzen der Nahrungszubereitung angeeignet. Anknüpfen konnte sie an ihr Vorwissen durch die Informationen über Gemüseanbau, die ihr eine ältere Bewohnerin des gemeinsamen Heimatdorfes weitergegeben hatte *„Ich durfte ihr dann immer helfen. Das war klasse“* (Z. 328-329). Der Bezug zur Natur findet sich in ihrer Produktwahl wieder, indem sie für eine frische Suppe Gemüse aus dem ihrem Garten und ein Huhn vom ‚Bauern Nebenan‘ präferiert. Diese Suppe kocht sie oft für eine befreundete Familie mit drei Kindern, die finanziell nicht gut gestellt sind. *„(...) wir müssen ja essen. Sonst könnten wir ja nicht leben (...)“* (Z. 315). Diese Aussage kommuniziert deutlich, wie sehr sie sich an ihre eigene Kindheit zurückerinnert und ihr das Erleben von gesundem Essen wichtig ist. Durch ihr selbst angeeignetes Wissen spielt Essen für sie heute eine zentrale Rolle. Sie und ihr Mann ernähren sich hauptsächlich von Gemüse aus ihrem Garten, und es wird auf Regionalität und Saisonalität geachtet. Diese Aspekte können dem kulinarischen Diskurs ‚selbstorganisiertes Lernen‘ zugeordnet und der nächste Abschnitt dem kulinarischen Diskurs ‚Liebe‘.

Während seiner Krebserkrankung und der einhergehenden Chemotherapie ihrer Ehemannes, passt sie sich dem Essverhalten an. Hier spielt der Aspekt der personalisierten Ernährung eine große Rolle und zeigt in ihrem Essverhalten eine drastische Veränderung in der Essbiografie. Die Vorstellung von der richtigen Ernährung wird in diesem Lebensabschnitt deutlich kommuniziert *„(...) nen gedeckter Tisch hat ihm Übelkeit bereitet“* (Z. 114). Es wird aus diesem Grunde nur gegessen, wenn beide Hunger haben und der Tisch wird dazu nicht mehr gedeckt.

Ihre Master-Narrative *„Ich hab´ da als Kind immer über´n Zaun geschaut, und irgendwann durfte ich zu ihr in den tollen Garten.“* wird mit all ihren erzählten Mikrogeschichten gefüllt und spannt einen sinngebenden Bogen um ihren Lebenslauf und ergibt einen kulinarischen Kohärenzsinn, der auf die kulinarischen Diskurse ‚Liebe‘ und ‚selbstorganisiertes Lernen‘ basiert.

Semantik: Die einzelnen Bauteile der sprachlichen Handlung konstituieren sich wechselseitig und münden in einem Gesamtgefüge, das strukturell durch den Wissenserwerb von Lebensmitteln und deren Zubereitung aufgebaut ist. Die Probandin agiert während ihrer Essbiografie handlungsorientiert und manifestiert dadurch ihre Kompetenzen in den Bereichen der Lebensmittelauswahl und -zubereitung., die der Sinnggebung ‚selbstorganisiertes Lernen‘ eine Basis geben *„(...) lernt man auch und umso mehr Grundwissen hat man“* (Z. 118). Die Probandin versteht es, bestimmte Handlungen in ihren Episoden sprachlich zu strukturieren und somit selbst aktiv auf den Handlungsablauf einer Situation Einfluss zu nehmen. Eine Handlung der Sinnggebung ist bei ihr die ‚Liebe‘, da sie sich dem Essverhalten ihres erkrankten Ehemannes anpasst und gleichzeitig auf regelmäßige Mahlzeiten und gedeckte Tische verzichtet.

Semiotik: Das soziale, kulturelle und gesellschaftliche Handeln in und durch Sprache - in Bezug auf das Essverhalten - steht als Zeichensetzung für die Probandin im Vordergrund. Im Sinne von Verhaltens- und Handlungsweisen setzt sie die Zeichen ‚Regionalität‘, ‚Saisonalität‘ und ‚gesunde Ernährung erleben‘ in ihren episodischen Aussagen. Die Regionalität und Saisonalität sind wichtige kommunikative Bestandteile ihrer Essbiografie, die ihre Anfänge in der kindlichen Naturerfahrung in einem Gemüsegarten bis hin zum eigenen Gemüseanbau im Erwachsenenalter darlegen. Diese beiden Zeichen mit in dem Zeichen ‚gesundes Essen erleben‘ verknüpft, das als Teil einer Ernährungsbildung an die nächste Generation *„(...) dass die Kinder unserer Freunde sich später daran erinnern werden“* (Z. 309-310) gesehen werden kann.

Syntax: Die Probandin strukturiert ihre Sätze mit einer angemessenen Wortwahl, um ihr Essverhalten zu verdeutlichen und um aufzuzeigen, welche bedeutende Rolle das Gesagte für sie spielt. Der Empfänger kann so die syntaktischen Aspekte, die ihm der Schlüssel zum Verständnis des Essverhaltens liefert, verstehen. Zusätzlich können die Empfänger die pragmatischen Implikationen der Senderin erkennen.

Pragmatik: Die Probandin nutzt die deklarative Ebene des Sprechaktes, die eine Veränderung des bisherigen Essverhaltens bewirkt. Ihre möglichen Ausdrucksformen

ihrer Sprache dienen dazu, einerseits das bisherige Essverhalten zu beschreiben, andererseits auch zu verändern. Somit ist ihre Sprache mit einem ‚pragmatischen‘ Charakter ausgestattet, und eine Kommunikationsstrategie ist zu erkennen. In ihren Sprechakten kombiniert sie linguistische Elemente mit ihren Handlungen „(...) *nach Hunger zu essen, nicht mehr strukturiert*“ (Z. 111), „*gedeckter Tisch*“ (Z. 114), „(...) *machen wir das eben nicht*“ und „(...) *flexibel*“ (Z. 115).

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Eine Interpretation kann hier nicht erfolgen, da die Probandin nichts über ihr Körperbild erzählt.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: „*Frau´n sind ja manchmal untereinander schwierig*“ (Z. 213-214). Diese Aussage setzt die Probandin in Verbindung mit dem Begriff „Geschlechterkampf“ (Z. 213) und bezieht sich dabei auf die kommunikative Bedeutung von Salat, den Frauen nur im Restaurant sich bestellen, wenn es eine reine Frauenrunde ist. Sie selbst hat kein Problem damit, sich die Speisen zu bestellen, auf die sie gerade Appetit hat. Ihre kommunikative Botschaft ‚jede auf ihre Weise‘ ist hier deutlich erkennbar, und so ist ihr Verhaltensmuster abgegrenzt von dem kollektiven Alibi-Beleg „(...) *guck´ mal, ich achte ja auf meine Figur, lebe hier total gesund (...)*“ (Z. 202). In ihrer Kindheit haben ihre Mutter und Großmutter gekocht. Der Vater verstarb früh, so dass keine männliche Bezugsperson im Haushalt existierte. Das Kochen und Zubereiten von Speisen hat sie sich selbst beigebracht. Ihr Mann und sie teilen sich das Kochen, jeder hat seine Rezepte, die er gut umsetzen kann „*Das kann er am besten. Schmorgurken*“ (Z. 227-228), „*Und Kartoffelpüree stampf´ ich auch selber*“ (Z. 235-236) und es wird auch gemeinsam gekocht „(...) *oder wir zusammen (...)*“ (Z. 264). Da ihr Mann erwerbsunfähig und sie in der Woche mittags zu Hause ist, haben beide die Möglichkeit, mittags gemeinsam zu kochen und zu essen.

7.2.4 Fallanalyse D

„*Und dann hast du dementsprechend Kohldampf.*“

Deskriptive Beschreibung

Biographische Kurzbeschreibung: Proband D ist 41 Jahre und wuchs mit zwei Geschwistern auf dem Land in einem kleinen Dorf auf. Er arbeitet heute als Monteur für Windkraftanlagen, ist dadurch europaweit beruflich viel unterwegs. Er lebt mit seiner Frau im Eigenheim in dem gleichen Dorf, in dem er aufwuchs. Seine Frau als gelernte Bürokauffrau ist vollberufstätig, und nebenher kellnert sie zusätzlich an den

Wochenenden im ansässigen Dorfkrug. Durch seinen Beruf ernährt er sich sehr unregelmäßig und häufig ungesund.

Erzählte Essbiografie: Seine Erinnerungen an die Kindheit sind manifestiert von strukturierten Mahlzeiten. Auf die Frage, ob ihn bestimmte Esssituationen in der Kindheit geprägt haben, beginnt er mit der Feststellung *„Ich kenne es eigentlich, regelmäßig essen, jeden Mittag um 12 Uhr war Mittag auf dem Tisch, und abends um halb sieben war Abendbrot“* (Z. 37-38). Die Kost ist bürgerlich, typischerweise Fleisch mit Beilagen, aber ohne Salat. Seine Erinnerungen sind gekoppelt an das Dasein der anderen Familienmitglieder, insbesondere des Vaters. *„Mein Vater war auch immer mittags zu Hause. Und das war eigentlich, eigentlich immer nett. Wenn man von der Schule nach Hause kommt, dann warm essen fand ich gut“* (Z. 41-42). Ein genussvolles Essen ist für heute auch an die Anwesenheit von Freunden gekoppelt. *„Was wir auch beim Spielabend tun, wir schauen was die Freunde, was die denn so'n bisschen mögen (...)“* (Z. 255-256). Die strukturierten Mahlzeiten finden sich im derzeitigen Essverhalten nicht wieder. Wenn er auf Montage ist, dann isst er etwas zum Frühstück im Hotel, tagsüber meistens nichts, und abends geht er dann mit den Kollegen essen. Hier spielt der finanzielle Aspekt eine große Rolle, da das Außerhausessen in einigen Ländern sehr teuer ist. *„Und abends halt kommt es drauf an, mit wem ich dann los bin, und dann kommt es, na klar, halt auch ein bisschen auf's Geld drauf an“* (Z. 156-157). Das Abendessen wählt er dann sehr fettreich. Geht er seinen Beruf vor Ort nach, verlässt er das Haus ohne zu frühstücken. In der Mittagspause gibt es dann Brot oder Brötchen. Abends zu Hause isst er dann mit seiner Frau zusammen eine warme Mahlzeit. Eine Frühstücks- und/oder Kaffeepause ist nicht vorgesehen. Am Wochenende wird länger geschlafen, und es gibt an diesen Tagen Frühstück und warmes Abendessen.

Eine negative Erinnerung ist für ihn, dass die Mahlzeiten von dem Geschmack und den Essvorlieben seines Vaters abhängig waren. *„Es war immer von dem Essenverhalten meines Vaters, es gab fast nie Salat, weil er kein Salat mochte“* (Z. 81). *„Eigentlich war es eine schlechtere Erinnerung (...)“* (Z. 84-85). Seine Mutter war immer sehr darauf bedacht, nur das zu kochen, was alle Familienmitglieder essen und ihnen schmeckt. Im jetzigen Alltag kocht seine Frau. Beide sind Genießer und kaufen z.B. Rinderfilet ein. *„Aber wir tun's tatsächlich. Wir kaufen Rinderfilet ein. So richtig schick so, lecker Rinderfilet mit Pilzen und so“* (Z. 351-352).

Ihm ist die Problematik seines ungesunden Ernährungsstils bewusst und würde es auch gerne ändern.

Erzähltes Körperbild: Über sein Körperbild spricht der Proband nicht. Lediglich die körperliche Anstrengung durch seinen Beruf erwähnt er. *„Und gerade, wenn du noch Gepäck erstmal hast du sowieso Geschirr an, das ist wiegt schon fast 20 kg, das schleppst du schon mit hoch. Und dann sind 100 Meter ganz ganz viel“* (Z. 380-381).

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Da in seiner Kindheit die Lebensmittelauswahl der Mittagsessen immer von dem Geschmack seines Vaters abhängig war, gab es keinen Salat und keinen Fisch. Wenn seine Mutter zu ihm und seiner Frau zum Essen kommt, dann wird für seine Mutter ein Salat gemacht. *„Wir werden wohl ´nen Salat auf den Tisch stellen, weil ich genau weiß, meine Mutter isst den sehr gerne und macht sich den nicht immer alleine“* (Z. 253-255). Auf die Frage, was er seiner Mutter damit nonverbal mitteilen möchte, antwortet der Proband: *„Ja, Liebe“* (Z. 268). Hier ist der kulinarische Diskurs ‚Liebe‘ in Sprache und Sprechmustern aufzuführen (s. Kapitel 8.2.2). Eine weitere kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen sieht er in der Situation, wenn er seiner Frau das Essen *„Meistens Rührei mit Schwarzbrot“* (Z. 191) ans Bett bringt. *„Dass sie liegen bleiben darf und dass sie sich auch mal ausruhen darf“* (Z. 195-196). Das ist seine nonverbale Kommunikation seiner Frau gegenüber. Auch hier kann die Zuordnung zum kulinarischen Diskurs ‚Liebe‘ erfolgen. *„(...), es schmeckt ihr gut. Und sie freut sich dann immer“* (Z. 206). Zudem geht er auf die finanzielle Lage seiner Kollegen ein, wenn sie während der Montagezeiten abends essen gehen. *„Ich weiß, (...) er würde mit mir essen gehen, aber ich weiß genau, er hat nicht genug Geld. Also mach´ ich es nicht, weil ich dann ein bisschen unfair finde. Und, gut man kann, na klar, auch mal essen gehen und nicht so viel Geld ausgeben, und das ist immer ein Problem, weil er isst auch sehr gerne denn, und dann muss ich da ein bisschen Rücksicht darauf nehmen“* (Z. 216-219). In diesem Fall gehen beide zum Discounter und kaufen sich einen Fertig-Salat aus der Tüte.

Die Akzeptanz von Autorität und Hierarchie zu Tisch, welches durch *„Es war jetzt nicht irgendwie nicht so, dass gewartet wurde, bis alle etwas gekriegt haben und aufgefüllt haben und dann erst mal so, sondern auf den Teller, anfangen“* (Z. 113-115) Ausdruck fand, waren für ihn in seiner Kindheit eine frühe Ernährungs-erziehung, die in ein entsprechendes Essverhalten mündet. Diese Tischsitten legt er ab, als er seine Frau kennenlernt. *„Bei Maja war es zu Hause ganz anders, da war´s nämlich genau anders*

rum. Hinsetzen, warten, bis alle aufgefüllt haben, beten und dann anfangen zu essen“ (Z. 98-100). Dieses Ritual am Tisch gefällt ihm viel besser, und er verbindet damit auch die Wertschätzung demjenigen gegenüber, der gekocht hat. Seine Mutter konnte nur die Reste essen, die der Ehemann und die Kinder beim Mittagsessen übriggelassen haben und saß auch nicht mit am Tisch.

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Derzeit, als berufstätiger Mann in Vollzeit und viel auf Montage, sind die Essmuster von Proband D zweigeteilt, in Essverhalten im Berufsalltag und Essen als Genusserlebnis. Im Berufsalltag ist Essen für ihn eine Notwendigkeit, die es zu verrichten gilt, *„Und dann hast du dementsprechend Kohldampf“* (Z. 328) und *„Teilweise ist es schon so schlimm, dass man zwischendurch schon so ´n flaues Gefühl kriegt, nee“* (Z. 329-330). Auf den Punkt bringt er es mit den Feststellungen: *„Eher schlecht, weil, wenn ich auf Montage bin, esse ich morgens Frühstück und dann den ganzen Tag meistens nichts“* (Z. 13-14). *„Wenn ich zu Haus bin, (...). Dann frühstücken wir gar nicht, weil wir ziemlich früh aus dem Haus müssen und erst mal keinen Hunger haben. Und abends essen wir warm, das ist auch echt, immer schlecht, finde ich“* (Z. 15-18). Wenn die Zeit am Wochenende und im Urlaub da ist, wird das Essen zu etwas Besonderem. Das Kochen und Braten vom einem schönen Stück Schweinefleisch oder Rinderfilet, das essen gehen mit Freunden werden dann zu einem Erlebnis, das zelebriert wird. Auf dieser Ebene des Essens wird sich Zeit genommen, er geht auch gerne in Restaurants, wo das Essen auch mehr kosten darf. Entscheidend auf der kommunikativen Ebene ist der Zeitfaktor, der entscheidet, ob Essen als Notwendigkeit zur Aufrechterhaltung physiologischer Funktion oder als Genusserlebnis betrachtet wird. Sein Essverhalten ist stark geprägt vom Faktor Beruf. Diese Erzählungen finden sich in seinen Mikrogeschichten wieder, die seine Masternarrative *„Und dann hast du dementsprechend Kohldampf“* nähren und ihm seinen persönlichen Kohärenzsinn verleihen. Seine Mikrogeschichten sind bestückt mit Erzählungen, die sich im übertragenden Sinn in der Küche abspielen, die mit dem häuslichen Essverhalten und alltäglichen Dingen einer Kunst des Essens wahrnehmen. Gerade die alltäglichen Dinge könnten mehr an Bedeutung gewinnen, denn hier geht darum, wie der Proband sein Leben mit Sinn erfüllt.

Semantik: Der Proband versteht es, bestimmte Handlungen in seinen Episoden ansatzweise sprachlich zu strukturieren und somit selbst aktiv auf den

Handlungsablauf einer Situation Einfluss zu nehmen. Eine Handlung der Sinnggebung ist bei dem Probanden die ‚Liebe‘. Als seine Mutter zum Essen kommt, wird für sie ein Salat gemacht, da der Vater keinen Salat isst und die Mutter für sich alleine keinen zubereitet. Die Temporalisierung des Wortes „Liebe“ kann als Prozess der Liebe gesehen werden, der in der Essbiografie des Probanden eine eigene Geschichte schreibt. So kann die Wiederbelebung des kulinaristischen Ideals im familiären Bereich geschaffen werden. Die (Zeichen)-Sprache, die der Proband als ‚Liebe‘ erlebt und seiner Mutter weitergibt, kann symbolisch als Code gesehen werden. Ebenso verhält sich Einfluss seiner Handlung im aktiven Handlungsablauf in der Situation, als er seiner Frau das Frühstück ans Bett bringt. *„Und dann mach´ ich halt mal Rührei, das, was ich kann (...)“* (Z. 201). *„Und sie freut sich dann immer“* (Z. 206).

Semiotik: *„Wir warten, bis beide am Tisch sitzen, beide aufgefüllt haben und fangen dann an zu essen“* (Z. 117-118). Ein Zeichen, das für beide selbstverständlich geworden ist, wann mit dem Essen begonnen werden darf. Geprägt durch das Essverhalten seiner Familie in seiner Kindheit *„Es war jetzt nicht irgendwie nicht so, dass gewartet wurde, bis alle etwas gekriegt haben und aufgefüllt haben (...)“* (Z. 113-115), musste der Proband sich an die neuen Zeichen, die seine Frau mit in die Beziehung gebracht hat, *„Hinsetzen, warten, bis alle aufgefüllt haben, beten und dann anfangen zu essen“* (Z. 99-100), erst gewöhnen. Das gemeinsame Essen der beiden basiert auf der Durchsetzung eines spezifischen Verhaltenscodes am Tisch, der aussagt ‚so können und wollen wir zusammen essen‘. Die Ehe ist kein statisches, sondern ein dynamisches System in dessen Zeitverlauf und Prozess immer wieder Veränderungsprozesse der Semiotik im Essverhalten auftreten.

Syntax: Ein zum Teil klarer Ausdruck und ein zum Teil unverständlicher Satzbau lassen den Sprachstil nicht professionell erscheinen. Der Proband benutzt viele Schachtelsätze mit eingebauten Nebensätzen *„Es gibt so ein paar Gerichte mehr, wo ich so sage, die habe ich früher überhaupt nicht gemocht, und jetzt ist es so, wenn ich mal so überlege, Tomaten ist ein ganz gutes Beispiel, das mochte ich früher überhaupt nicht essen und jetzt total gerne und, ähm, was ist denn noch so Schönes“* (Z. 122-125). Auffällig ist, dass der kommunikative Sinn aus der Textoberfläche des Interviews erschlossen werden muss. *„Mal Grieche ganz gerne auch, aber das würde ich mit Maja, also zum Griechen sind wir ganz selten eigentlich. Weil, Maja isst sowieso nicht viel, und beim Griechen ist es irgendwie rausgeschmissenes Geld, dann kann man lieber irgendwo besser schicker essen gehen, meistens nimmt sie sich dann auch nur*

einen kleinen Teller, also irgendetwas Schickes, Nettes, und das find´ ich dann, na klar, auch ganz gut“ (Z. 228-232). Es fehlt in diesen beiden Sätzen ein syntaktisch-semanticisches Verknüpfungsmittel. Trotzdem liegt eine kohärente Satzfolge vor. Die Verknüpfung der Sachverhalte beider Sätze bezieht sich auf eine kausale gesellschaftliche Kulinaristik. „zum Griechen sind wir ganz selten“, „isst sowieso nicht viel“ und „rausgeschmissenes Geld“ geben eine Verknüpfung her, die manifestiert, dass die Portionen in einem griechischen Restaurant sehr groß sind, die Ehefrau keine großen Portionen isst. Das bedeutet, sie isst nicht alles auf und hat dadurch einen finanziellen Abstrich zu verzeichnen.

Pragmatik: Mit seinem dargestellten Essverhalten bedient sich der Proband einer funktionalen Mitteilungsstrategie. Die Kundgaben des Probanden beziehen sich auf ein ungesundes Essverhalten mit unregelmäßigen Mahlzeiten. Das Zeitsystem, wie seine Arbeitszeiten, beeinflusst sein Essverhalten sowie die Präsenz in der häuslichen Küche. Durch seine kulinarischen Handlungen auf privater Ebene wird sein Essverhalten zu etwas Sinnstiftendem und Individuellem: „Also, wenn du jetzt Essen ans Bett bringen meinst, dass mache ich auch manchmal“ (Z. 188). Diese Mitteilungsstrategie verleiht dem Gesagten – hier auch Verschlüsselung – implizit einen spezifischen kommunikativen Status. In diesem Fall ist für die Pragmatik der kommunikative Sinn bedeutsam, da es die Absicht des Probanden ist, in seiner Sprachhandlung eine Intention zu verfolgen. In diesem Fall kann der kommunikative Sinn nicht allein von der Bedeutung des Satzes abgeleitet werden, sondern muss durch die Äußerung und den Kontext erschlossen werden. „Ja, weil, sonst kocht sie ja im Regelfall und am Wochenende, weiß ich nicht, kann ich ja, ich kann auch kochen, meistens schmeckt es bei mir nicht so gut, aber Rührei kann ich ganz gut, vielleicht liegt auch ein bisschen daran. Sie sagt immer, sie kann kein Rührei, glaub´ ich zwar nicht, aber das ist andere Seite >lacht<. Und dann mach´ ich halt mal Rührei, das, was ich kann, ist ja so“ (Z. 198-201).

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Eine Interpretation kann hier nicht erfolgen, da der Proband nichts über sein Körperbild erzählt.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: Das Verzehrverhalten des Probanden und seiner Frau kann den gesellschaftlichen Vorstellungen von geschlechtsspezifischen Essverhalten zugeschrieben werden. „Weil, Maja isst sowieso nicht viel (...)" (Z. 229), „(...) meistens nimmt sie sich dann auch nur einen kleinen Teller (...)" (Z. 231). Während sie wenig isst, nimmt er gerne mehr zu sich. Bei

der Auswahl der Speisen machen beide keinen Unterschied. Trotz ihrer Berufstätigkeit kocht die Frau und bekocht ihren Mann, wie es schon die Mutter des Probanden bis zu seinem 25. Lebensjahr gemacht hat. Bei dem vollberufstätigen Ehepaar treten typische Geschlechtseffekte auf. Über die geschlechtsspezifische Rollenverteilung in der Küche zeigt der Proband keinen Unmut. „(...) sonst kocht sie ja im Regelfall (...) *ich kann auch kochen, meistens schmeckt es bei mir nicht so gut (...)*“ (Z. 198-199). Er ist berufsbedingt im Alltag in der Küche nicht präsent, bringt aber am Wochenende die ‚Liebe‘ auf, um kulinarisch tätig zu werden, indem er seiner Frau das Frühstück ans Bett bringt. Das Kochen ist für beide keine gemeinsame herrschaftsfreie kulinaristische Aktion.

7.2.5 Fallanalyse E

„Ich bin alleine aufgestanden, hab alleine Frühstück gemacht, auch schon in der Grundschule.“

Deskriptive Beschreibung

Biographische Kurzbeschreibung: Proband E ist 38 Jahre alt, verheiratet und als Einzelhandelskaufmann in einem Supermarkt auf dem Land tätig. Der gelernte Schlachter und seine vollberufstätige Frau sind kinderlos, wohnen in einer Neubausiedlung in einer mittelgroßen Stadt und verwenden nicht viel Zeit in die Zubereitung ihrer Mahlzeiten. Häufig gibt es Fertiggerichte. Er wuchs als Nachkömmling von drei Kindern bei seiner Mutter auf. Sein Vater starb, als er zwei Jahre alt war. Beruflich sehr eingespannt, ist sein Essverhalten eher ungesund.

Erzählte Essbiografie: Die Kindheitserinnerungen von Proband E sind sehr stark geprägt vom frühen Tod seines Vaters. *„Ich bin alleine aufgestanden, hab alleine Frühstück gemacht, auch schon in der Grundschule, als ich nach Hause kam (..) ja gut, meine Mutter war alleine, mein Vater ist ja gestorben, da war ich zwei. Zwei Jahre, und den kenn ich ja gar nicht. Und dann war das Essen scho-on in Handtüchern und Zeitungen unter der Bettdecke“* (Z. 74-77). Er hat als Kind seine Mahlzeiten alleine zu sich genommen, obwohl seine Mutter im Haus war. *„Und dann hab ich alleine gegessen, und ich war immer für mich alleine gestellt“* (Z. 79). Seine Geschwister, die viele Jahre älter sind als er, waren damals schon aus dem Haus. Seine Mutter hat für ihn mittags frisch gekocht, und das Essen dann warm gehalten bis er aus der Schule kam. Da seiner Mutter die Mittagsstunde von 12 bis 15 Uhr heilig war, hat er auch diese Mahlzeit dann alleine ohne familiäre Gesellschaft gegessen. *„Von 12 bis 3 war Mittagsstunde, leise rein, Essen rausholen, ne?“* (Z. 346). Zum Abendbrot gab es Brot

und kein warmes Essen. An Sonntagen wurden zur Kaffeezeit für ihn fremde Personen besucht, die er ‚Tante‘ und ‚Onkel‘ nennen musste. Darauf bestand seine Mutter. *„Tante, darf ich hier was trinken, darf ich das, ne?“* (Z. 436). Das hat ihn sehr gestört, da es gar nicht seine Verwandtschaft war. Während seiner Ausbildung zum Schlachter hat er im Ausbildungsbetrieb gewohnt und um fünf Uhr angefangen zu arbeiten, ohne vorher gefrühstückt zu haben. Das Frühstück gab es zwischen neun und zehn Uhr. Diese Gewohnheit, ohne Frühstück zur Arbeit zu gehen, hat er bis heute übernommen und isst erst etwas, wenn er Hunger hat oder wenn sein Vorgesetzter Frühstück macht. Blut- und Zungenwurst hat er nie gegessen, auch in seiner Prüfung zum Schlachter nicht, obwohl die dort erstellten Schlachterprodukte probiert werden mussten. Diese Aversionen sind geblieben. Zu seiner Junggesellenzeit gab es auch schon einmal Fastfood, Pizza oder vier Wochen lang keine warme Mahlzeit. Da er derzeit in einem Supermarkt tätig ist, erledigt er den Einkauf für das Abendessen, das er vorher telefonisch mit seiner Frau bespricht. An einigen Tagen gibt ihm sein Vorgesetzter Zutaten für ein Essen mit, was dann die Ehefrau kocht und der Vorgesetzte mitisst. Er würde gerne an seinem Essverhalten etwas ändern. *„Morgens einmal hier was frühstücken, dann vielleicht mittags wieder was und dann nachmittags ein bisschen was und abends dann nur noch ne Kleinigkeit. Das wäre meine Wunschvorstellung“* (Z. 382-384).

Erzähltes Körperbild: Durch seine neue Arbeitsstelle im Einzelhandel arbeitet er weniger körperlich als in seinem vorherigen Beruf als Schlachter. Hinzu kam, dass er es nicht mehr so häufig in das Fitnessstudio gegangen ist, um zu trainieren. Durch diese Aspekte hat sich sein Körperbild verändert, und er hat an Gewicht zugenommen. Er fängt derzeit wieder an, mehr Sport zu treiben. *„Wo ich dann jetzt wieder mehr Sport mache, ich will ja doch paar Kilos wieder verlieren“* (Z. 384-385).

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: In seiner Kindheit hat seine Mutter zwar Essen für ihn bereitgehalten und hat auch frisch gekocht, aber sie hat ihm während des Essens nie Gesellschaft geleistet. Trotzdem sieht er in der frischen Zubereitung des Mittagessens eine positive Kommunikation seiner Mutter ihm gegenüber. Sein Vorgesetzter versorgt ihn häufig mit Frühstück, indem er Lebensmittel aus dem eigenen Laden mit in den Pausenraum nimmt. *„Wir frühstücken, und dann ´n Brötchen oder Salat, oder ab und zu fragt er auch, letztens hat er Milchreis mit hoch genommen mit Erdbeeren oder Kirsche, dann so ne?“* (Z. 168-169). Sein Chef hat niemanden zu bekochen und freut sich, wenn jemand mit ihm zusammen etwas

isst. Zusätzlich gibt er dem Probanden und seiner Frau Lebensmittel aus dem eigenen Supermarkt mit und wird dadurch auch von den beiden bekocht. Diesen Sachverhalt wertet der gelernte Schlachter kommunikativ als Geste, und er macht sich gleichzeitig Sorgen um die Gesundheit seines Vorgesetzten, da dieser sehr einseitig ist. *„Ja, wir hatten einen großen Suppentopf gemacht, und dann hatten wir was über, und dann sagte ich, das kann ich eigentlich für ihn mitnehmen, dann brauch er nicht immer Pizza essen. Kriegt er mal was anderes. Weil, ich mach mir dann schon immer irgendwie Sorgen“* (Z. 276-278). Wenn Freunde zum Essen kommen, informiert er sich vorher, was diese gerne essen. *„Da macht man sich doch schon Gedanken“* (Z. 234). Hier tritt er vorab in die Kommunikation und möchte dadurch nur das zubereiten, was seine Freunde auch mögen.

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Für den Probanden haben und hatten Ernährung und Essen seit seiner Kindheit eine nur bedürfnisbefriedigende Rolle gespielt. Das spiegelt sich auch in seinem heutigen Essverhalten und in seiner Masternarrative *„Ich bin alleine aufgestanden, hab alleine Frühstück gemacht, auch schon in der Grundschule.“* wider. Es wird weniger auf Genuss geachtet, sondern mehr auf Zeitersparnis in Form von Fertiggerichten. *„Wenn wir beide spät sind, dann gibt’s meistens was Schnelles, sag ich mal, irgendwie Kartoffeln oder Dose auf, Königsberger Klopse oder irgendwie so was (...).“* (Z. 34-36). Der Geschmack und der Nutzen der Zeitersparnis weckt Vertrauen in die gekauften Convenience-Produkte. Und so sucht sich der Proband seine Argumente dieser Botschaften der Convenience-Produkte heraus und konstruiert sich seinen persönlichen Kohärenzsinn. Seine Mutter hat nach dem Versorgerprinzip gehandelt und darauf geachtet, dass immer etwas zu essen im Hause war – auch hat sie das Mittagessen frisch gekocht. Der Proband muss zu jeder Mahlzeit alleine am Tisch sitzen. Die soziale Komponente des Zusammenessens bedeutet ihm viel und hat ihm während seiner Kindheit gefehlt. So genießt er, wenn ihm sein Chef während der Arbeitszeit ein Frühstück zubereitet und beide dann gemeinsam essen. Sein Vorgesetzter sieht seine Partnerin nur alle 14 Tage und isst sehr unregelmäßig und ungesund. Er ruft häufiger die Ehefrau des Probanden an und fragt, ob sie mal wieder z.B. eine Suppe kochen kann. Die Zutaten dafür gibt er dem Probanden aus seinem eigenen Supermarkt, seinem Angestellten, mit. So wird der Chef mitversorgt, und der Proband ist über diese Versorgung sehr

froh, damit sein Chef nicht immer nur Pizza bzw. Süßigkeiten isst. Auch hier kann das Versorgerprinzip als Basis der nonverbalen Kommunikation gesehen werden. Hinsichtlich der Qualität des Essens macht sich der Proband wenig Gedanken, so werden Produkte aus dem ökologischen Anbau sowie die finanziellen Aspekte beim Lebensmitteleinkauf nicht erwähnt. Generell hat er heute gegenüber seinem Essverhalten ein höheres Bewusstsein entwickelt, welches auf einer gesundheitlichen Argumentation basiert. Er ist sich durchaus bewusst, dass sein Essverhalten und seine Essmuster nicht dem entsprechen, was gesellschaftlich als gesunde und bewusste Ernährung verstanden wird. In seinen Mikrogeschichten gibt er seinem Essverhalten einen persönlichen Sinn, indem er seine Ernährung als „deftig“ (Z. 18), „zu spät“ (Z. 34), „nicht ganz schlimm“ (Z. 39) bezeichnet. Als Verteidigung führt er seine Arbeitsstelle an, die ihn dazu zwingt, das zu Essen, was sein Vorgesetzter ihm anbietet (Z. 166) und ihm die viele Arbeit zusätzlich keine Zeit lässt (Z. 17-18), sich bewusster zu ernähren. Er nährt seine Masternarrative mit Entschuldigungen in der Art und Weise wie er sich ernährt. Er ist geprägt von seiner Essbiografie im Kindes- und Jugendalter. Die Essmuster hat er bis heute übernommen, versucht aber, sie nicht zu ändern. Der konkrete kommunikative Blick auf seine tägliche Kost ermöglicht ihm nicht, die alten Strukturen seiner Essmuster zu brechen. Die Übernahme von Verantwortung für sein Essverhalten ist bei dem Probanden nicht vollständig ausgeprägt. Sein persönlicher kulinarischer Kohärenzsinn wird dann in seinen Erzählungen deutlich, indem er sich essensmäßig durch sein Leben erzählt.

Semantik: Der Proband versteht es, bestimmte Handlungen in seinen Episoden ansatzweise sprachlich zu strukturieren und somit selbst aktiv auf den Handlungsablauf einer Situation Einfluss zu nehmen. So war es ihm zum Beispiel in einer Situation wichtig, seinen Vorgesetzten mit Essen zu versorgen, und er empfand es als seine Aufgabe, eine Suppe zu kochen. In den Erzählungen kommentiert er seine Handlungen sprachlich und stellt diese häufig in Frage (s. auch Syntax).

Semiotik: „Ja, wir hatten einen großen Suppentopf gemacht, und dann hatten wir was über (...)“ (Z. 276). Der große Topf dient zumeist als Behältnis für den Alltagsgebrauch. In diesem Fall setzt der Proband ein Zeichen, das aussagt, dass er seinen Chef mit versorgen möchte.

Syntax: Der Proband beendet viele Satzenden mit einer Frage (Z. 15, 25, 34, 84, 94, 95, 96, 101, 104, 113, 115, 130, 139, 140, 151, 163, 169, 228 (2x), 229, 233, 252, 256, 269, 270, 271, 272, 281, 284, 300, 346, 348, 351, 353, 355, 359). Durch die

Satzmelodie einer Frage beendet er diese Sätze mit ansteigender Stimme. Zum größten Teil müssten diese jeweiligen Sätze nicht mit einer Frage beendet werden, da er am Satzanfang und -mitte inhaltlich eine Aussage trifft. Hier kann eine persönliche Unsicherheit des Probanden in Bezug auf die Thematik ‚Essverhalten‘ angenommen werden. Diese findet sich nicht in den anderen Erzählabschnitten, in denen es zum Beispiel um das Leben seines Vorgesetzten oder auch um seine Geschwister geht.

Pragmatik: Mit seinen sprachlichen Äußerungen behauptet der Proband, dass er zu wenig Zeit hat, um sich gesund zu ernähren, da er beruflich sehr eingespannt ist. Diese Äußerungsbedeutung kann sowohl innerhalb der Semantik als auch in der Pragmatik untersucht werden. In diesem Fall ist für die Pragmatik der kommunikative Sinn bedeutsam, da es die Absicht des Probanden ist, in seiner Sprachhandlung eine Intention zu verfolgen. In diesem Fall kann der kommunikative Sinn nicht allein von der Bedeutung des Satzes abgeleitet werden, sondern muss durch die Äußerung und den Kontext erschlossen werden. Im Kontext müssen seine sprachlichen Äußerungen *„Frühstücke ich gar nicht, und dann mach ich mir mittags oder am späten Nachmittag dann irgendwie vielleicht, ne Suppe (...“* (Z. 45-46), *„Ich bin alleine aufgestanden, hab alleine Frühstück gemacht, auch schon in der Grundschule, als ich nach Hause kam (...“* (Z. 74-75), *„(...) und dann haben wir erst gearbeitet bis das Erste weg war, und dann gab´s Frühstück (...“* (Z. 90-91), *„Und das hast du dir dann so übernommen, ne? Nicht morgens ´ne halbe Stunde früher aufstehen, hier ´n Brot schmieren (...“* (Z. 95-97) gesehen werden, die in seiner Essbiografie sehr deutlich werden. In diesem Zusammenhang ist erkennbar, dass der soziale Faktor des Essens zu kurz kommt. Ihm ist durch seine sprachlichen Äußerungen durchaus bewusst, dass eine gesunde Ernährung auch unter dem Aspekt der Erhöhung des körperlichen Kapitals betrachtet werden kann.

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: *„Nee und ich jetzt durch meine Arbeit, ich arbeite körperlich weniger dafür mehr Stunden, aber Körper dann merk ich das schon, ne? Also ich fang jetzt ja wieder an mit regelmäßig Sport. Jetzt gut jetzt hau ich denn früher immer ab und so ne? Aber guck mal, ich hab jetzt seit 1.7. bin ich da angefangen, hab ich das ins Fitnessstudio, glaub ich, nur zweimal geschafft, und das merk ich gleich, ich bin so ein Mensch, ich muss schwitzen“* (Z. 23-27). Mit dem zunehmenden Alter hat der Proband berufsbedingt zugenommen und ist damit nicht zufrieden. *„Wo ich dann jetzt wieder mehr Sport mache, ich will ja doch paar Kilos wieder verlieren“* (Z. 384-385). Es ist sehr auffällig, dass er von dem Körperbild seines

Vorgesetzten spricht. „*Er ist total drahtig, ich sag mal ´nen Waschbrettbauch, der kann von morgens bis abends nur essen. Der hat so eine Verbrennung, muss er ja schon haben*“ (Z. 180-181). Seinen Vorgesetzten, der für ihn wie ein Freund ist, sieht er als Vorbild an. Diese Körpercodes, zusammengesetzt aus Erfolg, Gesundheit und Schlankheit, sind in seinen Mikrogeschichten erzählt und die er für sich sinngebend zwischen den körperlichen Vergleich zwischen seinen Chef und ihm als Entschuldigung aufführt, da sein Chef so viel essen kann, wie er möchte und er eben nicht. Schuld wird auf den Stoffwechsel geschoben. Wenn er mit seiner Frau spät am Abend isst, dann hat sie damit keine Probleme, aber bei ihm setzt sich das dann gleich auf das Gewicht nieder. Auch hier sucht er den Fehler nicht bei sich, sondern führt Entschuldigungen auf, die sich in seinen Mikrogeschichten wiederfinden.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes:

Der Proband und seine Ehefrau sind beide voll berufstätig. Da er selbst in einem Supermarkt arbeitet, organisiert er den Lebensmitteleinkauf. Wie sehr geschlechtsspezifische Rollen die Ernährung beeinflussen, zeigt sich in einem Beispiel an der typisch weiblichen und bei seiner Ehefrau anzuführende Ablehnung von fettigem Fleisch. „*Also wie Nina das jetzt zum Beispiel, sie isst ja kein Fett*“ (Z. 250). Auf weitere geschlechtsspezifische Aspekte geht er nicht ein.

7.2.6 Fallanalyse F

„...dann packt man sich eben ´nen paar, äh, Geflügelchen so auf´n Teller, und dann verspeist man die.“

Deskriptive Beschreibung

Biografische Kurzbeschreibung: Proband F ist in Griechenland geboren und kam im Alter von fünf Jahren als Gastarbeiterkind nach Deutschland, ohne der deutschen Sprache mächtig zu sein. In Griechenland wohnte er mit seinen Eltern, seiner Schwester und seiner Großmutter auf dem Land, während die vierköpfige Familie in Deutschland in einer kleinen Wohnung in einer mittelgroßen Stadt leben musste. Die ersten fünf Jahre fühlte er sich in Deutschland nicht wohl, was sich dann mit Umzug in eine größere Wohnung änderte. Durch den Umzug von Griechenland nach Deutschland gab es gravierende Einschnitte in seinem Essverhalten. Heute lebt er mit seiner Frau in einer Großstadt und arbeitet dort als Gebäudesystemtechniker.

Erzählte Essbiografie: Die Ernährung in der Kindheit war geprägt durch den Umzug von Griechenland nach Deutschland. Bis zu seinem fünften Lebensjahr war er ein

„Wonneproppen“ (Z. 32) und hat viel gegessen. Das Essverhalten änderte sich mit dem Umzug nach Deutschland. Er hat keinen Appetit gehabt, was sich aber mit dem zehnten Lebensjahr änderte. Seitdem begann er wieder mehr zu essen und empfand sein Essverhalten als „normal“ (Z. 67). Zwischen dem 15. und 20. Lebensjahr hatte er die größten Wachstumsschübe und aß sehr viel „(...) so, da konnte meine Mutter gar nicht das Essen besorgen, was ich vertilgen konnte (...)“ (Z. 74-75). Bis zu seinem Auszug hatte er geregelte Mahlzeiten, die seine Mutter zubereitete. Mit 18 Jahren fing er an mit Freunden essen zu gehen und wurde sportlich aktiv. Sehr viel Sport trieb er bis zum 32. Lebensjahr „(...) dass man viel Sport gemacht hat, konnte man dann auch mehr essen (...)“ (Z. 90-91) und ab dem 45. Lebensjahr gar kein Sport mehr, was zu einer Gewichtszunahme führte. Bis zu seinem 18. Lebensjahr kannte er nur die selbst zubereiteten Speisen seiner Mutter und Großmutter. Dann lernte er durch seine Freunde neue Kost wie Pizza und Fast Food kennen und lieben. Sein heutiges Essverhalten beschreibt er wie folgt: „(...) ich frühstücke (...) nicht“ (Z.117), „Morgens trinke ich ´nen Kakao, wenn ich zur Arbeit komme (...)“ (Z. 117-118), „Essen, puh, zwischen zwölf und ein Uhr“ (Z. 135-136) und abends „dann essen wir gemeinsam, oder meistens esse ich ´nen Stück Brot“ (Z. 125). Das gemeinsame Mittagessen mit Kollegen variiert von der „Bockwurst vom Kiosk“ (Z. 125-126), „knusprige Ente“ (Z. 127) vom „Chinesen um die Ecke“ (Z. 126) oder von der „Pasta“ (Z. 128) vom „Italiener“ (Z. 128). Der Proband kommt um 18 Uhr nach Hause und schmiert sich ein Brot (Z. 151), falls seine Frau noch nicht zu Hause sein sollte. Es gibt abends keine festen Zeiten, wann gemeinsam gegessen wird. Am Wochenende wird ausgiebig mit Käse- und Wurstaufschnitt, Marmelade und gekochten Eiern gefrühstückt und es wird besprochen, wann das Abendessen eingenommen werden soll.

Da er in seinem Job als Gebäudesystemtechniker auch für das Catering bei Meetings in der Firma zuständig ist, kann er nicht widerstehen, wenn Speisen übrig geblieben sind und greift dann gerne zu „(...) dann packt man sich eben ´nen paar, äh, Geflügelchen so auf ´n Teller (...)“ (Z. 232).

Erzähltes Körperbild: „Bis zum fünften Lebensjahr war ich ein Wonneproppen“

(Z. 32). Als er mit seinen Eltern nach Deutschland kam, verweigerte er das Essen. und sein Körperbild veränderte sich. Er wurde sehr schlank, und das blieb auch in der Pubertät so, obwohl er dort - bedingt durch die Wachstumsschübe - viel gegessen hat. „Aber trotzdem immer noch rank und schlank, ja. Ähm, ja bedingt wahrscheinlich durch die Pubertätszeit“ (Z. 77-78). Er hielt sein Gewicht mit Sport konstant, was sich ab dem

45. Lebensjahr änderte, da er ab diesem Lebensanschnitt keinen Sport mehr praktizierte „45. Kein Sport. Ähm, Gewichtszunahme (...)“ (Z. 94-95). Es gab keine weiteren Veränderungen - außer Sport -, die seine Gewichtszunahme beeinflusst haben. Die Kinder, die auf dem Land in Griechenland aufwachsen, sind meist pummelig, da sie von der Mutter und von der Großmutter bekocht und mit Essen verwöhnt werden. „Das ist ihre Aufgabe (...)“ (Z. 377). Während der Pubertät nehmen insbesondere die Mädchen ab und sind bis zu ihrer Vermählung gertenschlank (Z. 378). „(...) und wenn sie dann, ähm, geheiratet hab'n und Kinder bekommen, dann sind sie, ähm, meistens danach wieder pummelig oder dicker“ (Z. 378-379).

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Sein Essverhalten änderte sich mit dem Umzug nach Deutschland, da er aus dem sozialen Gefüge herausgenommen wurde, was ihn bis zu seinem fünften Lebensjahr getragen hat. Zum einen macht er die Enge der gemieteten Wohnung und zum anderen das Wetter in Deutschland, das nicht zum das ganze Jahr über draußen spielen einlädt, für sein verändertes Essverhalten verantwortlich. Als er zehn Jahre alt ist, zieht die Familie in eine größere Wohnung und seine schulischen Leistungen wurden besser, so dass sich sein Essverhalten auch wieder normalisierte. Bedingt durch Wachstumsschübe in der Pubertät, isst er zwischen seinem 15. und 20. Lebensjahr sehr viel. Mit Beginn des 18. Lebensjahres beginnt der Proband „Essen als gesellschaftliches Ereignis“ (Z. 87) kommunikativ zu deuten. Er geht mit Freunden Pizza oder auch Fast Food essen, sieht aber das Essen als Nebensache an, da er die sozialen Kontakte in den Vordergrund stellt. Das gilt auch für das gemeinsame Mittagessen mit den Kollegen „(...) weg vom Arbeitsplatz, mal, äh, an was anderes zu denken, als an die Arbeit“ (Z. 132-133). Das Grillen des Fleisches als Kompetenz der Nahrungszubereitung schreibt er dem männlichen und die Tischgestaltung einschließlich des Salates als Beilage zum Grillgut dem weiblichen Geschlecht zu.

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Bedeutsam waren die ersten Jahre seiner Kindheit in Griechenland. Dort wurde er mit Essen von seiner Mutter und seiner Großmutter verwöhnt und kam als pummeliger Sechsjähriger nach Deutschland. Seine Eltern arbeiteten im Norden Deutschlands als Gastarbeiter. In seiner Selbstdarstellung wird sehr deutlich, dass ihm viel daran liegt, das leichte

Übergewicht der griechischen Kinder zu erklären und als normal zu empfinden. Der entscheidende Einflussfaktor in seinem Essverhalten ist sicherlich der Umzug nach Deutschland. Dadurch, dass er der deutschen Sprache nicht mächtig war, durch das andere Klima und neuartige Lebensmittel kam es dazu, dass er das Essen verweigerte *„Ich hatte wirklich die schwierigste Zeit meines Lebens (...)“* (Z. 310-311). Er verweigerte das Essen, um seine Eltern dazu zu bewegen, wieder zurück nach Griechenland zu gehen *„Mama und Papa, ich will hier gar nicht sein, ich will zurück nach Griechenland (...)“* (Z. 330). Diese Verweigerung nutzte er zur Machtausübung *„(...) ich esse nicht, dann geh'n wir wieder zurück“* (Z. 332). Dieser Aspekt des Essverhaltens kann dem kulinarischen Diskurs ‚Macht‘ zugeschrieben werden. Mit dem Erlernen der deutschen Sprache fühlte er sich wohler, und sein Essverhalten normalisierte sich. In seinen Mikrogeschichten nährt er seine Master-Narrative *„...dann packt man sich eben ´nen paar, äh, Geflügelchen so auf ´n Teller, und dann verspeist man die.“* mit gesellschaftlichen Aspekten. Und so wird das Essengehen mit Freunden als ein gesellschaftliches Ereignis gesehen, auch wenn dann dort ungesunde Speisen gegessen werden (Z. 87). Aber auch das gemeinsame Mittagessen mit den Kollegen beim Chinesen, Italiener, Kiosk oder einer Fast-Food-Kette sieht er als gesellschaftliche Notwendigkeit an, die sein Essverhalten entschuldigen sollen. Er verteidigt damit sein Essverhalten und bestückt damit seine Mikrogeschichten. Hier kann der kulinarische Diskurs ‚Verteidigung‘ in den Mikrogeschichten zugrunde gelegt werden. Mit dem Eintritt in das 45. Lebensjahr veränderte sich sein Körperbild, da er kein Sport mehr betreibt und er weiter wie bisher isst. Beruflich bedingt kann er während Meetings essen und nutzt diese Gelegenheit, um für ihn Kleinigkeiten zu essen *„Dann läuft man eben vorbei mit den Kollegen, und dann denkt man auch, ach guck ´mal, da ist noch ein Tellerchen, und die Veranstaltung ist vorbei, dann packt man sich eben ´nen paar, äh, Geflügelchen so auf ´n Teller, und dann verspeist man die“* (Z. 230-232). Für ihn spielt das auch in diesem Fall eine gesellschaftliche Rolle, da er, wenn er alleine am Tisch vorbeilaufen würde, sich kein Essen nehmen würde (Z. 233-234). Interessanterweise benutzt er Diminutive, um die Verfügbarkeit der Speisen zu erklären und abzuschwächen. Sein Fokus auf Diminutive als Stilmittel geht einher mit der Entschuldigung seines Essverhaltens. Zusammengefasst dient sein Essverhalten in hohem Maße seinem gesellschaftlichen Ansehen und wird durch die Diminutive verstärkt.

Semantik: Auffällig sind die verwendeten Diminutive im Sprachgebrauch des Probanden. In dieser Sprachphase wird für alle Bildungen festgelegt, welche kommunikative Bedeutung die verwendeten Diminutive im jeweiligen Kontext haben. Ziel des Probanden ist es zu zeigen, welche sprachlichen Mittel zu Diminuierung des Essverhaltens genutzt werden können, um seine Master-Narrative sinngiebig füllen zu können. Das Diminutiv wird durch den Probanden als Stilmittel in Form von Verkleinerung und Verniedlichung genutzt, und er setzt diese wertend ein. Er stellt dadurch sein Essverhalten schwächer und unwichtiger dar und baut ein emotionales Verhältnis auf, das in der semantischen Komponente eine relevante Rolle spielt. Die Hauptbedeutung (Denotation) der Diminutive tritt in der semantischen Analyse des Sprachgebrauchs des Probanden auffällig hervor. „*Tellerchen*“ (Z. 231), „*Geflügelchen*“ (Z. 232), „*Hühnerbeinchen*“ (Z. 234) und „*Hühnchen*“ (Z. 244) sollen sein Essverhalten verharmlosen und zeigen die Diskrepanz zwischen der Auswahl seiner Speisen und der Art und Weise, wie er sie betitelt.

Semiotik: Mit dem Thema essen gehen setzt er Zeichen, um soziale und gesellschaftliche Aspekte in seinem Essverhalten kommunikativ zu verdeutlichen. Essen gehen mit Freunden und Kollegen stehen für ihn als Zeichen der Notwendigkeit, egal ob er Hunger hat oder auch nicht. Er nutzt diese Zeichensetzung, um seine sozialen Kontakte halten und um auch dazu gehören zu können. Essen als elementares Bedürfnis wird hier zu einem Informations- und Kommunikationsträger und macht den Stellenwert seines Ausdrucks des Essverhaltens deutlich.

Syntax: In seinen Sätzen strukturiert der Proband unbewusst mehrere Rede-Einheiten, die sein Essverhalten kommunikativ darstellen. Er nutzt das unflektierbare Pronomen ‚man‘, um eine geschlechtsneutrale pronominale Bezugnahme auf Personen der Verallgemeinerung gleichsetzen zu können. In dem folgenden Satz setzt er es als generalisierendes Personalpronomen ein „*Dann läuft man eben vorbei mit den Kollegen, und dann denkt man auch, ach guck´mal, da ist noch ein Tellerchen, und die Veranstaltung ist vorbei, dann packt man sich eben ´nen paar, äh, Geflügelchen so auf´n Teller, und dann verspeist man die*“ (Z. 230-232). Er bezieht sich hier auf die gesellschaftliche und soziale Komponente, da seine Kollegen auch zugreifen „*Das ist wieder dieses Gesellschaftliche (...)*“ (Z. 236-237). Ist er aber alleine unterwegs und kommt an den noch vollen Tischen mit Speisen vorbei, würde er nicht zugreifen. Er spricht in diesem Fall auch in der Ich-Form und nutzt das generalisierendes Personalpronomen nicht „*(...) wenn ich da allein´ vorbeilauf´n*

würde, na ja, lecker, sieht ja gut aus. Ich würd' dann dran vorbeilaufen (...)“ (Z. 237-238). In dieser Mikrogeschichte redet er sich essend durch sein Leben und nährt seine Master-Narrative.

Pragmatik: Der Proband nutzt die Funktionen der Diminutive mit ihrer semantischen Komponente der Verniedlichungen, um diese in seinem Sprechakt als pragmatische Strategie der Minimalisierung zu nutzen. Er nutzt in seinen Sprechakten die Appellfunktion, um stärker interaktiv sein zu können. Seine Verniedlichungen „*Tellerchen*“ (Z. 321), „*Geflügelchen*“ (Z. 232) und „*Hühnerbeinchen*“ (Z. 234) haben eine Darstellungsform, die den Anspruch hat, seine ausgewählten Speisen zu minimalisieren. Die pragmatische Rolle der Diminutive in seinem Sprechakt ist aus dem situativen Kontext erkennbar. In Gesellschaft seiner Kollegen nimmt er Speisen zu sich, die noch von Meetings im Raum stehen und die er als ‚Kleinigkeiten zu essen‘ sieht und verleiht ihnen Verniedlichungen. Es ist für ihn so nicht tragisch, dass er diese verspeist hat, da es nur ‚Kleinigkeiten zu essen‘ sind und er die Gesellschaft seiner Kollegen auch dafür verantwortliche macht, dass er das gegessen hat „*Wenn, wenn ich alleine wär' in dem Moment, wenn ich da alleine vorbeigeh'n würde, dann würde ich mir diese Hühner, Hühnerbeinchen nicht auf'n Teller legen*“ (Z. 233-234).

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Als Kind war der Befragte bis zu seinem fünften Lebensjahr ein „*Wonneproppen*“ (Z. 32), das sich mit dem Umzug nach Deutschland änderte. Durch ein verändertes Essverhalten und sportliche Aktivitäten nahm er ab und blieb bis zum 45. Lebensjahr schlank. Ab diesem Lebensjahr hat er sich nicht mehr sportlich betätigt und hat dadurch bedingt zugenommen. Dieses spiegelt sich in seinem Körperbild wieder. Er geht nicht weiter auf sein Körperbild ein, spricht aber über die Körperbilder der Menschen in Griechenland. Die pummeligen Kinder führt er auf den kulinarischen Diskurs Verwöhnung zurück, was die Griechen mit Stolz und Liebe erfüllt (Z. 381-383). Die jungen Frauen in Griechenland sind nach seinem Empfinden sehr schlank und hübsch und bleiben es, bis sie geheiratet und Kinder bekommen haben. Danach werden sie wieder pummelig oder dick (Z. 378-379). Er empfindet das als normal, insbesondere, wenn die Frauen auf dem Lande leben, nicht berufstätig und für die Versorgung der Familie zuständig sind. Das Körperbild eines pummeligen Kindes, einer verheirateten Frau und Mutter gehört für ihn zur griechischen Körperkultur, die mit einem Essverhalten, das auf Verwöhnung aufgebaut ist, verknüpft ist und zum Alltag gehört.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: Der kulturelle Einfluss findet sich auch in der kommunikativen Bedeutung des Genderaspektes wieder. Für den Probanden gehört es zum Essalltag, dass die Frauen in Griechenland die Ernährungsversorgung innerhalb der Familie übernehmen. In ländlichen Regionen Griechenlands arbeiten viele Frauen nicht und übernehmen somit die Versorgung des Haushaltes. Er selbst kocht nicht, schmiert sich höchstens eine Scheibe Brot und überlässt das Kochen seiner deutschen Frau. Wenn er mit Freunden grillt, dann würde ihm das Grillfleisch, Senf, Brot und Bier reichen, während er den Frauen zuschreibt, dass sie meist einen anderen Schwerpunkt setzen *„So Frauen stell´n sich noch ´nen Klappstisch hin, ´nen Klappstuhl, dann komm noch die Pappteller drum herum, dann komm´ noch Servietten dazu, dann kommt vielleicht noch das Plastikbesteck dazu und ein´ Salat auf´n Tisch“* (Z. 282-284). Er schiebt das männliche Grillverhalten den urmenschlichen Verhaltensmustern zu, die für andere sichtbar sind, da draußen im Freien gegrillt wird. Die anderen Tätigkeiten, wie Salat herstellen, werden in der Küche verrichtet, das erscheint weniger prestigeträchtig. Das Geschlechterklischee des Grillaktes wird hier kommunikativ bestätigt.

7.2.7 Fallanalyse G

„(...) muss er dann eben auch mal n Fisch essen oder mal ne Pute essen oder nur n Salat essen (...)“

Deskriptive Beschreibung

Biographische Kurzbeschreibung: Probandin G ist 38 Jahre alt, verheiratet, hat eine Tochter und arbeitet halbtags als Arzthelferin. Ihr Ehemann arbeitet als Schichtarbeiter und hat dadurch sehr unregelmäßige Mahlzeiten, die sich auf die gemeinsamen Familienmahlzeiten auswirken. Die Probandin ist in einer Großfamilie in einer mittelgroßen Stadt aufgewachsen, in der sie auch immer noch lebt. Da sie als Kind sehr fettreiches Essen bekam, achtet sie heute eher auf ein gesünderes Essen.

Erzählte Essbiografie: Ihre Kindheitserinnerungen sind geprägt von Erinnerungen an fettreiches Essen in der Familie. Aufgewachsen in einer Großfamilie beschreibt sie die Ernährung ihrer Familie als *„deftig“* (Z. 16), sodass das Essen zuweilen *„in Fett geschwommen“* (Z. 16) hat. Das Gemüse wurde von den Eltern solange gekocht bis es zerfiel (Z. 19). Was das Essen in der der Familie anging, war ihr Vater sehr dominant, *„(...) es wurde gegessen, was auf dem Tisch stand. Es wurde zugeteilt, wer was zu essen hat (...)“* (Z. 31-32). Mit Gründung der eigenen Familie im Alter von 25

Jahren hat sie dieses Essverhalten abgelegt „(...) *das passiert mir nicht. Sobald ich frei entscheiden kann*“ (Z. 33) und vermittelt ihrer Tochter, dass probiert werden kann, der Teller dann aber nicht leer gegessen werden muss, wenn es nicht schmeckt. „(...) *das möchte ich nicht, dass irgendjemand gezwungen wird, was zu essen, was er nicht essen möchte.*“ (Z. 36). Als sie mit ihrem Ehemann zusammenkam, haben beide zusammen gekocht, neue Rezepte ausprobiert und für sich eine gesunde Ernährungsweise gefunden „*Dass wir nun beide nicht unbedingt auf fetten Braten stehen, sondern einfach mal ein schönes Putenschnitzel, oder Fisch essen wir unwahrscheinlich gerne (...)*“ (Z. 80-82). Ihr ist wichtig, dass kein Familienmitglied aus dem Haus geht, ohne ein Frühstück zu sich genommen zu haben. Im Großen und Ganzen ist sie mit ihrem Essverhalten zufrieden, hat aber in Stresssituationen ein schlechtes Gewissen, wenn sie ihrer Tochter dann nur ein Brötchen und eine Bifi hinstellt (Z. 94-95). Am Wochenende genießt die Familie abends bei einem Film frisch geschnittenes Obst und Gemüse und einige Süßigkeiten. Im Sommer grillt die Familie gerne und achtet dann auch auf mageres Grillfleisch, was dem Vater der Probandin sehr missfällt „(...) *er kommt nicht zum Grillen, wenn´s nur trockenes Fleisch gibt*“ (Z. 173-174). Für ihn ist ein Stück Bauch zum Grillen wichtig, während die Beilagen, wie Salat, eher irrelevant sind. Ein weiterer Punkt, den die Probandin anspricht, ist der finanzielle Aspekt einer gesunden Ernährung „(...) *dass viele Familien sagen, ich kann mir das nicht leisten, mich gesund zu ernähren*“ (Z. 312-313). Sie begründet diesen Sachverhalt mit dem Argument, dass ein Einkauf auf dem Wochenmarkt im Wert von 50 Euro zwei bis drei Tage hält, während beim Discounter für 50 Euro für eine ganze Woche eingekauft werden kann.

Erzähltes Körperbild: Über ihr Körperbild erzählt die Probandin nichts.

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Bedeutsam war in ihrer Kindheit das Essverhalten, das stark von ihrem Vater geprägt war. Das Aufwachsen in einer Großfamilie führte dazu, dass das aufgegessen werden musste, was einem zugeteilt wurde. Dieses Verhaltensmuster hat sie nicht übernommen, da sie ihr Kind nicht dazu zwingen möchte, etwas zu essen, was es nicht mag. Sie lässt ihre Tochter probieren und dann selbst entscheiden, ob diese das Essen mag oder auch nicht. Das hat für die Probandin kommunikativen Charakter. „(...) *aber ob die jetzt wissen, was ich damit erreichen möchte oder ob ich denen damit meinen Lebenswillen aufzwinge, das weiß ich nicht*“ (Z. 150-151). Diesen Satz sagte sie auf die Frage, ob sie bei Einladungen mit dem ausgewählten Essen ihren Freunden

kommunikativ etwas mitteilen wollte. Sie kauft dann bevorzugt mageres Fleisch zum Grillen ein. Auf Wunsch würde sie aber auch anderes Grillgut einkaufen. Bei ihrem Vater macht sie da weniger Ausnahmen und setzt ihm, wenn gegrillt wird, gerne mageres Fleisch und Salat vor. *„Es kommt schon ne Reaktion manchmal, dass er fragt, wegen Bauch oder eben mal ne Rippe (...)“* (Z. 166). In ihrer Ausbildung hat sie sich ihren Arbeitskolleginnen, die sehr ernährungsbewusst waren, angepasst und dementsprechend tagsüber Vollkornprodukte gekauft und gegessen *„Wenn man dann rübergeht und Vollkornbrötchen für alle holt, nimmt man sich eins mit“* (Z. 252-253). War sie dann abends mit ihren Freunden zusammen, hat sie sich denen angepasst und Fastfood und Chips gegessen. *„Man hat sich dem Umfeld angepasst“* (Z. 250). *„Einfach, um Diskussionen zu vermeiden, weil's schnell ging und (..) weil man sich an einzelne Rituale schnell gewöhnt“* (Z. 251-252).

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Die Kindheitserinnerungen der Probandin sind sehr stark geprägt vom Leben in der Großfamilie und von dem Essverhalten ihres Vaters. Diese Aspekte ziehen sich durch das ganze Interview und werden von ihr immer wieder aufgegriffen. Diese Mikrogeschichten nähren ihre Master-Narrative *„(...) muss er dann eben auch mal n Fisch essen oder mal ne Pute essen oder nur n Salat essen (...)“*, die sie damit begründet, dass sie als Kind immer sehr fettreich essen und alles aufessen musste, was ihr zugeteilt wurde. Es liegt ihr viel daran, ihren Mann und ihre Tochter angemessen, das bedeutet gesund und auch lecker, zu versorgen. Der Einzelfall G ist ein gutes Beispiel für den kulinarischen Diskurs ‚Macht‘ (s. Kapitel 8.2.1). Früher hatte der Vater der Probandin mit seinem Essverhalten Macht über seine Tochter. Sie musste alles essen, egal ob es ihr schmeckte oder nicht, egal ob sie satt war oder nicht. Bis heute meidet sie deshalb fettreiches Essen und zerkochtes Gemüse. Isst ihr Vater heutzutage bei ihr, stellt sie ihm mageres Fleisch und Salat hin, um ihn einerseits auf eine gesunde Ernährungsweise hinzuweisen, andererseits aber auch, um heute ihm gegenüber ihre Macht zu demonstrieren, ohne das verbal zu kommunizieren. Sie nutzt die gewählten Speisen als Mittel der Kommunikation.

Eine gesellschaftliche Relevanz hat dieser Einzelfall, wenn zwischen ihrem Essverhalten in der Ausbildung und ihrem Essverhalten als Ehefrau und Mutter verglichen wird. *„Man hat sich dem Umfeld angepasst“* (Z. 250). *„Einfach, um*

Diskussionen zu vermeiden, weil's schnell ging und, (...) weil man sich an einzelne Rituale schnell gewöhnt“ (Z. 251-252). Sie passte ihr Essverhalten während ihrer Ausbildungszeit als Arzthelferin ihren Arbeitskolleginnen und gleichzeitig auch ihren Freunden an. Dieses Essverhalten kann dem kulinarischen Diskurs ‚Mainstream‘ (s. Kapitel 8.2.8) zugeordnet werden.

Der zentrale Aspekt in der Essbiografie der Probandin liegt in der Entwertung der von ihr erlernten Ernährungsverhaltensweisen in ihrer Kindheit, die sie sinngemäß für ihren kulinarischen Kohärenzsinn nutzt.

Semantik: Bei der Instrumentalisierung ihres Essverhaltens werden metaphorische Verschränkungen von Speisen sichtbar. Diese stehen unmittelbar mit den semantischen Subtext Dominanz *„(...) mein Vater sehr dominant war, was das Essen anging“* (Z. 30-31) in Verbindung und bilden eine relevante Erweiterung des semantischen Umfelds des Essverhaltens: So wird aus der Dominanz des Vaters ein kulinarischer Diskurs ‚Macht‘, den die Probandin selbst und als Zeichen in ihrem Essverhalten einsetzt.

Semiotik: Die Probandin setzt mit ihrem kulinarischen Diskurs ‚Macht‘ ein Zeichen, egal ob Freunde oder Familie, alle bekommen zum gemeinsamen Essen mageres Fleisch vorgesetzt. Selbst in einem Restaurant würde sie den Fettrand von einem Stück Fleisch abschneiden. Ihre Botschaft dieser Zeichensetzung betrifft den Gesundheitsaspekt der Ernährung, den sie zu vermitteln mag. Aber auch die klare Abgrenzung zu fettreichem Essen, das ihr nicht schmeckt, wird hier eindrucksvoll symbolisiert. Die Semiotik ihrer Speisen ist stark geprägt von den Kindheitserinnerungen und dem Essverhalten ihres Vaters.

Syntax: Die Probandin nutzt in Bezug auf ihr Essverhalten das Pronomen ‚ich‘ *„Sobald ich frei entscheiden kann“* (Z. 33), *„Weil ich eigentlich auch mein, es muss mal gesündigt werden dürfen“* (Z. 114-115), *„(...) bin ich schon zufrieden“* (Z. 114), *„(...) was ich damit erreichen (...)“* (Z. 150), *„(...) möchte ich ihm eigentlich nur sagen (...)“* (Z. 157), *„(...)ich bin satt (...)“* (Z. 161). Besonders in dem folgenden Episodenabschnitt wird das Pronomen ‚ich‘ häufig verwendet: *„Also, da mach ich keine Unterschiede. Ich esse eigentlich immer ganz spontan, worauf ich Hunger habe. Egal, mit wem ich los bin. Ähm, zum Beispiel ess´ ich gerne mal ´nen Salatteller mit Pute, Putenstreifen drauf find ich total klasse, krieg´ ich hier zu Hause nie so hin mit diesem Dressing und so weiter. Ähm, wenn ich jetzt aber Lust auf Fleisch habe, achte ich schon drauf, was es ist, weil ja, ich mag eben nicht gern sitzen im Restaurant und das*

Fleisch filetieren und die Fettschichten abschneiden, sondern guck gleich nach, ob ich mir ein Schweinefilet bestelle oder ´ne Putenbrust bestelle oder (...) ähm, ´n Schnitzel, da guck ich schon nach, weil ich das un-angenehm finde, im Restaurant sitzen und da irgendwie so ganz viel abzuschneiden, das, dafür geh ich da nicht hin. Und deshalb guck´ ich schon.“ (Z. 196-204) Hier ist bedeutsam, dass sie sich vom Essverhalten ihres Vaters stark abgrenzt und für sich klar ist, was und wie sie gerne essen möchte. Spricht sie von ihrem Essverhalten in Bezug auf Freunde und Kollegen, nutzt sie das unflektierbare Pronomen ‚man‘, um eine geschlechtsneutrale pronominale Bezugnahme auf Personen der Verallgemeinerung gleichsetzen zu können. Das wird in der folgenden Episode deutlich: „(...) dass man sich ein bisschen seinem Umfeld immer angepasst hat. Also, wenn man in der Schule war, und da waren dann oder in der Ausbildung war und (...), da waren so super Ernährungsbewusste dabei, dann hat man natürlich versucht in dem Zeitraum, in dem man mit dem zusammen ist, auch ein bisschen bewusster zu leben, genau wie umgekehrt, wenn man abends zur Party war, und die haben sich alle die Chips reingeschaufelt, dann hat man natürlich mitgeschaufelt. Ähm, da hat man sich schon leiten lassen, ohne groß nachzudenken, was man selber will“ (Z. 229-235). Hier ist erkennbar, dass sich die Probandin keine eigene Meinung zugelegt hat. Auch das ist eine Mikrogeschichte, die ihren Kohärenzsinn stärkt.

Pragmatik: In ihren handlungskonstitutiven Mahlzeiten konfrontiert die Probandin ihre Freunde und ihrer Familie mit kulinarischen Speisen, die den Anreiz zur einer gesunden Ernährung geben sollen. Im situativen Kontext gesehen möchte sie zusätzlich mit dem Geschmack der fettarmen Speisenauswahl überzeugen. Nacheinander werden Speisenauswahl, Geschmack und Botschaft eingeführt und in Zusammenhang mit einer Zeichentheorie gebracht (s. Semiotik), die dann in einem Ritual enden. Diese Handlungsabfolge ist ihrem Essverhalten zu entnehmen. In diesem Fall ist für die Pragmatik der kommunikative Sinn bedeutsam, da es die Absicht der Probandin ist, in ihrer Sprachhandlung eine Intention zu verfolgen. In diesem Fall kann der kommunikative Sinn nicht allein von der Bedeutung des Satzes abgeleitet werden, sondern muss durch die Äußerung und den Kontext erschlossen werden

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Die Probandin erzählt nichts über ihr Körpergewicht, deshalb erfolgt hier keine Interpretation.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: In ihren geschilderten Episoden ist es immer wieder das Essverhalten, das sie als Kind nicht leiden konnte.

Sie betont mehrmals, dass ihr Vater sehr dominant war und bestimmt hat, wie, wann, was und in welchen Mengen innerhalb der Familie gegessen wurde. Die Küche war nicht auf Gesundheit ausgerichtet, sondern sehr fettreich gestaltet. Die Mutter kommt in der Gestalt als Einzelperson in ihren Schilderungen nicht vor und wenn, dann spricht sie von dem Setting Eltern. Sie war als Kind nicht mit in der elterlichen Küche involviert bzw. hat nicht mitgeholfen. Eltern leben ihren Kindern vor, wie Beziehungen auszusehen haben, und so prägte ihr Vater ihr Essverhalten bis ins Erwachsenenalter. Der Vater ist hier eine Vaterfigur, die das Essverhalten kontrolliert. Er bestimmte das Essen und die Familie hatte zu folgen. Dieser Genderaspekt hat die Probandin sehr geprägt. Mit den Speisen, die sie ihrem Vater heutzutage vorgesetzt, teilt sie ihm, mit, dass auch Frauen bestimmen können, was gegessen werden soll.

7.2.8 Fallanalyse H

„Die Zeit ist so schnelllebig“

Deskriptive Beschreibung

Biografische Kurzbeschreibung: Probandin H ist 42 Jahre alt, verheiratet, hat eine Tochter und lebt mit ihrer Familie in einer Stadt mit ca. 86.000 Einwohner. Sie arbeitet halbtags in einem Krankenhauslabor mit unterschiedlichen Arbeitszeiten. In ihrer Kindheit aß sie häufig bei ihrer Großmutter, da ihre Mutter krank war und ihr Vater zur See fuhr. Sie selbst empfindet ihr Essverhalten als situationsabhängig.

Erzählte Essbiografie: Zu ihrer Kindheit fällt der Probandin ein, dass sie von ihrer Großmutter bekocht wurde, da ihre Mutter gesundheitlich dazu nicht in der Lage war und ihr Vater bis zu ihrem achten Lebensjahr zur See gefahren ist. Ihre Großmutter hatte keinen „Geschmackssinn“ (Z. 151), konnte trotzdem sehr leckeres Essen, insbesondere Saucen zubereiten. Die Großmutter hat Kartoffeln gekocht, Klöße selbst gerieben, das hat die Probandin sehr beeindruckt. Sie selbst greift eher zu Fertigprodukten, da sie den Zeitfaktor in den Vordergrund stellt, der sie daran hindert, *„sich in die Küche zu stellen“* (Z. 155). Sie plant für sich und die Tochter mittags eine warme Mahlzeit ein, die aber häufig nicht zustande kommt, da die Tochter das nicht essen möchte und nach etwas anderem verlangt *„Ich hatte jetzt das und das geplant, ach nee. Ich möchte Würstchen haben, okay, dann machst du eben Würstchen warm (...)"* (Z. 133-135). Abends isst die Familie zusammen Abendbrot. Über die Jugendzeit kamen seitens der Befragten auch nur wenig Erzähltes zum Essverhalten, außer der Aussage, dass der Vater nach seinem Beruf als Seemann beim Zoll angefangen hat

zu arbeiten und die finanzielle Situation sich dadurch verschlechtert hat „*Da wurden dann ´n paar Nudeln in ´ne Pfanne gehauen (...)*“ (Z. 112-113) und „*Damit ich wenigstens was zu essen hatte, wenn ich aus der Schule kam, weil das Geld einfach fehlte, ne?*“ (Z. 115-116). Ihre Großmutter starb als sie 16 Jahre alt war.

Erzähltes Körperbild: Über ihr Körperbild erzählt die Probandin nichts

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Geprägt durch die gesunden Speisen ihrer Großmutter, sieht sie eine Verbindung zum kulinarischen Diskurs ‚Liebe‘ „*Dass sie mich lieb hat,*“ (Z. 277). Für sie steckte viel Liebe in den Mahlzeiten ihrer Großmutter. Sie selbst bekommt es nicht hin, sich in die Küche zu stellen und frisch zu kochen. „*Im Grunde genommen eigentlich nur, dass es Nahrungsaufnahme ist. Dass es Stillen des Hungers ist. Eigentlich traurig, ne?*“ (Z. 303-304). Diese Antwort gab die Probandin auf die Nachfrage, was sie ihrer Tochter mit ihrem Handeln nonverbal mitteilen möchte. Sie kocht ihrer Tochter in der Regel das, was diese gerne möchte, auch wenn sie selbst etwas anderes geplant hat.

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Ein einschneidendes Erlebnis für die Probandin war sicherlich die frühe gesundheitliche Einschränkung der Mutter, die dazu führte, dass die Großmutter für die Familie kochte und die Probandin bis zu ihrem achten Lebensjahr versorgte, solange der Vater zur See fuhr. Sie liebte das Essen ihrer Großmutter, das von frischen Zutaten geprägt war. Ihre heutige Haltung zum Essverhalten in ihrer Familie ist durchaus von einer gewissen Ambivalenz gekennzeichnet. Einerseits ist sie sich bewusst, dass sich die Familie zu ungesund ernährt, andererseits sieht sie keine Möglichkeiten diese Strukturen zu verändern, da sie tagsüber mit ihrer Tochter alleine ist und die Termine wie Schule und Freizeitgestaltung organisieren muss. Das Kochen ist für sie freudlos und als zu erfüllende Pflicht anzusehen. All diese Anforderungen spiegeln sich in ihrem Essverhalten wider. Immer wieder geht sie in die Verteidigungsposition und schiebt den Faktor Zeit vor, um ihr Essverhalten zu erklären und um ihren kulinarischen Kohärenzsinn zu erlangen. Die kommunikative Bedeutung ihres Essverhaltens wird durch den kulinarischen Diskurs ‚Verteidigung‘ (s. Kapitel 8.2.7) bestärkt. Die Kompetenz der Nahrungszubereitung ist nicht nur an die Kochtechniken gebunden, sondern auch an das soziale Miteinander und an Kreativität, das die Probandin nicht umzusetzen vermag. Zusammenfassend kann hier festgehalten werden, dass sich die

Probandin durchaus bewusst ist, dass ihr Essverhalten und das ihrer Familie gesünder sein müsste, gibt allerdings auch an, dass sie neben den zeitlichen Problemen durch ihre Arbeit Schwierigkeiten hat, selber eine Speiseauswahl zu treffen und diese dann auch zu kochen. Mit dieser Mikrogeschichte nährt sie ihre Master-Narrative *„Die Zeit ist so schnelllebig“*.

Semantik: Die Probandin versteht es, bestimmte Handlungen in ihren Episoden ansatzweise sprachlich zu strukturieren und somit selbst aktiv auf den Handlungsablauf einer Situation Einfluss zu nehmen. Sie plant das Mittagessen, schwenkt dann aber um, um sich nach den Vorlieben und Wünschen ihrer Tochter zu richten. Dieses wird durch die Semiotik verstärkt.

Semiotik: Das Mitspracherecht der Tochter der Probandin kann hier als Zeichen gesehen werden, dass das Essverhalten der Probandin und ihrer Familie beeinflusst. Gekocht wird einen sichtbaren Rahmen, der durch den Faktor Zeit und Geschmacksvorlieben und weniger durch einen Gesundheitsaspekt gekennzeichnet ist. Das gemeinsame Mittagessen von Mutter und Tochter wird von der Tochter bestimmt.

Syntax: Die Probandin beendet viele Satzenden mit einer Frage (Z. 17, 32, 53, 59, 62, 78, 80, 111, 115, 116, 135, 138, 139, 141, 152, 156, 157, 160, 173, 175, 198, 202, 218, 219, 228, 229, 264, 274, 298, 304, 318, 323, 340). Durch die Satzmelodie einer Frage beendet sie diese Sätze mit ansteigender Stimme. Zum größten Teil müssten diese jeweiligen Sätze nicht mit einer Frage beendet werden, da die Probandin am Satzanfang und -mitte inhaltlich eine Aussage trifft. Hier kann eine persönliche Unsicherheit der Probandin in Bezug auf die Thematik ‚Essverhalten‘ angenommen werden. Die Sätze der Probandin sind zum großen Teil sehr unstrukturiert, sodass es dem Zuhörer und Empfänger schwerfällt, dem Sachverhalt zu folgen. Auffällig ist, dass sie, wenn sie über ihre Tochter spricht, diese nicht mit dem Namen betitelt, sondern mit dem Nomen *Kind* *„(...) das Kind isst dann manchmal nicht (...)“* (Z. 132) und *„Das Kind muss zur Schule, dann musst du das Kind abholen, dann hat das Kind Sport, oder das Kind hat Singen, oder, äh, Termine, leg ich mir dann schon gar nicht, die leg ich mir dann immer in den Vormittag, wenn das Kind in der Schule ist“* (Z. 314-317) und *„(...) ich bin den ganzen Tag mit dem Kind allein (...)“* (Z. 294). Die Probandin muss für *„das Kind“* kochen. Sie generalisiert mit dem Nomen ‚Kind‘ die persönliche Ansprache ihrer Tochter mit deren Namen Julja. Dadurch

umgeht sie die persönliche Schuldzuweisung, dass sie sehr wenig Zeit zum Kochen hat bzw. kochen muss.

Pragmatik: Mit ihren kommunikativen Äußerungen in ihren Sprechakten geht die Befragte darauf ein, dass sie zu wenig Zeit hat, um sich gesund zu ernähren, da sie beruflich und durch die Versorgung ihrer Tochter sehr eingespannt ist. Diese Äußerungsbedeutung kann sowohl innerhalb der Semantik als auch in der Pragmatik untersucht werden. In diesem Fall ist für die Pragmatik der kommunikative Sinn bedeutsam, da es die Absicht der Probandin ist, in ihrer Sprachhandlung eine Intention zu verfolgen. In diesem Fall kann der kommunikative Sinn nicht allein von der Bedeutung des Satzes abgeleitet werden, sondern muss durch die Äußerung und den Kontext erschlossen werden. In diesem Einzelfall nutzt die Probandin ihre Äußerungen zum Thema Zeitdruck und Schnelllebigkeit, um ihr Essverhalten zu verteidigen „*Du, du stehst immer bloß unter Zeitdruck. Du guckst immer nur auf die Uhr*“ (Z. 317). In ihren für sich gefundenen Entschuldigungen findet sich in ihren Sprachhandlungen des kulinarischen Diskurses „Verteidigung“ wieder.

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Da die Probandin nichts über ihr Körperbild erzählt, kann hier keine Interpretation erfolgen.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: „*Männer sind vom Mars und Frauen von der Venus. Wir Frauen machen uns einfach mehr Gedanken*“ (Z. 238-239). Für die Probandin ist die Speisenauswahl in Frauenhand und empfindet die Männer in Bezug auf Essen als gedankenlos. Mit der Aussage „*Fleisch ist mein Gemüse*“ (Z. 240) ordnet sie das männliche Geschlecht in eine Kategorie ein, die auf gesunde Ernährung nicht viel Wert legt. Männer haben nach ihrer Ansicht den Wunsch nach fettigem Fleisch und weniger nach Salat „*Das richtig schön fettig ist, was wir Frauen eigentlich gar nicht essen, ne?*“ (Z. 256). Auch die Würdigung von gekochtem Essen ist für sie vom männlichen Geschlecht negativ geprägt, da ihr Großvater keine angemessene Esskultur hatte „*der hat nicht gegessen, der hat gefressen*“ (Z. 278). Kommunikativ betrachtet traut sie dem männlichen Geschlecht keine große Rolle in dem Bereich Ernährung und Essverhalten zu. Dieser Sachverhalt ist sicherlich durch ihre Kindheit geprägt, in der ihre Großmutter für die Versorgung zuständig war und diese mit viel Liebe erfüllt hat.

7.2.9 Fallanalyse I

„Mein Vater ist früher viel im Ausland gewesen und hat immer, wenn er in Afrika war, frische Früchte mitgebracht“

Deskriptive Beschreibung

Biografische Kurzbeschreibung: Die Probandin I ist 39 Jahre alt, verheiratet, hat zwei Kinder und arbeitet halbtags als Erzieherin und ihr Mann Vollzeit als Lehrer. Sie lebt mit ihrer Familie in einem kleinen Vorort einer mittelgroßen Stadt. Aufgewachsen ist sie als einzige Tochter in ländlicher norddeutscher Region. Ihr Vater war beruflich viel im Ausland unterwegs und so lernte sie früh exotische Früchte kennen, die er von den Reisen mitbrachte. Ihr Mann und sie haben mehrere Kochkurse besucht und kochen diese Rezepte auch daheim nach.

Erzählte Essbiografie: Probandin I wuchs in einer relativ gut situierten Familie auf und lernte durch ihren Vater schon früh exotische Früchte kennen, die es damals in Deutschland noch nicht zu kaufen gab *„(...) wenn er in Afrika war, frische Früchte mitgebracht. Papaya und Mango (...)“* (Z. 20-21). Wenn er zu Hause war, hat er frisch gekocht. Ihre Mutter hingegen kochte nicht und entdeckte früh die Mikrowelle für sich *„(...) hat dann die Mikrowelle für sich entdeckt, als die auf den Markt kam und hat mir dann immer diese kulinarischen Köstlichkeiten von Aldi aus der Mikrowelle (...), die eingestochen werden, oben mit Aluminium“* (Z. 69-71). Mit 18 zog sie von zu Hause aus, und mit 27 bekam sie ihre erste Tochter. Derzeit sieht sie ihr Essverhalten als *„Abwechslungsreich, viele Vitamine, Gemüse, Obst, Vollkornprodukte“* (Z. 15) und ist durch feste Mahlzeiten strukturiert, die die Familie gemeinsam einnimmt. Seit der Geburt der ersten Tochter haben sie und Mann sich noch intensiver mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt und kaufen seitdem Demeter- und Bioprodukte ein *„(...) nur Biobananen (...)“* (Z. 61). Da sie als Kind, als ihre Mutter für die Versorgung zuständig war, Fertigprodukte essen musste, die ihr überhaupt nicht schmeckten, meidet sie diese Produkte heute komplett. Ihre erstgeborene Tochter bekam in ihren Lebensjahren nur Produkte aus dem Reformhaus zu essen *„Die hat an der Sonne getrocknete Rosinen gekriegt, Crissini-Vollkornstangen, alles aus dem Reformhaus“* (Z. 101-102). In der Woche isst die Familie in der Küche am dort eingebauten Tresen und am Wochenende grundsätzlich im Esszimmer. Das Ehepaar hat Kochkurse belegt *„Wir haben ja auch Kochkurse belegt, indische Kochkurse, chinesische Kochkurse (...)“* (Z. 152-153) und kochen die dort erlernten Rezepte gerne am Wochenende für die Familie nach. Wichtig ist ihr, dass keiner alleine am Tisch sitzen und essen muss.

Wenn ihre älteste Tochter einmal später aus der Schule kommt, dann setzt sie sich zu der Tochter dazu, isst nicht mit, aber hört zu und leistet ihr Gesellschaft.

Erzähltes Körperbild: Wenn sie heute zwischendurch zwei Kilo zunimmt, findet sie es nicht sehr schlimm. In jungen Jahren allerdings hat sie das belastet und versucht, durch eine Essensreduzierung das Gewicht wieder zu regulieren „*Da hab ich mich wirklich kasteit auch so und hab dann super wenig, nur Magerquark und solche Sachen denn, nur noch Karotten geknabbert*“ (Z. 201-203). Weitere Aspekte zu ihrem Körperbild gibt sie nicht preis.

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Als sie mit ihrem Mann zusammen kam, war er Student „*Hat als Student auch nicht viel Geld gehabt (...)*“ (Z. 175-176) und sehr dünn. Wenn sie dann beide ins Restaurant gegangen sind, hat sich die Probandin ein Fleischgericht bestellt und ihm die Hälfte ihres Fleischstückes überlassen. Sie war sehr darauf bedacht, dass er genug zu essen bekam. Er nahm dann in den darauffolgenden Jahren an Gewicht zu, und sie hörte dann auch auf, ihm etwas übrig zu lassen, damit er nicht noch dicker wurde. Ihr sind frische Produkte, Vollkornprodukte und Bio-Produkte wichtig, und sie möchte gerne, dass ihre Kinder diese Produkte kennenlernen, genießen und nachhaltig wertschätzen können.

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Die Art und Weise der Einstellung zur Speisenauswahl und der Verarbeitung hat sie in sehr starkem Umfang von ihrem Vater übernommen und bis heute beibehalten. Die Abgrenzung zu dem Essverhalten ihrer Mutter wird im Interview deutlich. Kommunikativ gedeutet, legt sie hohen Wert auf die Auswahl der Speisen und möchte dieses auch im gesellschaftlichen Diskurs durchsetzen, indem das gemeinsame Essen am Wochenende in gemütlicher Atmosphäre mit der Familie aber auch mit Freunden zelebriert wird „*Ich mochte schon immer gerne mit vielen Leuten an einem Tisch sitzen*“ (Z. 282). Die soziale Komponente von gemeinsamen Mahlzeiten bedeutet ihr sehr viel und so setzt sie sich zu ihren Kindern an den Tisch, wenn diese mittags später einmal aus der Schule gekommen sind, um ihnen zu zeigen, dass essen reden mit anderen Mitteln ist. Zu dem von ihr gewählten sozialen Faktor des Essens kommt auch noch die Verantwortung gegenüber ihren Kindern, um diese gesund und abwechslungsreich zu versorgen. Ihr Essverhalten ist sehr konsequent, sodass viele Produkte nicht

verwendet werden und ihre Kinder keine Fertigprodukte bekommen. Sie inszeniert idealistisch Vollwertkost und Bioprodukte als genussvolle Freude am Geschmack, ohne den gesundheitlichen Aspekt außer Betracht zu lassen. Geprägt durch die exotischen Früchte, die ihr Vater von seinen Dienstreisen aus fernen Ländern mitbrachte, besuchte sie indische und chinesische Kochkurse, um neue Rezepte und Geschmacksrichtungen zu testen. Mit diesen Mikrogeschichten füllt sie ihre Master-Narrative *„Mein Vater ist früher viel im Ausland gewesen und hat immer, wenn er in Afrika war, frische Früchte mitgebracht“*.

Semantik: Die Sprache der gesunden Lebensmittel, die die Probandin einsetzt, ist weniger eine Semantik des Naturbelassenen als vielmehr eine Semantik der Abwehr von neuer Küchentechnik und Fertigprodukten *„(...) diese kulinarischen Köstlichkeiten von Aldi aus der Mikrowelle“* (Z. 70). Die Probandin versteht es, bestimmte Handlungen in ihren Episoden sehr gut sprachlich zu strukturieren und somit selbst aktiv auf den Handlungsablauf einer Esssituation Einfluss zu nehmen.

Semiotik: Als Zeichen in ihrem Essverhalten setzt die Probandin die Tischgemeinschaft. Essen bedeutet für sie nicht alleine zu essen, sondern immer in sozialen Settings. Der Tisch wird als Ort stilisiert, der symbolträchtig für die enge Bindung der Familie, aber auch für Kommunikation steht. Die Tischgemeinschaft gibt Struktur in den Familienalltag, da sich die Familienmitglieder zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort treffen *„(...) dass wir in der Woche in der Küche mit dem Tresen, wenn es schneller gehen muss, (...) in der Küche essen, und am Wochenende essen wir grundsätzlich im Esszimmer“* (Z. 144-146). Auch wenn die Kinder zu unterschiedlichen Zeiten aus der Schule kommen, muss keines von beiden alleine am Tisch sitzen und essen *„(...) also wir sitzen da und unterhalten uns mit ihr, aber dass wir dann nicht mitessen (...)“* (Z. 290-291).

Syntax: Die Probandin nutzt in ihren Episoden am häufigsten das Personalpronomen ‚ich‘. Sie dekliniert es als Nominativ und sendet damit Ich-Botschaften aus, wenn sie über ihr Essverhalten erzählt. Interessanterweise nutzt sie das unflektierbare Pronomen ‚man‘, um eine geschlechtsneutrale pronominale Bezugnahme auf Personen der Verallgemeinerung gleichsetzen zu können. Das wird in dem folgenden Satz der Probandin deutlich: *„Und das hat ja auch was mit dem Alter zu tun, dass man schneller zunimmt“* (Z. 181-182). Die Gewichtszunahme hat in diesem Fall nichts persönlich mit ihr zu tun, sondern hängt mit dem Alterungsprozess zusammen und ist somit gesellschaftlich anerkannt. Das wird auch in der folgenden Aussage deutlicher:

„Aber es ist ja auch immer so, damals war ich ja auch jünger, und, ähm, auch wenn man jünger ist, achtet man ja noch viel mehr auf seine Figur“ (Z. 199-200). Auch hier spielt das zunehmende Alter eine Rolle.

Pragmatik: Mit ihrem dargestellten Essverhalten bedient sich die Probandin einer funktionalen Mitteilungsstrategie. Ihre Kundgaben beziehen sich auf ein gesundes Essverhalten mit strukturierten Mahlzeiten. Das Zeitsystem, wie die Arbeitszeiten von der Probandin und ihrem Mann, beeinflussen das Essverhalten sowie die Präsenz in der häuslichen Küche. Durch ihre kulinarischen Handlungen auf häuslicher Ebene wird ihr Essverhalten zu etwas für sie Sinnstiftendem: „Die hat an der Sonne getrocknete Rosinen gekriegt, Crissini-Vollkornstangen, alles aus dem Reformhaus“ (Z. 101-102). Diese Mitteilungsstrategie verleiht dem Gesagten – hier auch Verschlüsselung – implizit einen spezifischen kommunikativen Status. Mit ihrer Handlung führt sie der Tochter ein gesundes Essverhalten vor, das sie selbst für richtig hält und bezieht sich insbesondere auf den gesundheitlichen Aspekt und den Status von Reformhausprodukten. In diesem Fall ist für die Pragmatik der kommunikative Sinn bedeutsam, da es die Absicht der Probandin ist, in ihrer Sprachhandlung eine Intention zu verfolgen. In diesem Fall kann der kommunikative Sinn nicht allein von der Bedeutung des Satzes abgeleitet werden, sondern muss durch die Äußerung und den Kontext erschlossen werden. „Dass wir nicht jeden Morgen irgendwie nur Vollkornbrot essen, sondern auch Müsli dazwischen, Knäckebrötchen, Crisp, irgendwie Finnbröd, aber gerne Vollkorn, ähm, weil ich einfach auch denke, dass es in der Schule total wichtig ist für die Kinder. Und weil ich auch höre, was da mitgegeben wird. Und ich möchte diese Lebensqualität auch einfach an unsere Kinder weitergeben. Ganz klar.“ (Z. 133-137). Beide Aussagen (Z. 101-102 und Z. 133-137) stehen in einem Kontext zueinander, und die Intention einer gesunden Ernährung mit hochwertigen Produkten wird hier kommunikativ an die Kinder weitergegeben. In der pragmatischen Handlungsabfolge wird deutlich, dass das soziale und finanzielle Kapital bestimmt, in welcher Art und Weise das Essverhalten geprägt wird.

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Da sie nicht sehr viel über ihr Körperbild erzählt, kann hier keine vollständige Interpretation erfolgen. Sie scheint mit ihrem Körperbild zufrieden sein, auch wenn sie zwischendurch ein bis zwei Kilo schwerer ist. Sie schiebt das auf das Alter „Und das hat ja auch was mit dem Alter zu tun, dass man schneller zunimmt“ (Z. 181-182), indem es nicht mehr so schlimm ist, wenn die Frau mal mehr wiegt. „Aber es ist ja auch immer so, damals war ich ja auch

jünger, und, ähm, auch wenn man jünger ist, achtet man ja noch viel mehr auf seine Figur“ (Z. 199-200).

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: Für die Probandin haben eher junge Frauen ein Problem mit ihrem Essverhalten, wenn sie nur unter Frauen essen gehen. *„Aber ich glaube, das ist auch altersbedingt. Also ich glaub´, wenn du jenseits der 30 bist, so da, da lässt du dich auf diese Spiele gar nicht mehr ein“ (Z. 221-222).* In jungen Jahren achten Frauen mehr darauf, was des anderen gleichen Geschlechtes essen und passen sich dann an. Dieser Sachverhalt kann dem kulinarischen Diskurs ‚Mainstream‘ zu geordnet werden (s. Kapitel 8.2.8).

Geprägt durch ihre Kindheit ist es für sie normal, dass Männer Lebensmittel einkaufen und auch für die Nahrungszubereitung zuständig sein können. Das Ehepaar lebt ihren Kindern vor, dass Elternpaare gemeinsam für die Nahrungsversorgung und dem entsprechenden Essverhalten zuständig sein können und kommunizieren nonverbal, dass gemeinsames Kochen die Lust am Probieren und vielseitigem Essen fördert. Zudem wird vermittelt, das Kochen keine reine weibliche oder männliche Tätigkeit ist.

7.2.10 Fallanalyse J

„Kinder, es gibt Miracoli...“

Deskriptive Beschreibung

Biografische Kurzbeschreibung: Die Probandin J ist 36 Jahre alt, verheiratet, hat zwei Kinder und arbeitet halbtags als Bürokraft. Sie lebt mit ihrer Familie in einer Neubausiedlung einer mittelgroßen Stadt. Sie wuchs behütet mit zwei Geschwistern in ländlicher Region auf und hat heute noch ein inniges Verhältnis zu ihren Eltern. Bedingt durch die Schichtarbeit ihres Mannes ist sie für die Ernährungsversorgung innerhalb der Familie zuständig und achtet auf eine ausgewogene Ernährung. Es gab einschneidende Erlebnisse in ihrer Essbiografie, die ihr Essverhalten beeinflusst haben.

Erzählte Essbiografie: Probandin J wuchs behütet mit zwei älteren Geschwistern auf, der Vater fuhr zur See, und ihre Mutter war Hausfrau. Ihre Erinnerungen an die Essgewohnheiten und an das Essverhalten während ihrer Kindheit beschreibt sie als sehr glücklich. Ihre Mutter bereitete die Mahlzeiten selbst zu, und wenn der Vater zu Hause war, saß die ganze Familie zusammen am Tisch *„Wie wir alle am Tisch gesessen haben, gelacht haben, Späße gemacht haben (...“ (Z. 29-30)* und hat

zusammen gegessen. Insbesondere sind ihr die Weihnachtstage in Erinnerung geblieben *„Heiligabend, nettes Zusammensitzen, essen, ein Tannenbaum, ähm, das Essen genießen, nicht schlingen. Die Geschenke können Geschenke sein und warten, das Essen stand da im Vordergrund. Einfach die Gemeinsamkeit, das Zusammensitzen als Familie“* (Z. 33-36) und die Sonntage *„(...) jeden Sonntag gab es gutes Essen“* (Z. 109). Als sie im Alter von 20 Jahre von zu Hause auszog, veränderte sich ihr Essverhalten, und sie ernährte sich hauptsächlich von Fastfood. Ausgelöst durch ihren damaligen Freund wurde sie mit 25 Jahren magersüchtig *„(...) so Mitte 20 hatte ich so ein gestörtes Essverhalten“* (Z. 47-48). Durch die Trennung von ihrem drogenabhängigen Ex-Freund und durch eine neue Beziehung stabilisierte sich ihr Essverhalten wieder *„Und dann so mit 27 durch ´ne normale, stabile Beziehung war es dann ja doch mittlerweile wieder normales Essverhalten. Bis jetzt“* (Z. 63-64). Eine ausgewogene Ernährung ist ihr wichtig, und sie versucht diese auch umzusetzen, was aber durch den Faktor Zeit nicht immer gelingt *„(...) aber durch Beruf, Haushalt, Kinder, Schule, Kindergarten, nicht wirklich immer so zu kochen, wie ich’s gerne möchte“* (Z. 15-16). Wichtig sind ihr jeden Tag, auch am Wochenende, eine Tasse Tee und ein Apfel. Am Sonntag gibt es ein ausgiebiges Frühstück, bei dem lange gesessen und geredet wird. Sie probiert gerne neue Rezepte aus und hat auch einen chinesischen Kochkurs besucht. Während der Schwangerschaften war sie ein Lustesser und hat jeweils ca. 30 kg zugenommen, die sie aber auch danach wieder abgenommen hat.

Erzähltes Körperbild: Zwischen ihrem 25. und 27. Lebensjahr litt die Probandin unter Magersucht, aber auch unter Ess-Brech-Sucht. Bedingt durch ihren damaligen drogenabhängigen Freund veränderte sich ihr Körperbild durch die Essstörungen enorm *„Denn so mit 25 ´n gestörtes Essverhalten“* (Z. 57-58). Durch massive Drohungen ihres Ex-Freundes gab es viele Beeinträchtigungen in ihrem damaligen Leben *„mich verstecken“* (Z. 207), *„(...) musste aus meiner Wohnung (...)“* (Z. 207), *„(...) er seinen Job irgendwann mal geschmissen hat, was ich am Anfang nicht mitbekommen hab (...)“* (Z. 209-210) und *„Ich wusste ja auch nicht, dass bei uns die Polizei ein- und ausgeht, wenn ich auf der Arbeit bin“* (Z. 211-212). Als sie diesen Sachverhalt realisiert und sich ihr Körperbild aufgrund der Essstörungen weiterhin verändert, zieht sie in eine andere Stadt, um ihr Leben und ihr Essverhalten neu zu gestalten *„(...) so willst du nicht weiterleben (...)“* (Z. 217). Sie hat schon immer Sport getrieben, aber nach der Trennung von ihrem Ex-Freund hat sie *„exzessiven Sport betrieben“* (Z. 220). Als sie ihren jetzigen Mann kennenlernte, haben sich das

Essverhalten und das Sporttreiben wieder „normalisiert“ (Z. 220). Bedingt durch die Schwangerschaft hatte sie 30 Kilo zugenommen. Heutzutage isst sie gerne, achtet aber auf ihr Gewicht, das derzeit normal ist „Weil ich schon nicht wie ein Fass rumrennen möchte (...)“ (Z. 296).

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Sie hat am Anfang der Beziehung mit ihrem jetzigen Ehemann viel für ihn gekocht. „Weil am Anfang, durch diese Beziehung konnte ich natürlich nicht so über meine Gefühle sprechen und alles sprechen und wollte es auch natürlich am Anfang eigentlich gar nicht zulassen, merkte aber von wegen so, na ja, das mit dem nicht so ganz Zulassen, das klappt nicht so ganz und habe das dann mehr übers Essen ausgedrückt“ (Z. 241-244). Sie empfand das Kochen und das gemeinsame Essen als sehr positiv „Es war einfach schön, es war gemütlich, es war ne Harmonie (...)“ (Z. 237). Letztendlich wollte sie ihm damit auch ihre „Zuneigung“ (Z. 246) zeigen. Wenn Freunde zu Besuch sind, kocht sie auch für diese sehr gerne „Ich möchte sie glücklich machen. Ich möchte sie zufrieden machen. Ich möchte sie willkommen heißen und ihnen sagen, es ist schön, dass ihr hier seid. Und ich tue es für euch, und ich mach es gerne“ (Z. 147-149).

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Die Probandin hatte eine ländlich geprägte Kindheit in den 70er und 80er Jahren. In ihren Kindheitserinnerungen sticht die große Bedeutung hervor, die sie dem gemeinsamen Essen einräumt. Sie erinnert sich sehr gerne an besondere Mahlzeiten „Sonntags immer“ (Z. 107) oder an Traditionen „Heiligabend“ (Z. 33), die an die Anwesenheit der anderen Familienmitglieder, insbesondere des Vaters, geknüpft sind. Neben viel Frischkost gab es in ihrem Elternhaus auch das Fertigprodukt Miracoli, das die ganze Familie gerne gegessen hat. Auch heute genießt sie gemeinsame Mahlzeiten mit ihrem Mann und ihren Kindern. Auch sie kocht ab und zu das Convenience-Produkt und ruft dann: „Kinder, es gibt Miracoli“ (Z. 32). Das erinnert sie an ihre Kindheit, beeinflusst auch durch die damalige Miracoli-Werbung aus den 80er Jahren, in der er hieß: Essen ist fertig (Miracoli-Werbung 1987). Der Ausruf „Kinder, es gibt Miracoli“ ist kommunikativ gleichzusetzen mit der Aussage: Essen ist fertig! Für sie ist dieses kommunikativ relevant, da es für sie wichtig ist, dass alle gemeinsam essen. Auch hieraus kann gedeutet werden, dass essen reden mit anderen Mitteln ist. Die Master-Narrative

„*Kinder, es gibt Miracoli*“ spannt einen großen Bogen über die gesamte Essbiografie der Probandin. Viele kleine Mikrogeschichten „*Sonntags*“ (Z. 107), „*Heiligabend*“ (Z. 33), „*Hamonie*“ (Z. 237), „*(...) alle am Tisch*“ (Z. 29), „*(...) Essen genießen*“ (Z. 34) geben dieser Master-Narrative Gehalt. Und auch die Essstörung in ihrer Essbiografie ist eine Mikrogeschichte, die sie für die Master-Narrative einsetzt, um ein harmonisches Essverhalten, das sie vorzieht, sinngemäß zu deuten. Mit dem Ausruf „*Kinder, es gibt Miracoli*“ entsteht ein Ausruf der Selbstzufriedenheit, der ausschlaggebend für den kulinarischen Kohärenzsinn der Probandin ist.

Semantik: Die Bedeutungsbeschreibung inhaltsrelevanter sprachlicher Einheiten können hier gut erfasst werden. Im Bereich Freude/Traurigkeit werden inhaltliche Strukturen dargestellt, die sinngemäß für den kulinarischen Diskurs ‚Emotion‘ (s. Kapitel 8.2.6) sind. Die Probandin erzählt freudig von den gemeinsamen Mahlzeiten der Familie an einem Tisch. Es fallen einzelne Begriffe wie „*Heiligabend*“ (Z. 33), „*Hamonie*“ (Z. 237), die als Aufzählungen, teilweise in nicht vollständigen Sätzen, in den von ihr erzählten Episoden erscheinen. Auffällig ist, dass die Probandin sehr traurig¹ über ihre Essstörungen, ausgelöst durch ihren Ex-Freund, erzählt und dabei vollständige Sätze nutzt und sehr auf die semantischen Feinheiten achtet.

Semiotik: In diesem Einzelfall kann von einer Semiotik der Gemütlichkeit gesprochen werden „*Kleine Küche und der Tisch, und es war einfach gemütlich*“ (Z. 126). Der Tisch als Ort des gemeinsamen Essens verleiht den Mahlzeiten das Ambiente des gemütlichen Zusammensitzens für die funktionale Ernährungsversorgung. Für die Probandin gehört das enge Beieinandersitzen, das sie aus ihrer Kindheit kennt zur intendierten Gemütlichkeit „*(...) alle fünf und dann am relativ kleinen Tisch versammelt, und das hat das umso gemütlicher gemacht*“ (Z. 123-124). Und auch heute, wenn sie den Tisch gedeckt hat, das Essen fertig ist und ruft: „*Kinder, es gibt Miracoli*“ (Z. 32), dann freut sie sich, wenn ihr Mann und ihre Kinder mit ihr zusammen am Tisch gemeinsam essen.

Syntax: Die Probandin nutzt in ihren Episoden das Personalpronomen ‚ich‘. Sie dekliniert es als Nominativ und sendet damit Ich-Botschaften aus, wenn sie über ihr Essverhalten erzählt.

Pragmatik: Auf der Appellebene möchte die Befragte ihrem Umfeld, insbesondere ihrem Mann und ihren Kindern, zeigen, wie relevant die Begriffe „*Zusammensitzen*“ (Z. 34), „*Gemeinsamkeit*“ (Z. 36), „*Gemütlichkeit*“ (Z. 37) für ein gesundes Essen sind und

¹ Anmerkung der Autorin: Die Probandin weint in dieser Phase des Interviews

das Essverhalten beeinflussen. Diese Mitteilungsstrategie verleiht dem Gesagten – hier auch Verschlüsselung – implizit einen spezifischen kommunikativen Status. So führt die Probandin in ihren Sprechakten Handlungen durch, die sie statt des Sprechens einsetzt. Das zeigt sich besonders deutlich im Erzählverlauf ihrer Essbiografie. In ihren für sich entschiedenen Sinnbereichen Freude und Traurigkeit findet sich in ihren Sprachhandlungen der kulinarische Diskurs ‚Emotion‘ wieder.

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Die Bewältigung der Essstörung, führte bei der Probandin zu einem normalen Körpergefühl und zu einem Essverhalten, das ihr bereits aus der Kindheit vertraut war. Sie isst heute sehr bewusst, und in einigen Aussagen wird deutlich, dass ihre frühere Essstörung zu kleinen Teilen bis heute noch ihr Essverhalten beeinflusst „(...) *ich esse gerne, aber natürlich setz ich mir auch meine Grenzen*“ (Z. 295-296), „*Weil ich schon nicht wie ein Fass rumrennen möchte (...)*“ (Z. 296), „*Und wenn ich jedes Mal meinen Gelüsten freien Lauf lassen würde, dann wär´ ich über kurz oder lang ein kleines Fass*“ (Z. 297-298), „(...) *könnt ich mich hinsetzen und dieses Weißbrot aufessen*“ (Z. 301), „(...) *dann geh´ ich irgendwann auseinander wie ein Hefekuchen*“ (Z. 302-303) und „*Also es ist doch ein kleiner Kampf hier und da. Ich möchte mehr, als was ich mir zugestehe*“ (Z. 303-304).

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: Da ihr Vater zur See fuhr, war ihre Mutter für die Nahrungsversorgung der Familie zuständig. Durch die Schichtarbeit ihres Mannes übernimmt sie die Ernährungsversorgung für die Familie. Sie versucht die Familie ausgewogen zu ernähren, weist aber auf den Faktor Zeit hin, der es ihr nicht immer erlaubt, gesund zu kochen. Mit diesem Aspekt „Zeitproblem“ bedient sie den kulinarischen Diskurs ‚Verteidigung‘ (s. Kapitel 8.2.7). Die Probandin genießt es, Ehefrau, Mutter und Köchin (zu Hause) zu sein, freut sich auf die gemeinsamen Mahlzeiten und steht zu ihrer Rolle, trotz einiger Zeitprobleme. Sie hat auch einen Kochkurs besucht, ihr Mann spielt in diesem Bereich keine große Rolle.

7.2.11 Fallanalyse K

„... wenn du zu spät gekommen bist, dann hast du eben halt Pech gehabt“

Deskriptive Beschreibung

Biographische Kurzbeschreibung: Proband K ist 44 Jahre alt, verheiratet und hat eine Tochter. Er ist ganztags für einen Industriebetrieb im Außendienst tätig, und seine Ehefrau arbeitet als Verkäuferin auf 450-Euro-Basis. Die kleine Familie lebt im

Eigenheim in einem Vorort mit 6000 Einwohnern einer Stadt mit ca. 90.000 Einwohnern. Im Alltag ist seine Ernährung stark von der Familie und seinem Job beeinflusst.

Erzählte Essbiografie: Seine Kindheitserinnerung ist geprägt von Erinnerungen an „*strikte Termine*“ (Z. 30), die es einzuhalten gab. Wenn er nicht mittags rechtzeitig zum Essen erschien, gab es keine Mahlzeit für ihn. Die nächste Mahlzeit war dann erst am Abend. Wurde diese zu den festen Zeiten auch nicht wahrgenommen, dann durfte der Proband auch hier nichts mehr zu sich nehmen „*(...) dann hast du eben halt auch Pech gehabt (...)*“ (Z. 129-130). Mit Anfang 20 zog er von zu Hause aus und empfand sein Essverhalten als katastrophal und sehr unregelmäßig. Das Essverhalten änderte sich, als er Mitte 30 war und seine Tochter geboren wurde. Durch ein geregeltes Familienleben gab es regelmäßiges Essen. Heute richtet sich die Uhrzeit für das Mittagessen nach der Tochter. Durch seine Tätigkeit als Außendienstmitarbeiter hat er die Möglichkeit seine Tochter nach Schulschluss abzuholen, und kann dann gemeinsam zu Hause mit der Familie essen. Die Familie versucht, am Wochenende alle Mahlzeiten gemeinsam einzunehmen „*Dass man wirklich versucht, ähm, mit der Familie zusammen, ich sag´ mal Frühstück, mittags, Abend zusammen zu gestalten*“ (Z. 89-90). In der Woche nimmt der Proband sein Frühstück im Auto oder am Arbeitsplatz in der Firma ein „*(...) teilweise am Arbeitsplatz im Büro, Schrägstrich Auto eben halt (...)*“ (Z. 101). Zwischendurch ernährt er sich von Schokoriegel und Coffee to go. Das Abendbrot wird nicht regelmäßig zusammen eingenommen, da die Tochter zweimal in der Woche bis 19 Uhr Nachhilfe bekommt und häufig abends keinen Appetit hat. Er findet es auch nicht gut, dass seine Tochter nach dem Essen immer so schnell vom Tisch verschwindet „*(...) so nach so ´ner viertel Stunde (...) ich sag´, Mensch, bleib doch mal sitzen, ne? Nö, da steht sie ja dann auch schon auf*“ (Z. 357-359). Er kann nach eigenen Angaben nicht kochen, was er sehr bereut, sieht aber derzeit keinen Anreiz, es noch zu erlernen. Das Ehepaar geht auch gerne in Restaurants und Kneipen, achtet aber auf die Preise der Speisen „*Damit das auch irgendwo im Rahmen bleibt*“ (Z. 225). Beim gemeinsamen Grillen mit Freunden oder mit Familienangehörigen nimmt jeder sein eigenes Grillgut mit, da die Geschmäcker zu unterschiedlich sind und der Proband der Meinung ist, es sonst keinem recht machen zu können „*Einer, der möchte Fisch, der andere Wurst nur ausschließlich, der eine hat die Fleischsorte, jedem kannst du es ja eh nicht gerecht machen*“ (Z. 275-276).

Erzähltes Körperbild: Über sein Körperbild erzählt der Proband nichts.

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Da der Proband nicht kochen und somit seine Frau bei der Nahrungszubereitung nicht unterstützen kann, versucht er durch Loben, ihre Bemühungen „*halt ´ne Belobigung auszusprechen*“ (Z. 194-295) zu würdigen. Mit der Art und Weise, wie seine Frau die Mahlzeiten zubereitet hat, verbindet er mit Emotionen, da seine Frau ihn und die Tochter vorab fragt, was sie gerne zu essen hätten und kocht dann entsprechend. Das erinnert ihn an seine Ausbildungszeit, wo er nicht mehr regelmäßig am Mittagessen teilnehmen konnte. In dieser Zeit hat ihn seine Mutter auch häufiger gefragt, was er gerne mal wieder essen möchte. Wenn ihn seine Mutter zum Essen einlädt, fragt sie auch schon einmal nach, was er gern mal wieder essen möchte „*(...) auf was hast du Appetit?*“ (Z. 304“).

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Der Proband erzählte kaum selbstständig und offenbart der Interviewsituation gegenüber kein positives Gefühl. Der Proband ist sich im Klaren darüber, dass sein Essverhalten nicht unter einem gesundheitlichen Aspekt zu sehen ist. Er verteidigt sein Essverhalten mit den Notwendigkeiten seines Berufes als Außendienstmitarbeiter „*(...) nachdem wie die Kundentermine (...) sind*“ (Z. 102). Bedeutsam waren für den Probanden die vom Vater fest vorgegebenen Uhrzeiten für die Familienmahlzeiten, die sein Essverhalten maßgeblich beeinflusst haben. Geprägt von der Strenge seines Vaters, verhält er sich seiner Tochter gegenüber sehr antiautoritär. Wenn er als Kind zu spät zu den vorgeschriebenen Zeiten zum Essen kam, bekam er nichts mehr zu essen. Er holt seine Tochter jeden Tag nach Schulschluss ab und fährt mit ihr gemeinsam nach Hause. Mit dieser Mikrogeschichte nährt er seine Master-Narrative „*... wenn du zu spät gekommen bist, dann hast du eben halt Pech gehabt*“ und gibt seiner Tochter keine Möglichkeit des Zuspätkommens zum gemeinsamen Familienessen „*(...) dass das Essen teilweise sogar nach Chiara, sprich nach der Tochter gerichtet ist (...)*“ (Z. 33-34). Der Schutz der Tochter, damit sie auch etwas zu essen bekommt, kann dem kulinarischen Diskurs ‚Fürsorge‘ (s. Kapitel 8.2.10) zugeordnet werden. Ambivalent ist in der Bewertung und Deutung des für ihn relevanten gemeinsamen Essens mit der Familie die von ihm geduldete Unhorsamkeit der Tochter, die trotz Ermahnung den gemeinsamen Tisch vorzeitig verlässt. Er durchbricht hier nicht seine eingefahrenen Strukturen, genauso wenig wie er die Struktur des Nicht-Kochen-könnens öffnen

möchte. Mit diesen eingefahrenen Mustern erzählt er sich sinngemäß durch seine Essbiografie, um letztendlich seinen kulinarischen Kohärenzsinn zu erlangen und seiner Master-Narrative „... *wenn du zu spät gekommen bist, dann hast du eben halt Pech gehabt*“ Gehalt geben zu können.

Semantik: Der Proband versteht es, bestimmte Handlungen in seinen kurzen Episoden ansatzweise sprachlich zu strukturieren und somit selbst aktiv auf den Handlungsablauf einer Situation Einfluss zu nehmen. Ihm ist z.B. ein gemeinsames Essen mit seiner Familie wichtig, lenkt aber nicht ein, wenn seine Tochter die gemeinsamen Mahlzeiten vorzeitig verlässt und trotz Ermahnungen nicht sitzen bleibt.

Semiotik: Mit dem Abholen der Tochter nach Schulschluss setzt der Proband ein Zeichen der Sorge. Diese äußert sich in der Vielfalt semantischer Konnotationen wie Fürsorge oder auch Versorgung. Er stellt die Sorge als existentielle Konstante für seine Tochter dar und zeigt in seinen kurzen Episoden die Wege auf und welchen Umgang er mit dieser Zeichensetzung beschreitet. Die Beziehung zwischen dem Sorgeträger (hier der Proband) und dem Warum der Sorge (hier die Tochter) wurde durch die Kindheitserinnerungen des Probanden (hier die Strenge des Vaters) beeinflusst.

Syntax: Der Proband beendet viele Satzenden mit einer Frage (Z. 39, 41, 77, 90, 101, 113, 124, 130, 133, 147, 150, 154, 157, 161, 166, 171, 192, 199, 235, 260, 186, 295, 303, 317, 319, 324, 325, 336, 337, 340, 346, 351, 358, 363). Zum größten Teil müssten diese jeweiligen Sätze nicht mit einer Frage beendet werden, da der Proband am Satzanfang und -mitte inhaltlich eine Aussage trifft. Hier kann eine persönliche Unsicherheit des Probanden in Bezug auf die Thematik ‚Essverhalten‘ angenommen werden. Die Sätze des Probanden sind zum großen Teil sehr unstrukturiert, sodass es dem Zuhörer und Empfänger schwerfällt, dem Sachverhalt zu folgen. Häufig setzt der Proband auch die Floskel „sag ich mal“ (z.B. Z. 66) ein.

Pragmatik: Durch das nicht selbständige Erzählen des Probanden entstehen keine längeren Episoden, die eine Handlung erkennen lassen. Seine funktionale Mitteilungsstrategie muss im Kontext des gesamten Interviews gesehen werden. Durch die Aussagen „(...) *ich hol´ sie aus der Schule ab, ich fahre dann mit ihr nach Hause zum Essen (...)*“ (Z. 34-35) und „*Und zu Hause war das (...)* so, früher, (...) *wenn du zu spät gekommen bist, dann hast du eben halt Pech gehabt, ne?*“ (Z. 38-39) und „*Dann musste ich ja warten bis abends eben halt, ne?*“ (Z. 324-325) und „*Also in erster Linie war das wirklich für Papa (...)*“ (Z. 340) wird im Kontext erst deutlich, dass

er durch diese Kindheitserinnerungen sehr geprägt ist und deshalb seine Tochter jeden Tag von der Schule abholt, um ihr eine Mahlzeit zu ermöglichen.

Der Proband setzt so in seinen Sprechakten Handlungen durch, statt sie verbal zu äußern. Das zeigt sich besonders deutlich im Erzählverlauf seiner Essbiografie.

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Eine Interpretation kann hier nicht erfolgen, da der Proband nichts über sein Körpergewicht erzählt.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: Seine Mutter hat immer für die Familie gekocht, wobei der Proband ihr nicht helfen durfte, nur zugucken war erlaubt. Dadurch hat er das Kochen nicht erlernt, was er sehr bereut. „(...) *hättest du das mal versuchen können, kannst du deiner Partnerin mal ein bisschen unter die Arme greifen (...)*“ (Z. 145-146). Sein Vater bestand darauf, dass das Abendessen „(...) *Punkt 18.30 Uhr (...)*“ (Z. 164) auf dem Tisch stehen musste, auch wenn die Mutter erst um 18 Uhr von ihrer Arbeitsstelle nach Hause kam. Interessanterweise möchte er diese alten Strukturen nicht unterbrechen, indem er das Kochen noch erlernt. In seinem Freundeskreis wird über das Thema auch gesprochen und häufig wünschen sich die Frauen in der Runde, dass die Männer einmal zusammen kochen. Der Proband lehnt dieses aber ab „(...) *Mensch, lass die Männer doch mal kochen (...)*“ (Z. 152-153). Er ist sehr froh, dass seine Tochter gerne bei seiner Frau zuschaut, wie diese kocht, auch selbst etwas ausprobieren darf und Kochen in der Schule erlernt.

7.2.12 Fallanalyse L

„Ich liebe McDonalds und Fastfood“

Deskriptive Beschreibung

Biografische Kurzbeschreibung: Der Proband L lebt mit seiner Lebensgefährtin und seinem kleinen Sohn in einer Altbauwohnung in einer Stadt mit ca. 90.000 Einwohnern. Er arbeitet als Lehrer, und seine Freundin befindet sich in der Ausbildung zur Kranken- und Gesundheitspflegerin. Er empfindet sein Essverhalten als regelmäßig. In seiner Freizeit spielt er in einem Verein Fußball und geht joggen.

Erzählte Essbiografie: Seine Esserinnerungen in seiner Kindheit sind geprägt von festen Strukturen. Es gab morgens ein Frühstück, zur Mittagzeit eine warme Mahlzeit und zum Abendbrot einen Teller Haferflocken. Seine Mutter war für die Essenszubereitung verantwortlich. Es gab zwischendurch Obst zu essen, und Süßigkeiten gab es nur am Wochenende. Als Kind musste der Proband viel Rhabarber

essen, was in ihm bis heute einen Ekel hervorruft, es gab sehr selten Essen von McDonalds. Mit seinem Auszug begann sich sein Essverhalten zu verändern „(...) *da gab's ja viel Fastfood, viel Pizza, viel Burger*“ (Z. 65). Bis zu seinem 24. Lebensjahr hat der Proband nicht gekocht, außer Spiegeleier. Der Geruch von Oliven, die er bisher nie probiert hat, löst bei ihm eine Übelkeit aus „(...) *Oliven, also ich bin ja Pizza gefahren jahrelang, wenn ich nur Oliven und Pizza im Lieferbus den Geruch gehabt hab, dann dreht sich mir der Magen um*“ (Z. 52-53). Im Alter von 25 Jahren hat der Proband 20 kg abgenommen, indem er den ganzen Tag nur Reis und einen Apfel gegessen hat „(...) *ich hab mir morgens ´n riesen Schale, ´n Topf Reis gekocht, mit Brühe (...) hab´ nur Tee und Wasser getrunken, und dann hab ich den Reis, hab´ mir morgens so ne Minischale gemacht, weil Reis stopft ja (...), in der Firma (...) hab aber dann, ähm, Kaffee getrunken, Wasser getrunken, Apfel gegessen (...) bis ich zu Hause war. ´n bisschen größere Schale Reis (...)*“ (Z. 73-78). Seitdem er 27 Jahre alt ist hat er wieder 14 kg zugenommen, zwei Jahre lang wohnte er in einer WG², in der viel gemeinsam gekocht wurde. Als sein Sohn geboren wurde, hat er sich Gedanken um eine gesunde Ernährung für ihn gemacht, und der mittlerweile Vierjährige bekommt u.a. jeden Tag eine warme Mahlzeit „*Ich versuch´ immer, dass er viel Kartoffeln kriegt, die sind ja gesund*“ (Z. 88-89). Derzeit isst der Proband sehr gerne Fast Food, Eis und liebt Pizza „*Also, das ist mir nicht so wichtig, die Ernährung, als dass ich auf meine Gelüste da verzichten würde*“ (Z. 17-18). Zwischendurch isst er dann eine Woche lang viel „Obst“ (Z. 19), insbesondere, wenn er dann abnehmen möchte. Eine Zeit lang hat er vor Arbeitsbeginn schon einen Liter Kaffee getrunken „*Das heißt, bevor ich morgens in der Schule bin, hab´ ich schon ´n Liter Kaffee getrunken*“ (Z. 29-30) und eine Schale Müsli gegessen. Das hat er umgestellt, trinkt jetzt zwei Gläser Wasser und isst aber weiterhin Müsli zum Frühstück. Auf dem Weg zur Schule isst er dann meistens noch einen Apfel. Sollte er in der Schule einmal Hunger bekommen, was zum größten Teil nicht der Fall ist, dann gibt es dort für die Lehrer eine Schale mit frischem Obst, an der sie sich bedienen dürfen. Wenn er nach Arbeit nach Hause kommt und seine Lebensgefährtin berufsbedingt nicht zu Hause ist, dann kocht der Proband „(...) *koch´ ich schnell Kartoffeln (...) und Gemüse oder irgendwas mit Nudeln, das ess´ ich eigentlich meistens mit ´nem Stück Fleisch dazu (...)*“ (Z. 36-37). Seine Freundin kocht gerne „(...) *irgendwas mit Tomatensauce, mit Krabben (...) und mega viel Knoblauch (...)*“ (Z. 38-39). Abends isst der Proband

² WG = Wohngemeinschaft

Brot, aber auch gerne Schokolade und Eis. Wenn er mit seinen Freunden abends ins Restaurant geht, dann bleibt er aufgrund des Alkoholkonsums länger dort sitzen, als wenn er mit seiner Freundin dort essen gehen würde. Er macht aber keine Unterschiede bei der Speisenauswahl, egal, ob er mit Freunden oder mit seiner Freundin essen geht „*Also ich esse das, was ich mag*“ (Z. 140). Mitte 30 kam eine neue Wende in seinem Essverhalten, und er kocht nun häufiger mit seinen Kollegen zusammen „*(...) Sushi-Abend hab´ ich schon gemacht mit Kollegen*“ (Z. 293). Kochshows im Allgemeinen mag er nicht, schaut aber mit seiner Freundin ‚Das perfekte Dinner‘ und hätte Interesse daran, so etwas auch einmal im privaten Rahmen zu machen.

Erzähltes Körperbild: Der Proband hat ab Beginn seines 20. Lebensjahres bis heute Gewichtsschwankungen von bis zu 20 kg „*(...) mein Gewicht schwankt auch so zwischen 100 und 107, ne? Dann hab ich mal 14 Tage später, dann wieg´ ich sieben Kilo weniger (...)*“ (Z. 20-21). Mit 24 Jahren hat er innerhalb eines halben Jahres 20 kg abgenommen „*Ich hab, ähm, ich hab´ schon, dass ich 24, 25 irgendwo da um den Dreh rum, hab ich, ähm, innerhalb einen halben Jahres knapp 20 Kilo abgenommen. Ich wog da 108 und fand mich so ekelig (...)*“ (Z. 71-73). Dadurch, dass er sich nur von Reis und Äpfeln ernährt hat und jeden Tag Laufen gegangen ist, hat er diese 20 kg Gewichtsreduktion geschafft „*(...) dann bin ich ´ne Stunde laufen gewesen. Das hab ich jeden Tag gemacht, von Februar bis August. Und dann bin ich von 108 auf 86. Das war gut, da hab ich mich auch gut gefühlt*“ (Z. 79-80). Die 86 kg konnte er bis heute nicht halten und hat wieder 14 kg zugenommen „*Und dann hat sich eingeschlichen, dass ich hier so um die 27, 30 ähm, jetzt wieder um die 100 Kilo. Also so auf 90 würd´ ich gerne wieder runter*“ (Z. 81-82). Visuell ist ihm bewusst, wieviel Kilos er nun mehr mit sich herumtragen muss „*Ich mein, 15 Kilo zu viel hab ich sicherlich. Das ist ´ne Kiste Cola, die ich rumschlepp oder zehn Kilo, ähm, möchte ich die jedes Mal die Treppen hoch schleppen oder nicht, ne? Noch stört es mich nicht genug*“ (Z. 109-111). Da ihn das aber bisher noch nicht sehr belastet, sieht er von einer derzeitigen Gewichtsreduzierung ab.

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Essen bedeutet für den Probanden Gemütlichkeit „*(...) jetzt haben wir gekocht, jetzt setzen wir uns mal hin, und dann (...) gehen wir auch nicht ans Telefon*“ (Z. 129-130). Wenn er das „*Lieblingsessen*“ (Z. 126) für seine Freundin kocht, dann möchte er ihr etwas Gutes tun. So verhält es sich auch, wenn der Proband und seine Freundin Bekannte oder

Freunde zum Raclette-Essen einladen, dann genießen sie den gemütlichen Abend, wo sie alle lange zusammensitzen, essen und reden. Und es stört dann auch nicht, wenn noch jemand von den Freunden später dazukommt. Für ihn ist Raclette ein positives Mahl, da jeder essen kann, was er möchte „(...) *wir haben nebenan ´nen riesen Esstisch, der ist einfach mega voll mit allem möglichen Schalen mit Zutaten. In der Küche ist das natürlich ´ne riesen Schlacht, am nächsten Tag aufzuräumen. Aber das ist halt total gemütlich*“ (Z. 206-209). Nach einer Trennung hat er aus Kummer zehn Kilo abgenommen „(...) *nach der Trennung von Leila, das war schlimm für mich. Da hab ich dann, glaub ´ich, ewig nichts gegessen*“ (Z. 271-272). Dieser Kummer kann dem kulinarischen Diskurs ‚Emotion‘ zugeordnet werden.

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Das Fast Food Essen von McDonalds hat ihn schon während seiner Kindheit geprägt. Es gab Fast Food in sehr seltenen Fällen, da seine Mutter auf eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung geachtet hat. Die Idee, bei McDonalds Essen zu holen, kam dann von seinem Vater „*Das war immer ein Highlight, wenn Vati dann mal, hier, dann hol mal hier 20 Hamburger oder zehn Cheeseburger, zehn Hamburger, und dann können wir von McDonalds essen. Und dann bin ich auf´s Skateboard und los. (...) Ja-a und dann ging's los*“ (Z. 427-427). Was als Highlight in der Kindheit galt, war im Alter von 20 Jahren dann Alltag, das änderte sich mit der Geburt des Kindes und wird jetzt ab und zu noch praktiziert. Der Proband hat regelmäßige Mahlzeiten, versucht diese gesund zu gestalten, hat aber Gelüste nach Fast Food, die er nicht eindämmen möchte. Das Interview beginnt er mit damit, dass er sich eigentlich zu ungesund ernährt und gerne Fast Food isst und endet mit einer Episode, in der seine Freundin zu McDonalds fährt, um dort Essen für die Familie zu holen. Inhaltlich fällt im Interviewprozess immer wieder das Wort Fast Food und so spannt sich seine Master-Narrative „*Ich liebe McDonalds und Fastfood*“ über seine erzählte Essbiografie, die er mit kleinen Mikrogeschichten füllt, um seinen persönlichen kulinarischen Kohärenzsinn zu erlangen. Auffällig ist es, dass er von dem einen Extrem ins nächste fällt. In seiner Phase der enormen Gewichtsreduzierung von 20 kg im Alter von 25 Jahren hat der Proband den ganzen Tag nur Reis und einen Apfel gegessen und das über einen Zeitraum von sechs Monaten. Derzeit folgen wieder viele Tage, an denen er Fast Food von McDonalds konsumiert.

Semantik: Der Raum des Fast Foods hat für den Probanden eine eigene Semantik. Sein Konzept von seinem semantischen Raum hat die Aufgabe, die Bedeutung von Fast Food zu analysieren unter Berücksichtigung vom Wissen einer gesunden Ernährung, der Einstellung zu der Ernährungsweise, der Sichtweise zu seinem eigenen Essverhalten und der verschiedenen Lebensphase in der Essbiografie. Das lässt sich durch die folgenden Aussagen deuten: „(...) viel Obst, viel trinken (...)“ (Z. 19), „Also, das ist mir nicht so wichtig, die Ernährung, als dass ich auf meine Gelüste da verzichten würde“ (Z. 17-18), „(...) ich müsste mich eigentlich gesünder ernähren (...)“ (Z. 12) und „Auszug, dann war es ja ein bisschen unstrukturierter, wilder“ (Z. 64). „(...) ich will ja auch mein eigenes Leben so ein bisschen strukturieren“ (Z. 103-104), „Also, mit Susi, ähm, wohn´ ich halt auch so richtig zusammen, ne? (...) ja, bei uns passt das einfach“ (Z. 251-252), „Also so ab 30 ist es meist so ´n Knick, das glaub´ ich auch wohl“ (Z. 291) und „(...) ich hab ja zwei Jahre in ´ner WG gewohnt (...)“ (Z. 318). Bei dem Probanden lassen sich bei den gewählten Aussagen und Wörtern semantische Relationen erkennen.

Semiotik: Für den Probanden ist die Gemütlichkeit beim Essen wichtig, und so setzt er mit der Gemütlichkeit ein Zeichen, dass sich in seinem Essverhalten widerspiegelt. Gemütlichkeit bedeutet für ihn, dass lange an einem Tisch gesessen, gegessen und geredet wird. Diese Zeichen sind das Gegenteil zu seiner Liebe zum Fast Food, die er aber in seiner Essbiografie bewusst einsetzt, um zu zeigen, wie wichtig ihm zwischenmenschliche Beziehungen sind. Es kann sich für ihn beim Verzehr von Fast Food eine Esskultur, aber das Essen auch im Rahmen der Gemütlichkeit zur Freude und zum Genuss entfalten.

Syntax: Der Proband beendet einige Satzenden mit einer Frage (Z. 21, 49, 98, 103, 111, 172, 190, 222, 223, 251, 335, 365, 372, 394, 397). Zum größten Teil müssten diese jeweiligen Sätze nicht mit einer Frage beendet werden, da der Proband am Satzanfang und -mitte inhaltlich eine Aussage trifft. Hier kann eine persönliche Unsicherheit des Probanden in Bezug auf die Thematik ‚Essverhalten‘ angenommen werden. Ein weiterer Aspekt fällt auf, dass der Proband interessanterweise zuerst das Personalpronomen ‚ich‘ nutzt, und im gleichen Satz das unflektierbare Pronomen ‚man‘ einsetzt, um eine geschlechtsneutrale pronominale Bezugnahme auf Personen der Verallgemeinerung gleichsetzen zu können. Das wird in dem folgenden Satz des Probanden deutlich: „Der Unterschied ist vielleicht, dass ich, mit Kumpels bleibt man vielleicht länger sitzen und kriegt nachher noch ´n bisschen Cola mit Alkohol oder so.“

Das ist mit Susi nicht so. Eher selten“ (Z. 136-138). Er lenkt schnell von seiner Ich-Botschaft ab, deutet mit dem Pronomen ‚man‘ an, dass es gesellschaftlich so ist, dass das gleiche Geschlecht nach einem gemeinsamen Essen länger zusammensitzt, als es Mann und Frau zusammen tun würden.

Pragmatik: Seine funktionale Mitteilungsstrategie muss im Kontext des gesamten Interviews gesehen werden. Seine Kundgaben beziehen sich auf ein gesundes Essverhalten mit strukturierten Mahlzeiten, die aber immer wieder von sogenannten Gelüsten nach Fast Food unterbrochen werden. Aus vielen pragmatischen Gründen kommt er in seinen Sprechakten immer wieder auf das Thema Fast Food zurück. Um aktiv auf seine festgefahrenen Essstrukturen und Verhaltensmustern in seinen sprachlichen Abhandlungen eingehen zu können, müsste er diese durchbrechen und maßgeblich ändern, um eine neue Master-Narrative anstreben zu können.

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Seine eigene ‚Schmerzgrenze‘ bezüglich seines Körpergewichtes lag bei 108 kg, da fand er sich „so eklig“ (Z. 73). Nachdem er 20 kg abgenommen hatte, fühlt er sich wohl, nahm aber wieder zu und wiegt derzeit zwischen 100 und 107 kg. Es fiel ihm schwer, das mühsam erlungerte Gewicht zu halten. Ohne eine grundlegende Veränderung der Ernährungsgewohnheiten und des Essverhaltens kehrte sein Körpergewicht nach einer Reduktionsdiät sehr schnell wieder zurück. Diese Mikrogeschichte über sein Körpergewicht, endet in seiner persönlichen Master-Narrative „*Ich liebe McDonalds und Fastfood*“, die seine ganze erzählte Essbiografie überspannt.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: *„Also erstmal kenn ich ganz wenige Frauen, die Lust haben dazustehen im Rauch und zu Drehen und danach zu Stinken und, ähm, ja, das ist dann halt einfach so. Also, uns Männer stört das nicht, und wir stehen dann da auch gern und machen sich wichtig. Das ist ja nichts, oh, es noch gut, nee, kann noch ein bisschen. Du stehst da mit vier Mann und musst erstmal fachsimpeln, ob das Fleisch gut ist oder nicht. Das ist auch witzig“ (Z. 386-390).* Mit dieser Aussage begibt sich der Proband zurück in die Steinzeit, wo der Mann am Feuer steht und sich die Frau vom Feuer fernzuhalten hat. Es ist ein gewisser Konkurrenzkampf zwischen dem männlichen Geschlecht zu erkennen, wenn es darum geht, wer die professionellste Ahnung von gegartem Fleischgut hat. Der Mann steht unter einem gewaltigen Beobachtungsdruck des weiblichen Geschlechts, das erfahren möchte, wer das beste Stück Fleisch gegrillt hat und wer dann folglich die Macht

besitzt. Diese Macht, die der Proband als Mann hat, lässt er in seinen Mikrogeschichten ein und bedient den kulinarischen Diskurs ‚Macht‘ (s. Kapitel 8.2.1).

7.2.13 Fallanalyse M

„...wir mussten immer betteln nach Essen“

Deskriptive Beschreibung

Biografische Kurzbeschreibung: Der Proband M ist 43 Jahre alt, arbeitet als Dachdecker, lebt mit seiner Frau und seinen beiden Töchtern in einer kleinen Stadt in Norddeutschland. Seine Töchter sind im Teenageralter und seine Frau arbeitet auf 450-Euro-Basis als Friseurin in einem kleinen Friseursalon. Sein Essverhalten ist von der finanziellen Situation abhängig und er empfindet es als normal. Er wuchs mit drei Geschwistern in ärmlichen Verhältnissen auf.

Erzählte Essbiografie: Auf die Frage, wie sein Essverhalten in der Kindheit war, antwortet der Proband wie folgt: *„Äh, ich weiß das gar nicht. Ich glaub´, wir hab´n immer das gleiche gegessen. War nicht viel Geld da damals bei meinen Eltern, weil meine Eltern auch ´nen alkoholisches Problem hatten. Weiß nicht, kann ich nicht sagen, wie das Essen so war“* (Z. 49-51). Seine Eltern waren nicht in der Lage *„Da haben die sich kein´ Kopf gemacht“* (Z. 56), den Kindern ein Schulbrot mitzugeben, sondern ein bisschen Geld, damit die Kinder sich etwas *„beim Bäcker“* (Z. 57), der auf dem Schulweg lag, kaufen konnten. Heutzutage frühstückt er morgens (Nutella mit Toast), auf der Arbeit isst er vier Scheiben Brot, einen Pudding und trinkt einen Liter Tee. Diese Speisen nimmt er von zu Hause mit. Zusätzlich fahren der Proband und seine Kollegen noch zu einer Tankstelle und versorgen sich mit Essen *„(...) meistens fahr´n wir auf Arbeit noch an die Tanke und hol´n uns ´ne Kakao und noch mal ´nen Croissant oder Knoblauchbrötchen (...)“* (Z. 22-23). Abends bekommt er dann zu Hause eine warme Mahlzeit, die seine Frau zubereitet. An den Wochenenden wird zusammen mit der Familie gefrühstückt, nachmittags Kuchen und abends warm gegessen. Er geht auch gerne mit seiner Familie außerhäusig essen, macht das aber von der finanziellen Situation abhängig. *„Entweder selber machen oder vielleicht mal Essen gehen, wenn das Geld da ist“* (Z. 37-38). Wenn er essen geht, dann gerne in ein jugoslawisches Restaurant. Er isst gerne und regelmäßig bei seiner Schwiegermutter, die sehr gut kochen *„Das ist sehr lecker. Hausmannskost und so“* (Z. 71) kann und er ist froh, dass seine Frau das Kochen von ihrer Mutter gelernt und

übernommen hat. Er hat schon häufig Diäten „*wenn ich dann so meine Diät mach´*“ (Z. 78) gemacht und hat nach eigenen Angaben einen zu hohen Cholesterinwert „*Wegen meinem Cholesterin*“ (Z. 159). Er erinnert sich gerne an das Angeln, dass er als Jugendlicher mit seinem Freund und dessen Familie als Hobby praktiziert hat. Die Mutter seines Freundes konnte den geangelten Fisch sehr lecker zubereiten.

Erzähltes Körperbild: Bedingt durch seinen Job als Dachdecker „*auf Arbeit mach´ ich ja auch knallharten Job*“ (Z. 85) arbeitet der Proband im Sommer körperlich als zu Schlecht-Wetter-Zeiten. Im Winter nimmt er zu, da er dann weniger körperlich arbeitet und auch nicht Laufen geht „*Im Winter ist das mit dem Laufen dann schwierig*“ (Z. 82). Das macht er nur im Sommer. Er achtet schon darauf, ob sein Gewicht steigt und reagiert dann mit einer Diät, um wieder abzunehmen „*(...) wenn ich merke, dass ich ein, zwei, drei Kilo zunehme, dann muss ich auch irgendwas machen*“ (Z. 119-120). Ihm ist durchaus bewusst, dass Sport nicht nur das Körperbild verändert, sondern auch gut für die eigene Gesundheit ist „*(...) wenn ich mehr Sport mach´ und mich also gesünder ernähre, bin ich fitter*“ (Z. 148).

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Die schlechte Ernährungsversorgung in seiner Kindheit, begründet er mit der finanziellen Lage seiner Eltern, die durch den Alkoholkonsum seiner Eltern eher schlecht war. Das Alkoholproblem seiner Eltern führte nicht nur zu einer schlechten Essensversorgung, sondern auch dazu, dass teilweise gar nichts zubereitet wurde, auch wenn Lebensmittel dagewesen sind. An einige Gerichte, die seine Mutter zubereitet hat, kann er sich dunkel erinnern. Er vergleicht diese Gerichte mit denen, die seine Schwiegermutter heutzutage zubereitet und empfindet große geschmackliche Unterschiede „*(...) wenn ich das so seh´ mit meiner Schwiegermutter, was die kocht, das ist was ganz Anderes*“ (Z. 68-69). Er schwärmt regelrecht von dem Essen seiner Schwiegermutter, die auch feste Strukturen von Mahlzeiten hat. Diese wurden durch seine Ehefrau mit in die Familie eingeführt, was er sehr zu schätzen weiß. Um gut essen gehen zu können bzw. auch um sich gut ernähren zu können, spielt für den Probanden die finanzielle Situation eine große Rolle „*(...) kosten auch ´nen Heidengeld*“ (Z. 195), „*Ja. Zu D-Mark-Zeiten ging das noch, aber jetzt? Seitdem der Euro da ist, geht gar nix mehr*“ (Z. 396-297), „*Unser einer hat da nicht so viel (...)*“ (Z. 126) und „*(...) wenn das Geld da ist*“ (Z. 37-38).

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Der zentrale Aspekt des Essverhaltens des Probanden liegt in der finanziellen Situation, die ihn während seiner Kindheit geprägt hat und auch heute sein Essverhalten beeinflusst. Zu dem Essverhalten in seiner Kindheit fällt ihm zunächst nicht viel ein *„ich weiß das gar nicht mehr“* (Z. 63). Seine Mutter hat teilweise gekocht *„Ich weiß nur, dass meine Mutter viel Labskaus gemacht hat. Oder mal gegrillt. Oder Bratkartoffel“* (Z. 67-68), ansonsten war der Proband auf sich allein gestellt. Seine Mutter hat sich nach ihren Möglichkeiten dem kulinarischen Diskurs ‚Versorgung‘ (s. Kapitel 8.2.4) bemächtigt, die für den Probanden in seiner Essbiografie keine Geschmacksemotionen hervorgerufen haben. Er selbst war als Kind nicht mit in der Küche involviert und auch über seine Jugendzeit hat der Proband nur wenig erzählt, außer dass er eine Zeit lang mit einem Freund angeln gegangen ist und der der Fang auch gegessen wurde. Er erzählt, wie gut ihm das geschmeckt hat und auch die Speisen seiner Schwiegermutter genießt er und lobt sie geschmacklich. Die Entfaltung seiner Geschmacksknospen und die Lust am genussvollen Essen, konnte ihm von seiner Mutter nicht vermittelt werden. Diese Erfahrungen hat er erst durch andere Frauen, wie z.B. durch die Mutter seines Freundes, seiner Schwiegermutter oder seiner Frau machen dürfen. Kommunikativ betrachtet, zeigt sich, dass der Proband in seiner Kindheit keine positive bzw. keine Verbindung zum Essen hatte, außer eines Hungerstillens *„(...) wir mussten immer betteln nach Essen“* (Z. 63). Er selbst verteidigt das Verhalten seiner Eltern mit deren Alkoholproblemen und der daraus resultierenden finanziellen Lage. Dieses Verhalten kann dem kulinarischen Diskurs ‚Verteidigung‘ (s. Kapitel 8.2.7) zugeordnet werden. Und so ziehen sich seine Mikrogeschichten zum Thema ‚Finanzen‘ durch seine Essbiografie und füllt seine Master-Narrative *„...wir mussten immer betteln nach Essen“* gehaltvoll. Ein anderer Themenaspekt, den er vorschiebt, wenn es um sein Körpergewicht geht, ist sein zu hoher Cholesterinwert *„(...) da irgendwie den Cholesterin, ich weiß ja nicht, woran es teilweise liegt“* (Z. 86) und *„(...) alle vier Jahre sind wir bei der Bauberufsgenossenschaft zur Untersuchung, und dann sagt der mir auch immer: Ihr Cholesterin ist zu hoch“* (Z. 228-230). Er kann sich nicht erklären, woran es liegt, dass sein Cholesterinwert große Schwankungen aufzeigt *„Ich weiß das eben nicht“* (Z. 231-232). Der Proband versucht sich durchaus als ein Mensch darzustellen, der eine relativ große Ahnung von Ernährung hat *“Es gibt auch ´ne Studie in Griechenland mit Olivenöl“* (Z. 247), kann es aber selbst im Alltag nicht umsetzen und versteht es nicht seine eingefahrenen Ess-Strukturen zu durchbrechen.

Semantik: Die intime Distanz zwischen dem Probanden und seiner Mutter führte dazu, der Proband, das von ihr gekochte Essen als nicht ‚lecker‘ empfand. Während er das Essen einer Schwiegermutter als lecker empfindet *„Das ist sehr lecker. Hausmannskost und so“* (Z. 71). Das Prädikat ‚lecker‘ nutzt der Proband als ein Prädikat des persönlichen Geschmacks, dass ich auf seinen persönlichen Wahrheitswert beziehe. Die Bedeutungsbeschreibung inhaltsrelevanter sprachlicher Einheiten können hier erfasst werden, da er das Wort ‚lecker‘ auch für die nicht ausreichende Ernährungsversorgung seiner Mutter einsetzt. Bei der Mutter seines Freundes, die den geangelteten Fisch der beiden Freunde, frisch zubereitet, empfindet er diese Esssituation als ‚lecker‘, da er sich versorgt fühlt. Und so verhält sich das auch, wenn seine Schwiegermutter regelmäßig für ihn und seine Familie kocht. Jeden Samstag fahren sie zu ihr zumessen und sie gibt auch noch Essensreste der Familie mit. In dieser Mikrogeschichte muss er nicht Hungern und nährt seine Master-Narrative *„...wir mussten immer betteln nach Essen“* eindrucksvoll, indem er das Prädikat ‚lecker‘ für den weiteren Handlungsablauf in seiner Essbiografie kommunikativ einsetzt. Das Prädikat ‚lecker‘ hat hier mehrere Bedeutungen.

Semiotik: Mit der Diagnose, dass sein Cholesterinwert zu hoch ist, setzt der Proband ein Zeichen, um sein Essverhalten zu erklären. Symbolisch für alle Aspekte seiner Handlungen bezüglich seines Essverhaltens wird der Cholesterinwert in Szene gesetzt und verfügt über Verteidigungsstrategien, die in dem kulinarischen Diskurs ‚Verteidigung‘ münden (s. Kapitel 8.2.7) *„Wegen mein´ Cholesterin. Aber ich glaub´, das ist bei uns vererbt (...).“* (Z. 45). Cholesterin als Zeichen für die Erklärung seines heutigen Essverhaltens bestimmt den Probanden maßgeblich in seinen Verteidigungstaktiken. Auch diese Mikrogeschichte ist Teil seiner Essbiografie.

Syntax: Wenn es dem Probanden unangenehm ist, über bestimmte Eigenschaften seines Essverhaltens zu sprechen, nutzt er das unflektierbare Pronomen ‚man‘, um eine geschlechtsneutrale pronominale Bezugnahme auf Personen der Verallgemeinerung gleichsetzen zu können. Deutlich wird dieser Sachverhalt in der Aussage *„(...) dann geht man auch mal zu McDonald“* (Z. 16). Nicht ‚er‘ geht zu McDonalds, sondern ‚man‘. Der Hintergrund liegt sicherlich daran, dass McDonalds gesellschaftlich mit einer ungesunden Ernährung einhergeht. Während er bei einer gesunden Ernährung, das Personalpronomen ‚ich‘ einsetzt *„(...) zur Arbeit nehme ich vier Scheiben Brot (...).“* (Z. 17-18).

Pragmatik: Der Proband baut in seinen Episoden einen kommunikativen Hintergrund auf, der seine geglaubten Präpositionen darstellt. Er greift auf sie während des Gesprächs zurück und verändert sie auch zum Teil im weiteren Gesprächsverlauf. Er versucht dabei relevante Aspekte seines Essverhaltens auszudrücken, um sie dann sofort zu verteidigen. Anhand seiner *Aussage* „*Unser einer hat da nicht so viel, der macht dann seine belegten Brote (...)*“ (Z. 126-127) kann das verdeutlicht werden. Aufgrund der finanziellen Lage versucht der Proband kostengünstig sich zu ernähren und geht wenig außerhäusig essen. Auf die finanzielle Situation kommt der Proband in seinen Episoden immer wieder zurück. Interessanterweise führt er in seinen Handlungen aber auf, die mit diesem ‚Kostendenken‘ nicht konform gehen „*Aber meistens fahr´n wir auf Arbeit noch an die Tanke und hol´n uns ´nen Kakao und noch mal ´nen Croissant oder Knoblauchbrötchen (...)*“ (Z. 22-23). Er unterstreicht in dieser Aussage nicht seine Meinung über sein Essverhalten, dass er wegen fehlender finanzieller Ressourcen nicht immer genießen kann.

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Sein Körperbild definiert er über das eigene Körpergewicht. Sobald er zugenommen hat, versucht er über eine Diät und mehr Sport das Körpergewicht zu reduzieren, um auch fitter zu erscheinen „*(...) ich hab´ ´ne Kondition, das merkst du echt*“ (Z. 142-143). Wenn es um die Frage des Gewichts geht, kommt der Proband auch zu dem Aspekt, dass er häufig einen zu hohen Cholesterinwert hat und nicht weiß, wie er diese Problematik in den Griff bekommen soll. Seine Frau, müsste seiner Meinung nach, auch Sport treiben, gesteht ihr aus finanziellen Aspekten aber kein Eintritt in ein Fitnessstudio zu. Er selbst geht bei Bedarf Joggen. Wie schon in mehreren Episoden erkennbar, verteidigt der Proband sein Essverhalten und die daraus resultierenden Gewichtsschwankungen mit der nicht finanziellen Möglichkeit. Auch hier kann der kulinarische Diskurs ‚Verteidigung‘ in Betracht gezogen werden.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: Seine Essbiografie ist vom weiblichen Geschlecht geprägt. Von der zum Teil nur versorgenden Mutter, der Mutter seines Freundes, seiner Schwiegermutter und seiner Frau. Alle vier Frauen hatten einen Einfluss auf sein Essverhalten, da sie für ihn mehr oder weniger kocht haben oder es auch noch tun. Während seiner Diät-Phasen kocht er schon einmal selbst „*(...) wenn ich meine Diät mach´ denn, dann mach´ ich auch hier Schmorpfanne mit, mit halt Gemüse (...)*“ (Z. 217), ist ansonsten eher weniger in der häuslichen Küche anzufinden.

7.2.14 Fallanalyse N

„..., das waren irgendwie die zwölf Hamburger bei McDonalds in der fünften Klasse“

Deskriptive Beschreibung

Biographische Kurzbeschreibung: Der 36jährige Proband N ist verheiratet und hat zwei Kinder. Er lebt mit seiner Familie in einem kleinen Dorf mit ca. 600 Einwohnern. Nach seinem Abitur hat eine eine duale Ausbildung zum Betriebswirt sowie eine Ausbildung zum Zimmermann absolviert. Seine Frau ist stundenweise als Physiotherapeutin beschäftigt. Er ist mit seinem derzeitigen Essverhalten zufrieden, bemängelt nur die Verzehrsmenge, die für ihn selbst zu hoch ist.

Erzählte Essbiografie: Während seiner Schulzeit hat er nicht gefrühstückt „Nee, früher hab´ ich nicht gefrühstückt. *„Da gab´s ´ne Tasse Tee oder Tasse Kaffee, und dann ging´s 54 zur Schule (...)*“ (Z. 54-55). Mittags gab es *„(...) meistens irgendwie ´nen Fertiggericht, weil Muttern dann noch gearbeitet hat“* (Z. 56-57). Abends gab es dann eine warme Mahlzeit zu essen. Heute frühstückt er zu Hause, dann noch einmal auf der Arbeit mit seinen Kollegen zusammen *„Wir frühstücken oder essen mittags zusammen“* (Z. 114) bzw. auf der Baustelle um 9.30 Uhr, Mittagessen gibt es auch auf der Baustelle und abends bekommt er eine warme Mahlzeit zu Hause, die seine Frau gekocht hat. Die Wochenenden sind geprägt von einem späten Frühstück, dass die Familie zusammen einnimmt. Am Samstag genießt er dann auch gerne eine *„Tüte Chips“* (Z. 94), *„ein Bier“* (Z. 94) und auch ab und zu ein *„Mischgetränk“* (Z. 95) am Abend. Ihm sind die gemeinsamen Tischgespräche mit den Kindern wichtig *„(...) dass wir dann noch ein bisschen über Schule und Kindergarten reden (...)*“ (Z. 123-124). Ganz aktuell ist für ihn sein Gewicht relevant, da er zugenommen hat. *„Vielleicht jetzt, dass man mit zunehmendem Alter feststellt, dass man nicht mehr so schnell von den Kilos runterkommt wie früher“* (Z. 21-22).

Erzähltes Körperbild: Der Proband erzählt nichts über sein Körpergewicht.

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Auf die Frage, ob der Proband, etwas seinen Kollegen mitteilen möchte, wenn er Schwarz- statt Weißbrot mitnimmt, antwortet er wie folgt: *„Also, gut, schon in dem Sinne, äh, dass in Schwarzbrot mehr Energie drin´ ist als in Weißbrot“* (Z. 138). Wenn Freunde zum Grillen kommen, dann kauft er gerne für einen bestimmten Freund Spareribs, um ihm eine Freude bereiten zu können, da dieser die gerne mag *„(...) der isst gerne Spareribs, dann würde ich Spareribs für ihn kaufen.“* (Z. 203-204) und *„(...) wenn es*

geht, 205 und ich ihm mit einem kleinen Aufpreis eine Freude machen kann, dann mach´ ich es auch“ (Z. 205-206).

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Das Essen hat für den Probanden einen funktionalen Aspekt, der von der Semiotik ‚Geschmack‘ gekennzeichnet ist. Sein Essverhalten ist sehr strukturiert und hat den Charakter einer Versorgungsfunktion, die es zu stillen gilt. Er ist sehr klar in seinen Aussagen, was, wie und wann er etwas essen möchte, Platz für neues scheint es nicht zu geben. Die festen Strukturen geben ihm Halt und er hat so die Möglichkeit auch das zu essen, was ihm schmeckt. Etwas neues oder Verrücktes in Bezug auf das Thema essen, erwähnt der Proband nur ein einziges Mal: „(...) dass waren irgendwie die zwölf Hamburger bei McDonalds in der fünften Klasse“ (Z. 16-17), die hier als seine Master-Narrative gesehen werden kann, um die Inflexibilität seines Essverhaltens sinngehend begründen zu können. Die Mikrogeschichten in seiner Essbiografie sind von den festen Essstrukturen geprägt und ergeben so einen kulinarischen Kohärenzsinn.

Semantik: Der Proband versteht es, bestimmte Handlungen in seinen kurzen Episoden sprachlich zu strukturieren und somit selbst aktiv auf den Handlungsablauf einer Situation Einfluss zu nehmen. Ihm ist z.B. ein gemeinsames Essen mit seiner Familie, aber auch mit Freunden wichtig. Bei gemeinsamen Essen mit Freunden, kauft er, trotz höheren finanziellen Ausgaben, Speisen, die seine Freunde gerne mögen. Dieser Sachverhalt deutet auf ‚Verwöhnung‘ und ‚Freude bereiten‘ hin. Diese beiden Aspekte findet sich in dem kulinarischen Diskurs ‚Verwöhnung‘ (s. Kapitel 8.2.5) wieder.

Semiotik: Ein wichtiges Zeichen ist für ihn der Geschmack. Egal, ob er auf Arbeit isst, zu Hause oder aushäusig, für ihn spielt der Geschmack eine bedeutende Rolle bei der Essensauswahl „Das ist einfach nur Geschmack (...)“ (S. 140-141), „(...) wenn es mir nicht schmeckt“ (Z. 179) und „Das kommt auf mein´ Geschmack (...) an“ (Z. 190). Der Proband präsentiert mit seinem persönlichen Geschmack einen Habitus, den er als Zeichensetzung für sein Essverhalten begründet. Zwischenmenschliche Beziehungen sind ohne symbolische Kommunikation nicht möglich und so nutzt der Proband sein Zeichen ‚Geschmack‘, um sein Essverhalten kommunikativ auf mehreren Ebenen sinngehend zu deuten.

Syntax: Wenn der Proband unsicher zu der Thematik ‚Essen‘ wird, nutzt er das unflektierbare Pronomen ‚man‘, um eine geschlechtsneutrale pronominale Bezugnahme auf Personen der Verallgemeinerung gleichsetzen zu können und um nicht direkt von sich sprechen zu müssen, da er mit der Thematik nicht vertraut ist. Das fällt z.B. bei der folgenden Aussage auf: „(...) *wir haben ´nen mehrgängiges Menü. Ne, wenn man mitkriegt oder wenn man merkt, ha ich könnte heute mal (...) Vorspeise und Hauptgerichte und Nachspeise.*“ (Z. 197-188). Aber auch, wenn ihm etwas unangenehm scheint, nutzt er das Pronomen ‚man‘ *„man isst dann vielleicht abends mal die Reste von den Kindern mit. 30 Man spielt dann so ein bisschen Müllschlucker“* (Z. 30-31).

Pragmatik: Auf der Appellebene möchte der Proband seinem Umfeld, insbesondere seiner Familie und seinen Arbeitskollegen, zeigen, wie relevant die Aussage *„Oder ich setze mich zu mindestens hin“* (Z. 79), *„Also von der Uhrzeit her“* (Z. 105), *„Wir frühstücken oder essen mittags zusammen. Halb Zehn, halb eins, halbe Stunde“* (Z. 114) für ein strukturiertes Essen sind und das Essverhalten beeinflussen, in dem sie ihm Sicherheit geben. Diese Mitteilungsstrategie verleiht dem Gesagten – hier auch Verschlüsselung – implizit einen spezifischen kommunikativen Status. So führt der Proband in ihren Sprechakten Handlungen durch, die er statt Sprechen einsetzt: Sicherheit. Das zeigt sich besonders deutlich im Erzählverlauf ihrer Essbiografie.

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Da der Proband nichts über sein Körperbild erzählt, kann hier keine Interpretation erfolgen.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: Das Bedürfnis selbst zu kochen und auch der Anspruch, sich selbst und seiner Familie in der Küche zu unterstützen, spielt für den Probanden keine Rolle. Während seiner Kindheit hat sich die Mutter um das Essen gekümmert und nach dem Auszug bei seinen Eltern seine jetzige Frau. Hier ist eine typische Rollenverteilung zu sehen, die er als *„gesellschaftlichen Hierarchie“* (Z. 163) begründet.

7.2.15 Fallanalyse O

„...was mein Laster ist, sind die Süßigkeiten“

Deskriptive Beschreibung

Biografische Kurzbeschreibung: Die Probandin ist 38 Jahre alt, alleinstehend, arbeitet als Bürokauffrau in Vollzeit und wohnt in einer mittelgroßen Stadt im Norden Deutschlands. Seit ihrer Kindheit ist sie übergewichtig, hat als junge Frau sehr viel

abgenommen, ist aber heute mit ihrem Körpergewicht zufrieden. Auch mit ihrem Essverhalten ist sie zufrieden, außer mit dem regelmäßigen Griff zu Süßigkeiten.

Erzählte Essbiografie: Über ihre Erinnerungen an ihr Essverhalten während ihrer Kinder- und Jugendzeit erzählt die Probandin nichts, sondern beginnt sofort zu erzählen, dass sie mit Mitte zwanzig 30 kg abgenommen hat *„Das war so mit Anfang 20“* (Z. 27) und *„Damals habe ich auch 30 kg abgenommen“* (Z. 31-32). Für diese Gewichtsreduktion hat sie zwei Jahre gebraucht und hat sich an dem FDH-Prinzip orientiert (FDH = Friss die Hälfte) *„Über zwei Jahre, zwei Jahre hab ich gebraucht. Weil ich keine richtige Diät gemacht habe. Ich habe mein Essen versucht zu reduzieren“* (Z. 39-40). Ausschlaggebend für Gewichtabnahme war, dass sie nicht mehr *„das Pummelchen“* (Z. 35) und *„die Dicke“* (Z. 35) sein wollte. Heute ernährt sie sich gesund und bewusst *„Paprika“* (Z. 20), *„Gurke“* (Z. 21), *„Gemüse“* (Z. 21), *„Obst“* (Z. 31), weiß aber um ihre Schwäche zu Süßigkeiten *„greif´ ich leider zu den Süßigkeiten“* (Z. 24) und *„Was mich halt trotzdem noch stört, ist, dass ich zu viel nasche“* (Z. 63-64). In ihrer dreißigminütigen Mittagspause geht sie gerne raus, um spazieren zu gehen. Sie isst dann nebenbei im Gehen ihr von zuhause mitgebrachtes Brot Hause. Zu Hause kocht sie für sich alleine *„Überwiegend aber Geflügel“* (Z. 86) oder geht bei ihren Eltern essen, die Frischkost bevorzugen. In einer großen Tischgemeinschaft isst sie gerne mehr, da dann die Auswahl sehr groß ist *„(...) weil da hat man ganz andere Sachen auf dem Tisch“* (Z. 97).

Erzähltes Körperbild: Mit Mitte zwanzig hat die Probandin sehr viel abgenommen *„Damals habe ich auch 30 kg abgenommen“* (Z. 31-32). Als Begründung für die Gewichtsreduktion gab sie an: *„(...) das war der Frust, dass man immer ja das Pummelchen war oder die Dicke war.“* (Z. 34-35) *„Habe da auch angefangen Sport zu machen, was ich vorher nie gemacht habe.“* (Z. 41-42) Sie ist realistisch und sieht sich selbst nicht als schlank an *„Ich bin immer noch nicht schlank (...)“* (Z. 37) *„Da ich eh ein bisschen fülliger bin, würde ich damit lügen. Wenn ich sag´, ich würd´ immer nur Salat essen. Das ist gelogen. Definitiv. Das muss ich nicht. Das muss ich auch nach außen nicht zeigen“* (Z. 162-164). Mittlerweile steht sie zu ihrem Körperbild.

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Wenn jemand etwas für sie kocht, was sie absolut nicht mag, würde sie es dem Gastgeber sagen *„(...) ich wäre jetzt nicht der Mensch, der sich das rein zwingt“* (Z. 149). Ist sie selbst Gastgeberin, versucht sie sich nach ihren Gästen zu richten *„(...) was mag er, was mag er nicht“* (Z. 132-133). Wenn sie z.B. mit Freunden essen geht, achtet sie nicht

darauf, was sich die anderen bestellen „Dann nehme ich gerne auch mal ein Jägerschnitzel“ (Z. 117) und „Also, da muss ich niemanden was zeigen“ (Z. 119). Trotz ihrer gesunden Ernährungsweise greift sie gerne zu Süßigkeiten und erklärt sich das mit Stress „Und wenn ich richtig viel Stress auf Arbeit hab, greif´ ich leider zu den Süßigkeiten“ (Z. 23-24).

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Über ihre Erinnerungen zu ihrem Essverhalten in ihrer Kindheit fällt der Probandin nichts ein „Kann ich mich so nicht dran erinnern, dass da mal irgendetwas war“ (Z. 169). Trotz ihrer Ernährungsumstellung, einer großen Gewichtsabnahme und sportlichen Aktivitäten schafft es die Probandin nicht, auf größere Mengen Süßigkeiten zu verzichten. Das geschieht z.B., wenn sie berufsbedingt Stress hat. Mit dieser Mikrogeschichte nährt sie die Master-Narrative „...was mein Laster ist, sind die Süßigkeiten“.

Semantik: Bei der Probandin lassen sich bei den gewählten Wörtern semantische Relationen erkennen. Da sie einmal 30 kg abgenommen hat, sich seitdem gesünder ernährt und auch Sport treibt, hat sie für sich die Mikrogeschichte gefüllt, in der sie mit ihrem Essverhalten zufrieden ist „(...) soweit zufrieden mit meinen Essgewohnheiten, dass ich mich gesund ernähre“ (Z. 63). Sie nimmt aber aktiv an diesem Handlungsablauf teil, da sie immer wieder zu Süßigkeiten greift. Entweder als Entschuldigung für z.B. Stresssituationen oder als Laster aus damaligen Zeiten. Es entsteht eine neue Mikrogeschichte, die sie sinngehend für ihren kulinarischen Kohärenzsinn benötigt.

Semiotik: Als Zeichen für eine Schwäche, für ein Laster und oder auch für Undiszipliniertheit stehen in diesem Einzelfall die Süßigkeiten „Mein Schwachpunkt sind die Süßigkeiten, trotz alledem noch“ (Z. 13). Auch Erwachsene lieben Süßigkeiten und kompensieren damit Emotionen. Bei der Probandin ist es der berufliche Stress, der sie zu Süßigkeiten greifen lässt. Im Verlauf des Interviews kommt sie immer wieder darauf zurück, dass sie vor Süßigkeiten keinen Halt machen kann. Mit dieser Zeichensetzung verteidigt sie ihr Essverhalten.

Syntax: Die Probandin nutzt in bestimmten Fällen das unflektierbare Pronomen ‚man‘, um eine geschlechtsneutrale pronominale Bezugnahme auf Personen der Verallgemeinerung gleichsetzen zu können, und um nicht direkt von sich sprechen zu müssen. In der Aussage „(...) dann in Gesellschaft bist, da isst man definitiv mehr, weil

da hat man ganz andere Sachen auf dem Tisch“ (Z. 96-97). Sie gibt mit diesem Sachverhalt an, dass sie in so einer Esssituation nichts dafür kann, dass sie mehr isst als wenn sie alleine wäre. Sie weist die Schuld von sich und geht somit eine Verteidigungshaltung ein, die sich im kulinarischen Diskurs ‚Verteidigung‘ wiederfindet (s. Kapitel 8.2.7).

Pragmatik: In diesem Fall ist für die Pragmatik der kommunikative Sinn bedeutsam, da es die Absicht der Probandin ist, in ihrer Sprachhandlung eine Intention zu verfolgen. In diesem Fall kann der kommunikative Sinn nicht allein von der Bedeutung des Satzes abgeleitet werden, sondern muss durch die Äußerung und den Kontext erschlossen werden. Bei dem Satz *„Mein Problem ist, ich gehe mittags immer spazier´n“* (Z. 70) werden verschiedene kommunikative Deutungen in den Kontext gebracht. Einerseits umgeht die sie Situation, dass sie in großer Tischrunde *„in der Kantine“* (Z. 77) mit essen zu müssen, da sie in Gesellschaft mehr isst *„(...) in Gesellschaft bist, da isst man definitiv mehr (...)“* (Z. 96-97).

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Die westliche Kultur ist geprägt von Idealen, die es gesellschaftlich zu erreichen gilt, und so nahm die Probandin mit Mitte 20 30 kg ab, um nicht ständig gehänselt zu werden. Sie hat sich mit ihrem Körperbild mittlerweile abgefunden, ist aber mit ihrem Essverhalten in Bezug auf Süßigkeiten noch nicht zufrieden. Sie ist sich durchaus bewusst, dass durch die Reduzierung von Süßigkeiten eine Körperbildveränderung eintreten kann. Diese Disziplin bringt sie aber nicht auf und füllt mit dieser kommunikativen Deutung ihre Mikrogeschichten, die ihre Master-Narrative *„...was mein Laster ist, sind die Süßigkeiten“* füllen.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: Sie kennt Frauen, die sich beim gemeinsamen essen gehen nur Salat mit Pute bestellen *„(...) weil sie dann ihren Freundinnen mitteilen wollen, dass sie nur Salat essen, wegen der Figur und so“* (Z. 109-110). Das kommt für sie aber nicht in Frage *„(...) aber das mach´ ich nicht“* (Z. 111). Sie isst das, worauf sie Lust hat. Von Kindheit an war sie stark übergewichtig und wollte mit Mitte 20 nicht mehr *„die Dicke“* (Z. 35) genannt werden und sein und nahm 30 kg ab. Ein Phänomen, das häufig beim weiblichen Geschlecht anzutreffen ist.

7.2.16 Fallanalyse P

„(...) wie zu einem Arzt ein Arztkittel gehört oder ein Stethoskop, gehört ein bestimmtes Essverhalten zu mir“

Deskriptive Beschreibung

Biografische Kurzbeschreibung: Die Probandin P ist 41 Jahre alt, alleinstehend und ist gelernte Krankenschwester. Nach einem absolvierten Studium der Erziehungswissenschaften arbeitet sie derzeit als Schulsozialarbeiterin. Nebenberuflich gibt sie Ernährungskurse für übergewichtige Kinder in einer Klinik. Sie wuchs mit ihren fünf Geschwistern bei ihrem Vater, einer Haushälterin und später auch einer Stiefmutter in einer Gemeinde mit ca. 3000 Einwohnern auf. Heute lebt sie in einer gemieteten Wohnung in einem kleinen Dorf nicht unweit von ihrem Heimatdorf. Ihr Essverhalten ist derzeit sehr unregelmäßig.

Erzählte Essbiografie: Als sie fünf Jahre alt war, kam eine Haushälterin in das Haus ihres Vaters, die dann auch für die Familie gekocht hat. Sie blieb im Haus bis die Probandin acht Jahre alt war, dann heiratet ihr Vater erneut und lebt heute noch mit der Stiefmutter der Probandin zusammen. Wenn die Probandin als Kind Geburtstag hatte, durfte sie sich eine Speise wünschen, die dann auch gekocht wurde. Die Eltern fuhren vier- bis fünfmal im Jahr in die nächste größere Stadt und brachten den Kindern dann eine große Tüte von McDonalds mit. In guter Erinnerung ist ihr auch frisches Weißbrot mit selbstgemachter Erdbeermarmelade geblieben, das sie und ihre Geschwister vor dem Fernseher zu sich nehmen durften *„(...) samstags immer ein ganz ganz frisches Weißbrot hatten und da die selbstgemachte Erdbeermarmelade draufgeschmiert haben und bäuchlings vor der Glotze im Wohnzimmer lagen“* (Z. 325-327). Samstags durfte sich die Probandin als Kind auch immer eine Tüte mit Süßigkeiten kaufen *„Das war ´n auch so Samstags-Rituale, auf die uns wir die ganze Woche gefreut haben“* (Z. 329-330). Freitags haben ihre Eltern für die ganze Woche eingekauft, und in der Woche gab es nur rationierte Süßigkeiten. Wenn etwas aufgebraucht war, wurde es vor dem Einkaufstag nicht mehr eingekauft *„(...) Tetrapackssaft zum Beispiel zwölf Tüten, und wenn wir die ausgetrunken hatten, dann hatten wir Pech gehabt, dann mussten wir Wasser trinken“* (Z. 336-337). Am Wochenende hat sie die gemeinsame Zeit am Frühstückstisch genossen. Ihre Eltern haben häufig Diäten ausprobiert *„Diät war immer Thema bei uns in der Familie, solange ich denken kann“* (Z. 285), das hat sie insofern geprägt, dass sie heute auch viele *„Lightprodukte“* (Z. 297) konsumiert. Auch sie hat schon einige Diäten ausprobiert

„Ameset-Diät“ (Z. 280). Die Probandin war acht Jahre lang verheiratet und hat in dieser Zeit regelmäßig frisch gekocht und viel Kuchen gebacken. Mit dem Singledasein hat sich ihr Essverhalten komplett *verändert* „(...) es hörte *schlagartig mit dem Sololeben* (...) *auf*“ (Z. 41-42). Seitdem ist ihr Essverhalten sehr unregelmäßig „(...) *ich gehe morgens grundsätzlich ohne Frühstück aus dem Haus. Kaffee ist mein Lebenselixier. Und am späten Vormittag habe ich das erste Essen. Und dann entweder, wenn ich nach Hause komme. Oder abends 20, 21 Uhr*“ (Z. 16-18). Sie isst sehr viel Brot, kocht für sich nicht häufig, und es kann passieren, dass sie statt einem Frühstück auf Arbeit eine Tüte Süßigkeiten isst. Sie sieht ihr Essverhalten als Luxus an, da sie essen kann, wann sie möchte, würde aber gerne ihr Essverhalten verändern, indem sie regelmäßiger isst, weniger Kaffee trinkt und den Einkauf für die Lebensmittel effektiver plant.

Erzähltes Körperbild: Seit 10 Jahren schwankt ihr Gewicht, sodass sie immer wieder Diäten macht „*Und dann kriege ich irgendwann die Phase und mache wieder sechs bis acht Wochen Diät*“ (Z. 88-89). Bis zu ihrem 35. Lebensjahr hat sie Leistungshandball gespielt und hatte dadurch keine Gewichtsprobleme. Nach Ende der Handballlaufbahn und durch das Singleleben ungesundes Essverhalten, hat sie an Gewicht zugenommen. Weiter geht sie nicht auf ihr Körperbild ein.

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Da ihre Eltern nur einmal in der Woche einkaufen waren, hat die Probandin früh gelernt zu haushalten „*Ja, damit haben wir dann auch gelernt, so zu Haushalten mit den Lebensmitteln*“ (Z. 340). Die Probandin deutet den wöchentlichen Einkauf der Eltern wie folgt: „*Ja, damit haben meine Eltern sicherlich auch signalisiert, kommuniziert, so wir haben nur so und so viel Geld und können nur das und das einkaufen und teilt euch das gut ein.*“ (Z. 347-348). Wenn sie heute viele Gäste zu Besuch hat, dann hat sie immer einen reichlich gedeckten *Tisch* „*Und ich habe auch immer ´ne große Auswahl. Meistens bleibt auch immer ganz viel übrig*“ (Z. 375-376), weil es ihr zu unangenehm wäre, wenn sie zu wenig zum Anbieten hätte. Sie möchte ihren Gäste damit sagen: „*Guck mal was ich aufgetischt hab*“ (Z. 377). Die Reaktionen ihrer Gäste sieht sie als Wertschätzung ihr gegenüber an „*Mensch hast du dir viel Mühe gemacht. Och, wer soll denn das alles essen? Und toll, Kuchen selber gebacken*“ (Z. 381-382). Sie berücksichtigt bei ihrer Speisenauswahl, ob auch Kinder unter den Gästen sind „(...) *dann habe ich auch immer etwas Kindgerechtes da*“ (Z. 109-410). Sie sieht hier auch einen kommunikativen Aspekt, da sie sich Gedanken macht, wer überhaupt zu Besuch

kommt. Wenn sie sich mit einem Mann zum Essen verabreden würde, würde sie schon darauf achten, was sie sich bestellt „(...) würde ich eher etwas (...) Spartanisches aussuchen. Und bewusst essen. Als ´ne Schweinshaxe, (...) oder Sparerippchen die ich mit Händen essen müsste und hätte dann so ´ne Fettschnute oder so was“ (Z. 232-234). Die bewusste Entscheidung der Speisen begründet sie wie folgt: „(...) also, ich würde was, also, ich würde vielleicht ein Essen wählen, ähm, um zu zeigen, dass ich auch mit dem Essen umgehen kann“ (Z. 239-240). Sie würde allerdings eine Speisenauswahl treffen, die ihren Geschmack trifft „Ich würde jetzt nichts essen, was mir nicht schmeckt“ (Z. 245). Beim ersten Treffen möchte sie einen guten und zivilisierten Eindruck hinterlassen. Als gelernte Krankenschwester und als Ernährungsberaterin für übergewichtige Kinder ist sie sich durchaus bewusst, dass sie sich vorbildlicher ernähren müsste „(...) aufgrund meiner beruflichen Biografie z.B. bei den Alpen-Kids (..) ist mir dieses Fehlverhalten durchaus bewusst. Aber ich kann es nicht abstellen. Nervt mich auch manchmal wahnsinnig. Aber ich krieg es nicht auf die Reihe.“ (Z. 69-71).

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Ihre Essbiografie ist geprägt von zwei Themenkomplexen. Das erste Thema ist das Aufwachsen in ihrer Familie, wo es feste Strukturen und am Wochenende besondere Rituale gab, an denen sie und ihre vier Geschwister verwöhnt wurden. Auch in ihrer Ehe gab es feste Mahlzeitenstrukturen, und sie hat diese in dieser Zeit voll ausgefüllt und wahrgenommen. In ihren Episoden gibt es einen zweiten großen Themenbereich, der sich bis jetzt durch ihr Leben und ihrer Essbiografie zieht: das Singledasein. Aufgrund ihrer Berufstätigkeit als Schulsozialarbeiterin in einer nahegelegenen Stadt, dazu nebenberuflich als Ernährungsberaterin tätig und dann auch ehrenamtlich als Handballtrainerin hat sie im Alltag häufig nicht die Zeit, sich einer gesunden Ernährung zu widmen. Das sieht sie derzeit aber als Luxus an und wünscht sich ambivalent für die Zukunft ein gesünderes Essverhalten. Die Probandin ist sich im Klaren darüber, dass ihr heutiges Essverhalten nicht unter den Aspekt einer gesunden und ausgewogenen Ernährung fällt. Sie selbst bezeichnet ihr derzeitiges Essverhalten als „unregelmäßig“ (Z. 59), und begründet ihre nicht ausgeführten Zubereitungen der Nahrung als „Faulheit“ (Z. 73). Aber sie sieht es auch als Luxus an, so zu handeln zu können und nährt mit dieser Mikrogeschichte ihr Master-Narrative „(...) wie zu einem

Arzt ein Arztkittel gehört oder ein Stethoskop, gehört ein bestimmtes Essverhalten zu mir“. Diese Essstrukturen, die sie seit ihrem Singledasein fest in ihre Essbiografie implementiert hat, möchte sie derzeit nicht unterbrechen, um ihren kulinarischen Kohärenzsinn nicht zu verlieren. Und so erzählt sie sich essend durch ihr Leben und erreicht dadurch ihren persönlichen kulinarischen Kohärenzsinn.

Semantik: Für die Probandin ist es Luxus, dass sie dann essen kann, wenn sie es möchte „(...) dann ist das ein Stück weit Luxus, sich nur um sich selbst kümmern zu müssen“ (Z. 120-121). Die Semantik für diesen Begriff des Luxus ist positiv behaftet und geht über die alltäglichen Bedürfnisse hinaus. Die Bedeutungsbeschreibung inhaltsrelevanter sprachlicher Einheiten können hier gut erfasst werden, da die Probandin ihr derzeitiges Essverhalten als nicht gesund und unregelmäßig versteht, es aber trotzdem mit dem Luxus der Selbstentscheidung gleichsetzt.

Semiotik: Da sie oft im Auto sitzt und isst, kann hier das Auto als Zeichen gesehen werden „Auto ist also ja ein Ernährungsort eigentlich.“ (Z. 143). Das Auto steht für „so nebenbei“ (Z. 145-146) essen und dann auch Stunden später nicht mehr zu wissen, wann und was gegessen wurde. Da sie eine große Zeit des Tages im Auto verbringt und dort dann isst, setzt sie hier das Auto symbolisch für ihr Essverhalten ein, das von einem belebten aktiven Leben gekennzeichnet ist. Durch ihr Singledasein kann sie flexibel auf ihre Hungergefühle reagieren, genauso wie ein Auto spontan und flexibel gestartet und gefahren werden kann.

Syntax: Die Probandin nutzt in ihren Episoden das Personalpronomen ‚ich‘. Sie dekliniert es als Nominativ und sendet damit Ich-Botschaften aus, wenn sie über ihr Essverhalten erzählt.

Pragmatik: In ihren Sprechakten ist sie klar und deutlich, was sich in ihren Handlungen widerspiegelt. Sie möchte derzeit ihren Luxus genießen, dann zu essen, wann und wo sie möchte. Diese Mitteilungsstrategie des Luxus verleiht dem Gesagten implizit einen spezifischen kommunikativen Status, den sie nutzt, um ihre Master-Narrative „(...) wie zu einem Arzt ein Arztkittel gehört oder ein Stethoskop, gehört ein bestimmtes Essverhalten zu mir“ zu verdeutlichen und diese Appellfunktion an ihre Mitmenschen weitergeben zu können.

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Wie viele Menschen nimmt sie bei einer Zunahme des Körpergewichts an mehreren Diätprogrammen teil, um das Gewicht zu regulieren. Durch die Beendigung der aktiven Handballlaufbahn kam es zu einer Gewichtszunahme, die durch eine ungesunde Ernährungsweise noch verstärkt

wurde. Die Probandin ist mit diesem Zustand nicht zufrieden, durchbricht ihre festgefahrenen Strukturen in ihrem Ess- und Bewegungsalltag aber nicht, um auf ihr Körperbild Einfluss nehmen zu können. Weitere kommunikative Interpretationen können hier nicht vorgenommen werden, da die Probandin nicht weiter auf ihr Körperbild eingeht.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: Die Probandin wächst mit einer Haushälterin und später dann mit einer Stiefmutter auf, diese beiden weiblichen Bezugspersonen haben für die Probandin in der Kindheit gekocht. Während ihrer achtjährigen Ehe hat sie trotz Berufstätigkeit den Part der Hausfrau übernommen und viel gekocht und gebacken. In ihrer Kindheit hat die Stiefmutter die Kinder am Wochenende und oder auch vier- bis fünfmal im Jahr mit frischem Weißbrot und selbstgemachter Marmelade (Z. 325-327), einer Tüte mit Süßigkeiten (Z. 329-330) mit einer Tüte von McDonalds (Z. 318) verwöhnt. Diese mütterliche Verwöhnung hat sie maßgeblich geprägt. Sobald sie Kinder zu Besuch hat, verwöhnt sie diese auch, indem sie extra für die Kinder einkauft *„Wenn ich weiß, dass viele Kinder zum Beispiel kommen, dann habe ich auch immer etwas Kindgerechtes da. So, dann kaufe ich entsprechend, äh, vielleicht auch mal Säfte ein. Oder ´nen Eis oder ´nen bisschen Naschi“* (Z. 409-411). Diese Handlung kann dem kulinarischen Diskurs ‚Verwöhnung‘ (s. Kapitel 8.2.5) zugeschrieben werden.

7.2.17 Fallanalyse Q

„Essen ist was Schönes“

Deskriptive Beschreibung

Biografische Kurzbeschreibung: Die Probandin Q ist 44 Jahr alt, alleinstehend, arbeitet ganztags in einem Verein, der sich um die Betreuung von Schulkindern kümmert. Die gelernte Bildhauerin lebt in einem großen Einfamilienhaus in einem kleinen Dorf nahe der deutsch-dänischen Grenze, in dem auch ihre Mutter lebt. Die Probandin empfindet ihr heutiges Essverhalten als vernünftig.

Erzählte Essbiografie: In ihrer Kindheit *„gab ´s immer Mittagessen“* (Z. 29-30), wenn sie aus der Schule kam. Aufgrund der finanziellen Lage der Eltern gab es viel Gemüse und wenig Fleisch. Diese Regelmäßigkeit hat sie heute beibehalten und isst jeden Mittag mit ihrer Mutter zusammen eine Mahlzeit *„(...) ich esse mittags immer gemeinsam mit meiner Mutter (...)“* (Z. 63-64). Beide planen auch vorab, was sie essen

wollen. Die Probandin kann beruflich viel von zu Hause arbeitete, hat aber auch Bürozeiten, die eingehalten werden müssen. In diesen Zeiten kocht ihre Mutter für beide. Morgens versucht sie in Ruhe zu frühstücken. An einigen Tagen bereitet die Probandin schon abends das Essen für den nächsten Tag vor *„Ich mach dann auch mal gerne abends schon mal ´nen Auflauf oder irgendwas fertig, was man am nächsten Tag relativ schnell dann auf´m Tisch bringen kann (...)*“ (Z. 116-118), oder aber beide teilen sich die Nahrungszubereitung *„Oder manchmal teilen wir uns das einfach, dass sie die Kartoffeln schon geschält hat und ich den Fisch zubereite oder wie auch immer (...)*“ (Z. 118-119). Sie hat eine große Familie, die gerne zu Besuch kommt und bei ihr isst. Es wird häufig gemeinsam gekocht und dann an dem großen Tisch in der Küche gegessen *„Dass dann die ganze Familie am Tisch sitzt, deshalb hab´ ich diese Situation auch, also diese Tischsituation so geschaffen. Um möglichst viele aus der Familie dann unterzubringen“* (Z. 127-128). Ein Küchenerlebnis hat sie stark geprägt. Ihr verstorbener Mann hatte einen Weißkohl von seiner Mutter mitbekommen, den die Probandin bei der Zubereitung anbrennen ließ *„Und da brach ein riesen Streit aus deswegen (...)*“ (Z. 232). In diesem Moment hat sie gemerkt, dass in zwischenmenschlichen Beziehungen Essen eine starke Rolle spielen kann. Während ihrer Kindheit gab es zu Weihnachten immer Enten- oder Gänsebraten, und diese Tradition hat sie bis heute übernommen *„wenn das fehlen würde, dann wär´ Weihnachten für mich nicht Weihnachten“* (Z. 303-304).

Erzähltes Körperbild: Sie ist sehr schlank *„Ich hab kein überflüssiges Fett, ich, obwohl ich nasche“* (Z. 94). Eine interessante Aussage trifft sie zu dem Phänomen ‚Bierbauch‘: *„(...), also der Körper verändert sich ja auch, je nachdem, was man isst und trinkt, also (...) man redet zum Beispiel vom Bierbauch, ne? Und ich hab, muss ich sagen, auch selten Menschen erlebt, die so ´nen dicken Bauch hatten, also die Weintrinker sind“* (Z. 288-290). Ihre These ist es, dass es an sich nicht am Bier oder an dem Wein liegt, sondern dass die Wirkung des Biers dazu führt, *„(...) dass man eher dann Hunger kriegt anschließend und dann da zu viel isst* (Z. 296-297).

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Sie kocht sehr gerne für Gäste, nimmt auf deren Vorlieben auch Rücksicht, kocht aber trotzdem nur, worauf auch sie Appetit hat *„(...) koche dann etwas, worauf ich Appetit habe und was sie dann auch mögen“* (Z. 147). Sonst würde ihr das Kochen keinen Spaß bereiten. Sie möchte ihren Gästen mit der Einladung eine Freude bereiten *„(...) also das ist schon mal eine Freude, wenn man irgendwo eingeladen wird und nicht kochen muss,*

sich an den gedeckten Tisch setzen“ (Z. 175-176) und verbindet diese Besuche mit „Geselligkeit“ (Z. 176). Bei gemeinsamen Restaurantbesuchen achtet die Probandin nicht darauf, was sich die anderen bestellen und damit kommunikativ ausdrücken möchten. Sie kann sich aber durchaus vorstellen, dass Menschen darauf achten, was sich der andere bestellt und diese Speisenauswahl dann versucht kommunikativ zu deuten „(...) wenn ich jetzt zum Beispiel immer nur Salat esse, dann könnte es natürlich sein, dass der andere denkt: oh, sie will wohl abnehmen“ (Z. 206-208). Für die Probandin ist es relevant, dass jeder für sein Essverhalten selbst verantwortlich ist, und es sich keiner anmaßen sollte und „(...) denen andauernd den Zeigefinger vorzuhalten und sagen: Du musst dies oder das“ (Z. 318-319). Hinzu kommt, dass die Probandin die gängigen Diäten nicht für die Allgemeinheit bestimmt sieht, da die Menschen zu unterschiedlich sind.

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Viele Kindheitserinnerungen haben ihr heutiges Essverhalten geprägt. Für sie haben feste Mahlzeitstrukturen einen Sicherheitseffekt, der ihr erlaubt, ganz nach Appetit zu kochen, ohne die Planung der einzelnen Mahlzeiten zu vernachlässigen „(...) wenn ich das Essen plane (...)“ (Z. 63). In ihrer Master-Narrative *„Essen ist was Schönes“* finden sich viele kleine Mikrogeschichten wieder, die sie gehaltvoll füllen. In den erwähnten Mikrogeschichten finden sich Aussagen wie „(...) dann wird teilweise zusammen gekocht (...)“ (Z. 132), „(...) ich wähle das Essen ganz nach Gefühl und (...) nach meinem Appetit aus“ (Z. 140), „(...) die Gäste sind immer froh, wenn sie eingeladen sind“ (Z. 170), „(...) sich an den gedeckten Tisch setzen“ (Z. 176), „(...) also ich würde dann auch niemals den anderen überreden, nun probier doch mal dies oder das (...)“ (Z. 201-202), „(...) dann gehört natürlich traditionell eine Torte dazu“ (Z. 305) wieder, die für die Master-Narrative *„Essen ist was Schönes“* relevant sind.

Semantik: Die Bedeutungsbeschreibung inhaltsrelevanter sprachlicher Einheiten können hier gut erfasst werden, da die Probandin ihr derzeitiges Essverhalten als gesund, vernünftig und regelmäßig mit festen Strukturen und Traditionen empfindet. Zu den festen Strukturen gehört das gemeinsame tägliche Mittagessen mit ihrer Mutter sowie viele Besuche ihrer großen Familie, die dann alle gemeinsam an einem Tisch sitzen. Sie assoziiert Essen mit nichts Negativen, sondern nur mit positiven Aspekten, und so nährt sie dann auch ihre Master-Narrative *„Essen ist was Schönes“*.

Semiotik: Ihr großer Küchentisch mit der gemütlichen Sitzecke kann bis zu 14 Personen beherbergen. Diesen Tisch sieht sie als Zeichen der Geselligkeit und hat ihn bewusst als Ort des Essens ausgewählt *„Dass dann die ganze Familie am Tisch sitzt, deshalb hab´ ich diese Situation auch, also diese Tischsituation so geschaffen. Um möglichst viele aus der Familie dann unterzubringen“* (Z. 127-128).

Syntax: Die Probandin beendet viele Satzenden mit einer Frage (Z. 67, 101, 102, 118, 119, 133, 155, 203, 218, 223, 236, 261, 265, 283, 299). Durch die Satzmelodie einer Frage beendet sie diese Sätze mit ansteigender Stimme. Zum größten Teil müssten diese jeweiligen Sätze nicht mit einer Frage beendet werden, da die Probandin am Satzanfang und -mitte inhaltlich eine Aussage trifft. Hier kann eine Anforderung einer Bestätigung seitens des Empfängers gesendet werden, ohne dass dieser diese Bestätigung auch durchführt. Zum größten Teil nutzt die Probandin das Personalpronomen ‚ich‘, aber in einige Episoden setzt sie das Pronomen ‚man‘ ein, um von sich ablenken zu können. Deutlich wird es in der Aussage *„(...) hab´ ich das, was meine Mutter vorgekocht hat, im Großen und Ganzen übernommen, natürlich verändert, weil, damals hatte man nicht so viel Geld“* (Z. 33-34).

Pragmatik: In ihren Sprechakten ist sie klar und deutlich, was sich in ihren Handlungen widerspiegelt. In ihrer Aussage *„(...) ich esse alles, aber doch im Großen und Ganzen vernünftig. Und gesund denk´ ich“* (Z. 25-26). Ist eine Mitteilungsstrategie erkennbar und verleiht dem Gesagten implizit einen spezifischen kommunikativen Status, den sie nutzt, um ihre Master-Narrative *„Essen ist was Schönes“* zu verdeutlichen und diese Appellfunktion an ihre Mitmenschen weitergeben zu können. Diesen Sachverhalt kann in dem kulinarischen Diskurs ‚Emotion‘ verortet werden (s. Kapitel 8.2.6 Emotion).

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Zu ihrem eigenen Körperbild macht die Probandin keine Angaben, außer dass an ihrem Körper kein überschüssiges Fett ist, deshalb erfolgt hier keine Interpretation zum Körperbild.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: In ihren Episoden wird deutlich, dass durch den Tod ihres Vaters und ihres Ehemannes ihre Mutter und sie gemeinsam kochen. Kommt ihre ganze Familie zu Besuch, und es wird gemeinsam gekocht, erwähnt sie, dass ihre Schwester sie dabei unterstützt. Es wird hauptsächlich das weibliche Geschlecht erwähnt, das in der Küche für das Kochen zuständig ist, obwohl auch männliche Besucher in der geselligen Runde dabei sind *„(...) also Bruder, meine Mutter natürlich, Bruder, Nichten, äh, Schwester, ähm, die 123 Kinder meiner Schwester, also so zu sagen, äh, nee, die Kinder meines Bruders, dann noch ´ne 124*

Nichte mit Mann und deren Kinder (...)“ (Z. 123-125). In dieser Familie sind noch die ‚alten‘ Traditionen vertreten, dass die Frauen für das Kochen zuständig sind.

7.2.18 Fallanalyse R

„Aber ich glaub´ ich müsste schon sehr reich sein, damit ich mir jemanden einstelle, der mir was Gesundes zu essen macht, damit ich mich gesund ernähre“

Deskriptive Beschreibung

Biografische Kurzbeschreibung: Der Proband ist 43 Jahre alt, alleinstehend und ganztags als Unternehmensberater in einer Großstadt tätig. Der gelernte Industriekaufmann wuchs, behütet von seinen Eltern, mit seinem Bruder in einer Kleinstadt auf. In seiner beruflichen Laufbahn war er viel im Außendienst tätig und hat seitdem ein sehr unregelmäßiges Essverhalten, seinem Ernährungsverhalten billigt er keinen Wert zu.

Erzählte Essbiografie: Proband R wuchs in einer Soldatenfamilie auf. Sein Vater war Soldat, seine vor kurzem verstorbene Mutter war Hausfrau, und es gab feste Zeiten für die gemeinsamen Mahlzeiten *„(...) um 12 hat das Essen auf dem Tisch zu sein (...)*“ (Z. 25). Diese festen Strukturen haben ihn gestört, und er hat diese ab seinem 21. Lebensjahr für sich abgeschafft *„(...) und es ist deswegen bei mir so relativ flexibel und dann auch vielleicht zu unregelt, für ein Essverhalten“* (Z. 28-29). Als er 21 Jahre alt war, ging er für sechs Jahre zur Bundeswehr, bei der sein Essverhalten durch die festen Arbeitszeiten geregelt war. Ab dem 31. Lebensjahr hat er angefangen essen zu gehen und *„(...) dass man auch ins Genießerische gegangen ist“* (48-49). In dieser Zeit lernt er einen Wein zu schätzen und nicht nur Softgetränke mit Bacardi. Bevor der Proband bei seinem jetzigen Arbeitgeber angefangen hat zu arbeiten, war er im Außendienst tätig und hatte dadurch ein sehr unregelmäßiges Essverhalten *„(...) wie es gerade passte und dann was gegessen (...)*“ (Z. 102-103). Unter der Woche trinkt der Proband morgens eine Tasse Kaffee, isst erst gegen 12 Uhr mittags etwas *„Entweder gibt es dann was Warmes innerhalb der Firma, was von den Besprechungen übriggeblieben ist, ansonsten hab ich so drei Stullen mit Wurst, äh, die ich dann esse“* (Z. 63-64). Wenn er abends von der Arbeit nach Hause kommt, dann macht er sich etwas Warmes zu essen oder *„(...) dann mach´ ich mir schnell ein Brot oder ess´ ne Wurst“* (Z. 71). Am Wochenende schläft er länger und frühstückt in der Regel *„(...) zwei, drei Brote (...) dann mit was Süßem drauf, mit Marmelade (...)*“ (Z. 75-76). Je nachdem, wie er im Laufe des weiteren Tages

Hunger verspürt, isst er etwas. Am Wochenende genießt er es, mit jemandem ins Restaurant zu gehen, um gemeinsam etwas zu essen. Er findet das Essen an sich schön und kann aber auch eine Tiefkühlpizza genießen „(...) *ich bin da mit wenig schon sehr zufrieden*“ (Z. 156-157). An gemeinsamen Events genießt er die reichhaltige Auswahl eines Büfetts „(...) *dann ist das, wie so an Weihnachten(...)*“ (Z. 184) und „(...) *wie im Paradies (...)*“ (Z. 183) für ihn. Für ihn bedeutet es Gäste zu haben, im Stress zu sein „(...) *für mich ist so was allerhöchster Stress*“ (Z. 227). Er kann die Mengen nicht abschätzen, die es zu kaufen gilt, wenn eine bestimmte Anzahl von Gästen zu ihm kommt, und er hat Angst, dass er zu wenig einkauft. Wenn er alleine abends vor dem Fernseher sitzt, dann isst er gerne einmal eine Tafel Schokolade oder trinkt vor dem Computer eine Flasche Wein.

Erzähltes Körperbild: Der Proband erzählt nichts über sein Körperbild.

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Ab dem 31. Lebensjahr verändert sich sein Essverhalten, was er mit dem Umzug in eine Großstadt begründet „(...) *das Weltbild sich vielleicht auch ein bisschen dadurch verändert hat*“ (Z. 57-58). Menschen, die laut erzählen, wie sie was essen, um an Gewicht abzunehmen „(...) *ach, jetzt nehm´ ich doch ein Stückchen (...)*“ (Z. 191-192) hält er für inkonsequent, während er Menschen, die still „(...) *für sich jetzt Salat essen (...)*“ (Z. 193) für konsequent hält. Wenn er Freunde zu sich zum Essen einlädt, dann geht es weniger um das Essen an sich, sondern es geht ihm um seine Freunde „(...) *wie wichtig mir meine Freunde sind (...)*“ (Z. 233) und „*Es ist nur mein Bemühen, dass sich jemand wohlfühlt (...)*“ (Z. 284).

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: In seiner Kindheit war der Proband an feste Essenszeiten gebunden, die ihm missfallen haben. Aufgrund seiner von Anfang an stressigen Berufslaufbahn ist das Essverhalten des Probanden sehr unregelmäßig, was für ihn persönlich kein Problem darstellt. In seiner Mikrogeschichte „(...) *wenn ich mir meine Pizza reinschmeiße, dass ich das nicht durchaus genießen kann*“ (Z. 155-156) und weiter „(...) *ich bin da mit wenig schon sehr zufrieden*“ (Z. 156-157) sieht er sich nicht in der Lage, etwas an seinem Essverhalten zu ändern, es z.B. gesünder und vollwerter zu gestalten und verteidigt sich mit seiner Mitteilungsstrategie, dass er schon mit wenig zufrieden ist. Mit dieser Erzählung erreicht er seine Master-Narrative „*Aber ich glaub´ ich müsste schon sehr reich sein, damit ich mir jemanden*

einstelle, der mir was Gesundes zu essen macht, damit ich mich gesund ernähre“ und ordnet sich mit seiner Haltung in den kulinarischen Diskurs ‚Verteidigung‘ ein (s. Kapitel 8.2.7). Und auch die Mikrogeschichte mit dem Inhalt *„(...) wenn jemand kocht, ist das natürlich ein Paradies für mich“* (Z. 182-183) zeigt, dass er es durchaus schätzen würde, wenn sich jemand um seine Ernährung kümmern würde. Geschuldet sei es zum einem seinem Singledasein, zum anderen, dass er sich bisher mit dem Thema ‚gesunde Ernährung‘ noch nicht ausreichend auseinandergesetzt hat und es auch in naher Zukunft nicht machen wird *„Ich hab mir über Ernährung, glaub ich, noch nicht so viele Gedanken gemacht wie ich das eigentlich sollte, aber ich befürchte in Zukunft wird sich da auch nichts dran ändern“* (Z. 367-369). Durch diese Aussagen im Hinblick auf seine Master-Narrative entsteht sein persönlicher Kohärenzsinn.

Semantik: Die Bedeutungsbeschreibung inhaltsrelevanter sprachlicher Einheiten kann bei diesem Einzelfall gut erfasst werden. Die Bedingungen der Zufriedenheit seines Essverhaltens *„(...) wie das jetzt ist, ist das in Ordnung“* (Z. 124) muss nicht nur positiv behaftet sein, so wie der Proband es darstellt. In seinen Episoden ist ein Prozess der ‚konkretensituativen‘ Zufriedenheit erkennbar. Isst er alleine zu Hause eine Tiefkühlpizza, dann ist er zufrieden *„(...) auch wenn ich mir meine Pizza reinschmeiße (...). Ähm, ich bin da mit wenig schon sehr zufrieden“* (Z. 155-157). Isst er aushäusig, stellt sich auch eine Zufriedenheit ein *„(...) wenn jemand kocht, ist das natürlich ein Paradies für mich“* (Z. 182-183). Der Wunsch nach einer Verköstigung, die ihm gilt, ist für ihn durchaus wünschenswert und ruft die negativen Aspekte seines Essverhaltens hervor, da dieser Wunsch für ihn in seiner Master-Narrative *„Aber ich glaub´ ich müsste schon sehr reich sein, damit ich mir jemanden einstelle, der mir was Gesundes zu essen macht, damit ich mich gesund ernähre“* nicht realisierbar erscheint.

Semiotik: Der Proband nutzt den Wein als Zeichen, um seinen Habitus des Erwachsenseins zu verdeutlichen. Wie auch schon beim kirchlichen Abendmahl ist die Brot- und Weinsymbolik als Zeichen von Erwachsensein zu deuten. Mit dem Umzug in eine Großstadt nutzte der Proband den Wein als Zeichen des Erwachsenwerdens *„Das war vielleicht der Beginn des Erwachsenwerdens in der Form“* (Z. 54). Und auch die mit dem Erwachsenwerdens einhergehenden Stimmungen kompensiert er mit dem Genuss von einer Flasche Wein *„(...) düster- romantischen Stimmung bin oder wie auch immer, ähm, das sind auch gewisse Atmosphären, dann passt es eben besser, wirklich dann auch mal ´ne Flasche Wein aufzumachen“* (Z. 342-344). Der Genuss von

Wein in bestimmten Lebenssituationen verstärkt seinen Status als Symbol für das Erwachsensein.

Syntax: Der Proband nutzt in seinen ausführlichen Episoden sehr häufig das Personalpronomen ‚ich‘. Bei einer starken Lebensveränderung in seiner Essbiografie, die auch durch einen Umzug in eine Großstadt bedingt war, spricht der Proband in der ‚man-Form‘ *„Also, ab dem 31sten Lebensjahr könnte man vielleicht sagen, dass ich da öfters essen gegangen bin. Und wenn man dann jetzt auch das Trinkverhalten mit einfließen lässt, denk´ ich mal, dass man so auch ab dem 31sten Lebensjahr, ähm, dass man auch ins Genießerische gegangen ist“* (Z. 46-49). Hier ist erkennbar, dass der Proband eine Unsicherheit zeigt und sich zuerst nicht im Klaren ist, was die Umstellungen waren und wie sie sich ausgewirkt haben. In der gleichen Episode wechselt er dann aber sofort zum Personalpronomen ‚ich‘, als ihm die Veränderungen einfallen, die er vollzogen hat *„Also, dass ich, ähm, (...) zum Beispiel einen Wein zu schätzen weiß, den ich vorher nie getrunken habe oder dann auch nicht mehr so soft Getränke mit Baccardi oder Whisky getrunken habe, sondern höchstens nur noch mal angefangen hab, ´n guten Scotch zu trinken, und dann sind das eben auch nur ein, zwei Gläser“* (Z. 49-52). Der Proband nutzt in bestimmten Fällen aber auch das unflektierbare Pronomen ‚man‘, um eine geschlechtsneutrale pronominale Bezugnahme auf Personen der Verallgemeinerung gleichsetzen zu können und um nicht direkt von sich sprechen zu müssen. Dieses wird deutlich, wenn er von seinem Essverhalten während der Bundeswehrzeit spricht *„(...) zur Mittagspause hat man dann normal was gegessen, und wenn man auf Lehrgang war, dann gab´s auch die so genannte Nato-Pause, da hat man sich dann auch noch mal zusammengesetzt, ab und zu irgendwas gegessen. Und in der normalen Arbeit, in normalen Einrichtungen, da hat man sich ja auch getroffen, da hat man meistens nur Kaffee getrunken“* (Z. 89-92). Hier wird deutlich, dass der Proband seiner Meinung nach keinen Einfluss auf sein Essverhalten nehmen kann, da er die Gepflogenheiten der Bundeswehr übernehmen muss und setzt deshalb auch nicht das Personalpronomen ‚ich‘ ein.

Pragmatik: In den Sprechakten des Probanden ist eine Klarheit und Deutlichkeit erkennbar, die sich in seinen Handlungen widerspiegeln. In seinen Mikrogeschichten, wie z.B. *„(...) mit 1600 Leuten, da gab´s dann kaltes Buffet (...)“* (Z. 161) sind diese Handlungsstrategien implementiert. Bei dem kalten Buffet nimmt er die Speisen, die er bevorzugt und achtet dabei nicht auf das, was der Kollege oder sein Vorgesetzter nehmen *„(...) ich nehm´ einfach das, was mir schmeckt“* (Z. 177) und isst auch alles

„durcheinander“ (Z. 179). Eine weitere Handlung ist in der Aussage „(...) *nehm´ ich gerne dann das, was mir zuerst ins Auge sticht, was ich am schönsten finde (...)*“ (Z. 180-181) zu finden. Und so füllen diese verschiedenen Handlungsstrategien seine Mikrogeschichte „(...) *mit 1600 Leuten, da gab´s dann kaltes Buffet (...)*“ (Z. 161). Das bedeutet, dass er in seinen Sprechakten nonverbal für sich und seine Umwelt entscheidet, dass er es genießt, diese Auswahl zu haben, selbst sein Essverhalten aber nicht ändern würde und den gesundheitlichen Aspekt weiter außer Betracht lässt. So hat er die Möglichkeit, sich sinngemäß durch sein Leben zu essen und seine Master-Narrative „*Aber ich glaub´ ich müsste schon sehr reich sein, damit ich mir jemanden einstelle, der mir was Gesundes zu essen macht, damit ich mich gesund ernähre*“ zu manifestieren.

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Es kann hier keine Interpretation erfolgen, da der Proband nichts über sein Körperbild erwähnt.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: „*Bei Männern mittlerweile denke ich auch, aber im Großen und Ganzen, wo es Cremes für Männer gibt, dann ist das auch schon, dass einige Salat nehmen, weil sie auf ihre Figur achten müssen*“ (Z. 175-177). Das ist aber für den Probanden kein Problem, und er beschäftigt sich nicht mit dieser Thematik.

7.2.19 Fallanalyse S

„... weil ich (...) dann eben nicht am sozialen Leben so teilnehmen kann“

Deskriptive Beschreibung

Biografische Kurzbeschreibung: Proband S ist 43 Jahre alt, alleinstehend und wohnt in einem Mehr-Generationen-Haus mit eigener Wohnung. Er ist in Vollzeit als Orthopädie-Mechaniker in seiner Heimatstadt, die knapp 90.000 Einwohnern zählt, beschäftigt. Das Mehrfamilienhaus, in dem er lebt, gehörte seinen Großeltern, und er ist hier zusammen mit seiner älteren Schwester bei seinen Eltern aufgewachsen. Im Alltag ist seine Ernährung sehr stark von seiner Darmerkrankung beeinflusst, dadurch ist der Proband mit dem ihm aufgezwungenen Essverhalten nicht zufrieden.

Erzählte Essbiografie: Sein Lieblingsgericht in seiner Kindheit waren „*Grillwurst, Pommes*“ (Z. 184), das er insbesondere an seinen Geburtstagen bekam. Seine heutigen Essgewohnheiten können wie folgt beschrieben werden: Morgens isst er „(...) *ein kleines Stück Brot (...)*“ (Z. 24), im weiteren Verlauf des Tages isst er auf der Arbeit

um „(...) zehn Uhr zwei kleine Stücke Brot, und zwei Stücke Brot noch mal um 13 Uhr“ (Z. 26-27). Wenn er nach seinem Feierabend nach Hause kommt, isst er eine warme Mahlzeit und am Abend gerne Süßigkeiten „*Naschi abends*“ (Z. 31). Bedingt durch seine Darmerkrankung hat er seit seinem 16. Lebensjahr verschiedene Ernährungsgewohnheiten in seiner Essbiografie durchlaufen „(...) *ich hab so morgens die Pfanne anschmeißen müssen, so ´nen Kräuterkrum da oder so ´nen Körnerkrum braten müssen (...)*“ (Z. 41-42). Derzeit isst er keine Kohlsorten, keine Hülsenfrüchte und keine Zwiebeln, um die Folgen seiner Krankheit eindämmen zu können. Schöne Erinnerungen an Esssituationen verbindet er mit „(...) *auf dem Campingplatz grillen (...)*“ (Z. 51), „*Ein köstlichen Hotdog essen (...)*“ (Z. 53) und „(...) *im Chinesischen Restaurant schön gemütlich essen (...)*“ (Z. 53). Als er noch mit seiner Freundin zusammen war, sind beide einmal im Monat essen gegangen. Er ist mit seinem Essverhalten, das durch die Darmerkrankung eingeschränkt ist, nicht zufrieden „*Ich kann ja nicht zufrieden sein, wenn ich einige leckere Sachen nicht essen darf*“ (Z. 96). Für ihn bedeutet die Einschränkung, dass er in viele soziale Settings nicht involviert sein kann „(...) *weil ich danach dann eben nicht am sozialen Leben so teilnehmen kann (...)*“ (Z. 102-103). Der Proband kocht nicht, auch nicht für sich selbst und wird von seiner Mutter bekocht, die im gleichen Haus lebt. Wenn er eine Frau kennenlernt und sie für ihn das erste Mal gerne etwas kochen möchte, dann rät er ihr davon ab, ohne ihr den Grund dafür mitzuteilen „(...) *wenn ich jemanden kennenlerne, die, kannst ja vorbeikommen, ich koch´ uns was, ja, dann sag´ ich mir, koch´ mal lieber nicht, weil ich noch nicht weiß, will auch dann nicht gerade mit meiner Krankheit anfangen*“ (Z. 175-177). An dem Wochenende isst er ab und zu das, was seinem Darm nicht gut tut „(...) *da ist so viel Zeit, verabredest dich vielleicht nicht, weil dann, dann ess ich auch mal was, was ich unbedingt nicht essen sollte*“ (Z. 202-204), „*Das gönn´ ich mir dann irgendwie, das nehm´ ich mir irgendwie*“ (Z. 206-207).

Erzähltes Körperbild: Auf die Frage, ob er mit seinem Körperbild zufrieden ist, antwortet der Proband mit „*Könnt ´n bisschen weniger sein inzwischen. Inzwischen ja, ist es soweit*“ (Z. 232). Er wiegt derzeit 81 kg und hat sich mit einem Gewicht zwischen „(...) *76 und 78 kg*“ (Z. 234) am Wohlsten gefühlt. Viele Jahre hat er zwischen 72 und 74 kg gewogen, fand sich aber mit dem Gewicht zu dünn „(...) *nicht so dürr wie früher mal (...)*“ (Z. 234). Heute möchte er sein Gewicht gerne wieder reduzieren „(...) *ich sag mal, ´nen kleinen Tick weniger könnte die Wampe sein, wenn man sitzt, sieht man die*“ (Z. 256-257).

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Sein Lieblingsgericht in seiner Kindheit waren „Grillwurst, Pommes“ (Z. 184), was er insbesondere an seinen Geburtstagen bekam. Er schließt daraus, dass ihm seine Mutter damit eine Freude bereiten wollte „*Ich hab das jetzt nur als Freude interpretiert*“ (Z. 189). Bei gemeinsamen Essen mit Kollegen und Freunden, z.B. im Restaurant, bestellt er sich das, worauf er Appetit hat und was er an Speisen auch verträgt „*Also ich muss nicht irgendwas mit Salat vortäuschen, ich muss auch nicht, um was vorzutäuschen, das teuerste Gericht bestellen, um jemanden zu beeindrucken, ich will nur das essen, was ich gerne mag und nebenbei auch am besten vertragen*“ (Z. 124-126).

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Das Essverhalten sehr ist von seiner Darmerkrankung geprägt und beeinflusst ihn bei der Speisenauswahl und bei gesellschaftlichen Aktivitäten. In seiner Aussage „*Oder dass ich jetzt nicht so reinhauen kann, weil ich danach dann eben nicht am sozialen Leben so teilnehmen kann oder so*“ (Z. 102-103) versteckt er sich kommunikativ hinter seiner Darmerkrankung, die ihn bei einer bestimmten Ernährungsweise zwingt, mehrere Stunden nach dem Essen auf der Toilette verbringen zu müssen und kann sich dann z.B. nicht weiter mit seinen Freunde oder mit Familienangehörigen beschäftigen. Während des gesamten Interviews spricht der Proband diese Problematik nicht direkt aus, da es ihm als unangenehm erscheint. Bei ersten Treffen mit Frauen spricht er diesen Sachverhalt auch nicht an, da er die Frauen nicht gleich mit seiner Krankheit konfrontieren möchte. Interessanterweise ist das Thema „Darmerkrankung“ während des Interviews sehr präsent. Seinen Mitmenschen jedoch teilt er diese Erkrankung eher weniger mit und nutzt die Wochenenden, um Speisen zu essen, die er nicht gut verträgt. An den Wochenenden hat er „*(...) viel Zeit (...)*“ (Z. 202) und verabredet sich nicht, damit er genügend Zeit für den Toilettengang hat. Mit dieser Mikrogeschichte nährt er seine Master-Narrative „*...weil ich (...) dann eben nicht am sozialen Leben so teilnehmen kann*“. Er nutzt in vielen Belangen seine Krankheit, um sein Essverhalten zu verteidigen und um sein Fernbleiben von sozialen Aktivitäten zu verteidigen. Dieses Verhalten findet sich in dem kulinarischen Diskurs ‚Verteidigung‘ (s. Kapitel 8.2.7 Verteidigung) wieder. Er könnte seine Strukturen verändern, sich seiner eigenen Verantwortung und sich gegenüber seinen Mitmenschen stellen, indem er offen mit

seiner Krankheit umgeht und würde auf Verständnis stoßen, wenn er nach einer Mahlzeit länger auf der Toilette verweilen muss. Da er diese Strukturen derzeit nicht verändert, erzählt er sich sinngemäß und essend durch sein Leben und erreicht seinen persönlichen kulinarischen Kohärenzsinn.

Semantik: Die Bedeutungsbeschreibung inhaltsrelevanter sprachlicher Einheiten können gut erfasst werden, da der Proband mit dem Wort „Krankheit“ (Z. 14) viele weitere Bedeutungen seines Essverhaltens begründet. Es fallen Wörter wie „Probleme“ (Z. 15), „ärgern“ (Z. 71), „Zwiebeln“ (Z. 78), „vertrage“ (Z. 126), „Einladungen“ (Z. 175), „Wochenenden“ (Z. 202) und „Zeit“ (Z. 202). Diese Bedeutungsbeschreibungen, die sich erkennbar chronologisch durch das Interview ziehen, sind inhaltsrelevant für die sprachliche Einheit ‚Krankheit‘. Es kann festgehalten werden, dass die gewählten Wörter semantische Relationen erkennen lassen.

Semiotik: Ein großes Zeichen setzt der Proband mit seiner Krankheit, die symbolisch für alle seine Verhaltensweisen in seiner Ernährung stehen und somit sein Essverhalten manifestieren. Die Erkrankung als Sprache seiner Emotionen sind deutlich zu erkennen, da er sich von sozialen und gesellschaftlichen Aktivitäten ausgeschlossen fühlt und damit „(...) nicht zufrieden (...)“ (Z. 96) ist. Die Zuordnung der Krankheit als Zeichen seines Essverhaltens bedeuten für den Probanden Einschränkungen in seiner Teilhabe am sozialen Leben.

Syntax: „Ja, wenn wir, a-abends wird eigentlich immer, was weiß ich, so ein Kinderriegel oder ein Duplo, manchmal dann eben bisschen Weingummi oder Lakritz, so ´ne gemischte Tüte, die man dann paar Tage lang streckt >lacht<“ (Z. 73-75). In diesem Satz findet sich das unflektierbare Pronomen ‚man‘ wieder, das der Proband verwendet, um die Schuld von sich zu weisen, dass er Süßigkeiten isst.

Bezogen auf sein Körperbild nutzt der Proband das unflektierbare Pronomen ‚man‘, um eine geschlechtsneutrale pronominale Bezugnahme auf Personen der Verallgemeinerung gleichsetzen zu können und um nicht direkt von sich sprechen zu müssen. „(...) ich sag mal, ´nen kleinen Tick weniger könnte die Wampe sein, wenn man sitzt, sieht man die“ (Z. 256-257). Ihm ist die Außenwirkung seines Körperbildes wichtig, und er kommuniziert mit dem unflektierbaren Pronomen ‚man‘, dass die Allgemeinheit sein Körperbild als nicht ideal bezeichnet.

Pragmatik: In seinen Sprechakten ist der Proband klar und deutlich, was sich in seinen Handlungen widerspiegelt. In seiner Aussage „Also ich s-such´ mir manchmal auch

Wochenenden aus, wo ich weiß (...) da ist so viel Zeit, verabredest dich vielleicht nicht, weil dann, dann es ich auch mal was, was ich unbedingt nicht essen sollte.“ (Z. 202-204) ist eine Mitteilungsstrategie erkennbar und verleiht dem Gesagten implizit einen spezifischen kommunikativen Status, den er nutzt, um seiner Master-Narrative „... weil ich (...) dann eben nicht am sozialen Leben so teilnehmen kann“ Sinn zu verleihen.

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Wie schon in der kommunikativen Interpretation seines Essverhaltens im Bereich der Syntax ist dem Probanden die Außenwirkung seines Körperbildes wichtig, und er kommuniziert mit dem unflektierbaren Pronomen ‚man‘, dass die Allgemeinheit sein Körperbild als nicht ideal bezeichnet. Die Selbstwahrnehmung des Körperbildes stimmt nicht mit der Fremdwahrnehmung überein.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: Der Proband kocht selber nicht, da er die Möglichkeit hat, jeden Tag bei seiner Mutter zu essen, die sich bei der Nahrungszubereitung auf seine Darmerkrankung eingestellt hat „(...) es gibt ja so auch Kartoffelmus mit, mit Bohnen drin, da? Hab´ ich dann immer vorher ´nen Löffel weg, bevor die Bohnen reinkommen (...)“ (Z. 92-93). Seine damalige Freundin hatte sich auch auf seine Krankheit eingestellt und entsprechend gekocht „Sie hat dann eben, äh, einiges an Kohl für sich gemacht, aber sie hat auch zwiebelfrei gegessen (...)“ (Z. 57). Weitere geschlechtsspezifische Aspekte können hier nicht aufgeführt werden, da der Proband darauf nicht weiter eingeht.

7.2.20 Fallanalyse T

„...ich muss am Kiosk immer diese Sachen kaufen“

Deskriptive Beschreibung

Biografische Kurzbeschreibung: Der Proband ist 38 Jahre alt und Lehrer an einer Gemeinschaftsschule in einer größeren Gemeinde, die gut 30 km von seinem Wohnort entfernt ist. Er lebt alleine und treibt in seiner Freizeit viel Sport. Aufgewachsen ist er mit drei Schwestern bei seinen Eltern in einer ländlichen Region in Norddeutschland. Seine Mutter war zum größten Teil Hausfrau, hat aber nebenbei auch gearbeitet. Im Großen und Ganzen ist er mit seinem Essverhalten zufrieden. Er sucht regelmäßig Restaurants auf, da er in der Woche nicht für sich kocht.

Erzählte Essbiografie: Die Kindheitserinnerungen sind positiv geprägt von geregelten Mahlzeiten innerhalb der Familie. Seine Mutter hat für ihn und seine

Schwestern Frühstück und Schulbrote gemacht. Mittags gab es immer etwas zu essen. Er beschreibt das Essen als *„Eiweißreich, fettbezogen, norddeutsche Kost“* (Z. 43). Es wurde alles gegessen, auch verschiedene *„Kohlarten“* (Z. 44), und als Kind hat er sein Taschengeld aufge bessert, indem er Bohnen und Erdbeeren gepflückt hat. Er hat keine Angst, sich mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen, da seine Eltern ihn nie gezwungen haben etwas Bestimmtes zu essen *„(...) meine Eltern haben nie gesagt, ähm, du musst das jetzt essen (...)“*. (S. 57-58). Eine besondere kulinarische Erinnerung ist *„(...) das Eis am Strand“* (Z. 189) in Kindheitstagen. Mit 20 Jahren zog der Proband von zu Hause aus. Während seines Studiums musste er finanziell haushalten, hat aber trotzdem versucht, sich gut zu ernähren. Das Mensaessen in der Pädagogischen Hochschule empfand er als zerkocht und kostengünstig *„(...) ist halt Mensaessen“* (Z. 84). Nebenbei hat er Obst gegessen, um das Mensaessen zu kompensieren. Er hat das Fach Sport auf Lehramt studiert und jahrelang auf Bundesliga-Niveau Judo praktiziert *„(...) wenn man Sport studiert, dann muss man einfach auf seine Ernährung achten“* (Z. 86-87). Während seiner aktiven Bundesliga-Zeit musste er vor den Wettkämpfen hungern, um in der entsprechenden Gewichtsklasse kämpfen zu dürfen *„(...) nach der Waage als erstes seine Tasche aufmachte und sich zwei Bananen reinstopfen darf, wo man drei Tage bewusst, äh, Gewicht reduziert gelebt hat (...)“* (Z. 169-170). Nach den Wettkämpfen fährt er mit seinen Mannschaftskameraden auch gerne zu McDonalds *„Aber es ist dann auch okay“* (Z. 519). Als er 28 Jahre alt war, begann sein Referendariat, und sein Essverhalten verschlechterte sich *„Schlechte Phase für's Essen“* (Z. 27-28), da er beruflich sehr unter *„Druck“* (Z. 28) stand. Nach der Beendigung seines Referendariats im Alter von 30 Jahren hat sich sein Essverhalten gebessert, und er setzt sich mehr mit dem Thema *„Gesundheit“* (Z. 31) auseinander. Die Schule, in der zurzeit als Lehrer tätig ist, bekommt ein neue Mensa, auf die er sich freut *„Dann kann ich nach der Schule mit meinen Schülern zusammen essen“* (Z. 97-98). Zu Hause nimmt er kein Frühstück ein *„Ich fahr' morgens zum Bäcker, da hol' mir zwei Rosinenbrötchen, dann ess' ich in der großen Pause eine Obstschale, Müslistange und 'ne Banane“* (Z. 145-146). Da die Schule als ‚Gesunde Schule‘ zertifiziert ist, hat er die Möglichkeit, diese Produkte am Schulkiosk zu kaufen *„(...) ich muss am Kiosk immer diese Sachen kaufen“* (Z. 149). Sein Dienstplan erlaubt es ihm derzeit nicht, dass er für sich kocht. Er hat häufig erst nach der sechsten oder siebten Stunde Schluss *„Das ist so um zwei“* (Z. 118). Sein Heimweg dauert eine halbe Stunde, und ihm passt es dann von der Uhrzeit nicht recht

„Wenn ich dann anfang rumzuschneppeln und das zu machen, dann passt das nicht.“ (Z. 119-120), deshalb sucht er dann ein Restaurant auf, um dort zu speisen. Am Wochenende kocht er ab und zu, allerdings im Sommer mehr als im Winter, da er das Angebot an frischen Produkten im Winter als unzureichend empfindet „Gut, ich koch´ mal Grünkohl“ (Z. 132). Produkte, die aus Übersee kommen und einen langen Importweg haben, meidet er. Er liebt die gekochten Speisen seiner Mutter „(...) die kann gut kochen“ (Z. 157). Zurzeit ist er mit seinem Essverhalten weniger zufrieden, da der Winter sehr lang ist und er nicht intensiv für den nächsten Judo-Wettkampf trainieren kann „(...) mein Biorhythmus ist darauf ausgelegt, entsprechend viel Leistungsumsatz zu verbrennen“ (Z. 224-225).

Erzähltes Körperbild: Bedingt durch den vielen Sport ist der Proband sehr schlank und durchtrainiert. Er vergleicht sein Körperbild mit dem seiner Geschwister „(...) also mein Bruder ist so´n Typ wie ich. Meine beiden Schwestern XXL-Format“ (Z. 528-529). Er erklärt, warum seine Schwestern so übergewichtig sind und gibt als Ursache persönliche Probleme der beiden an. Der Proband hat nichts gegen einen gepflegten Mann einzuwenden, ist aber der Meinung, dass die Kosmetikindustrie das männliche Geschlecht zu sehr für sich als Kunden gewonnen hat „Der Mann stirbt ja aus, meiner Meinung nach. Die Jungs, die sich tagtäglich die Augenbrau´n zupfen, nichts gegen ´nen gepflegten Mann, aber diese Anpassung der Männer an die Frau´nwelt, das ist schon nicht gut, find´ ich“ (Z. 547-549). Ihm fällt es schwer, sich heute noch als Mann in der heutigen Gesellschaft behaupten zu können „Aber auch langsam kein Mann mehr, weil das kommt ja jetzt nur noch. Waschbrett, nur noch top, nur noch so“ (Z. 615-616). Diesem Aspekt möchte er nicht Folge leisten. Bezüglich der Partnerwahl unterscheidet er die Kriterien für die Auswahl eines geeigneten Partners, je nach Geschlecht, wie folgt „(...) es gibt ja diese Idealform´ von Frau´n, wie sie sein müssen (...)“ (Z. 605). „(...) Frau´n sind da anders. Die gucken noch nach Status, nach Erfolg, nach, äh, auch schon genetisch, also wie ist der Mann, äh, ob er ein guter Vererber ist (...)“ (Z. 607-608).

Erzählte kommunikative Bedeutung von Ernährung und Essen: Er würde sich niemals bei einem Restaurantbesuch etwas aussuchen, um anderen damit zu gefallen bzw. sich einem Hierarchiesystem zu unterwerfen „(...) ich würde niemals mein Essen aussuchen, um einer anderen nah stehenden oder dritten Person zu gefall´n (...)“ (Z. 243-244) und „Ich würde auch nicht essen aufgrund eines Standesdünkel. Das heißt, der Chef nimmt das, das nehm´ ich auch“ (Z. 246-247). Er entscheidet die

Speisenauswahl nach den Empfindungen in individuellen Situationen *„Also, ich würd´ das immer nur aufgrund meiner aktuellen, äh, Empfindungssituation mach´n“* (Z. 249) oder macht es davon abhängig, ob am nächsten Tag ein Wettkampf ansteht, dann würde er die Kohlenhydratmenge bei der Speisenauswahl berücksichtigen. Um seine Mitmenschen nicht bloßzustellen, würde z.B. nie mit seinem Essen sagen: *„(...) hey ich bin hier der Gesundheitstyp“* (Z. 270). Für ihn ist relevant, dass ein Kellner sich merken, kann, was seine (Stamm-)Kunden präferieren *„(...) wenn er mich sieht, wie ich oben bei der Kirche um die Ecke komm´, dann macht er einen Cappuccino für mich fertig“* (Z. 282-283), damit eine Kundenbindung entstehen kann. Für ihn entsteht in dieser zwischenmenschlichen Kommunikation ein Ritual, das zur Marketingstrategie eines jeden Restaurantinhaber gehören sollte. Er selbst wendet bei seinem Chef eine kommunikative Geste an, in dem er ihm einen Becher Kaffee holt *„(...) wir treffen uns ganz häufig am Kaffeeautomaten. Wenn er kommt und dann hol (...) ich seinen Becher (...). So bin ich halt erzogen, dann macht man es auch. Aber ich kipp´ dann schön ordentlich was rein, damit er schön warm wird. Und dann gebe ich ihm den heißen Becher in die Hand. Und wenn er denn den warmen Becher nimmt, dann verbindet das ja eine sensationelle Emotion“* (Z. 439-443) und ihm etwas Gutes damit tun möchte.

Interpretative Beschreibung

Kommunikative Interpretation des Essverhaltens: Die Kindheitserinnerungen des Probanden sind stark geprägt von dem Leben auf dem Land *„(...) Erdbeeren gepflückt auf´m Dorf (...“* (Z. 50) und dem täglichen gemeinsamen Essen innerhalb der Familie. Er liebte als Kind die regionale und saisonale Küche seiner Mutter. Produkte, die aus Übersee kommen und einen langen Importweg haben, meidet er, wendet aber den ein, dass er bei seinen Restaurantbesuchen nicht weiß, woher die Produkte kommen *„Da lass´ ich mich gern´ täuschen“* (Z. 139). Er schiebt in dieser generierten Mikrogeschichte die Schuld von sich und gibt die Schuld an das Restaurant ab, dass diese die Produkte verwenden und er sie dann gezwungenermaßen essen muss. Mit diesem Sachverhalt nährt er seine Master-Narrative *„...ich muss am Kiosk immer diese Sachen kaufen“*. Das verhält sich ebenso in der Mikrogeschichte, wenn er über seine Judo-Wettkämpfe berichtet. Während der Wettkampfphasen musste er sein Gewicht reduzieren, um in einer bestimmte Gewichtsklasse kämpfen zu können *„(...) wenn man hungern musste, um die Gewichtsklasse zu schaffen (...“* (Z. 168-169).

Auch hier schiebt er wieder die Schuld von sich, um sein Essverhalten sinngebend erklären zu können, was sich auch in den nächsten Aussagen widerspiegelt *„(...) fahren nach´m Judo-Wettkampf zu McDonalds. Aber, man hat davor auch 3.000 Kalorien verbrannt, sag´ ich mal, vollkommen egal, und dann geh´n wir hin, und dann muss das auch sein“* (Z. 517-519). Derzeit ist er mit seinem Essverhalten sehr unzufrieden, weil er abnehmen muss, da der Winter zu lang ist und er nicht Fahrradfahren konnte, um sein Gewicht zu halten *„(...) ich hatte definitiv gar kein Bock bei diesem Wetter“* (Z. 222). Beruflich bedingt kommt er zwischen halb drei und drei nach Hause *„Wenn ich dann anfang rumzuschneppeln und das zu machen, dann passt das nicht“* (Z. 119-120). Aus diesem Grund sucht er ein Restaurant auf, um dort zu essen, ohne den finanziellen Rahmen, den er hat, aus den Augen zu lassen. Auch hier erfolgt eine Schuldverschiebung seitens des Probanden. Die in der Kindheit gewonnenen Eindrücke der regionalen und saisonalen Küche, die er auch als sehr vielseitig kennen und schätzen gelernt hat, setzt er in seinem Essalltag nicht um. Mit diesen Mikrogeschichten erzählt er sich essend durch sein Leben und erreicht somit seinen persönlichen kulinarischen Kohärenzsinn.

Semantik: *„Am Wochenende auch selbst kochen. Jahreszeit, im Winter weniger als im Sommer und in den ander´n Monaten. So im Winter weniger. Da hab´ ich nicht so viel Lust, immer zu kochen. Muss man ehrlich sagen, weil auch das Angebot nicht da ist. Gut, ich koch´ mal Grünkohl. Das kann ich. Ich kann Rotkohl kochen. Ich kann Entenbraten. Das kann ich, das machen wir auch. Weihnachten so“* (Z. 130-134). Diese Antwort gibt der Proband auf die Frage hin, ob er am Wochenende kocht. Die Bedeutungsbeschreibung seiner inhaltsrelevanten sprachlichen Einheiten können in diesem Satz gut erfasst werden, weil sie sein derzeitiges Essverhalten mit Begründungen seinerseits darstellen und aufzeigen, welche Bedeutungen seine verwendeten Wörter zueinander haben. Er beginnt den Satz damit, dass er am Wochenende kocht, reduziert das Kochen dann während der Wintermonate auf ein Minimum. Er erzählt, dass er in dieser Jahreszeit Grünkohl kocht und zählt dann auf, dass er auch Rotkohl und Entenbraten machen kann und landet schließlich bei dem Wort Weihnachten und wechselt dann auch vom Pronomen ‚ich‘ zum Pronomen ‚wir‘. In dieser Spracheinheit wird sichtbar, dass er am Wochenende nur sehr selten kocht und die Begriffe *„Wochenende“*, *„Kochen“*, *„Winter“*, *„Grünkohl“*, *„Rotkohl“*, *„Entenbraten“* und *„Weihnachten“* in eine semantische Verknüpfung setzt.

Semiotik: Mit seinen regelmäßigen Restaurantbesuchen von Montag bis Freitag setzt er ein Zeichen, das sein Essverhalten begründet und es näher beschreibt. In einem der Restaurants, die er regelmäßig aufsucht, wird er erkannt und bevorzugt behandelt „(...) wenn er mich sieht, wie ich oben bei der Kirche um die Ecke komm´, dann macht er einen Cappuccino für mich fertig. Also, ich muss dann noch 300 Meter laufen (...) dann komm´ ich an und dann sag´ ich Moin, und dann schiebt er mir den Cappuccino rüber“ (282-285). Das Aufsuchen der Restaurants kann als eine vorübergehende Stuserhöhung für Proband T gesehen werden. Das Restaurant als Symbol für die Art und Weise wie das Essen zu sich genommen wird, es wird sich Zeit genommen, der Proband lässt sich bedienen, lässt es sich gut gehen und braucht selber nicht für sich zu kochen.

Syntax: Der Proband setzt das unflektierbare Pronomen ‚man‘ 109 mal ein, um eine geschlechtsneutrale pronominale Bezugnahme auf Personen der Verallgemeinerung gleichsetzen zu können und um nicht direkt von sich sprechen zu müssen (Z. 19 2x, 20, 25 ,28 ,29 ,45 ,51 ,53 ,68 ,71 ,83 ,86 3x, 87, 88 2x, 93 2x, 94, 119, 142, 168 2x, 170, 171, 172, 180, 181 2x, 183, 197, 198, 200, 201, 211, 225, 226, 230, 233, 247 2x, 256 2x, 258 2x, 259, 264, 275, 278, 280, 301, 312, 315, 317, 319, 320 2x, 324 2x, 325, 331, 340, 341, 358 2x, 361, 365, 369, 376, 377, 390, 397, 425, 433, 434 2 x, 435, 441, 447 2x, 457, 459, 472, 478 2x, 495 2x, 496, 497, 512, 517, 521, 540, 541, 560, 566, 575, 576, 577, 596 2x, 597 2x, 602, 624, 626, 633). Als Beispiel kann hier folgende Aussage aufgeführt werden: „Ja, da wird schon mal ´ne Mahlzeit ausgelass´n. Weil man halt mehr unterwegs ist“ (Z. 142-143). Er sendet hier keine eindeutigen Ich-Botschaften aus.

Pragmatik: In seinen Sprechakten versucht der Proband sich klar und deutlich zu strukturieren. Das gelingt ihm nicht immer, was sich in der nachfolgenden Episode widerspiegelt: „Ja die Motorik. Ich hab´, man sieht einfach, dass die Leute nicht fit sind. Es geht nicht rund. Der Körper kann das nicht. Die watscheln sich da ein´ ab. Da denkst du, meine Herrn. Aber das kommt. Obwohl es ja möglich ist, das ist ein ja ein großer Vorteil von uns. Weil sich ja insgesamt die Ernährungssituation sehr verbessert hat? in Deutschland. Also, in den letzten Jahrzehnten war das ja, also das Angebot ist ja da. Das ist ja nur reine Faulheit. Oder allein´ so was wie Nachhaltigkeit, wir sollten froh sein, das wir so was hab´n. Uns geht es einfach zu gut“ (Z. 233-238). Er beginnt mit dem Bewegungsverhalten, dass er auch auf sich bezieht, da er wegen des langen Winters, noch nicht genug für den nächsten anstehenden Judo-Wettkampf trainiert hat,

wechselt dann im Sprechakt zum Ernährungsverhalten, indem er auch die Faulheit erwähnt, in der er sich auch wiederfindet. Das wird in dieser Sprachreinheit nicht deutlich und so ist es schwierig, seinen pragmatischen Auseinandersetzungen mit dem Thema Ernährungsverhalten zu folgen.

Kommunikative Interpretation des Körperbildes: Der Proband verwendet folgende Aussagen, um seine Aspekte eines für ihn perfekten Körperbildes zu definieren „*Der Mann stirbt ja aus, meiner Meinung nach. Die Jungs, die sich tagtäglich die Augenbrau´n zupfen, nichts gegen ´nen gepflegten Mann, aber diese Anpassung der Männer an die Frau´nwelt, das ist schon nicht gut, find´ ich*“ (Z. 547-549) und „*(...) es gibt ja diese Idealform´ von Frau´n, wie sie sein müssen, damit sie über den Augenreiz erst wahrgenomm´n werd´n als potenzielle Partnerin*“ (Z. 605-606). Es verbergen sich für ihn die Gefahren in den Medien der heutigen Gesellschaft, die das Körperbild maßgeblich beeinflussen „*Aber jetzt gerade in unsere medialisierten Welt, ich möcht´ keine Frau sein. Aber auch langsam kein Mann mehr, weil das kommt ja jetzt nur noch. Waschbrett, nur noch top, nur noch so.*“ (Z. 614-616). Interessanterweise spricht er nicht über sein Körperbild, wenn es um die Gewichtsreduzierung vor jeweiligen Judo-Wettkämpfen geht. Das ist für ihn funktional und nicht weiter relevant, um wegen seines Körpergewichtes zu erwähnen.

Kommunikative Interpretation des Genderaspektes: In der kommunikativen Interpretation des Körperbildes wurde erwähnt, dass der Proband davon ausgeht, dass es in der Zukunft keine richtigen Männer mehr gibt „*Der Mann stirbt ja aus, meiner Meinung nach.*“ (Z. 547). In der kommunikativen Interpretation des Genderaspektes jedoch hat der Proband sehr geschlechtsspezifische Meinungen „*(...) ich glaub, dass mach´n Männer auch. Wenn die Fußballmannschaft unterwegs ist und dann sagt der eine Currywust und Pommes und dann sagt der andere coole Sache, mach´ ich auch*“ (Z. 427-428). Diesen Sachverhalt begründet er damit, dass es „*um Solidarität zu seinen Kumpels*“ (Z. 430) geht. Auf die Frage, ob Grillen noch eine Männerdomäne ist, antwortet der Proband mit voller Überzeugungskraft, dass es auf jeden Fall so ist. „*Das Wild wurde erlegt, er hat es tranchiert, sag´ ich mal. Sein´ Stammesmitgliedern gibt er es. Das ist natürlich selbstverständlich*“ (Z. 584-585). Das Grillen bleibt für ihn typisch männlich, da Frauen sich nicht schmutzig machen wollen „*(...) weil Frau´n einfach kein Bock darauf hab´n. Das stinkt, und das ist heiß*“ (Z. 595). Diese traditionellen Verhaltensweisen des Probanden erinnern an die Steinzeit, wo der Mann am Feuer steht und sich die Frau fernzuhalten hat und spiegeln seine Meinung wider, dass das

Bild eines richtigen Mannes bald ausstirbt und das Grillen dann auch noch in Frauenhand ist. Für ihn bedeutet es Macht zu haben, wie es in seiner Aussage „*Das Wild wurde erlegt, er hat es tranchiert, sag´ ich mal. Sein´ Stammesmitgliedern gibt er es*“ (Z. 584-585) auch deutlich wird. Diese Macht, die er als Mann hat, lässt er in seinen Mikrogeschichten einfließen und bedient den kulinarischen Diskurs ‚Macht‘ (s. Kapitel 8.2.1). Und er füllt seine Mikrogeschichten mit positiven Erfahrungen, die er in anderen Grill-Situationen machen konnte, um Macht zu erlangen „*Und meine Freundin sagte dann zur mir: „Man, Egon mag dich richtig!“ Und ich so: „Wieso?“ „Ja, du hast doch gleich alles mit ihm geregelt und durftest grill´n und hier Zange.“ Ja, das ist logisch*“ (Z. 588-590). Es ist ein gewisser Konkurrenzkampf zwischen dem männlichen Geschlecht zu erkennen, wenn es darum geht, wer die Grillzange beim Grillen halten darf. Da er der Meinung ist, dass sich die Geschlechterrollen immer weiter aufweichen, sieht er sich selbst unter einem gewaltigen Beobachtungsdruck des weiblichen Geschlechts, das erfahren möchte, wer die Zange halten darf und wer dadurch folglich die Macht hat.

7.3 Gegenüberstellung quantitativer Fragebogendaten und qualitativer Interviewbefunde

Werden die Fragebögen mit den Interviews in Verbindung gebracht, erschließt sich in einigen Zusammenhängen, ob diese Verbindung für die Auswertung von großem Nutzen ist. Die Fragebogen-Auswertung wurde zur Theorieüberprüfung genutzt und konnte die soziodemografischen Daten erfassen. Die Auswertung der Fragebögen und der Interviews zeigen, dass die Art und Weise wie die Ernährung und das Essverhalten als Kind und Jugendlicher erlebt wurde, die Basis für das jetzige Essverhalten bildet. In den Auswertungen der Fragebögen, Interviews und den eingebetteten Essbiografien (Lebenslinien) wurde deutlich, dass Umbrüche im Lebenslauf auf eine Neuaushandlung von Ernährungsstilen und Mustern des Essverhaltens zur Folge haben. Eine Schlüsselrolle für eine Umstellung des Essverhaltens kommt den Kindern in Haushalten zu. Eltern berücksichtigen dann häufig den gesunden Aspekt der Ernährung und erkennen ihre Fürsorgepflicht dem eigenen Nachwuchs gegenüber. Ernährungspräferenzen und somit auch das Essverhalten sind stark von der Herkunftsfamilie geprägt. Alle 23 geführten Interviews wurden vollständig transkribiert und befinden sich im Anhang. In die Auswertung gehen schließlich 20 Interviews ein, die den folgenden Kriterien der Matrix unter Berücksichtigung von Syntax, Semantik, Semiotik, Pragmatik standhalten. Diese 20 Interviews hat die Autorin ausführlich analysiert. Die ausführliche Darstellung der 20 Interviews in Kapitel 7.2 zeigt, wie unterschiedlich sich das Essverhalten in Bezug auf Biografie, Geschlechteridentität, Körperbild und Grammatik darstellt. Dieses wurde in den Fragebögen nicht ersichtlich. Da in den Interviews nicht explizit nach dem Körperbild gefragt wurde, konnte dementsprechend für die jeweiligen Probanden, die dazu keine Angaben gemacht haben, keine Auswertung erfolgen. Dieser Sachverhalt gilt auch für den geschlechtsspezifischen Aspekt des Essverhaltens. Der Vorteil der episodischen Interviews gegenüber der Fragebogenerhebung ergab sich aus der persönlichen Betroffenheit zu der gewählten Thematik ‚Essverhalten‘. Aus den Interviews ergab sich die Vermutung, dass die Probanden sich in Bezug auf ihr Essverhalten anders kommunizieren als in den Bereichen Freizeit und Beruf. Aus diesem Grund wurde mit drei Probanden jeweils ein weiteres Interview geführt (s. Kapitel 5.3.3). Hier wurde deutlich, dass die ausgewählten Probanden sich in den neuen Themen anders kommunizierten als zuvor in dem ersten geführten Interview. Die Nachprobanden waren Probandinnen A, B und Proband F, da sich diese Einzelfallanalysen als Extremfälle erwiesen und die Probanden auch sofort für ein zweites Interview zur

Verfügung standen. Aufgrund der Anlage der Untersuchung als qualitative Studie liegt der Schwerpunkt in der Matrix unter Berücksichtigung von Syntax, Semantik, Semiotik, Pragmatik (s. Abb. 7.1b), die sich zur Auswertung der episodischen Interviews als sehr hilfreich erwies.

Interessanterweise ergaben sich aus den insgesamt 20 Interviews zum Thema ‚Essverhalten‘ kulinarische Diskurse, die im nachfolgenden Kapitel beschrieben werden. In welcher Häufigkeitsverteilung die hier dargestellten Typen der kulinarischen Diskurse auftreten, müsste in einer darüber hinausgehenden Untersuchung erforscht werden.

8. Kulinarische Diskurse von Sprache und Sprechmustern

Die Probanden haben die unterschiedlichen Handlungsweisen ihres Essverhaltens wahrgenommen, diese aber nicht bewusst in das eigene Handlungsrepertoire übernommen. Zur Generierung der nachfolgenden Diskurse waren die Erfahrungen der Probanden bezüglich ihres Essverhaltens relevant.

8.1 Zum Begriff des kulinarischen Diskurses

Als kulinarische Diskurse von Sprache und Sprechmustern werden Wirklichkeiten im Sinne von: „Was das Essen erzählt“ konstituiert (vgl. Heindl 2016, S. 23). Unter Berücksichtigung von den kulinarischen Diskursbereichen:

- „Auswahl und Bewertung von Nahrungsmitteln“
- „Zubereitung der Nahrungsmittel“
- „Organisation des Verzehrs von Nahrungsmitteln und
- „jene Diskurse, zu denen das gemeinsam eingenommene Mahl den sozialen Raum schafft.“ (Heindl 2016, S. 71)

wird in Kapitel 8.2 der kulinarische Diskurs von Sprache und Sprechmustern analysiert. In dem genannten Kapitel soll vor allem der Zusammenhang von Sprache und Praktiken in der Küche (das Kochen im Privaten und in der Öffentlichkeit), des Essens an den Tischen (von Mangel und Überfluss) und Redens (an den Tischgemeinschaften der Gesellschaft) (vgl. Heindl 20016, S. 107) analysiert werden. Im Zusammenhang von kulinarischen Zeichen und sozialen Ritualen bilden sich kulinarische Diskurse, die im Essverhalten nicht immer sichtbar sind, aber durch die kommunikative Bedeutung des Handelns sichtbar gemacht werden können.

8.2 Entschlüsselung kulinarischer Diskurse des Essens

Die Gesellschaft kann als Gesamtheit aller möglichen Beziehungen gesehen werden. In dieser Gesellschaft hat der Einzelne die Möglichkeit, eine Intensivierung von persönlichen Beziehungen aufzunehmen. Es gibt in der heutigen modernen Gesellschaft mehr Möglichkeiten zur Intensivierung von un- und/oder persönlichen Beziehungen, die zu einer Steigerung des Erfolges der Kommunikation führen können (vgl. Stein & Wegmann 2013, S. 1). Zur Entschlüsselung der kulinarischen Diskurse wurden Typen gebildet. Die Typenbildung dient der theoretischen Verallgemeinerung ausgehend vom Einzelfall.

„Jeder einzelne Fall, der ja immer ein in der sozialen Wirklichkeit konstituierter ist, verdeutlicht etwas über das Verhältnis von Individuellen und Allgemeinen. Er entsteht im Allgemeinen und ist damit auch Teil des Allgemeinen. Damit gibt auch jeder einzelne Fall Hinweise auf das Allgemeine.“ (Rosenthal 2008, S. 75)

Es ist durchaus möglich, anhand einer Fallrekonstruktion verschiedene Typen zu bilden. Das hängt dementsprechend davon ab, welcher Schwerpunkt auf das Forschungsinteresse gesetzt wird (vgl. Rosenthal 2008, S. 77). In dieser Arbeit wurden die Typen auf Basis von Kategorien gebildet, die Aufschluss darüber geben, welchen Stellenwert, welche kommunikative Bedeutung die Einzelfälle ihrem Essverhalten geben und diese dann im Alltag umsetzen.

Die nachfolgenden Diskurse sind auf Basis der Essverhalten und ihrer kommunikativen Bedeutung generiert worden, die sich aus der Auswertung der episodischen Interviews ergeben haben.

8.2.1 Macht

Das Essverhalten kann sich auf die Gefühle des Menschen auswirken. In diesem Diskurs kann in einer sozialen Beziehung der eigene Wille durchgesetzt werden, trotz Widerstrebens des Gegenübers. Einerseits kann hier ein Wissensvorsprung genutzt, andererseits das Nutzen von Hierarchien eingesetzt werden. Der Proband F (s. Kapitel 7.2.6 Fallanalyse F, Z. 332) ändert sein Essverhalten, um seinen Eltern gegenüber Macht auszuüben. Er verweigert das gekochte Essen seiner Mutter in der Hoffnung, dass er dann zurück in sein Heimatland Griechenland darf. Die Nahrungsverweigerung wird als Macht gegen eine feindliche Umwelt eingesetzt. Im Einzelfall G (s. Kapitel 7.2.7 Fallanalyse G) nutzt die Probandin ihre Speisenauswahl als Kommunikationsmittel als Macht ihrem Vater gegenüber. Früher hatte er die Macht über sie, indem sie das Essen musste, was er wollte. Nun hat sie die Macht über ihn,

indem sie ihm das vorsetzt, was sie mag. Aber auch unter einem geschlechtsspezifischen Aspekt, kann dieser Diskurs inhaltlich gefüllt werden. Die Probanden L und T (s. Kapitel 7.2.12 Fallanalyse L, 7.2.20 Fallanalyse T) präferieren traditionelle Verhaltensweisen, die an die Steinzeit erinnern, in der der Mann am Feuer steht und sich die Frau vom Feuer fernzuhalten hat. Diese alten Verhaltensweisen der Nahrungszubereitung können auf das Grillen im Freien übertragen werden. Für das männliche Geschlecht ist der Grill der letzte kulinarische Ort, den sie für sich haben, den sie verteidigen und über den sie die kulinarische Macht behalten wollen.

8.2.2 Liebe

Nach Luhmann kann der der kulinarische Diskurs ‚Liebe‘ als ein symbolisch generalisierendes Kommunikationsmedium gesehen werden. Es handelt sich hierbei um eine semantische Einrichtung, die es ermöglicht, dass Kommunikationen zum Erfolg führen. Die Semantik des kulinarischen Diskurses ‚Liebe‘ wird aus vier Sinnbereichen gebildet.

- Form des Codes
 - Begründung der Liebe
 - Problem, das auf Veränderung reagiert
 - Anthropologie, die sich dem Code zuordnen lässt
- (vgl. Stein & Wegmann 2013, S. 1-2)

Dieser kulinarische Diskurs entsteht mit Hilfe von kopierten Essmustern, Gefühlen und Emotionen, die das Individuum in seiner Essbiografie erlebt hat. Der Prozess des kulinarischen Diskurses ‚Liebe‘ ist durch die eigene Essbiografie geprägt und kann eine Einheit eines Moments oder auch von Dauer sein. Es ist auf jeden Fall ein Lernprozess und geht auch mit Erwartungshaltungen einher, da wir für die Kommunikation einen Sender und einen Empfänger benötigen. Die Liebe des Probanden D zu seiner Mutter und zu seiner Ehefrau lässt eine Zuordnung zu diesem kulinarischen Diskurs zu (s. Kapitel 7.2.4 Fallanalyse D), indem er beiden aus Liebe ihre jeweiligen Lieblingsspeisen zubereitet.

8.2.3 Selbstorganisiertes Lernen

Die Kompetenz zum Erwerb einer Ernährungsbildung kann durch verschiedene Settings wie Familie, Schule, Freunde vermittelt werden. Aber auch durch

selbstorganisiertes Lernen, unabhängig vom Bildungsstand, kann das Individuum diese Kompetenz in seinem Lebenslauf erwerben. Neben den Fähigkeiten, den Einkauf, den Anbau und die Zubereitung von Speisen selbstständig zu bewerkstelligen, werden Ernährungs- und Verbraucherentscheidungen selbstständig getroffen. Im Wandel der heutigen Gesellschaft müssen die Entscheidungen immer wieder neu überdacht und die Handlungen dementsprechend angepasst werden. Dieser Sachverhalt setzt eigenständiges Lernvermögen voraus, das das Wissen über Ernährung und das Können zur Verarbeitung von Lebensmitteln verfestigt. Der kulinarische Diskurs ‚Selbstorganisiertes Lernen‘ ist geprägt von der eigenständigen Strukturierung des individuellen Essverhaltens und der Ordnung der individuellen Ernährung unter Berücksichtigung des Vorwissens und neu erlerntem Fachwissen. Die damit einhergehenden kognitiven Verarbeitungsprozesse sind im selbstorganisierten Lernen nicht an formale Bildungsstrukturen gebunden und werden vom Lernenden selbst geplant, durchgeführt und reflektiert. Als Beispiel kann hier aufgeführt werden, dass dem Individuum klar wird, dass die bisherigen gekauften Fertiggerichte nach Geschmacksverstärker schmecken im Gegensatz zu frischen Produkten aus dem Garten (s. Kapitel 7.2.3 Fallanalyse C, Z. 204-207, 270-272, 330-331).

8.2.4 Versorgung

Der kulinarische Diskurs ‚Versorgung‘ basiert auf den folgenden Grundannahmen, dass der Sender:

- die hauswirtschaftliche Organisation der Verköstigung übernimmt
- die Speisen am Tisch selbst verteilt
- die Essenszeiten, Lebensmittel und Mengen bestimmt und
- entscheidet, was zu einem ‚gesunden Essen‘ gehört.

Versorgung geht hier einher mit Bereitstellung, Verfügbarmachung und Zurverfügungstellung von Essen bzw. Lebensmitteln.

Da der Sender nur auf die Versorgung bedacht ist und die entsprechende hauswirtschaftliche Organisation dafür übernimmt, gehen Kompetenzen der Nahrungszubereitung, die traditionell in der Familie geprägt und weitergegeben werden, verloren bzw. werden gar nicht gebildet und somit auch nicht an die nächste Generation weitergegeben. Der Wandel der heutigen Gesellschaft zeigt auf, dass es einen deutlichen Rückgang bei der Einbindung von Kindern in die alltäglichen kulinarischen Techniken der Essensversorgung gibt. Im kulinarischen Diskurs

‚Versorgung‘ spielt die Mutter als Versorgerin eine relevante Rolle, da, wie früher, auch heute überwiegend die Frauen für die Ernährungsversorgung in der Familie zuständig sind. In dem Fall des Probanden E hat seine Mutter nach dem Versorgerprinzip gehandelt und darauf geachtet, dass immer etwas zu essen im Hause war, ohne sich jedoch weiter um ihr Kind zu kümmern und an gemeinsamen Esssituationen teilzunehmen (s. Kapitel 7.2.5 Fallanalyse E).

8.2.5 Verwöhnung

Der Begriff der Verwöhnung stammt aus der Erziehungspsychologie und bezeichnet eine Verhaltensauffälligkeit, die von zwei charakteristischen Merkmalen gekennzeichnet ist. Er ist einerseits gekennzeichnet von höchsten Ansprüchen an die Umgebung, andererseits jedoch von geringer eigener Leistungsbereitschaft. (vgl. Berner 2016, S. 1). Im Grunde sind verwöhnte Menschen an ihrer Verwöhnung unschuldig, und die Grundhaltung in kulinarischen Diskurs ‚Verwöhnung‘ zeugt von keiner Böswilligkeit. Der Sender vermittelt dem Empfänger bei der kulinarischen Verköstigung ein Übermaß an Aufmerksamkeit. Wie auch in der Erziehung werden hier keine Grenzen gesetzt, und so werden z.B. von einer Mutter zu einer Mahlzeit gekocht drei verschieden Gerichte (s. Kapitel 7.2.1 Fallanalyse A, Z. 360-363), damit jedes Familienmitglied das zu essen bekommt, was es mag. Das alte Sprichwort „Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt“ greift in der heutigen Elterngeneration eher nicht mehr. Gesellschaftlich betrachtet, können wir durch diesen kulinarischen Wandel von einer ‚Verinselung der Verköstigung‘ sprechen, bei dem jedes Kind nur das bekommt, was es mag, ohne die Möglichkeit zu erhalten, immer wieder einmal neue Lebensmittel mit allen Sinnen zu testen. Unter einem kulturellen Aspekt kann dieser kulinarische Diskurs auch aufgeführt werden. In anderen Kulturen wird hier der Diskurs der Verwöhnung von dem weiblichen Geschlecht praktiziert, um insbesondere dadurch den Kindern ihre Liebe und ihren Stolz zu vermitteln (s. Kapitel 7.2.6 Fallanalyse F, Z. 381-383). Aber auch Freunde können verwöhnt werden, indem ihnen bestimmte Speisen zubereitet werden, auch wenn es für den ‚Koch‘ einen bestimmten finanziellen Aufwand bedeutet (s. Kapitel 7.2.15 Fallanalyse N). Und auch die Kinder der Freunde können verwöhnt werden, insbesondere wenn das Individuum keine eigenen Kinder hat (s. Kapitel 7.2.17 Fallanalyse P), ohne Mutter aufgewachsen ist und die Verwöhnung von der Haushälterin und der Stiefmutter als Bezugspersonen genossen hat.

8.2.5 Anerkennung

Das Individuum sehnt sich danach, von der Gesellschaft geachtet zu werden, um ein Selbstwertgefühl aufbauen zu können. Die soziale Anerkennung ist an Status-symbole geknüpft und geht einher mit der Annahme, sich immer den Gesellschaften anpassen zu müssen, um als Person wahrgenommen zu werden. Die Sinnggebung ist die Bestätigung, die das Individuum von seiner Umwelt erwartet. *„Soziale Anerkennung ist ein Grundbedürfnis wie das nach Essen und Trinken, ohne sie kann kein Mensch existieren.“* (Zeug 2013, S. 1) In diesem kulinarischen Diskurs geht es um die Anerkennung des persönlichen Essverhaltens, das den Mitmenschen vorgelebt wird. Bekommt die Person die Anerkennung, die sie über und durch ihr Essverhalten kommunikativ vermittelt, fühlt sie sich gut und bestätigt. *„Mit dem Verschwinden der Aufmerksamkeit verschwindet gleichzeitig aber auch das gute Gefühl, das damit verbunden war.“* (Weber 2016, S. 1) Auf der Suche nach Anerkennung und Aufmerksamkeit von außen ist dies nur eine kurzfristige und unzuverlässige Methode, um das Selbstbewusstsein zu stärken. Das Selbstbewusstsein kann gestärkt werden, wenn das Individuum die Angst vor Ablehnung und Versagen ablegt (vgl. Weber 2016, S. 1). Der Einzelfall B im Kapitel 7.2.2 schildert ausführlich von dem Versagen von durchgeführten Diäten, und trotzdem wird ein Diät-Prinzip immer wieder über und durch Essverhalten kommuniziert. Und auch jede Trotz-Phase dient der Sehnsucht nach Anerkennung des „Anders-Handeln“, um nicht auf der „Welle mitschwimmen zu müssen“ und um Aufmerksamkeit zu bekommen. Relevant ist auch, Komplimente anzunehmen, um das Selbstbewusstsein stärken zu können (s. Kapitel 7.2.2 Fallanalyse B, Z. 149).

8.2.6 Emotion

Emotionen können das Essverhalten ändern, und das Essverhalten kann Emotionen verändern. *„Sehr intensive Emotionen hemmen das Essverhalten, weil sie mit Verhaltensweisen und körperlichen Reaktionen verbunden sind, die mit Essverhalten nicht vereinbar sind.“* (Macht 2005, S. 304) Die Wirkung von Speisen auf Emotionen kann durch den Menschen kommunikativ verdeutlicht werden, und so können menschliche Gefühle über das Essverhalten moduliert werden. In emotional belastenden Situationen neigen emotionale Esser dazu, in Abwesenheit von Hunger überwiegend süße und fettreiche Lebensmittel zu essen, um z.B. negative Gefühle zu bewältigen (vgl. Herber 2014, S. 1). Aber auch Essstörungen können in diesem kulinarischen Diskurs berücksichtigt werden. So erzählt die Probandin J (s. Kapitel

7.2.10 Fallanalyse J) sehr traurig über ihre Lebensphase, in der die Essstörungen aufgetreten sind. Traurigkeit und Freude sind Emotionen, die in diesem Einzelfall maßgeblich das Essverhalten beeinflussen. Hierzu zählt auch der Proband L (s. Kapitel 7.2.12 Fallanalyse L), der aus Trennungsschmerz über einen längeren Zeitraum hinweg nichts gegessen und dadurch bedingt zehn Kilo abgenommen hat. Aber auch die Freude am Essen als Emotion kann hier aufgeführt werden. So empfindet die Probandin Q (s. Kapitel 7.2.18 Fallanalyse Q) vor Freude, dass Essen etwas Schönes ist.

8.2.7 Verteidigung

Eine Verteidigung für das Essengehen mit Kollegen und für das Reste-Essen von Meetings nimmt der Proband F (s. Kapitel 7.2.6 Fallanalyse F) auf, um sein Essverhalten zu entschuldigen. Als Manifest eines essenden Menschen, der Einladungen nicht ablehnen möchte, um die soziale Komponente nicht zu ignorieren, kann dieser kulinarische Diskurs gesehen werden. Dieser kulinarische Diskurs entsteht aufgrund eines ungünstigen gesellschaftlichen Einflusses, der auf gegebene Essbereitschaften des Individuums stößt. Eine andere Verteidigungsstrategie wird im Fall der Probandin H deutlich (s. 7.2.8 Fallanalyse H). Sie sieht sich durch die schnelllebige Zeit nicht in der Lage, frisch zu kochen. Ihre Arbeit, ihre Tochter mit den Freizeitaktivitäten minimieren ihre Zeit, um gesund kochen zu können. Eine andere Verteidigungsstrategie findet sich bei der Probandin O wieder (s. Kapitel 7.2.16 Fallanalyse O), in dem sie die Schuld von sich weist, dass sie in Gesellschaft mehr isst, als wenn sie alleine essen würde. „*Das Auge isst mit*“ (s. Kapitel 7.2.16 Fallanalyse O, Z. 99) gibt sie zur Verteidigung an, um dann auch mehr essen zu können. Aber auch Krankheiten, die das Essverhalten maßgeblich beeinflussen, können zu Verteidigungsstrategien führen. Der Proband nutzt in vielen Belangen seine Krankheit, um sein Essverhalten zu verteidigen, um sein Fernbleiben von sozialen Aktivitäten zu verteidigen (s. Kapitel 7.2.19 Fallanalyse S).

8.2.8 Mainstream

Mainstream kann in diesem Diskurs mit „Mitschwimmen mit dem Strom“ definiert werden. In der urbanen Alltagskultur ist Essen ein zentrales Thema. Das berichtet auch der Food Report 2016 vom Zukunftsinstitut und Lebensmittelzeitung (vgl. Glocke 2015). Wird z.B. der Lebensrhythmus schneller und flexibler, passt sich das Individuum mit seinem Essverhalten an, und so wird das schnelle Essen in den Alltag

komplementiert. Sehr sinngelbend kann dieser kulinarische Diskurs für den Massengeschmack (vgl. www.openththesaurus.de) genutzt werden. Das spiegelt sich auch in der Einzelfallanalyse G (s. Kapitel 7.2.7 Fallanalyse G) wider. Die Probandin passt sich dem jeweiligen Setting an, um „mitzuschwimmen“. Sie möchte dazugehören und geht somit auch leidlichen Diskussionen aus dem Weg, muss sich also nicht erklären, warum sie im Prinzip etwas anderes essen würde. Die Abgrenzungen erfolgen im späteren Verlauf der Essbiografien. Bei vielen Menschen hat dieser Diskurs eine relevante Bedeutung im Essverhalten. So wird häufig darauf geachtet, was sich Freunde, Bekannte, Kollegen usw. bei einem gemeinsamen Restaurantbesuch zu Essen bestellen, um sich dem anschließen zu können, damit man nicht auffällt. Die Probandin I (s. 7.2.9 Fallanalyse I) sieht diese relevante Bedeutung für das Essverhalten eher im Bereich der jungen Erwachsenen, die noch nicht hinter einer eigenen Meinung zu ihrem Essverhalten stehen.

8.2.10 Fürsorge

Relevant für diesen kulinarischen Diskurs ist die Familienmahlzeit aus pädagogischer Perspektive zu betrachten. Familienmahlzeiten müssen zubereitet, angerichtet und letztendlich auch gegessen werden und werden in sozialen Umgebungen vollzogen. Die Fürsorge kann an verschiedene Anforderungen geknüpft sein. Relevant ist es in diesen Diskurs, dass eine Bevormundung nicht stattfinden soll. Eine gemeinsame Mahlzeit ist die Grundlage für das Wohlbefinden der Familienmitglieder, insbesondere, wenn Kinder mit im Haushalt leben. Als Beispiel kann hier der Proband K (s. Kapitel 7.2.12 Fallanalyse K) erwähnt werden. Er holt seine Tochter jeden Tag nach Schulschluss ab, um mit ihr gemeinsam nach Hause zum Mittagsessen zu fahren, wo seine Frau bereits das fertige Essen auf dem Tisch stehen hat. Er lässt seine Tochter wissen, dass sie sich auf ihn verlassen kann, rechtzeitig zum Essen zu Hause zu sein. er widmet ihr seine Aufmerksamkeit und Fürsorge, die er selbst als Kind nicht erfahren hat.

8.3 Zusammenfassung Kulinarische Diskurse

Aus den geführten Interviews ergaben sich die in Kapitel 8.2 aufgeführten kulinarischen Diskurse. Die Probanden nutzen ihr Essverhalten als Kommunikationsmuster, um mit den Anforderungen des alltäglichen Lebens fertig zu werden - sprich ihren Mikrogeschichten - und unter Berücksichtigung der entsprechenden kulinarischen Diskurse erzählen sie sich essend durch ihr Leben.

Durch die kulinarischen Diskurse entsteht ein kulinarischer Kohärenzsinn, der sinngebend für die Master-Narrative der einzelnen Probanden ist. Das Essverhalten kann durch externale und internale Ereignisse in der Essbiografie beeinflusst werden, die sich in den kulinarischen Diskursen widerspiegeln.

9. Qualitätssicherung qualitativer Forschung

Gütekriterien, anhand derer die Qualität sozialwissenschaftlicher Forschung beurteilt werden können, sind in der quantitativen Forschung Validität, Reliabilität und Objektivität, die im Folgenden nach Flick (2005) definiert werden.

Validität (Gültigkeit): Validität von Messungen bezeichnet die Eigenschaft, tatsächlich das zu messen, was gemessen werden soll. Hier geht es um die Zuverlässigkeit und ist ein Maß für die formale Genauigkeit.

Reliabilität (Zuverlässigkeit): Bei wiederholter Messung sollen die Instrumente unter gleichen Bedingungen das gleiche Ergebnis erzielen.

Objektivität (Sachlichkeit): Verzicht auf subjektive Elemente bzw. der Versuch der größtmöglichen Ausschaltung subjektiver Einflüsse.

In der qualitativen Forschung sind zusätzliche neue Kriterien entwickelt worden. Kernkriterien zur Gewährleistung eines eigenen Profils für die qualitative Forschung sind:

1. Intersubjektive Nachvollziehbarkeit
2. Indikation des Forschungsprozesses
3. Empirische Verankerung
4. Limitation
5. Kohärenz
6. Relevanz
7. Reflektierte Subjektivität

Intersubjektive Nachvollziehbarkeit: Die Herstellung intersubjektiver Nachvollziehbarkeit kann auf drei Wegen geschehen: Dokumentation des Forschungsprozesses; Interpretation in Gruppen oder Anwendung kodifizierter Verfahren.

Indikation des Forschungsprozesses: Die Indikation ist die Gegenstandsangemessenheit des gesamten Forschungsprozesses. Sie umfasst die Angemessenheit der Erhebungs- und Auswertungsmethode sowie die Beachtung des

„richtiges Zugangs“, aber auch die Genauigkeit der Transkription und die Wahl der Samplingstrategie werden hier berücksichtigt. Zum Schluss umfasst sie auch die Frage nach der Passung von Methode und Auswertung.

Empirische Verankerung: Die Bildung und Prüfung von Theorien/Hypothesen muss empirisch verankert und begründet sein. Die Theoriebildung soll eine Möglichkeit für die Entdeckung neuer Phänomene gewährleisten.

Limitation: Hier geht es um die Prüfung der Grenzen des Geltungsbereiches. Der Geltungsbereich ist hier gemeint als Verallgemeinerung der im Forschungsprozess entwickelten Theorien.

Kohärenz: Hier liegt der Fokus auf einer Theorie, die im Forschungsprozess entwickelt wurde und die in sich konsistent sein sollte. So können Widersprüche in Daten und Interpretationen aufgedeckt werden.

Relevanz: Relevanz meint die Beurteilung einer Theorie nach ihrem pragmatischen Nutzen. Ob und welchen Beitrag die entwickelte Theorie leistet wird in diesem Bereich genauso geprüft wie die Frage, ob die Ergebnisse zu verallgemeinern sind.

Reflektierte Subjektivität: Dieses Kriterium dient der Prüfung, inwiefern der Forscher als Subjekt methodisch reflektiert in die Theoriebildung mit einbezogen wird. Zudem wird geprüft, ob persönliche Vorannahmen reflektiert wurden.

(vgl. Steinke 2004, S. 319-331)

Durch den dynamischen Charakter der qualitativen Forschung ist die getrennte Betrachtung einzelner Gütekriterien qualitativer Forschung zugunsten einer prozessbezogenen Qualitätssicherung aufzugeben (vgl. Flick 2005, S. 403 ff.).

9.1 Modell der Qualitätssicherung

Bei dem gewählten Forschungsdesign handelt es sich um ein integratives Verfahren. Die Ergebnisse der Vorinterviews sowie die Ergebnisse der Fragebögen sind komplementär zu dem Erkenntnisbeitrag aus den qualitativen Interviews mit den 20 Probanden und können so zur Darstellung des kommunikativen Handlungsmusters in den Essmustern beitragen. Zielsetzungen finden sich auf inhaltlicher Basis wieder sowie in der Methodik, die die Evaluierung des qualitativen Forschungsdesigns anstrebt.

Die in Kapitel 10 aufgeführte intersubjektive Nachvollziehbarkeit muss sowohl für die Forscherin, für das dazugehörige Team als auch für Dritte zuverlässig und gewährleistet sein. Deshalb wird in dieser Forschungsarbeit eine prozessbezogene Vorgehensweise bevorzugt, die sich in vier Phasen gliedert.

1. Phase: Entwicklung der Forschungsfrage
2. Phase: Datenerhebung
3. Phase: Interpretation
4. Phase: Abschluss der Forschung

Die wichtigen Kriterien zur Bewertung jeder einzelnen Phase werden dargestellt, Schritte zur Festigung dieses Kriteriums erarbeitet und ihre Integration in den Forschungsprozess anhand der praktischen Umsetzung überprüft. Die einzelnen Arbeitsschritte mit den entsprechenden Gütekriterien sind der folgenden Abbildung 9.1 zu entnehmen.

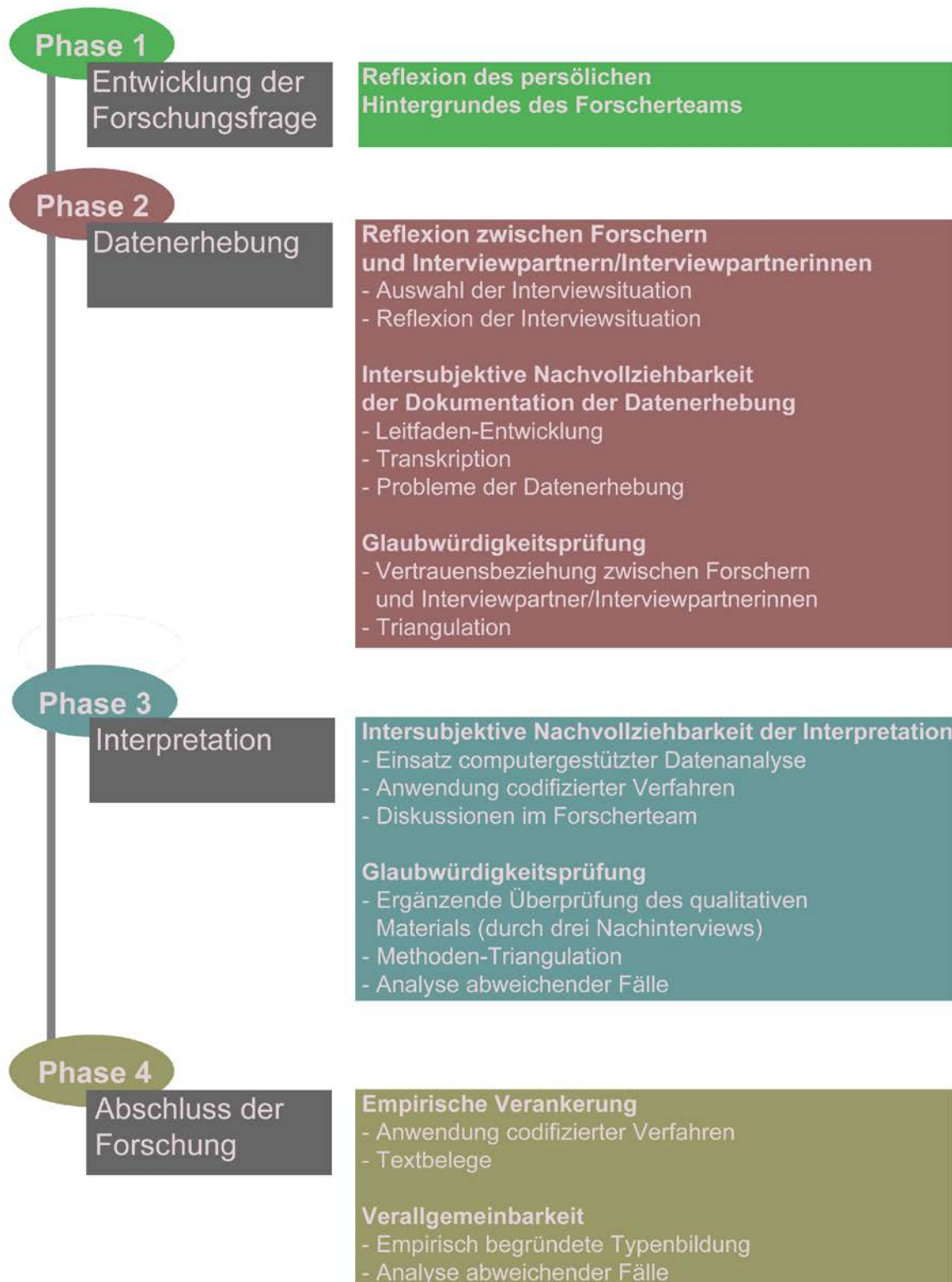


Abb. 9.1 Modell der Qualitätssicherung

Die drei ausgesuchten Kriterien: Reflexion, intersubjektive Nachvollziehbarkeit und Glaubwürdigkeitsprüfungen sind für diese Arbeit nicht nur für einen einzelnen Forschungsabschnitt vorgesehen, sondern waren übergreifend im Sinne der Prozessevaluation auch für darauffolgende Phasen von Relevanz.

9.1.1 Entwicklung der Forschungsfrage

Wissenschaftliches Wissen, Alltagstheorien und Vorerfahrungen fließen in die Entwicklung einer Forschungsfrage ein. Die Forschungsfrage sollte einen spezifischen Beitrag zum Forschungsstand leisten. Bei der Entwicklung der Forschungsfrage muss berücksichtigt werden, dass die Fragestellung präzise formuliert werden und spezifisch genug sein muss, um eine Beantwortung im Rahmen des Forschungsvorhabens zu ermöglichen (vgl. Schwarzer 2001, S. 149). In der qualitativen Forschung ist ein zentrales Problem verankert, und zwar das Verhältnis zwischen dem untersuchten Forschungsgegenstand und der Darstellung, die ein Forscher dazu liefert, zu bestimmen (vgl. Flick 2005, S. 323). Zu Beginn des Forschungsprozesses ist es deshalb relevant, die eigene Forscherpersönlichkeit kritisch zu reflektieren.

9.1.2 Datenerhebung

Mit der Datenerhebung hat der Forscher die Möglichkeit, systematisch entscheidungsrelevante Informationen zu beschaffen. Dieses Kapitel mit den dazugehörigen Unterkapiteln berücksichtigt die Reflexivität des Forschers, die Herstellung der intersubjektiven Nachvollziehbarkeit und die für die Glaubwürdigkeitsprüfungen zentralen Kriterien der prozessorientierten Qualitätssicherung. Durch die Offenlegung des Theorieteils und der Auswahl des methodischen Settings wird die Anlage des Forschungsdesigns in seiner Stringenz überprüfbar gemacht.

9.1.2.1 Reflexion der Beziehung zwischen Forscher und Interviewpartner

Der Forscher wird zum Instrument der Erhebung und ist somit im Feld kein Neutrum. Er muss sich individuell auf den Interviewpartner einlassen und die Fragen des Vertrauens-, Interessens- und Datenschutzes gewährleisten. Bei der Vorab-Festlegung der Samplingstruktur können Kriterien wie z.B. Alter, Geschlecht und Familienstand zu einem Zellengitter führen und dieses dementsprechend bilden. Die verbalen Daten eines Interviews sind eine der methodischen Säulen qualitativer Forschung, und so bewegt sich das episodische Interview zwischen der Offenheit gegenüber Gegenstand und Sichtweisen der Interviewten. Ein Interview ist ein

Kommunikationsprozess zwischen Interviewer und dem Interviewten, das auf gegenseitigem Verstehen beruht (vgl. Legewie 1987, S. 144). Die Beziehung zwischen Forscher und Interviewpartner ist von großer Relevanz, um die gewonnenen Daten beurteilen zu können (Steinke 1999, S. 236). Folgende Ebenen wurden in dieser Forschungsarbeit berücksichtigt:

1. Auswahl der Interviewsituation

Der größte Teil der Interviews fand in den Wohnungen der Probanden statt, nur in einigen Ausnahmen fanden die Interviews in den Büroräumen der Abteilung der Ernährung und Verbraucherbildung der Europa-Universität Flensburg statt. Das natürliche Umfeld der Probanden schuf eine häusliche und vertraute Atmosphäre, die zu einer vertrauensvollen Gesprächssituation führte. Störende Aspekte, wie z.B. das Läuten der Türklingel oder auch Haustiere, führten gelegentlich zu einer Unterbrechung des im Interview gerade besprochenen Themas.

2. Reflexion der Interviewsituation

Nach jedem durchgeführten Interview wurde ein Beobachtungsbogen angefertigt. Dieser Beobachtungsbogen hat die konkrete Aufgabe, das Beobachtete und in Feldnotizen stickpunktartig als Gedankenstütze Notierte in zusammenhängenden, intersubjektiv nachvollziehbaren Beobachtungsprotokollen zu notieren. So entstand im Forschungsprozess die Möglichkeit das Datenmaterial und die Ergebnisse der Forschung kritisch zu diskutieren. Auf inhaltlicher Ebene sind während des Interviews pro Befragung unterschiedliche Aspekte des beobachteten Geschehens entstanden. So sind z.B. komplexe Wahrnehmungen, Stimmungen der Anwesenden oder auch atmosphärische Elemente in das Protokoll mit eingeflossen. Einige Protokolle umfassen mehrere detaillierte Beschreibungen einzelner Interviewepisoden. In diesem Fall steht dann die einzelne Interviewsituation im Fokus und weniger der Gesamtzusammenhang. Findet der Gesamtzusammenhang weniger Betrachtung, desto mehr ist eine detaillierte Beschreibung einzelner Situationen während des Interviews möglich (vgl. Streck u. a. 2013, 2 ff.). In diesem Zusammenhang wurden während des Interviews Informationen und Eindrücke zur Atmosphäre niedergeschrieben (s. Tab. 9.1.2.1).

Interview 16 / Probandin P weiblich 44 Jahre alleinstehend ganztags berufstätig Realschulabschluss	Die Interviewte bot bei Ankunft sofort das Du an. Das Interview fand im Wohnzimmer an, das sehr aufgeräumt und durchstrukturierte wirkte. Auf dem Wohnzimmertisch standen für das Interview Tee, Kaffee und Gebäck bereit. Während des Interviews klingelte zweimal das Telefon. Die Telefonate wurden von der Probandin angenommen und kurz geführt.
Interview 10 / Probandin J weiblich 36 Jahre verheiratet, 2 Kinder halbtags berufstätig Realschulabschluss	Die Probandin erzählt von der Frischkost, die sie ihrer Familie zubereitet aber auch von der Miracoli-Werbung, die sie mit Familienzusammenhalt am Mittagstisch in Verbindung setzt. Nach Abschalten des Aufnahmegeräts erzählt die Probandin unter Tränen die damalige Situation mit ihrem Ex-Partner und dem dazugehörigen Gewichtsverlust. Die Interviewte reagiert sehr emotional.
Interview 19 / Proband S männlich 43 Jahre ledig ganztags berufstätig Hauptschule	Der Interviewte bezieht sein Essverhalten sehr auf seine Darm-Krankheit. Nur beim „Naschkram“ und „Chips“ werden Ausnahmen gemacht. Die Küche des Probanden ist sehr klein und birgt wenig Platz für Essensvorratsmöglichkeiten. Das Interview wird im Wohnzimmer geführt.

Tabelle 9.1.2.1: Ausschnitte aus den Beobachtungsprotokollen

9.1.2.2 Intersubjektive Nachvollziehbarkeit der Datenerhebung

Um die intersubjektive Nachvollziehbarkeit der Datenerhebung zu gewährleisten, wurden einheitliche Vorgehensweisen wie z.B. Transkriptionsregeln festgelegt. Außerdem muss für die intersubjektive Nachvollziehbarkeit des Forschungsprozesses die Offenlegung des Ablaufs der Untersuchung gegeben sein. Die systematische Darstellung der Datenerhebung ist deshalb von großer Relevanz für die intersubjektive Nachvollziehbarkeit der Ergebnisse. Es wurden folgende Aspekte berücksichtigt:

1. Entwicklung des Leitfadens für die qualitative Erhebung

Kennzeichnend ist ein Leitfaden, der dem Interviewer mittels offen formulierter Fragen als Hilfe zur Verfügung steht. Damit wesentliche Aspekte der Forschungsfrage im Interview nicht übersehen werden, dient der Leitfaden als Orientierung. Das episodische Interview muss jedoch nicht stichhaltig nach den zuvor festgelegten Fragen des Leitfadens verlaufen. Der Leitfaden für diese qualitative Forschung – hier episodisches Interview – wurde zunächst von der Forscherin erstellt und im Forscherteam der Abt. Ernährung und Verbraucherbildung der Europa-Universität Flensburg weiterentwickelt. Innerhalb des Forscherteams wurden auf Basis der Ergebnisse der Vorstudie von 12 Interviews und auf Grundlage theoretischer Vorkenntnissen wichtige Inhalte des

Leitfadens diskutiert, erläutert und festgehalten. Der Leitfaden für das episodische Interview wurde entsprechend der Thematik und unter Berücksichtigung der literarischen Vorgaben konzipiert.

2. Schulung der Interviewerin

Die im Anschluss an die durchgeführten Pretests absolvierte Schulung für die Interviewerin erfolgte im Forschungsteam. Inhaltlich wurden in dieser Schulung der Leitfaden präzisiert und Zusammenhänge zwischen den Themenkomplexen erläutert. Als zusätzlich ergänzendes Datenerhebungs-instrument wurden die Biografieleiste sowie ein Beobachtungsprotokoll entworfen.

3. Beobachtungsprotokolle

Das Beobachtungsprotokoll, auch Postskript genannt, halten die Eindrücke fest, die im Rahmen des Interviews auftraten, wie z.B. Störungen, Besonderheiten der Situation, Raumprobleme, und dokumentieren auch den Prozess der Datenerhebung.

4. Transkription und Gegenlesen der Transkripte

Die Transkription der Interviews ist grundlegend für die Analyse des Datenmaterials. In einem ersten Analyseschritt wurden die Transkripte komplett gelesen. Dabei wurden keine Codierungen vorgenommen, damit die Forscherin einen umfassenden Blick über das geführte Interview erhält. Im Wortlaut der Probanden wurden die Transkriptionen erstellt und im Forscherteam gegengelesen. Die anonymisierten Transkripte dienen als Datengrundlage für die Auswertung der episodischen Interviews. Regeln für diese Verschriftlichung von verbalen Äußerungen bietet der Transkriptionsschlüssel, dessen Vorgaben für alle Niederschriften der Interviews gleich ausfallen.

5. Probleme der Datenerhebung

Da zusätzlich nach der Durchführung der 20 Interviews und deren Auswertung noch drei weitere Interviews durchgeführt wurden, verlängerte sich der Erhebungszeitraum um sechs Monate. Zwei der Probanden leben nicht in Norddeutschland und mussten von der Forscherin in Nordrhein-Westfalen besucht werden, um die Interviews durchführen zu können. Die drei Interviews wurden mit

drei ausgewählten Probanden aus den bereits 20 vorhandenen Probanden durchgeführt. Somit konnten die Stratifizierungsmerkmale eingehalten werden.

9.1.2.3 Glaubwürdigkeitsprüfung der Datenerhebung

Dem Glaubwürdigkeitsbegriff ist laut Toby Kelly eine Ungewissheit inhärent, welche sich auch im Wort selbst widerspiegelt. Es handelt sich um eine Glaubens- und nicht um eine Wissensfrage, ob etwas glaubwürdig ist (vgl. Kelly 2001, S. 194). In dieser Arbeit wurden zwei Aspekte zur Vorgehensweise der Glaubwürdigkeitsprüfung der Datenerhebung in Anspruch genommen.

1. Vertrauensbeziehung zwischen Forscherin und Interviewpartner

Ein guter Einklang zwischen Interviewpartnern erhöht die Bereitwilligkeit des Interviewten zu ausgiebigen Erzählsequenzen. Trotz unterschiedlichem Bildungsstand und Sprachcode der Interviewpartner kann ein ‚guter‘ Interviewablauf erfahrungsgenerierende Wirkungen aufzeigen, wenn der Interviewer in der Lage ist, sich auf die Erlebnisperspektive des Interviewten einzulassen und jener wiederum sich die Außensicht des Interviewers und dessen reflexive Verstehensmöglichkeiten zunutze machen kann (vgl. Schorn 2000). In seiner Rolle als Außenstehender ist der Interviewer sehr schwer in der Lage, die Aufrichtigkeit der Interviewaussagen zu erfassen und zu beurteilen. Legewie spricht von Widersprüchen zwischen Interviewäußerungen sowie einer Diskrepanz zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation als Zeichen für Verletzungen der Aufrichtigkeit. Diese sollten notiert werden (vgl. Legewie 1987, S. 148). Die in dieser Forschung angefertigten Beobachtungsprotokolle (Postskript) zeigen keine widersprüchlichen Aussagen der Probanden auf. Da die Interviews zum größten Teil in den Wohnungen der Probanden stattfanden, hatte die Forscherin die Möglichkeit, die nonverbale Körperhaltung sowie die Küche nebst Ausstattung persönlich zu beurteilen.

2. Triangulation der Forscherin

Eine Forscher-Triangulation liegt vor, wenn ein Team von Forschern z.B. in ihrer Rolle als Diskussionspartner tätig ist, um subjektive Verzerrungen zu minimieren. Durch die Interviewer-Schulung und den Diskussionen im Forschungsprozess im Forscherteam konnte eine gewinnbringende Kommunikation debütiert und umgesetzt werden. Auf ein Member-Checking wurde verzichtet, da zahlreiche Glaubwürdigkeitsprüfungen der Datenerhebung vorliegen. Hinzu kommt, dass die

Diskussion der Ergebnisse mit den 20 Probanden zur Überprüfung der Richtigkeit einen großen zeitlichen Aufwand wegen schwieriger Terminbestimmungen etc. bedeutet hätte.

9.1.3 Interpretation

Die von der Forscherin durch die Interpretation der Daten getroffenen Annahmen müssen dem Leser strukturiert dargestellt werden. Dieses wird im nächsten Unterkapitel mit den vier folgenden Verfahren vollzogen.

9.1.3.1 Intersubjektive Nachvollziehbarkeit der Interpretation

1. Computerunterstützte Datenanalyse

Im vorliegenden qualitativen Forschungsprozess hat sich eine große Menge von Textdaten angesammelt. So entstand durch die Verschriftlichungen der episodischen Interviews, der Biografieleisten sowie der Beobachtungsprotokolle ein umfangreicher Datenbestand. Für diese Forschungsarbeit wurde die Software MAXqda verwendet, die im Rahmen der Analyse der transkribierten episodischen Interviews die Zuordnung von Kategorien bzw. Codes zu Textpassagen und den Vergleich von Textpassagen aus den 20 Interviews ermöglicht. Durch die Transparenz und Dokumentation des Auswertungsprozesses mit MAXqda zur computerunterstützten qualitativen Datenanalyse wird die Glaubwürdigkeit qualitativer Forschung verbessert und die Arbeit im Forscherteam erleichtert (vgl. Kuckartz 2004, S. 18). So konnte im Team diskutiert werden, welche einzelnen Textpassagen zu vercoden sind und im Datenmanagement die Suche, das Markieren und Codieren verdeutlicht werden. Weiterhin konnte im Team mit den analytischen Verfahren konzeptuelle Aspekte der qualitativen Datenanalyse wie das Aufdecken von Beziehungszusammenhängen, die Interpretation von Textstellen und Ideen für Suchanfragen entwickelt und erarbeitet werden. Das Softwareprogramm MAXqda bietet viele Funktionen für das Datenmanagement und ist für die vorliegende umfangreiche Datenmenge wie Textquellen, Codes und Memos sehr gut geeignet. Der Auswertungsschritt „Memo“ beinhaltet die Ebene, auf der die Daten konzeptualisiert und miteinander in Beziehung gesetzt werden. Die Prozedur „Memo“ kann für Personen außerhalb des Forscherteams eingesehen werden, da sich die in Memos gesammelten Gedanken und Notizen in ein Textverarbeitungsprogramm exportieren und als eigene Textgruppe wieder in MAXqda einfügen lassen. Ein schneller Zugriff auf alle Memos eines Interviews ist

somit gegeben und kann über Suchbefehle eingegrenzt werden. Darüber hinaus kann dem Leser ein visueller Überblick über die Codierhäufigkeiten mit der Code-Matrix gegeben werden. Die Forscherin hat mit MAXqda nicht nur die Daten geordnet, sondern konnte auch mit der analytischen Auseinandersetzung des Datenmaterials die intersubjektive Nachvollziehbarkeit der Interpretation für Außenstehende darlegen. Eine ständige Überprüfung der Interpretationen anhand der Aussagen der Probanden ist möglich. Jederzeit ist ein Rückgriff auf die insgesamt 23 Transkripte der episodischen Interviews (20 Interviews und drei Nachinterviews) vorhanden.

Für die Strukturierung der Inhaltsanalyse werden thematisch orientierte Kategorien gebildet. Neben der Einzelfalldarlegung ist auch der Vergleich möglich, sodass eventuelle Differenzen und Gemeinsamkeiten der Probanden herausgearbeitet werden können (vgl. Flick 1996, S. 161 ff.). Bezogen auf diese Thematik bietet sich für eine Kategorisierung an, die Episoden als übergeordnete Kategorien zu betrachten und zu diesen, wie im Folgenden dargestellt, jeweils Unterkategorien zu bilden. Die Darstellungen der Ergebnisse beziehen sich lediglich auf die Aussagen der Befragten und sind somit nicht zu verallgemeinern.

2. Codifiziertes Verfahren

Für die qualitative Forschung ist es das Merkmal der intersubjektiven Nachvollziehbarkeit, das neben der Dokumentation des gesamten Forschungsprozesses und der Interpretation der episodischen Interviews die Anwendung codifizierter, also regelhafter Vorgehensweise, umfasst. Die Anwendung codifizierter Verfahren erleichtert die intersubjektive Nachvollziehbarkeit der Interpretation, da durch das codifizierte Verfahren eng an den Texten entlang gearbeitet werden konnte. Durch den Einsatz einheitlicher Vorgehensverfahren ist die intersubjektive Nachvollziehbarkeit gewährleistet. Das bedeutete für die einzelnen Interviewsituationen, dass die Regeln des Interviewverhaltens geklärt, festgehalten und überprüft werden und dass Verabredungen für den Umgang mit Schwierigkeiten während des Interviews getroffen wurden (vgl. Steinke 1999, S. 214 ff.).

3. Diskussionen im Forscherteam

Im Prozess der Selektion und Interpretation relevanter Daten ist eine kontinuierliche Diskussion im Forscherteam unabdingbar. So entsteht die Möglichkeit, mit Gruppen-Interpretationen und durch den expliziten Umgang mit den Daten innerhalb des Forscherteams eine intersubjektive Nachvollziehbarkeit herzustellen (vgl. Steinke 1999, S. 214 ff.). In der Phase der Vercodung fanden einige Teamsitzungen statt. Die Forscherin hat das Verfassen der Einzelfallbeschreibungen selbst durchgeführt, die dann im Team diskutiert, ergänzt und gegeben falls im Hinblick auf die Interpretation geändert wurden.

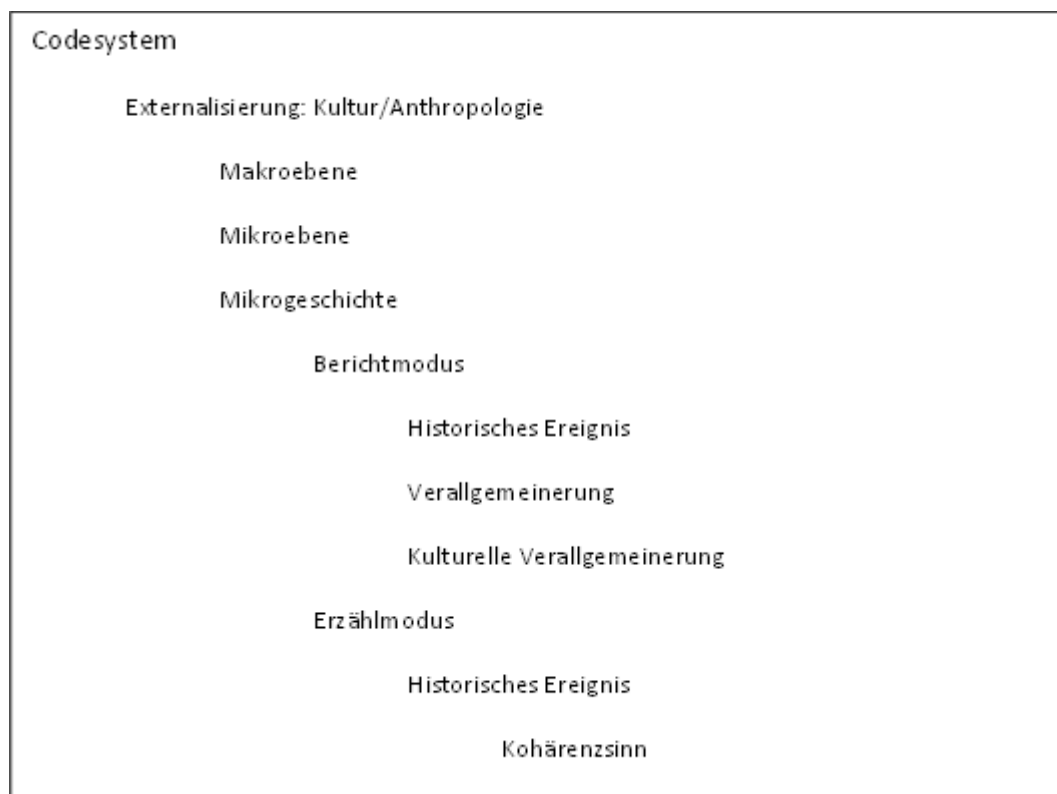


Abb. 9.1.3.1 Codesystem MAXqDA

9.1.3.2 Glaubwürdigkeitsprüfung der Interpretation

Durch unterschiedliche Vorgehensweisen kann die Glaubwürdigkeit der Interpretation dargestellt und verbessert werden.

1. Ergänzende Kontrollen des qualitativen Datenmaterials

„Der Nutzen ergänzender Überprüfungen des Datenmaterials besteht darin, dass eine wiederholte Auseinandersetzung des Forschers mit dem Datenmaterial „a verification step‘ of reviewing the data für discrepancies, overstatements, or errors“ bedeutet.“ (Leonhäuser u. a. 2009, S. 190-191 zitiert nach Elliott 1999, S. 222)

Nach der Interpretation der 20 Interviews wurde ein Experte zum Forscherteam hinzugezogen, um die bisherigen Erkenntnisse zu diskutieren. Hierbei stellte sich heraus, dass sich in drei ausgewählten Interviews hinsichtlich des Themas „Essverhalten“ die Probanden in ihrer kommunikativen Ausdrucksweise z.B. mit Diminutiven oder auch mit der Verallgemeinerung ‚man‘ identifizieren. Aus diesem Grund wurden von der Forscherin drei weitere Interviews mit den entsprechenden Probanden durchgeführt. Inhaltlich bezogen sich diese Interviews auf die Themenbereiche „Beruf“ und „Freizeit“. Im Ergebnis konnte festgehalten werden, dass sich diese ausgewählten Probanden bei diesen Themenbereichen anders artikulierten als im vorherigen Interview. Vor diesem Hintergrund hat die Forscherin eine neue Matrix für die einzelnen Interviews erstellt und diese auf der Basis folgenden Schaubildes ausgewertet.

2. Methodentriangulation

Ursprünglich wurde der Begriff „Triangulation“ unter dem Aspekt der wechselseitigen Validierung von Methoden diskutiert. Heute fokussiert sich die Triangulation auf Möglichkeiten der Theorienbildung und Erkenntnisgenerierung. Zur Verbesserung der Glaubwürdigkeit der Interpretation empfehlen einige Forscher die Methodentriangulation (vgl. Lincoln; Guba 1985, S. 306 ff /Elliott 1999, S. 222).

„Triangulation beinhaltet die Einnahme unterschiedlicher Perspektiven auf einen untersuchten Gegenstand oder allgemeiner: Bei der Beantwortung von Forschungsfragen. Diese Perspektiven können sich in unterschiedlichen Methode, die angewandt werden, und/oder unterschiedlichen gewählten theoretischen Zugängen konkretisieren, wobei beides wiederum mit einander in Zusammenhang steht bzw. verknüpft werden soll.“ (Flick 2011, S. 12)

Die Verknüpfung quantitativer und qualitativer Forschung wird in dieser Arbeit zur Herstellung eines allgemeineren Bildes des untersuchten Gegenstandes benutzt. So wurden in dieser Forschungsarbeit neben qualitativen Vorinterviews auch Fragebögen, episodische Interviews und Biografieleisten als Forschungsinstrumente eingesetzt und somit eine Methodentriangulation umgesetzt. Mit der computerunterstützten Datenauswertung (MAXqda) der qualitativen Daten konnten auch quantitative Daten mit einbezogen werden. Des Weiteren wurde eine methodeninterne Triangulation in Form des episodischen Interviews eingesetzt. Die Methode soll hier im Sinne eines Verfahrens verstanden werden, die unterschiedliche methodische Zugänge kombiniert. Das episodische Interview verknüpft Fragen und Erzählungen in der Auseinandersetzung mit einem spezifischen Forschungsstand (vgl. Flick 2011, S. 27-28). In dieser Interviewform werden grundlegende und zentrale Attribute des narrativen Interviews und des Leitfaden-Interviews kombiniert (vgl. Flick 2007, S. 224).

3. Analyse abweichender Fälle

Die Analyse abweichender Fälle ist eine Untersuchungsform, die von einem allgemeinen Muster abweichende Fälle untersucht. Es sollen Aussagen herausgefiltert werden, die ansonsten durch das Aufführen von großen Datensammlungen nicht hervorgekommen wären. Dadurch soll es zum umfassenderen Verständnis, zu besserer Theorie, und schließlich zum wissenschaftlichen Fortschritt führen (vgl. Flick 2006, S. 430 ff.).

Bei der Interpretation der Interviews konnten mittels der Analyse der von der bereits herausgearbeiteten kulinarischen Diskurs-Ebene - bei der das Essen selbst als Mittel des Ausdrucks gilt - abweichende Fälle aufgedeckt werden. Diese unterstützen die Glaubwürdigkeit der Interpretation. Die Analyse der abweichenden Fälle diente für diese Arbeit zusätzlich der Überprüfung und Weiterentwicklung der Ergebnisse. Durch die Diskussion im Forscherteam und durch weitere Fallinterpretationen zu anderen Fällen wurde das Ergebnis der abweichenden Fälle überprüft, gegeben falls verglichen, verändert und erweitert.

9.1.4 Abschluss der Forschungsarbeit

In diesem Kapitel werden zur Sicherstellung der Forschungsarbeit die empirische Verankerung und die Überprüfung der Verallgemeinbarkeit aufgeführt und erläutert.

9.1.4.1 Empirische Verankerung

In diesem Unterkapitel geht es um den Zusammenhang zwischen Theorie und Empirie.

Die Daten aus der qualitativen Forschung wurden sowohl zur Generierung, als auch zur Überprüfung der Theorien der verwendeten Literatur genutzt. Um die empirische Verankerung zu gewährleisten wurde in der vorliegenden Arbeit geprüft, ob es ausreichende Textbelege für die zuvor generierte Theorie gibt. Die Theoriebildung soll Möglichkeiten für die Entdeckung neuer Phänomene gewährleisten. Die empirische Verankerung der Theoriebildung zieht unterschiedliche Vorgehensweisen heran (vgl. Steinke 1999, S. 221 ff.). Die Theoriebildung kann nur unter Berücksichtigung des Kontextes erfolgen. Das bedeutet, dass sprachliche Äußerungen, Handlungen und deren Bedeutung in den (sozialen, biografischen, interaktionellen) Kontext eingeordnet zu verstehen bzw. zu interpretieren sind. Hierbei wird sich am Alltagsgeschehen und/oder Alltagswissen der Probanden orientiert (Freikamp 2008, S. 216) Für die Forschung der vorliegenden Arbeit wurden für die Sicherung der empirischen Verankerung der Ergebnisse folgende Vorgehensweisen erprobt:

1. Anwendung codifizierter Verfahren

Durch die Anwendung von kodifizierten methodischen Verfahren, die für die empirisch basierte Entwicklung von Theorien eingesetzt werden, kann eine empirische Verankerung sichergestellt werden (vgl. Steinke 1999, S. 223). Für die Entwicklung der Entschlüsselung kulinarischer Diskurse des Essens zur Analyse gesellschaftlicher Veränderungen (s. Kapitel 8.2) konnte mit einem empirisch verankerten Verfahren die empirisch begründete Typenbildung angewendet werden. Die Typenbildung nach Kluge (1999, 2000) konnte nach der Zuordnung der einzelnen Biografien der Probanden zu den relevanten Vergleichsdimensionen „Essverhalten“ und „Kommunikation“ vollzogen werden. Dieser Vorgang war notwendig, um die inhaltlichen Zusammenhänge zu untersuchen, damit „die ermittelten Zusammenhänge nicht nur kausal-, sondern auch sinnadäquat sind“ (Kluge 1999, S. 260). Das angewendete Software-Programm MAXqda konnte hier

sinnvoll eingesetzt werden, um die Aussagen der einzelnen Probanden zu einem Themenkomplex miteinander vergleichen zu können.

2. Textbelege

Ausreichende Textbelege können die Forschungserkenntnisse stützen (Elliott 1999, S. 222).

„Durch vielfältige Textbelege ist der Leser einerseits in der Lage, die Übereinstimmung zwischen Aussagen der Interviewten und den Schlussfolgerungen des Forschers nachzuvollziehen und andererseits selbst über evtl. abweichende Bedeutung nachzudenken.“(Leonhäuser u.a. 2009, S. 192-193)

Den qualitativen Forschungsdesigns wird häufig das Vorurteil entgegengebracht, dass nur durch die anschaulichen Zitate die Interpretationen des Forschers nachvollzogen werden müssen (vgl. Flick 2005, S. 318 ff.).

Mit Einzelfallbeschreibungen der Probanden wurde in dieser Forschungsarbeit versucht, zuerst das Ernährungsverhalten der einzelnen Interviewten darzustellen. Ergänzend wurde dazu eine Ess-Biografie erstellt, und zahlreiche Zitate der Probanden wurden mit in die Einzelfallbeschreibungen aufgenommen. Nach jeder Fallbeschreibung wurde ein fachlicher Kommentar incl. einer Zusammenfassung der Forscherin angehängt.

Die Beschreibung der einzelnen kulinarischen Diskurse, die in Typen enden, wird durch Zitate der Probanden deutlicher und anschaulicher.

9.1.4.2 Verallgemeinerbarkeit

In der wissenschaftlichen Forschung hat das Kriterium der Verallgemeinerbarkeit einen hohen Stellenwert, da es bei der Verallgemeinerbarkeit um die Frage nach der Übertragbarkeit der theoretischen Erkenntnisse auf praktische Kontexte geht (vgl. Steinke 1999, S. 246). In der qualitativen Sozialforschung erscheint die Repräsentativität nicht so bedeutsam zu sein (vgl. Lamneck 2005, S. 183). Da die Probanden in qualitativen Untersuchungen gezielt ausgewählt werden und das Sample bei Bedarf auch erweitert wird, ist auch eine Stichprobenrepräsentation nicht gegeben (Lamneck 2005, S. 184). In der qualitativen Forschung werden zumeist verallgemeinerbare Ergebnisse gewünscht.

„Fragen des Samplings sind in qualitativen Untersuchungen entscheidend. Fälle stehen nicht für sich, sondern repräsentieren etwas – z.B. eine Generation, ein Milieu, ein Strukturproblem u.Ä.m. Daher entscheidet das Sampling mit darüber, ob die Befunde qualitativer Studien verallgemeinert werden können, auch wenn es dabei um andere Techniken des Sampling geht, als dies bei Zufalls- oder Quotenstichprobentechniken, die auf statistischen Überlegungen beruhen und das Argument der Repräsentativität in der quantitativen Sozialforschung legitimieren, der Fall ist.“ (Przyborski, Wohlrab-Sahr 2014, S. 178)

Die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse dieser Forschungsarbeit in Bezug auf Essverhalten und Kommunikation ist nicht nur von wissenschaftlicher Relevanz, sondern auch ein wichtiger Gesichtspunkt in der Ernährungsbildung und -therapie. Die Grenzen der Verallgemeinerung werden in den Einzelfallbeschreibungen sichtbar.

9.1.4.3 Kritische Bewertung

Die gewählte Methode erwies sich insgesamt als durchaus geeignet für das Erreichen des Ziels in Bezug auf diese Thematik und diese Zielgruppe. Durch die Struktur des episodischen Interviews und den entsprechenden Leitfaden konnten wesentliche Informationen zu den relevanten Episoden bzw. zeitlichen Abschnitten gewonnen werden. Der stark ausgeprägte narrative Charakter des Interviews ermöglichte den Zugang zu subjektiven Sichtweisen und Erfahrungen, sodass hierdurch ein hoher Informationsgewinn resultierte. In diesem Zusammenhang stellte sich die Kombination aus Erzählaufforderungen und gezielten Fragen als durchaus passend heraus, da die Interviews grundsätzlich durch Narrationen geprägt waren, jedoch auch aufgrund von Verständnisproblemen durch eine Zusammenfassung durch die Interviewerin nach jeder Episode geklärt werden konnten. Die Befragten wichen teilweise von der eigentlichen Thematik ab oder wiederholten sich, sodass Reepisoden und Beispielschilderungen in den Interviews vorkamen. Diese abweichenden Berichterstattungen standen inhaltlich jedoch meist in einem Zusammenhang mit dem Ursprungsthema, sodass sie zu einem allumfassenden Verständnis beitragen und den Verständnisprozess erleichterten bzw. verdeutlichten. Von den Befragten wurden auch stereotypische Aussagen getätigt, wobei ein Befragter sogar auf die Einzelfalldarstellung seinerseits hinwies. Fragen, die das semantische Wissen betreffen, traten eher in den Hintergrund, da der Fokus auf dem Erkenntnisgewinn durch Narrationen und somit subjektive Erzählungen lag. Letztere wären durch den Einsatz einer quantitativen Sozialforschung, wie z.B. Fragebögen, nicht ermittelbar gewesen. Im episodischen Interview geht es nicht um große Erzählungen, sondern um

kleinere umgrenzte Erzählungen. Die Kompetenzanforderungen an die Interviewerin waren sehr hoch, sodass ein erheblicher Aufwand an Interviewtraining einherging. Allerdings konnten die vorab an die Probanden ausgehändigten Fragebögen genutzt werden, um zum Beispiel soziodemographische Daten zu ermitteln. Und so konnte die qualitative Forschung dieser Arbeit mit Hilfe der klassischen Gütekriterien aus der quantitativen Ergebnissicherung bewertet werden.

Das gesamte Datenmaterial konnte ausgewertet und textlich synthetisiert werden. Der Evidenzgrad dieser Forschungsarbeit stellt ein relevantes Kriterium für die Ergebnissicherung dar und spielte für die Subjektorientierung eine große Rolle. Die Berücksichtigung und Integration unterschiedlicher Perspektiven konnte gewährleistet werden. Durch die Anwendung der qualitativen Empirie konnte die Forschungsfrage im Forschungsverlauf modifiziert werden.

„Qualitative Forschung hat den Anspruch, Lebenswelten ‚von innen heraus‘ aus der Sicht der handelnden Menschen zu beschreiben. Damit will sie zu einem besseren Verständnis sozialer Wirklichkeit(en) beitragen und auf Abläufe, Deutungsmuster und Strukturmerkmale aufmerksam machen.“ (Flick, v. Kardoff & Steinke 2005)

10. Schlussbetrachtungen

Ein Resümee, verschiedene Forschungsperspektiven und Handlungsempfehlungen werden diese Dissertation abrunden und einen Ausblick geben, um in Zukunft mit den Erkenntnissen dieser Arbeit weiter arbeiten zu können.

10.1 Resümee

Von den Formulierungen der Fragestellungen bis zur Auswertung der episodischen Interviews stellt sich diese Arbeit als Prozess dar. Aufgrund intensiver Literatuarbeit wurden Pretests durchgeführt, um dann anschließend die episodischen Interviews durchführen zu können, denen ein Fragebogen vorausging. Um den Probanden die Thematik zu verdeutlichen, durften sie bei Bedarf eine Essbiografie ausfüllen. Die ausgewählten Methoden der Empirie erwiesen sich als geeignet. Die Ergebnisse aus dem Fragebogen konnten gut mit den Studien aus dem Theorieteil abgeglichen werden. Ein erstes relevantes Ergebnis dieser Arbeit war die Entdeckung, dass, je nachdem, wie eine erlebte Situation in der Essbiografie empfunden und mit welcher kommunikativen Deutung und Handlung an sie herangegangen wurde, sich die Probanden Möglichkeiten der Veränderung ihres Essverhaltens entweder eröffnet oder verschlossen haben. Essen als Mittel der Sprache, um sich zu verständigen und

die eigenen kulinarischen und kulturellen Bedürfnisse mitzuteilen, kann als ein relevanter Aspekt für die aktive Teilhabe in einer Gesellschaft gesehen werden. Der Prozess des Essverhaltens ist sehr stark von der sozialen und kulturellen Herkunft, vom Habitus, geprägt. Dieser bildet sich innerhalb der sozialen Grenzen, der Essgewohnheiten und der Rituale der Familie, in der das Individuum aufgewachsen ist und kann positiv oder negativ besetzt sein. Der Habitus wirkt sich auch auf das Körperbild aus, dass das Individuum für sich als Ideal generiert. Eine relevante Rolle für das individuelle Essverhalten spielt auch das Geschlecht. Die geschlechtsspezifischen Verhaltensmuster im Essverhalten bzw. auch in der Nahrungszubereitung sind nicht durch einen biologischen Unterschied bedingt, sondern ergeben sich aus der Interaktion zwischen den Geschlechtern und den Erfahrungen aus der eigenen Essbiografie, die bis in die frühe Kindheit zurückführen und prägend waren. Die jeweilige Kultur beeinflusst das Essverhalten und auch das Körperbild. Die frühen Erfahrungen und Emotionen des Individuums haben einen großen Einfluss auf das Handeln des Einzelnen und sind insbesondere aufgrund der kommunikativen Deutung der Nahrungsaufnahme für den kulinarischen Kohärenzsinn von großer Bedeutung. Die Ess- und Ernährungsgewohnheiten der Probanden sowie deren Affinität zur Kulinaristik entstanden und festigten sich durch kulinarische Diskurse, die sie für sich sinngemäß festlegen. Die Einzelfallanalysen haben gezeigt, dass die Probanden ihre Master-Narrative mit vielen kleinen Mikrogeschichten nähren, indem sie sich essend durch ihr Leben erzählen. Das Stilisieren der eigenen Essbiografie führt zu einem kulinarischen Kohärenzsinn, dem das Individuum das Gefühl gibt, selbst Organisator seines Essverhaltens zu sein. Die empirische Studie zeigt auf, dass es einerseits kulturell ähnliches Essverhalten gibt, andererseits auch Unterschiede vorhanden sind. Das Kulturthema Essen macht sowohl Praxis- als auch Sinnenebene von Essverhalten aus. Ein weiteres wichtiges Ergebnis in den episodischen Interviews ergab sich aus den Formulierungen der Probanden. Verschiedene Studien haben sich mit der Thematik ‚Ernährungsverhalten‘ unter Berücksichtigung vom emotionalen, habituellen, psychischen, sozialen, geschlechts- und schichtspezifischen Faktoren (vgl. Reitmeier 2013, S. 336) bereits beschäftigt. Mit der vorliegenden Arbeit bin ich - ohne diese Aspekte außer Betracht zu lassen - einen Schritt weitergegangen und habe den kommunikativen Aspekt sowie die verbalen Äußerungen unter Berücksichtigung von Semantik, Semiotik, Syntax und Pragmatik hervorgehoben, um das Essverhalten der Probanden analysieren zu können. Damit

wird ermöglicht, das Essverhalten des Individuums zu verstehen, um z.B. mit dem Menschen anhand seiner Essbiografie in der Ernährungsberatung arbeiten zu können. Wenn der Mensch seine Essgewohnheiten und sein Essverhalten verändern möchte, müssen ihm diese Ebenen der Grammatik aufgezeigt werden, damit die alteingefahrenen Strukturen aufgebrochen werden können. Es geht dabei auch um langfristige Ziele der Veränderung, die erreicht werden sollen. Als ein zentrales Teilergebnis ist die anwendungsbezogene Matrix (s. Kapitel 7.1) zu verstehen, die den Fokus auf die Bereiche Semantik, Semiotik, Syntax und Pragmatik gelegt hat und die zentralen Aussagen der Studie zusammenfasst. Um diese Ergebnisse zu verdeutlichen, wurden zusätzlich stichprobenartig drei Nachinterviews durchgeführt, um zu klären, ob sich die Probanden in Bezug zu einem anderen Thema (Beruf und Freizeit) anders äußern als zum Thema Essverhalten. Dieses konnte bestätigt werden und ist sicherlich für die Disziplinen, die sich mit diesen Themen beschäftigen, auch von großer Bedeutung.

10.2 Forschungsperspektiven

Im Jahre 1967 lebten über 200.000 Griechen, die als Gastarbeiter gekommen waren, in Deutschland. Insgesamt migrierten zwischen 1955 und 1977 ca. 760.000 Griechen in verschiedene europäische Staaten, 84 % davon nach Deutschland. In den späten 1970er Jahren entwickelten sich in den Großstädten, z.B. München, Hamburg und Stuttgart, erste griechische Lebensmittelgeschäfte (vgl. Möhring 2012, S. 355ff.). Der Proband F (s. Kapitel 7.2.6) kam als sechsjähriges griechisches Gastarbeiterkind in eine Stadt, in der es bis in die 1980er Jahre keine griechische Gastronomie gab. Im Adressbuch von 1977 der Stadt ist z.B. noch kein einziges griechisches Restaurant aufgeführt (vgl. Möhring 2012, S. 359). Das bedeutete für die Gastarbeiter in kleinen Städten, dass sie fremdem Essen ausgesetzt waren. In dieser Zeit hat sich sicherlich noch kein Forscher mit der Thematik, wie Gastarbeiter das für sie fremde Essen aufgenommen haben, auseinandergesetzt. Auch die Veränderung des Essverhaltens und deren Auswirkungen auf die weitere Essbiografie von Gastarbeitern und deren Familien wurden bisher nicht empirisch erfasst. Durch die starke Selbstbetroffenheit in den erlebten Ess-Situationen, sich selbst als Fremde in einem anderen Land wahrzunehmen, kann das Individuum sein eigenes Essverhalten über kulinarische Diskurse beeinflussen. Dieser neue Sachverhalt sollte in der Zukunft berücksichtigt und weiter erforscht werden. Interessant wäre hierzu eine empirische Arbeit, die die

Situation der Gastarbeiter, die in dem Zeitraum 1960-1980 nach Deutschland kamen, erfasst.

Die Ergebnisse der Interviews haben gezeigt, dass jedes großes Ereignis im Lebenslauf die Essbiografie beeinflussen und das Essverhalten maßgeblich verändern kann. Interessant wäre eine Studie zu dem Thema „*Fall der Mauer*“. Wie gingen die Menschen aus der ehemaligen DDR mit dem neuen Nahrungsangebot um, als die Wiedervereinigung von Deutschland stattfand? Wie erzählen sie sich essend durch ihr Leben, um einen kulinarischen Kohärenzsinn zu erreichen? Fragen, die es zu beantworten gilt und die ich als relevant für die Ernährungsbildung, -beratung und -therapie sehe.

Der gerade erschienene BMEL-Ernährungsreport 2017 (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, www.bmel.de) befasst sich mit *Deutschland, wie es isst*. In dieser Studie wurde festgestellt, dass sich die Menschen in Deutschland gerne gesund ernähren möchten (89 %) und auf eine schnelle Zubereitung der Speisen Wert legen (55 %). Auch der Genderaspekt wurde berücksichtigt, und so wurde ausgewertet, dass 63 % der Frauen und 46 % der Männer Wert auf eine einfache und schnelle Zubereitung legen. Wie schon in den Studien, die im Theorieteil dieser Arbeit vorgestellt wurden (s. Kapitel 2.3), werden nur Fakten vorgestellt, die aber nicht den Handlungsansatz des Individuums mit dem kommunikativen Hintergrund berücksichtigen, der für die Ernährungsbildung, -beratung und -therapie notwendig ist, um das Essverhalten der Menschen deuten zu können. Die Basisdaten solcher Studien können als Grundlage für weitere Forschungen in Betracht gezogen werden. Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Ernährungs- und Kommunikationswissenschaften ist in diesem Fall unabdingbar und wünschenswert.

10.3 Handlungsempfehlungen

Jede Kultur hat ihre eigene Küche. Eine stark kulturell verankerte Einstellung zu heimischen Nahrungsmitteln kann das Essverhalten emotional sehr beeinflussen, da in den verschiedenen Kulturen das individuelle Essverhalten verwurzelt ist. Durch die Berücksichtigung traditioneller und kultureller Aspekte des Essverhaltens besteht die Möglichkeit, eine praktikable Ernährungsweise zu erreichen, welche die personalisierte Ernährung skizziert und dieser als Hilfestellung in der Ernährungsbildung, -beratung und -therapie dienen kann. Aus einer pädagogischen Perspektive, die Fragen der Bildung und der Erziehung, so wie sie beim Essen relevant werden können, zu verhandeln hat, war die Diskurslage bisher unbefriedigend (vgl. Krinninger 2016, S. 93-94). Bildungs- und kommunikationstheoretisch ist die Erfahrung des Individuums für Lehrkräfte, egal ob in der Schulpädagogik oder in der Erwachsenenbildung, relevant. Die Fragen nach der subjektiven Bedeutung und Deutung, ebenso wie nach der Formung des Individuums und seiner Erfahrung mit seinem Essverhalten, können durch die kommunikative Deutung des Essens bestimmt werden. Eine interessante Publikation (Lohrer & Plinz 2016) beschäftigt sich mit dem Ernährungsverhalten von Flüchtlingen in Deutschland unter Berücksichtigung von nutritiven, kulturellen und sozialen Aspekten. Hier werden die subjektiven Essmuster der Geflüchteten an Einzelfällen dargestellt. *„Esskulturelle Gewohnheiten, die unter anderem auch ein Gefühl des Wohlbefindens, von Heimat, Identität und Sicherheit verschaffen, sind für Geflüchtete in Deutschland möglicherweise zunächst nicht gegeben.“* (Lohrer & Plinz 2016, S. 316-317)

In der Ernährungsbildung ist für Pädagogen eine Sensibilisierung für individuelle und nicht abgeschlossene Prozesse des Essverhaltens in Bezug zu den Menschen, die sie unterrichten, eine neue pädagogische Verantwortung und auch eine neue kulturelle Perspektive, die es zu nutzen gilt. Die frühen Erfahrungen und Emotionen des Essverhaltens im Kindesalter müssen Lehrkräfte in ihrem pädagogischen Handeln berücksichtigen. Bezüglich der Situation in den Schulen, die sich mit geflüchteten Kindern und Jugendlichen auseinandersetzen müssen, kann folgende Handlungsempfehlung ausgesprochen werden:

„In der Schule sind Lehrkräfte gefragt, die sich mit der Esskultur der Schüler unter Berücksichtigung der Sprachbarriere auseinandersetzen. Erfolg versprechend ist Ernährungsbildung dann, wenn Ansätze einer gesunden Lebensweise mit Themen wie Genuss und Geschmack gemeinsam vermittelt werden. Ernährungsbildung sollte in der Gesellschaft als eine nicht zu hinterfragende Komponente der Allgemeinbildung anerkannt sein. Sie bietet die Möglichkeit, sich selbst wahrzunehmen und Lebenskompetenzen auszubilden. Das geschieht automatisch, da Essen und Trinken Komponenten des täglichen Lebens sind – von der Sinnesschulung über Alltagsbewältigung im Supermarkt bis zum Körpererlebnis durch Hunger und Sättigung. Gleichzeitig lassen sich die unterschiedlichsten Wissensfelder beleuchten – von den Naturwissenschaften über Sprachen bis zur Mathematik gibt es zahlreiche Themengebiete, die sich über die Ernährung durchdringen lassen.“ (Lohrer & Plinz 2016, S. 317).

Die Frage nach einem Schulfach ‚Gesunde Ernährung‘, wie es sich 89 % der Befragten im BMEL-Ernährungsreport 2017 wünschen, wird in Schleswig-Holstein mit dem Fach Verbraucherbildung umgesetzt (s. Kapitel 3.3). Wünschenswert wäre eine bundesweite Umsetzung.

Wie in den Interviews zu entnehmen ist, nutzen - vor allem das weibliche Geschlecht – Diätprogramme, um eine Gewichtsreduzierung zu erreichen. Der sogenannte Jojo-Effekt macht deutlich, dass die gängigen Programme, wie z.B. Weight Watchers nicht für die Allgemeinheit bestimmt sind, da immer noch mit BMI-Werten gearbeitet wird. In diesen Programmen wird die personalisierte Ernährung (s. Kapitel 3.4) nicht berücksichtigt, die nach neuen Forschungserkenntnissen relevanter als eine Richtungsweisung des BMI-Wertes ist. Für die Ernährungsberatung und -therapie ist die personalisierte Ernährung unabdingbar. Aber auch die kommunikative Deutung des Essverhaltens der einzelnen ratsuchenden und therapiebedürftigen Menschen ist notwendig geworden, um die Verhaltensmuster erkennen und durchbrechen zu können. Vor einer großen Aufgabe stehen alle Verantwortlichen in der Ernährungsbildung, -beratung und -therapie, wenn es um die Berücksichtigung der Semantik, Semiotik, Syntax und Pragmatik in den Erzählungen der Betroffenen geht. Hier sind maßgeblich Fort- und Weiterbildungen erwünscht, die in der Aufgabe der Wissenschaft stehen. Denn *„durch geschultes Personal in allen Bildungseinrichtungen im **Essen als Kommunikation** den einflussreichsten Faktor erkennen und nutzen“* (Heindl 2016, S. 9) wird zukunftssträchtig sein.

Zusammenfassend kann durch diese Arbeit festgehalten werden, dass es relevant ist, die kommunikative Bedeutung des individuellen Essverhaltens unter Kulturaspekten zu erkennen, diese Erkenntnisse für die Ernährungsbildung, -beratung und -therapie zu nutzen, um dem Individuum zu vermitteln, dass das biografische Hintergrundwissen ein lebendiges Potenzial zur *Veränderung von Ess-Strukturen* ist. Essen ist reden mit anderen Mitteln!

Literaturverzeichnis

Buchquellen

- Alheit, P.** (1990). Der biografische Ansatz in der Erwachsenenbildung. In W. Mader (Hrsg.), *Weiterbildung und Gesellschaft* (S. 289-337). Universität Bremen.
- Ayaß, R.** (2008). *Kommunikation und Geschlecht. Eine Einführung*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Baecker, D.** (2005). *Kommunikation*. Stuttgart: Reclam.
- Baecker, D.** (2007). *Form und Formen der Kommunikation*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Barlösius, E., Feichtinger, E. & Köhler, B.** (Hrsg.) (1995). *Ernährung in der Armut: gesundheitliche, soziale und kulturelle Folgen in der Bundesrepublik Deutschland*. Berlin: Edition Sigma
- Barlösius, E.** (2011). *Soziologie des Essens - Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*. Weinheim: Juventa-Verlag.
- Bellinger, A. & Krieger, D. J.** (2003). Einführung. In A. Bellinger & D. Krieger (Hrsg.), *Ritualtheorien. Ein einführendes Handbuch* (S.7-34). Wiesbaden: VS Verlag.
- Biedermann, M.** (2004). *Essen als basale Stimulation* (2. Auflage). Hannover: Vincentz Network.
- Bonneau, E.** (2010). *Der große Ess- und Tischknigge*. München: Gräfe und Unzer.
- Bosancic, S.** (2014). *Arbeiter ohne Eigenschaften. Über die Subjektivierungsweisen angelernter Arbeiter*. Wiesbaden: Springer VS
- Brunner, K.-M., Geyer, S., Jelenko, M., Wiess, W. & Astleitner, F.** (2007). *Ernährungsalltag im Wandel: Chancen für Nachhaltigkeit*. Wien: Springer-Verlag.
- Brunner, K.-M.** (2008). Ernährungsprozesse und nachhaltige Entwicklung. Alimentäre Biografien und Kompetenzen. In I. Antoni-Kobler, R. Pfriem, Th. Raabe & A. Spiller (Hrsg.), *Ernährung, Kultur und Lebensqualität. Wege regionaler Nachhaltigkeit* (S. 279-302). Marburg: Metropolis-Verlag.
- Bühl, A. & Zöfel, P.** (2000). *SPSS Version 10. Einführung in die moderne Datenanalyse unter Windows*. Hallbergmoos: Pearson Studium.
- Cölfen, H.** (2015). Brot und Spiele - Sprache, Kochen und Essen. In H. Cölfen (Hrsg.), *OBST Osnabrücker Beiträge zur Sprachtheorie 87*, Universitätsverlag Rhein-Ruhr OHG.
- Cramer, J. M.; Greene, C. P. & Walters, L. M.** (2011). *Food as Communication. Communication as Food*. New York, Washington D.C./Baltimore, Bern, Frankfurt, Berlin, Brüssel, Wien, Oxford: Peter Lang
- Daszkowski, A.** (2003). *Das Körperbild bei Frauen und Männern. Evolutionstheoretische und kulturelle Faktoren*. Marburg: Tectum-Verlag.
- Dolto, F.** (1987). *Das unbewusste Bild des Körpers*. Weinheim: Quadriga.

- Eckert, H.** (2010). *Sprechen Sie noch oder werden Sie schon verstanden? Persönlichkeitsentwicklung durch Kommunikation*. München, Basel: Reinhardt Verlag.
- Empacher, C., Hayn, D., Schultz, I. & Schubert, St.** (2001). *Analyse der Folgen des Geschlechtsrollenwandels für Umweltbewußtsein und Umweltverhalten. Endbericht einer Vorstudie im Auftrag des Umweltbundesamtes*. Frankfurt am Main: Institut für sozial-ökologische Forschung GmbH (ISOE).
- Engelhardt, D. v. & Wild, R.** (Hrsg.) (2005). *Geschmackskulturen. Vom Dialog der Sinne beim Essen und Trinken*. Frankfurt/Main: Campus Verlag.
- Feichtinger, E.** (1995). Armut und Ernährung im Wohlstand: Topographie eines Problems. In E. Barlösius, Feichtinger, E. & B. Köhler (Hrsg.), *Ernährung in der Armut - gesundheitliche, soziale und kulturelle Folgen in der Bundesrepublik Deutschland* (S. 295) (Arbeitsgruppe Public Health). Berlin.
- Fellmann, F.** (1997). Kulturelle und personale Identität. In H.-J. Teuteberg, G. Neumann & A. Wierlacher (Hrsg.), *Essen und kulturelle Identität - Europäische Perspektiven* (S. 27-36). Berlin: AkademieVerlag.
- Flick, U.** (1995). *Qualitative Forschung. Theorie, Methoden, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften*. Reinbek: Rowohlt.
- Flick, U.** (1996). *Psychologie des technisierten Alltags. Soziale Konstruktion und Repräsentation technischen Wandels*. Opladen: Westdeutscher Verlag
- Flick, U.** (2007). *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung*. Reinbek: Rowohlt Verlag.
- Flick, U.** (2011). *Triangulation. Eine Einführung* (3., aktualisierte Auflage). Wiesbaden: VS Verlag.
- Flick, U., Kardoff, E. & Steinke, I.** (Hrsg.) (2005). *Qualitative Forschung: Ein Handbuch* (4. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verlag.
- Friedrich, S.** (2013). Immerwahr (S. 69-70). München: dtv.
- Frindte, W.** (2011). *Einführung in die Kommunikationspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Gläsel, M.-L.** (2011). Werbeschönheiten als Vorbild – Beeinflussen die Werbebilder die eigene Körperwahrnehmung von Frauen? In Ch. Holtz-Bacha (Hrsg.), *Stereotype? Frauen und Männer in der Werbung* (2. Aufl., S. 260-297). Wiesbaden: VS-Verlag.
- Gniech, G.** (2004). Psyche und Amor beim Essen und Trinken. In E.-U. Schassberger (Hrsg.), *Zurück zum Geschmack* (S. 39-42). Stuttgart: S. Hirzel Verlag.
- Greef, M.** (2005). Information collection: Interviewing. In A. de Vos, H. Strydom, C. Fouchè & C. Delport (Eds.), *Research at Grass Roots., For the Social Sciences and Human Service Professions* (3rd edition, pp. 286-313). Pretoria: Van Schaik Publishers.
- Gudjons, H., Pieper, M. & Wagener, B.** (2003). *Auf meinen Spuren. Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte* (6. Aufl.). Hamburg: Bergmann + Helbig Verlag.
- Habermas, J.** (1971). Vorbereitende Bemerkungen zu einer Theorie der kommunikativen Kompetenz. In: J. Habermas & N. Luhmann (1971): *Theorie der Gesellschaft oder Sozialtechnologie – Was leistet die Systemforschung?* Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, S. 101-141

- Hayn, D., Empacher, C. & Halbes, S. (2005).** *Trends und Entwicklungen von Ernährung im Alltag. Ergebnisse einer Literaturrecherche* (Materialienband Nr. 2). Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Heindl, I. (2003).** *Studienbuch Ernährungsbildung. Ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung*. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.
- Heindl, I. (2009).** Kulinarische Diskurse als Indikatoren sich wandelnder Gesellschaften. In M. Blohm, S. Burkhardt, S. & Christine Heil (Hrsg.), *Tatort Küche. Schriftenreihe Medien – Kunst – Pädagogik* (Bd. 3, S. 65-77). Flensburg University Druck.
- Heindl, I. (2016).** *Essen ist Kommunikation. Esskultur und Ernährung für eine Welt mit Zukunft*. Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag.
- Hentschel, E. & Weydt, H. (1994).** *Handbuch der deutschen Grammatik* (S. 302-303). Berlin: W. de Gruyter.
- Heringer, H.-J. (2010).** *Interkulturelle Kommunikation*. 3. Aufl. Tübingen, Basel: A. Francke Verlag
- Herrmanns, H. (1991).** Narratives Interview. In U. Flick (Hrsg.). *Handbuch qualitative Sozialforschung. Grundlage, Konzepte, Methoden und Anwendungen*. München: Psychologie-Verlag-Union, S. 182-185
- Hurrelmann, K. (2002).** *Einführung in die Sozialisationstheorie* (8. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Jäger, L., Holly, W., Krapp, P., Weber, S. & Heekeren, S. (2016).** *Sprache – Kultur – Kommunikation. Ein internationales Handbuch zu Linguistik als Kulturwissenschaft*. Berlin, Boston: de Gruyter
- Kaufmann, J.-C. (2014).** *Kochende Leidenschaft. Soziologie vom Kochen und vom Essen*. Konstanz: UKV Verlagsgesellschaft mbH.
- Keller, R. (2008).** *Wissenssoziologische Diskursanalyse. Grundlegung eines Forschungsprogramms*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Kluge, S. (1999).** *Empirisch begründete Typenbildung. Zur Konstruktion von Typen und Typologien in der qualitativen Sozialforschung*. Opladen: Leske Budrich.
- Koerber, K.; Männle, T.; Leitzmann, C. (2012).** *Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung*. 11. Aufl., Stuttgart: Haug-Verlag
- Krems, C. (2008).** Ernährungsforschung aus epidemiologischer und risikosoziologischer Perspektive. Ziele, Design und Methoden der zweiten Nationalen Verzehrsstudie, 2007. In R. Rehaag & E. Barlösius (Hrsg.), *Wege zu einer nachhaltigen Ernährungspraxis. Neue Konzepte der inter- und transdisziplinären Ernährungs- und Konsumforschung. Tagungsreader zur 29. Wissenschaftlichen Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten (AGEV)*. Köln.
- Kroeger, L., Everding, M. & Nermin, S. (2005).** *Der Name ist Programm! ...oder? Die semiotische Inszenierung Bremer Szenekneipen*. Universität Bremen.
- Kromrey, H. (2006).** *Empirische Sozialforschung* (11. Aufl.). Stuttgart: UTB
- Krieger, C. (2008).** Leitfaden- Interviews. In W.-D Miethling & M. Schierz (Hrsg.), *Qualitative Forschungsmethoden in der Sportpädagogik* (S. 45-63). Schorndorf: Hofmann-Verlag.

- Krinninger, D.** (2016). How to do education while eating Die Familienmahlzeit als praktisch-pädagogisches Arrangement. In V. Täubig (Hrsg.). Essen im Erziehungs- und Bildungsalltag. Weinheim, Basel: Beltz Verlag
- Krüger, H.-H. & Helsper, W.** (Hrsg.) (1996). *Einführung in die Grundbegriffe und Grundfragen der Erziehungswissenschaft* (2. Auflage). Opladen: Leske & Budrich.
- Kuckartz, U.** (2014). *Mixed Methods. Methodologie, Forschungsdesign und Analyseverfahren*. Wiesbaden: Springer VS.
- Lamneck, S.** (2005). *Qualitative Sozialforschung* (4. Auflage). Weinheim: Beltz.
- Legewieh, H.** (1987). Interpretation und Validierung biografischer Interviews. In G. Jüttemann & H. Thomae (Hrsg.), *Biografie und Psychologie* (S. 138-150). Berlin: Springer.
- Leonhäuser, I.-U., Meier-Gräwe, U., Möser, A., Zander, U. & Köhler, J.** (2009). *Essalltag in Familien*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Liebsch, B.** (2005). *Gastlichkeit und Freiheit. Polemische Konturen europäischer Kultur*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Lobenstein-Reichmann, A.** (2016). Kulturwissenschaftliche Orientierung in der Semantik. In L. Jäger, W. Holly, P. Krapp, S. Weber & S. Heekeren (Hrsg.), Sprache – Kultur – Kommunikation. Ein internationales Handbuch der Linguistik als Kulturwissenschaft. Berlin, Boston: de Gruyter
- Löbner, S.** (2003). *Semantik - eine Einführung*. Berlin, Boston: Walter de Gruyter GmbH.
- Loch, W.** (1979). *Lebenslauf und Erziehung*. Essen: Neue Deutsche Schule Verlagsgesellschaft.
- Loch, W.** (1983). *Lebensform und Erziehung*. Essen: Neue Deutsche Schule Verlagsgesellschaft.
- Loos, St.** (2007). Die Entdeckung der Currywurst. Zur Ritualisierung von Mahlzeiten. In St. Loos & H. Zaborowski (Hrsg.), *Essen und Trinken ist des Menschen Leben*. München: Karl Alber Verlag.
- Lohrer, M. & Plinz, C.** (2016). Das Ernährungsverhalten von Flüchtlingen in Deutschland. Nutritive, kulturelle und soziale Aspekte. In: Ernährung im Fokus 16-11-12 / 16, S. 314-317
- Lutterbeck, B.; Christ, J.** (2005). *Orient - Küche & Kultur*. München: Gräfe und Unzer.
- Mahne, N.** (1998). *Semiotik der Kleidung und ihre (inter-) kulturelle Dimension*. Universität Hildesheim (Stiftung)
- Mattheier, K. J.** (1993). Das Essen und die Sprache. Umriss einer Linguistik des Essens. In A. Wierlacher, G. Neumann & H. J. Teuteberg (Hrsg.), *Kulturthema Essen. Ansichten und Problemfelder* (S. 245-255). Berlin: Akademie Verlag.
- Mauss, M.** (2008). *Die Gabe. Form und Funktion des Austauschs in archaischen Gesellschaften*. Frankfurt: Suhrkamp Verlag
- Mayring, P.** (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zum qualitativen Denken*. Weinheim: Beltz.

- Mayring, P.** (2005). Neuere Entwicklung in der qualitativen Forschung und der Qualitativen Inhaltsanalyse. In P. Mayring & M. Gläser-Zikuda (Hrsg.), *Die Praxis der Qualitativen Inhaltsanalyse*. Weinheim: Beltz.
- Mayring, P.** (2007). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz.
- Mennell, St., Murcott, A. & Otterloo, A.** (1992). *The Sociology of Food. Eating, Diet and Culture*. London: Sage.
- Merta, S.** (2008). *Schlank! Ein Körperkult der Moderne*. Stuttgart: Franz Steiner Verlag.
- Mittermayr, P.** (1999). Das Mahl - Handlungsrahmen für Repräsentation und Kommuniaktion. In L. Kolmer & Ch. Rohr (Hrsg.), *Mahl und Repräsentation. Der Kult ums Essen. Beiträge des internationalen Symposions in Salzburg*. Paderborn: Ferdinand Schöningh.
- Möhrung, M.** (2012). *Fremdes Essen. Die Geschichte der ausländischen Gastronomie in der Bundesrepublik*. München: Oldenbourg Verlag
- Möser, A., Zander, U., Köhler, J., Meier-Gräwe, U. & Leonhäuser, I.-U.** (2011). Wer kocht, wenn Mutter arbeitet? Erwerbsbeteiligung von Frauen und ihr Einfluss auf die Arrangements familialer Ernährungsversorgung. In A. Ploeger, G. Hirschfelder & G. Schönberger (Hrsg.), *Die Zukunft auf dem Tisch - Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen* (S. 337-352). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Mrazek, J.** (1986). Einstellungen zum eigenen Körper - Grundlagen und Befunde. In J. Bielefeld (Hrsg.), *Körpererfahrung - Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens* (S. 223-249). Göttingen: Hogrefe.
- Müns, H.** (2010). Essen und Trinken als Bekenntnis: Heimat - kulturelle Identität - Alltagserfahrungen. In H. M. Kalinke, K. Roth & T. Weger (Hrsg.), *Esskultur und kulturelle Identität - Ethnologische Nahrungsforschung im östlichen Europa* (S. 11-26). München: Oldenbourg Verlag.
- Muxel, A.** (1996). *Individu et mémoire familiale*. Paris: Nathan.
- Nestlé Deutschland AG** (Hrsg.). (2009). *So is(s)t Deutschland. Ein Spiegel der Gesellschaft* (Nestlé Studie). Frankfurt am Main: Matthaes Verlag.
- Nestlé Deutschland AG** (Hrsg) (2011). *So is(s)t Deutschland. Ein Spiegel der Gesellschaft* (Nestlé Studie). Frankfurt am Main: Matthaes Verlag.
- Nestlé Deutschland AG** (Hrsg.) (2016). *So is(s)t Deutschland. Digitale Welt verändert Ernährungs- und Einkaufsverhalten* (Nestlé Studie). Frankfurt am Main: Matthaes Verlag.
- Nestmann, F.** (2004). Beratungsmethoden und Beratungsbeziehung. In Nestmann, F., Engel, F. & Sickendiek, U. (Hrsg.). *Das Handbuch der Beratung. Band 2: Ansätze, Methoden und Felder*. (S. 783-796) Tübingen: dgvtv-Verlag
- Neumann, G.** (1993). Jede Nahrung ist ein Symbol. Umriss einer Kulturwissenschaft des Essens. In A. Wierlacher, G. Neumann & H. J. Teuteberg (Hrsg.), *Kulturthema Essen. Ansichten und Problemfelder* (S. 385-444). Berlin: Akademie-Verlag.
- Neumann, G.** (2001). Einleitung. In G. Neumann, A. Wierlacher & R. Wild (Hrsg.), *Essen und Lebensqualität. Natur- und kulturwissenschaftliche Perspektiven* (S. 9-14). Frankfurt: Campus-Verlag.

- Nittel, D.** (2003). Der Erwachsene diesseits und jenseits der Erwachsenenbildung. In D. Nittel & W. Seitter (Hrsg.), *Die Bildung des Erwachsenen* (S. 71-95). Bielefeld: WBV.
- Orbach, S.** (2012). *Bodies, Schlachtfelder der Schönheit* (2. Aufl.). Zürich: Arche.
- Plett, H. F.** (1975). *Textwissenschaft und Textanalyse*. Heidelberg: Quelle & Meyer.
- Porst, R.** (2011). *Fragebogen. Ein Arbeitsbuch* (3. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag
- Posner, R. & Wilk, N. M.** (2008). Kulinaristik als Kultursemiotik. In A. Wierlacher & R. Bendix (Hrsg.), *Kulinaristik. Forschung - Lehre - Praxis* (S. 19-34). Berlin: LIT-Verlag.
- Prahl, H.-W. & Setzwein, M.** (1999). *Soziologie der Ernährung*. Opladen: Leske & Budrich.
- Reitmeier, S.** (2013). Warum wir mögen, was wir essen. Eine Studie zur Sozialisation der Ernährung. Bielefeld: transcript Verlag
- Rosenthal, G.** (2008). Interpretative Sozialforschung. Eine Einführung. 2. Auflage. Weinheim: Juventa-Verlag
- Schmidt, S. J. & Zurstiege, G.** (2007). *Kommunikationswissenschaft. Systematik und Ziele*. Reinbek bei Hamburg: rororo Verlag.
- Schritt, K.** (2011). *Ernährung im Kontext von Geschlechterverhältnissen*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Schulze, T.** (1993). Lebenslauf und Lebensgeschichte. Zwei unterschiedliche Sichtweisen und Gestaltungsprinzipien biografischer Prozesse. In: D. Baacke & Th. Schulze (Hrsg.), *Aus Geschichten lernen. Zur Einübung pädagogischen Verstehens* (S. 174-226). Weinheim: Juventa.
- Schütze, F.** (1981). Prozeßstrukturen des Lebensablaufs. In J. Matthes, A. Pfeifenberger & M. Stoßberg (Hrsg.), *Biografie in handlungswissenschaftlicher Perspektive. Kolloquium am Sozialwissenschaftlichen Forschungszentrum der Universität Erlangen-Nürnberg*. Nürnberg: Verlag der Nürnberger Forschungsvereinigung.
- Schütze, F.** (1983). Prozeßstrukturen des Lebenslaufs. In J. Matthes, A. Pfeifenberger & M. Stoßberg, M. (Hrsg.), *Biografie in handlungswissenschaftlicher Perspektive* (S. 67-156). Nürnberg: Verlag der Nürnberger Forschungsvereinigung.
- Schütze, F.** (1984). Kognitive Figuren des autobiografischen Stehgreiferzählen (1). In M. Kohli & R. Günther (Hrsg.), *Biografie und soziale Wirklichkeit* (S. 78-117). Stuttgart: Metzler.
- Snow, C. E. & Beals, D. E.** (2006). Mealtime Talk that Supports Literacy Development. In: R. W. Larson, A. Wiley & K. Branscomb (Eds.), *Family Mealtime as a Context of Development and Socialization* (New Directions for Child and Adolescent Development, pp. 51-66). San Francisco: Jossey-Bass.
- Spillner, B.** (2015). Reden und Schreiben über Essen und Trinken. In: H. Cölfen (Hrsg.), *OBST. Brot und Spiele - Sprache, Kochen und Essen* (S. 71-89). Duisburg: Universitätsverlag.

- Spillner**, B. (2015). Reden und Schreiben über Essen und Trinken. In Cölfen, H. (Hrsg.), *OBST Osnabrücker Beiträge zur Sprachtheorie 87*. Duisburg: Universitätsverlag Rhein-Ruhr OHG
- Steinke**, I. (1999). *Kriterien qualitativer Forschung: Ansätze zur Bewertung qualitativ-empirischer Sozialforschung*. Weinheim: Juventa.
- Steinke**, I. (2004). Gütekriterien qualitativer Forschung. In U. Flick, E. v. Kardoff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (3. Auflage, S. 319-331). Reinbek: Rowohlt.
- Steins**, G. (2007). *Sozialpsychologie des Körpers. Wie wir unseren Körper erleben* (1. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Strauss**, A. & Corbin, J. (1996). *Grounded Theory. Grundlagen Qualitativer Sozialforschung*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Thimm**, C. (2000). *Alter - Sprache - Geschlecht. Sprach- und kommunikationswissenschaftliche Perspektiven auf das höhere Lebensalter*. Frankfurt: Campus.
- Toby**, K. (2011). The Legalization of Human Rights and the Protection of Torture Survivors. Asylum, Evidence and Disbelief. In K. Toby & M.-B. Dembour (Eds.), *Are Human Rights for Migrants? Critical Reflections on the Status of Irregular Migrants in Europe and the United States* (pp. 184-200). London: Routledge.
- Traut-Mattausch**, E. & Frey, D. (2006). Kommunikationsmodelle. In H.-W. Bierhof & D. Frey (Hrsg.), *Handbuch der Sozialpsychologie und Kommunikationspsychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Vomberg**, A. (2000). *Hinter Schloss und Riegel*. Münster: Forum Verlag Godesberg.
- Wierlacher**, A. & Bendix, R. (Hrsg.) (2008). *Kulinaristik: Forschung - Lehre - Praxis*. Berlin: LIT-Verlag.
- Wierlacher**, A. (2004). Kultur, Kommunikation und Genuss: Begründungsaspekte einer Kulturwissenschaft des Essens. In E.-U. Schassberger (Hrsg.), *Zurück zum Geschmack* (S.51-58). Stuttgart: S. Hirzel Verlag.
- Wierlacher**, A. (2005). Was ist interkulturelle Germanistik, was will sie und warum wird sie benötigt? In P. Béhar & M. Grunewald (Eds.), *Frontières, Transferts, Échanges Transfrontaliers et Interculturels* (S. 3-58). Bern: Peter Lang.
- Wilk**, N. & Posner, R. (2008). Kulinaristik als Kultursemiotik. In: A. Wierlacher & R. Bendix (Hrsg.), *Kulinaristik: Forschung - Lehre - Praxis* (S. 19-34). Berlin: LIT-Verlag. Abgedruckt in: K.-M. Hingst & M. Liatsi (Hrsg.), *Pragmata: Festschrift für Klaus Oehler zum 80. Geburtstag* (S. 154-169). Tübingen: Gunter Narr Verlag.
- Zittlau**, J. (2004). *Frauen essen anders, Männer auch. Fakten und Hintergründe zum Speiseplan der Geschlechter*. Frankfurt am Main: Ullstein Verlag.

Zeitschriftenquellen

- Alheit, P.** (2000). Biografie und „modernisierte Moderne“. Überlegungen zum vorgeblichen „Zerfall“ des Sozialen. In *Zeitschrift für Qualitative Bildungs-, Beratungs- und Sozialforschung*, 1, 151-165.
- Bartsch, S.** (2008). Essstile von Männern und Frauen. Der Genderaspekt in der Gesundheitsprävention und -beratung. In *Ernährungs-Umschau*, 11, S. 672-681.
- Braun, St.** (2012). Was ist Esskultur? Versuch einer typologischen Interpretation des Begriffs Esskultur. In *Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens*, 19, Dr. Rainer-Wild-Stiftung, S. 25-35.
- Brombach, Ch.** (2011). Soziale Dimensionen des Ernährungsverhaltens. Ernährungssoziologische Forschung. In *Ernährungs-Umschau*, 6, 318-324.
- Eckert, H. & Heindl, I.** (2013). Zu Tisch bitte. Kommunikation ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Kommunikation. In *journal culinaire. Kultur und Wissenschaft des Essens*, 16, 27-35.
- Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L.** (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. In *British journal of Clinical Psychology*, 38, 215-229.
- Fieldhouse, P.** (2007). Manger ensemble: Le rituel du repas familial. In *Transition Hiver*. L'institut Vanier de la famille, 1-6.
- Geuter, U.** (2015). Was der Körper zeigt. In *Psychologie heute*, 08, 44-49.
- Heindl, I. & Plinz-Wittorf, C.** (2010). Schulische Ernährungs- und Verbraucherbildung. Stand der curricularen Entwicklungen. In *Haushalt und Bildung* 87, 4, 4-11.
- Heindl, I.** (2010). Schulische Ernährungs- und Verbraucherbildung. Maßnahmen zur Professionalisierung in Schleswig-Holstein. In *Haushalt und Bildung* 87, 4, 12-18.
- Hirschfelder, G.** (2009). Esskultur – Zur Geschichte des Regionalen und den Chancen des Globalen. In *Ernährung im Fokus*, Heft 9, 368-371.
- Hofäcker, D.** (2007). Gut gemeint ist noch lange nicht getan. In *Informationsdienst Soziale Indikatoren (ISI)*, 32, 12-15.
- Kalverkämper, Hartwig** (1991). Literatur und Körpersprache. In *Poetica. Zeitschrift für Sprach- und Literaturwissenschaft*, 23, 328 - 373.
- Kiener, F.** (1973). Untersuchungen zum Körperbild (Body Image) (1. Teil). In *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 21, 335-35.
- Kofahl, D. & Ploeger, A.** (2012). Deutsche Ernährungskultur. Trends und Veränderungen. Perspektiven einer modernen Kulturwissenschaft. In *Ernährungs-Umschau*, 7, 386-391.
- Macht, M.** (2005). Essen und Emotion. In *Ernährungs-Umschau*, 52 (Heft 8), S. 304-308
- Methfessel, B.** (2004). Zeit-Räume für eine gemeinsame Esskultur. Warum wir sie in der Schule brauchen und wie wir sie ermöglichen. In *Haushalt & Bildung*, H 1 (81), S. 2-10.

- Meyer, S.** (2002). Mahlzeitenmuster in Deutschland. München: Herbert Utz
- Mikeleititz-Winter, A.** (2009). Wörter(buch) und Sachen. Alltagswortschatz im Althochdeutschen. In *Denkströme. Journal der Sächsischen Akademie der Wissenschaften*, Heft 2, 127-143.
- Oldham-Cooper, R. E.** (2011). Playing a computer game during lunch affects fullness, memory for lunch and later snack intake. In *The American Journal of Clinical Nutrition*, 308-313.
- Oltersdorf, U.** (1993). Analyse des Ernährungsverhaltens. In *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 18, 324-326.
- Plinz-Wittorf, C. & Heindl, I.** (2014). Körperbilder und ihre kommunikative Bedeutung - Berücksichtigung der personalisierten Ernährung. In *impulse*, 02/14, S.10-11.
- Schäfer, A.** (2013). Verräterische Wörter. In *Psychologie Heute*, Jahrgang 40, Heft 4. S. 28-33
- Schwarzer, G.** (2001). Forschungsanträge verfassen. Ein praktischer Ratgeber für Sozialwissenschaftler/-innen. In *Zeitschrift für Internationale Beziehungen*, (8) 1, 141-156.
- Setzwein, M.** (2000). Ernährung und Geschlecht. Umriss einer theoretischen Herausforderung. In *Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens (IAKE)*. Mitteilungen, H. 5, S. 14-23.
- Simmel, G.** (1910). Soziologie der Mahlzeit. In *Beiblatt zum Berliner Tageblatt vom 10.10.1919*, 1-2.
- Stollwerk-Rilinger, B.** (2004). Symbolische Kommunikation in der Vormoderne. Begriffe - Thesen - Forschungsperspektiven. In *Zeitschrift für historische Forschung*, Heft 31, 489-527.
- Teuteberg, H. J.** (1995). Kulturthema Essen - eine Zwischenbilanz der Forschung. I. Die Nahrungsaufnahme als Kulturphänomen. In *Ernährungs-Umschau*, Jahrgang 42, Heft 9, S. 322-325
- Teuteberg, H. J.** (1995). Kulturthema Essen - eine Zwischenbilanz der Forschung. II. Möglichkeiten einer interdisziplinären Kooperation. In *Ernährungs-Umschau*, Jahrgang 42, Heft 10, S. 360-366
- Wierlacher, A.** (2013). Kultur, Kommunikation, Küche. Das Konzept ‚Kulinaristik‘ und das Kulinaristik-Forum. In *Ernährungs Umschau*, 11, 634-641.

Onlinequellen

- Arms, E.** (2011). *Gegessen und dennoch hungrig*. Online verfügbar unter <http://www.nestle.de/medien/medieninformationen/gegessen-und-dennoch-hungrig> (Letzter Zugriff am 28.01.15).
- Bannasch, L.** (2015). „Personalisierte Ernährung“ im Einklang mit unserem Gen-Programm. Online verfügbar unter <http://www.fachzeitungen.de/fachbeitraege/personalisierte-ernaehrung-im-einklang-mit-unserem-gen-programm-1044223/> (Letzter Zugriff am 02.02.15).
- Bartsch, S.** (2006). *Jugendesskultur: Bedeutungen des Essens für Jugendliche im Kontext Familie und Peergroup*. Online verfügbar unter <http://www.ub.uni-heidelberg.de/archiv/6872> (Letzter Zugriff am 29.10.16).
- Bauer, M.** (2011). *Essalltag und Doing Family. Eine vergleichende empirische Studie zwischen Deutschland und Frankreich*. Online verfügbar unter http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2012/8977/pdf/BauerMaike_2012.pdf (Letzter Zugriff am 31.01.2015).
- Bender, U.** (2009). Ist das denn noch Arbeit? – Nahrungszubereitung in medialen Öffentlichkeiten. In: *kommunikation@gesellschaft*, Jg. 10, Beitrag 5. online-Zeitschrift <http://www.soz.uni-frankfurt.de/K.G/index.html> (Letzter Zugriff am 29.10.16).
- Bennewitz, K.** (2013). *Gemeinsam Essen. Besondere Mahlzeiten und Tischgemeinschaften. Volkskundliche Feldstudien*. Jena: Universität Jena. (veröffentlichte Dissertation). Online verfügbar unter http://www3.db-thueringen.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-29586/UrMEL/Dis_KrBe.pdf (Letzter Zugriff am 03.11.16)
- Berner, W.** (2016). Verwöhnung: Der Kraftakt, verwöhnte Kulturen zu verändern. Online verfügbar unter <http://www.umsetzungsberatung.de/psychologie/verwoehnung.php> (Letzter Zugriff am 10.12.16)
- Brandenburg, T., Thielsch, M. T.**(2009). *Praxis der Wirtschaftspsychologie. Themen und Fallbeispiele für Studium und Anwendung*. Online verfügbar unter http://www.thielsch.org/download/wirtschaftspsychologie/Praxis_der_Wirtschaftspsychologie.pdf (Letzter Zugriff am 17.12.16)
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.** BMEL-Ernährungsreport 2017. Deutschland, wie es isst. Online verfügbar unter: http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Ernaehrungsreport2017.pdf?__blob=publicationFile (letzter Zugriff am 05.01.17)
- Die Brockhaus Enzyklopädie Online** (2014). F. A. Brockhaus / wissenmedia in der immediaONE GmbH, Gütersloh/München. [Entspricht 30 Bänden]. Online verfügbar unter <https://duisburg-essen-ub.brockhaus-wissensservice.com/brockhaus-wissensservice-rechercheportal> (Letzter Zugriff am 29.06.2014).
- Dölling, J.** (2012). *Semantik vs. Pragmatik*. Online verfügbar unter <http://www.uni-leipzig.de/~doelling/veranstaltungen/semprag1.pdf> (Letzter Zugriff am 02.02.15).
- Evangelisches Bildungszentrum Bad Bederkesa** (2016). Online verfügbar unter http://www.ev-bildungszentrum.de/index.php?article_id=2&SHOPLANG=deutsch&SHOPKEY=themen/ethischer+kodex+-+professionalitaet+und+verantwortung/ (Letzter Zugriff am 17.16.16)

- Ewers, E., Hoff, E.-H.** (2002). Interviewleitfaden und erste Untersuchungsschritte im Projekt „Kompetent“. Online verfügbar unter http://www.ewi-psy.fu-berlin.de/einrichtungen/arbeitsbereiche/arbpsych/media/publikationen/forschungsberichte/fb_19.pdf (Letzter Zugriff am 17.12.16)
- Feichtinger, J.** (2016). Nutrigenomik – Besser essen mit dem Gencode? Online verfügbar unter www.ugb.de/ernaehrungsberatung/nutrigenomik/ (Letzter Zugriff am 16.11.16)
- Freikamp, U.** (2008). *Bewertungskriterien für eine qualitative und kritisch-emanzipatorische Sozialforschung*. Online verfügbar unter www.kp-trier.de/uploads/Freikamp.pfd (Letzter Zugriff am 29.10.16).
- Glocke, B.** (2015): Gutes Essen wird zum Mainstream. Online verfügbar unter: <https://www.ahgz.de/marktdaten/gutes-essen-wird-mainstream,200012226897.html> (letzter Zugriff am 02.01.2017)
- Hayn, D.** (2005). Ernährungsstile. Über die Vielfalt des Ernährungshandelns im Alltag. Online verfügbar unter: <http://www.kritischer-agrarbericht.de/fileadmin/Daten-KAB/KAB-2005/Hayn.pdf> (Letzter Zugriff am 10.05.2018)
- Heindl, I.** (2007). *Ernährung, Gesundheit und soziale Ungleichheit*. Online verfügbar unter www.bpb.de/apuz/30188/ernaehrung-gesundheit-und-soziale-ungleichheit (Letzter Zugriff am 13.09.16).
- Herber, K.** (2014). Auslöser und Modifikation emotionalen Essverhaltens. Feldstudien zum emotionalen Essverhalten und seiner Veränderung durch ein achtsamkeitsbasiertes Training. Dissertation. Julius-Maximilians-Universität Würzburg. Online verfügbar unter https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/files/13879/dissertation_herber_kristina.pdf (Letzter Zugriff am 30.12.16)
- Jaeggi, E., Faas, A. & Mruck, K.** (2004). *Denkverbote gibt es nicht! Vorschlag zur interpretativen Auswertung kommunikativ gewonnener Daten*. Online verfügbar unter http://www.ashberlin.eu/hsl/freedocs/227/Zirkulaeres_Dekonstruieren.pdf (Letzter Zugriff am 28.04.2010).
- Jopp, K.** (2010). *Personalisierte Ernährung. Für jeden das richtige Essen*. Online verfügbar unter <http://www.sueddeutsche.de/wissen/personalisierte-ernaehrung-fuer-jeden-das-richtige-essen-1.833953> (Letzter Zugriff am 02.02.2015).
- Klaus, J.-V.** (2002). Körper - Selbsterleben - Bewegung! Das Dreigestirn im Spannungsfeld von Krankheit und Therapie, S. 37. https://ebooks-fachzeitungen-de.ciando.com/img/books/extract/3832494219_lp.pdf (Letzter Zugriff am 10.05.2018)
- Kulinaristik-Forum.** Online verfügbar unter <http://www.kulinaristik.net/was-ist-kulinaristik/> (Letzter Zugriff am 17.12.16)
- Leonhäuser, I.-U. & Lehmkuhler, S.** (2001). Ernährungsprobleme von Privathaushalten mit vermindertem Einkommen (Sozialhilfebezieher) – sozioökonomische und ernährungswissenschaftliche Aspekte. *Lexikon der Ernährung* (Bd. 1). Online verfügbar: <http://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/ernaehrungsprobleme-von-privathaushalten-mit-vermindertem-einkommen-sozialhilfebezieher-sozialoekonomische-und-ernaehrungswissenschaftliche-aspekte/2670> (Letzter Zugriff am 03.11.16)

- Levinson, St.** (2000). *Pragmatik*. Online verfügbar unter <http://fak1-alt.kgw.tu-berlin.de/call/linguistiktutorien/pragmatik/pragmatik%20k5.html> (Letzter Zugriff am 08.02.15).
- Mayring, P.** (2000). Qualitative Inhaltsanalyse. In *Forum Qualitative Sozialforschung* (1. Art. 20). Online verfügbar unter <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1089/2383> (Letzter Zugriff am 29.10.16).
- Mayring, P.** (2001). Kombination und Integration qualitativer und quantitativer Analyse. In *Forum Qualitative Sozialforschung* (2. Art.6). Online verfügbar unter <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/967/2110> (Letzter Zugriff am 29.10.16).
- Melichar, S.** (2009): Kommunikative Rückkoppelung als Teil der Öffentlichkeitsarbeit des Mediationsverfahren Flughafen Wien. Veröffentlichende Diplomarbeit. Online verfügbar unter: http://othes.univie.ac.at/4636/1/2009-03-09_9671426.pdf (Letzter Zugriff am 01.11.16)
- Müller, P.** (1998). *Kommunikation*. Online verfügbar unter <http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Campus-fuer-Alten-und-Krankenpflege/download/inhalt/Kommunikation/Kommunikation2.pdf> (Letzter Zugriff am 02.02.15).
- Niederl, E.** (2012). Handreichung . Ernährung und Haushalt in NMS. Landesschulrat für Steiermark. Online verfügbar unter <http://www.lsr-stmk.qv.at> (Letzter Zugriff am 17.12.16)
- Openthesaurus.** Online verfügbar unter <https://www.openthesaurus.de/synonyme/Mainstream> (Letzter Zugriff am 02.01.2017)
- Preißner, R. & Wirkner, B.** (2002). *Erhebungsinstrumente zur Erfassung der Erwerbs- und Kompetenzbiografie von Erwerbslosen*. Online verfügbar unter http://www.die-bonn.de/espid/dokumente/doc-2002/preisser02_02.pdf Dokument aus dem Internetservice Texte online des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung <http://www.die-bonn.de/publikationen/online-texte/index.asp> (Letzter Zugriff am 03.04.2015).
- Schaupp, D.** (2015). *Personalisierte Ernährung durch Berücksichtigung von Genotyp und Phänotyp?* Online verfügbar unter <http://www.experto.de/b2c/gesundheit/ernaehrung/personalisierte-ernaehrung-durch-beruecksichtigung-von-geno-und-phaenotyp.html> (Letzter Zugriff am 02.02.2015).
- Schorn, A.** (2000). *Das "themenzentrierte Interview". Ein Verfahren zur Entschlüsselung manifester und latenter Aspekte subjektiver Wirklichkeit* [20 Absätze]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research* [Online Journal], 1(2). Verfügbar unter <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/2-00/2-00schorn-d.htm> (Letzter Zugriff am 15. Juni 2000).
- Schreiner-Koscielny, J.** (2010). *Edutainment - Ernährungskommunikation im Supermarkt* (veröffentlichte Dissertation). Gießen: Uni-Gießen. Online verfügbar unter http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2010/7751/pdf/Schreiner_KoscielnyJutta_2010_06_16.pdf (Letzter Zugriff am 03.11.16)
- Spitzmüller, J.** (2008). Online verfügbar unter http://www.spitzmueller.org/docs/folie_morris-stubu.pdf (Letzter Zugriff am 12.05.2018)

- Stein, C. & Wegmann, K. (2013).** Niklas Luhmann: „Liebe als Passion“. Verfügbar online unter http://www.sozioogie.phil.uni-erlangen.de/system/files/13.05.2013_liebeskonzepte_im_wandel.pdf (Letzter Zugriff am 10.12.12)
- Stieß, I. & Hayn, D. (2006).** *Ernährungsstile im Alltag. Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung. Diskussionspapier Nr. 5.* Frankfurt am Main. Verfügbar online unter <http://www.isoe.de/fileadmin/redaktion/Downloads/Konsum/ernaehrungswende-dp5-2005.pdf> (Letzter Zugriff am 03.11.16)
- Streck, R., Unterkofler, U. & Reinecke-Terner, A. (2013).** *Das "Fremdwerden" eigener Beobachtungsprotokolle - Rekonstruktionen von Schreibpraxen als methodische Reflexion*, Volume 14, No. 1, Art. 16. Online verfügbar unter [http://www.qualitative-research.net/Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research](http://www.qualitative-research.net/Forum%20Qualitative%20Sozialforschung/) (ISSN 1438-5627) (Letzter Zugriff am 03.11.16).
- TK-Studie (2013).** „Iss was, Deutschland?“ Studie zum Ernährungsverhalten in Deutschland. Online verfügbar unter <https://www.tk.de/tk/gesundheit/ernaehrung/37284> (Letzter Zugriff am 03.11.16)
- TU-Berlin.** Institut für Sprache und Kommunikation. Semantik. Online verfügbar unter <http://fak1-alt.kgw.tu-berlin.de/call/linguistiktutorien/semantik/index.html> (Letzter Zugriff am 17.12.16)
- Weber, M. (2016).** Mit mehr Selbstbewusstsein Beachtung finden und Anerkennung gewinnen. Online verfügbar unter <http://www.selbstbewusstseinstraining.training/beachtung-finden.php> (Letzter Zugriff am 17.12.16)
- Wilhelm, R. (2011).** *Ernährungskommunikation zur Förderung nachhaltiger Ernährungsstile.* (veröffentlichte Dissertation). München: Technische Universität München. Online verfügbar unter <https://mediatum.ub.tum.de/doc/1069973/1069973.pdf> (Letzter Zugriff am 03.11.06)
- Winkelhage, J. (2011).** Gerechtigkeit in der Gesundheitsversorgung. Eine empirische Untersuchung über die Verteilungspräferenzen medizinischer Laien. Dissertation. Jacobs Universität Bremen. Online verfügbar unter <https://opus.jacobs-university.de/frontdoor/index/index/docId/108> (Letzter Zugriff am 17.12.16)
- Yildiz, J. (2014).** Auswirkungen eines verringerten Haushaltsbudgets auf den Lebensmittelkonsum – Eine empirische Untersuchung zu den finanziell bedingten Veränderungen am Lebensmitteleinkauf und beim Ernährungsverhalten –. Dissertation. Justus-Liebig-Universität Gießen. Online verfügbar unter http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2015/11298/pdf/YildizJuliane_2014_12_19.pdf (letzter Zugriff am 27.12.16)
- Zeug, K. (2013).** Süchtig nach Anerkennung. Online verfügbar unter <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/04/psychologie-soziale-erkennung> (Letzter Zugriff am 17.12.16)

Vorträge

Alheit, P. (2006). Biografizität als Schlüsselkompetenz der Moderne. (Vortrag) Flensburg

Abbildungsverzeichnis

Abb. 2.1a Fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung. Koerber K, Männle T, Leitzmann C. (2012). Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. 11. Aufl., Stuttgart: Haug-Verlag	13
Abb. 2.1b Konzentrische Kreise. www.kulinaristik.de (Zugriff am 01.02.2015)	16
Abb. 2.1c Die drei Kreise der Kulinaristik. http://www.kulinaristik.net/was-ist-kulinaristik/ (Zugriff am 03.12.2016)	17
Abb. 2.1d Trias von Kultur, Kommunikation und Küche. Eigene Darstellung	18
Abb. 2.3.1 Ernährungsstil-Segmente. Hayn, D. (2005). Ernährungsstile. http://www.kritischer-agrarbericht.de/fileadmin/Daten-KAB/KAB-2005/Hayn.pdf (Zugriff am 03.12.2016)	28
Abb. 2.3.2 Zehn Ernährungstypen. Modifiziert nach www.lebensmittelzeitung.net (Zugriff am 25.05.15)	32
Abb.3 Modell einer Mahlzeit. Modifiziert nach Meyer, S. (2002): Mahlzeitenmuster in Deutschland. München: Herbert Utz	40
Abb. 3.2.6a Kinderarmut. https://de.Statista.com/infografik/5784/kinderarmut-in-deutschland/ (Zugriff am 15.09.2016)	57
Abb. 3.2.6b Ausgaben nach sozialer Stellung der Haupteinkommensperson, 2011. http://geb-uni-giessen.de/geb/volltexte/2015/11298/pdf/YildizJuliane_2014_12_19.pdf (Zugriff am 27.12.2016).....	59
Abb. 3.4 Personalisierte Ernährung. Eigene Darstellung	67
Abb. 4.1 Familiäre Mahlzeit als Kommunikations- und Sozialisationszentrum. Bauer, M. (2011). <i>Essalltag und Doing Family</i> . Eine vergleichende empirische Studie zwischen Deutschland und Frankreich, S. 26. http://geb/volltexte//2012/8977/pdf/BauerMaike2012.pdf (Zugriff am 31.01.2015) .	72
Abb. 4.1.1 Morris' semiotisches Dreieck. Modifiziert nach Spitzmüller, J. (2008). http://www.spitzmueller.org/docs/folie_morris-stubu.pdf (Zugriff am 12.05.2018)	75
Abb. 4.1.2 Semiotik. Eigene Darstellung	77
Abb. 4.3.2 Entwicklung des Körpererlebens. Klaus, J.-V. (2002). <i>Körper - Selbsterleben - Bewegung! Das Dreigestirn im Spannungsfeld von Krankheit und Therapie</i> , S. 37. https://ebooks-fachzeitungen-de.ciando.com/img/books/extract/3832494219_lp.pdf (Zugriff am 10.05.2018)	92
Abb. 4.4 Essen ist Kommunikation. Eigene Darstellung	96
Abb. 5.3.2. Wissensbereiche des Alltagswissens im episodischen Interview. Flick, U. (1996). <i>Psychologie des technisierten Alltags. Soziale Konstruktion und Repräsentation technischen Wandels</i> . S. 151. Opladen: Westdeutscher Verlag	101
Abb. 5.3.2.1 Datensorten im episodischen Interview. Flick, U. (1996). <i>Psychologie des technisierten Alltags. Soziale Konstruktion und Repräsentation technischen Wandels</i> . S. 161. Opladen: Westdeutscher Verlag	102
Abb. 5.3.3a Essgeschichten erzählen – das Beispiel einer Lebenslinie aus der Biografiearbeit. Modifiziert nach Heindl, I. (2003). <i>Studienbuch Ernährungsbildung. Ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung</i> . S. 8. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.	106
Abb. 5.3.3b Matrix Interview. Eigene Darstellung	115
Abb. 5.3.3c Matrix Nach-Interview. Eigene Darstellung	117
Abb. 6.2.2 Frage 4 ‚Hauptmahlzeiten‘. Eigene Darstellung	120
Abb. 6.2.3a Frage 6 ‚Kochkompetenz‘. Eigene Darstellung.....	121
Abb. 6.2.3b Frage 6 ‚Kochkompetenz/Häufigkeiten der Nennungen‘. Eigene Darstellung	121
Abb. 6.2.4 Frage 8 ‚Essverhalten‘. Eigene Darstellung.....	122
Abb. 6.2.5 Frage 9 ‚Selbstwertgefühl‘.Eigene Darstellung.....	123
Abb. 6.2.6 Frage 12 ‚Finanzielle Situation‘. Eigene Darstellung	124
Abb. 7.1a Matrix zur Auswertung der episodischen Interviews. Eigene Darstellung	127
Abb. 7.1b Matrix unter Berücksichtigung von Syntax, Semantik, Semiotik, Pragmatik. Eigene Darstellung	128
Abb. 9.1 Modell der Qualitätssicherung. Modifiziert nach Leonhäuser, I.-U., Meier-Gräwe, U., Möser, A., Zander, U. & Köhler, J. (2009). <i>Essalltag in Familien</i> . S. 182. Wiesbaden: VS Verlag.....	243
Abb. 9.1.3.1 Codesystem MAXqDA. Kopie aus der eigenen Auswertung	244

Tabellenverzeichnis

Tabelle 4.2 Gender-Sprache. Modifiziert nach Schäfer, A. (2013). Verräterische Wörter. In Psychologie Heute, Jahrgang 40, Heft 4. S. 28-33.....	82
Tabelle 5.3.3a Stratifizierung der weiblichen Probanden. Eigene Darstellung	108
Tabelle 5.3.3b Stratifizierung der männlichen Probanden. Eigene Darstellung	108
Tabelle 6.2.1a Soziodemografische Angaben. Eigene Darstellung.....	119
Tabelle 6.2.1b Schulbildung. Eigene Darstellung	120
Tabelle 10.1.2.1: Ausschnitte aus den Beobachtungsprotokollen. Eigene Darstellung.....	239

Eidesstattliche Erklärung

"Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen (einschließlich elektronischer Quellen, dem Internet und mündlicher Kommunikation) direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind ausnahmslos unter genauer Quellenangabe als solche kenntlich gemacht. Insbesondere habe ich nicht die Hilfe sogenannter Promotionsberaterinnen / Promotionsberater in Anspruch genommen. Dritte haben von mir weder unmittelbar noch mittelbar Geld oder geldwerte Leistungen für Arbeiten erhalten, die im Zusammenhang mit dem Inhalt der vorgelegten Dissertation stehen. Die Arbeit wurde bisher weder im Inland noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt."

ANHANG

Inhaltsverzeichnis

ANHANG.....	1
1 Fragebogen	3
2 Fragebogen Auswertung 2.1 Häufigkeiten	7
2.1.1 Frage 1 Bedeutung von Ernährung	7
2.1.2 Frage 1 Bedeutung von Essen.....	9
2.1.3 Fragen 2-5	11
2.1.4 Frage 6 Einfluss Kochkompetenz.....	13
2.1.5 Fragen 7-9	15
2.1.6 Fragen 10-12	16
2.2 Codebuch für die Datenmaske.....	19
2.3 Übersicht der Variablen.....	20
3. Transkribierte Interviews	21
3.1 Interview Nr. 1/Probandin A	21
3.2 Interview Nr. 2/Probandin B	30
3.3 Interview Nr. 3/Probandin C	37
3.4 Interview Nr. 4/Proband D.....	43
3.5 Interview Nr. 5/Proband E	51
3.6 Interview Nr. 6/Proband F	59
3.7 Interview Nr. 7/Probandin G	66
3.8 Interview Nr. 8/Probandin H	72
3.9 Interview Nr. 9/Probandin I.....	78
3.10 Interview Nr. 10/Probandin J.....	84
3.11 Interview Nr. 11/Proband K.....	90
3.12 Interview Nr. 12/Proband L	97
3.13 Interview Nr. 13/Proband M	105
3.14 Interview Nr. 14/Proband N.....	112
3.15 Interview Nr. 15/Probandin O	116
3.16 Interview Nr. 16/Probandin P	119
3.17 Interview Nr. 17/Probandin Q.....	129
3.18 Interview Nr. 18/Proband R.....	135
3.19 Interview Nr. 19/Proband S	142
3.20 Interview Nr. 20/Proband T	147
3.21 Nachinterview 21/Probandin B (1. Interview Nr. 2)	158
3.2.2 Nachinterview 22/Probandin A (1. Interview Nr. 1)	164
3.2.3 Nachinterview 23/Proband F (1. Interview Nr. 6).....	170
Lebenslinien	176

1 Fragebogen

Fragebogen „Essen ist Kommunikation“

Dieser Fragebogen zur Gesamthematik „Essen ist Kommunikation“ wird an der Universität Flensburg ausgewertet und dient dem Einstieg in ein nachfolgendes episodisches Interview. Beides dient als Grundlage für eine qualitative Studie im Rahmen einer Doktorarbeit an der Universität Flensburg (Verfasserin: Claudia Plinz-Wittorf, Betreuerin: Prof. Dr. Ines Heindl).

Die Bestimmungen des Datenschutzes werden beachtet, die Anonymität in der Auswertung gewahrt und die Fragebögen nach Abschluss der Auswertung vernichtet.

Wir danken für Ihre Teilnahme!

- (1) Welche Bedeutung haben Essen und Ernährung für Sie?
(Mehrfachnennung möglich)

Essen ist für mich...

Nahrungsversorgung/
Stillen des Hungers

Strukturierung des Tages

Anlass für soziale Kontakte/
Gemütlichkeit

Gaumenfreude, Genuss, Spaß

Trost (bei Frust, Stress)

Sonstiges: _____

Ernährung ist für mich...

- (2) Ist Ihnen im Alltag immer bewusst, was Sie essen (z. B. Fastfood, selbst zubereitet)?

nein

überwiegend schon

ja

- (3) Kochen Sie im Allgemeinen selbst?

nein

wenn ja, welche Bedeutung hat das von Ihnen selbstzubereitete Essen für Sie?

gering

mittel

hoch

(4) Wo nehmen Sie Ihre Hauptmahlzeit(en) ein?

- überwiegend zu Hause
- überwiegend im Bereich des AP (Kantine, Mensa o. ä.)
- überwiegend aushäusig (Restaurant, Café o. ä.)
- Sonstiges: _____
- immer unterschiedlich (keine Regelmäßigkeit)

(5) Wie hoch schätzen Sie Ihre Kochkompetenz ein?

- sehr niedrig
- niedrig
- mittel
- hoch
- sehr hoch

(6) Wer oder was hat Ihre Kochkompetenz beeinflusst?

- Elternhaus
- Partner
- Freunde
- Kochbücher
- Kochkurse
- Kochsendungen
- Sonstiges: _____

(7) Sehen Sie sich Kochsendungen im Fernsehen an?

- nein
- gelegentlich
- ja, (fast) täglich

Welche Sendungen sehen Sie sich an? Mit welcher Absicht?

(8) Sind Sie grundsätzlich mit Ihrem Essverhalten zufrieden?

- nein, eher nicht
- im Allgemeinen schon
- ja, sehr
- darüber mache ich mir keine Gedanken

(9) Steigt Ihr Selbstwertgefühl durch eine gesunde Ernährungsweise?

nein

ja

(10) Stellen Sie deutliche Unterschiede in Ihrem Essverhalten (z. B. in der Menge) fest, wenn Sie allein essen oder in Gesellschaft?

nein

ja, inwiefern: _____

(11) Vergleichen Sie sich mit anderen besonders schlanken (oder gar dünnen) Menschen gleichen Geschlechts?

nein, nie

gelegentlich bis kaum

ja, häufig

(12) Hat Ihre finanzielle Lage/Einkommen einen Einfluss auf Ihre Ernährung?

nein

ja, inwiefern: _____

Soziodemographische Angaben *Probandennummer:* _____

Geschlecht: männlich weiblich

Alter: _____ Jahre

Familienstand: alleinstehend verheiratet/mit Partner

Anzahl der Kinder: _____

Wohnsituation:

Leben Sie allein

in einer „familiären“ Wohngemeinschaft

Anzahl Erwachsene: _____

Anzahl Kinder: _____

in einer „zweckmäßigen“ Wohngemeinschaft

Anzahl der Personen: _____

in einer „freundschaftlichen“ Hausgemeinschaft

Anzahl der Personen: _____

Anmerkungen: _____

Schulabschluss: Hauptschule Realschule Abitur keinen

Berufstätigkeit: ganztags halbtags nicht berufstätig

2 Fragebogen Auswertung

2.1 Häufigkeiten

2.1.1 Frage 1 Bedeutung von Ernährung

Statistiken Frage 1 Bedeutung von Ernährung

		Ernährung Nahrungs- versorgung	Ernährung Struktu- rierung des Tages	Ernährung Anlass für soziale Kontakte	Ernährung Gaumen- freude, Genuss, Spaß	Ernährung Trost (bei Frustr, Stress)	Ernährung Sonstiges
N	Gültig	20	20	20	20	20	20
	Fehlend	0	0	0	0	0	0
Mittelwert		,85	,10	,25	,35	,05	
Standardfehler des Mittelwerts		,082	,069	,099	,109	,050	
Median		1,00	,00	,00	,00	,00	
Modalwert		1	0	0	0	0	
Standardabweichung		,366	,308	,444	,489	,224	
Varianz		,134	,095	,197	,239	,050	
Schiefe		-2,123	2,888	1,251	,681	4,472	
Standardfehler der Schiefe		,512	,512	,512	,512	,512	
Kurtosis		2,776	7,037	-,497	-1,719	20,000	
Standardfehler der Kurtosis		,992	,992	,992	,992	,992	
Bereich		1	1	1	1	1	
Minimum		0	0	0	0	0	
Maximum		1	1	1	1	1	
Perzentile	25	1,00	,00	,00	,00	,00	
	50	1,00	,00	,00	,00	,00	
	75	1,00	,00	,75	1,00	,00	

Ernährung Strukturierung des Tages

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	18	90,0	90,0	90,0
	ja	2	10,0	10,0	100,0
Gesamtsumme		20	100,0	100,0	

Ernährung Anlass für soziale Kontakte

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	15	75,0	75,0	75,0
	ja	5	25,0	25,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

Ernährung Gaumenfreude, Genuss, Spaß

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	13	65,0	65,0	65,0
	ja	7	35,0	35,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

Ernährung Trost (bei Frust, Stress)

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	19	95,0	95,0	95,0
	ja	1	5,0	5,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

Ernährung Sonstiges

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	0	16	80,0	80,0	80,0
	1	1	5,0	5,0	85,0
	Gesundheitsaspekt	1	5,0	5,0	90,0
	sportliche Anreize, Fitness	1	5,0	5,0	95,0
	Thema	1	5,0	5,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

2.1.2 Frage 1 Bedeutung von Essen

Statistiken Frage 1 Bedeutung von Essen

		Essen Nahrungs- versorgung	Essen Struktur- ierung des Tages	Essen Anlass für soziale Kontakte	Essen Gaumen- freude, Genuss, Spaß	Essen Trost (bei Frustr, Stress)	Sonstiges
N	Gültig	20	20	20	20	20	20
	Fehlend	0	0	0	0	0	0
Mittelwert		,70	,20	,75	,80	,35	
Standardfehler des Mittelwerts		,105	,092	,099	,092	,109	
Median		1,00	,00	1,00	1,00	,00	
Modalwert		1	0	1	1	0	
Standardabweichung		,470	,410	,444	,410	,489	
Varianz		,221	,168	,197	,168	,239	
Schiefe		-,945	1,624	-1,251	-1,624	,681	
Standardfehler der Schiefe		,512	,512	,512	,512	,512	
Kurtosis		-1,242	,699	-,497	,699	-1,719	
Standardfehler der Kurtosis		,992	,992	,992	,992	,992	
Bereich		1	1	1	1	1	
Minimum		0	0	0	0	0	
Maximum		1	1	1	1	1	
Perzentile	25	,00	,00	,25	1,00	,00	
	50	1,00	,00	1,00	1,00	,00	
	75	1,00	,00	1,00	1,00	1,00	

Essen Nahrungsversorgung

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	6	30,0	30,0	30,0
	ja	14	70,0	70,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

Essen Strukturierung des Tages

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	16	80,0	80,0	80,0
	ja	4	20,0	20,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

Essen Anlass für soziale Kontakte

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	5	25,0	25,0	25,0
	ja	15	75,0	75,0	100,0
Gesamtsumme		20	100,0	100,0	

Essen Gaumenfreude, Genuss, Spaß

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	4	20,0	20,0	20,0
	ja	16	80,0	80,0	100,0
Gesamtsumme		20	100,0	100,0	

Sonstiges

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	0	20	100,0	100,0	100,0

2.1.3 Fragen 2-5

Statistiken Frage 2-5

		Bewusst-sein Essen	Kochen	Bedeutung gekochtes Essen	Hauptmahl- zeiten	Koch- kompetenz
N	Gültig	20	20	14	20	20
	Fehlend	0	0	6	0	0
Mittelwert		1,35	,65	1,57	1,15	2,05
Standardfehler des Mittelwerts		,150	,109	,137	,131	,276
Median		1,00	1,00	2,00	1,00	2,50
Modalwert		1 ^a	1	2	1	3
Standardabweichung		,671	,489	,514	,587	1,234
Varianz		,450	,239	,264	,345	1,524
Schiefe		-,549	-,681	-,325	1,729	-,477
Standardfehler der Schiefe		,512	,512	,597	,512	,512
Kurtosis		-,548	-1,719	-2,241	5,284	-1,061
Standardfehler der Kurtosis		,992	,992	1,154	,992	,992
Bereich		2	1	1	3	4
Minimum		0	0	1	0	0
Maximum		2	1	2	3	4
Perzentile	25	1,00	,00	1,00	1,00	1,00
	50	1,00	1,00	2,00	1,00	2,50
	75	2,00	1,00	2,00	1,00	3,00

a. Es sind mehrere Modi vorhanden. Der kleinste Wert wird angezeigt.

Bewusstsein Essen

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	2	10,0	10,0	10,0
	überwiegend schon	9	45,0	45,0	55,0
	ja	9	45,0	45,0	100,0
Gesamtsumme		20	100,0	100,0	

Kochen

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	7	35,0	35,0	35,0
	ja	13	65,0	65,0	100,0
Gesamtsumme		20	100,0	100,0	

Bedeutung gekochtes Essen

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	mittel	6	30,0	42,9	42,9
	hoch	8	40,0	57,1	100,0
	Gesamtsumme	14	70,0	100,0	
Fehlend	System	6	30,0		
Gesamtsumme		20	100,0		

Hauptmahlzeiten

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	0	1	5,0	5,0	5,0
	überwiegend zu Hause	16	80,0	80,0	85,0
	überwiegend am Arbeitsplatz	2	10,0	10,0	95,0
	überwiegend aushäusig	1	5,0	5,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

Kochkompetenz

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	sehr niedrig	3	15,0	15,0	15,0
	niedrig	4	20,0	20,0	35,0
	mittel	3	15,0	15,0	50,0
	hoch	9	45,0	45,0	95,0
	sehr hoch	1	5,0	5,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

2.1.4 Frage 6 Einfluss Kochkompetenz

Statistiken

		Elternhaus	Partner	Freunde	Koch- bücher	Kochkurse	Koch- sendungen	Sonstiges
N	Gültig	20	20	20	20	20	20	20
	Fehlend	0	0	0	0	0	0	0
Mittelwert		,90	,40	,05	,40	,10	,15	
Standardfehler des Mittelwerts		,069	,112	,050	,112	,069	,082	
Median		1,00	,00	,00	,00	,00	,00	
Modalwert		1	0	0	0	0	0	
Standardabweichung		,308	,503	,224	,503	,308	,366	
Varianz		,095	,253	,050	,253	,095	,134	
Schiefe		-2,888	,442	4,472	,442	2,888	2,123	
Standardfehler der Schiefe		,512	,512	,512	,512	,512	,512	
Kurtosis		7,037	-2,018	20,000	-2,018	7,037	2,776	
Standardfehler der Kurtosis		,992	,992	,992	,992	,992	,992	
Bereich		1	1	1	1	1	1	
Minimum		0	0	0	0	0	0	
Maximum		1	1	1	1	1	1	
Perzentile	25	1,00	,00	,00	,00	,00	,00	
	50	1,00	,00	,00	,00	,00	,00	
	75	1,00	1,00	,00	1,00	,00	,00	

Elternhaus

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	2	10,0	10,0	10,0
	ja	18	90,0	90,0	100,0
Gesamtsumme		20	100,0	100,0	

Partner

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	12	60,0	60,0	60,0
	ja	8	40,0	40,0	100,0
Gesamtsumme		20	100,0	100,0	

Freunde

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	19	95,0	95,0	95,0
	ja	1	5,0	5,0	100,0
Gesamtsumme		20	100,0	100,0	

Kochbücher

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	12	60,0	60,0	60,0
	ja	8	40,0	40,0	100,0
Gesamtsumme		20	100,0	100,0	

Kochkurse

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	18	90,0	90,0	90,0
	ja	2	10,0	10,0	100,0
Gesamtsumme		20	100,0	100,0	

Kochkurse

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	18	90,0	90,0	90,0
	ja	2	10,0	10,0	100,0
Gesamtsumme		20	100,0	100,0	

Sonstiges

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	0	15	75,0	75,0	75,0
	1	1	5,0	5,0	80,0
	Lust an gutem Essen	1	5,0	5,0	85,0
	Neugierde	1	5,0	5,0	90,0
	Neugierde und Genuss	1	5,0	5,0	95,0
	Sternrestaurants	1	5,0	5,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

2.1.5 Fragen 7-9

Statistiken

		Koch- sendungen	Welche Koch- sendungen	Ess-verhalten	Selbstwert- gefühl
N	Gültig	20	20	20	20
	Fehlend	0	0	0	0
Mittelwert				,90	,55
Standardfehler des Mittelwerts				,191	,114
Median				1,00	1,00
Modalwert				1	1
Standardabweichung				,852	,510
Varianz				,726	,261
Schiefe				,771	-,218
Standardfehler der Schiefe				,512	,512
Kurtosis				,354	-2,183
Standardfehler der Kurtosis				,992	,992
Bereich				3	1
Minimum				0	0
Maximum				3	1
Perzentile	25			,00	,00
	50			1,00	1,00
	75			1,00	1,00

Kochsendungen

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	7	35,0	35,0	35,0
	gelegentlich	11	55,0	55,0	90,0
	ja, (fast) täglich	2	10,0	10,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

Welche Kochsendungen

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig		14	70,0	70,0	70,0
	Das perfekte Dinner	3	15,0	15,0	85,0
	Lanz kocht, Polettos				
	Kochschule,	1	5,0	5,0	90,0
	Küchenschlacht				
	Unter Volldampf	1	5,0	5,0	95,0
	ZDF	1	5,0	5,0	100,0
Gesamtsumme	20	100,0	100,0		

Essverhalten

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein, eher nicht	7	35,0	35,0	35,0
	im Allgemeinen schon	9	45,0	45,0	80,0
	ja, sehr	3	15,0	15,0	95,0
	darüber mache ich mir keine Gedanken	1	5,0	5,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

Selbstwertgefühl

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	9	45,0	45,0	45,0
	ja	11	55,0	55,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

2.1.6 Fragen 10-12

Statistiken

		Unter- schie- den Ess- verhalten	Unter- schie- den konkret	Vergleich mit anderen	Einfluss Einkommen	Einfluss konkret
N	Gültig	20	20	20	20	20
	Fehlend	0	0	0	0	0
Mittelwert		,45		,85	,35	
Standardfehler des Mittelwerts		,114		,150	,109	
Median		,00		1,00	,00	
Modalwert		0		1	0	
Standardabweichung		,510		,671	,489	
Varianz		,261		,450	,239	
Schiefe		,218		,177	,681	
Standardfehler der Schiefe		,512		,512	,512	
Kurtosis		-2,183		-,548	-1,719	
Standardfehler der Kurtosis		,992		,992	,992	
Bereich		1		2	1	
Minimum		0		0	0	
Maximum		1		2	1	
Perzentile	25	,00		,00	,00	
	50	,00		1,00	,00	
	75	1,00		1,00	1,00	

Unterschiede Essverhalten

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	11	55,0	55,0	55,0
	ja	9	45,0	45,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

Unterschiede konkret

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig		11	55,0	55,0	55,0
	allein: ungesund und schnell	1	5,0	5,0	60,0
	es wird mehr gegessen	1	5,0	5,0	65,0
	ich esse dann mehr	1	5,0	5,0	70,0
	ich esse mehr	1	5,0	5,0	75,0
	in der Menge und Auswahl auch die Dauer des Essens	1	5,0	5,0	80,0
	ist in der Gesellschaft länger				
	in Gesellschaft eher mehr und eher unkontrolliert	1	5,0	5,0	85,0
	in Gesellschaft esse ich mehr	2	10,0	10,0	95,0
	Menge in Gesellschaft mehr	1	5,0	5,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

Vergleich mit anderen

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein, nie	6	30,0	30,0	30,0
	gelegentlich	11	55,0	55,0	85,0
	ja, häufig	3	15,0	15,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

Einfluss Einkommen

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	nein	13	65,0	65,0	65,0
	ja	7	35,0	35,0	100,0
	Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

Einfluss konkret

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozent	Kumulative Prozente
Gültig	14	70,0	70,0	70,0
Bioprodukte sehr teuer	1	5,0	5,0	75,0
ich kann mir auch "Luxusartikel" leisten	1	5,0	5,0	80,0
ich kaufe eher hochwertige Produkte bei mehr Einkommen	1	5,0	5,0	85,0
regelmäßige Preisvergleiche -Käufe oft Angebote	1	5,0	5,0	90,0
wir kaufen häufig bei "Citti" ein, wir können Wert auf gute Produkte legen	1	5,0	5,0	95,0
würde noch öfter im Restaurant essen	1	5,0	5,0	100,0
Gesamtsumme	20	100,0	100,0	

2.2 Codebuch für die Datenmaske

Codebuch ×

Variablen **Ausgabe** Statistik

Variableninformationen

- Position
- Beschriftung
- Typ
- Format
- Messniveau
- Rolle
- Wertbeschriftungen
- Fehlende Werte
- Benutzerdefinierte Attribute
- Reservierte Attribute

Sie müssen mindestens eine Variableninformationsoption wählen.

Dateiinformationen

- Dateiname
- Position
- Anzahl der Fälle
- Beschriftung
- Dokumente
- Gewichtungsstatus
- Benutzerdefinierte Attribute
- Reservierte Attribute

Variable Anzeigereihenfolge

Anzeigereihenfolge

Variablenliste ▾

Aufsteigend Absteigend

Maximale Anzahl an Kategorien

- Anzeige von Wertbeschriftungen, Häufigkeiten und Prozenten für Variablen mit mehr als n Kategorien unterdrücken

Höchstzahl der Kategorien:

2.3 Übersicht der Variablen

	Name	Typ	Breite	Dezimal...	Beschriftung	Werte	Fehlend	Spalten	Ausrichtung	Messniveau	Rolle
1	ID	Numerisch	8	0		Keine	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
2	Frage_01a	Numerisch	40	0	Essen Nahrung...	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
3	Frage_01b	Numerisch	8	0	Essen Strukturi...	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
4	Frage_01c	Numerisch	8	0	Essen Anlass f...	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
5	Frage_01d	Numerisch	8	0	Essen Gaumen...	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
6	Frage_01e	Numerisch	8	0	Essen Trost (b...	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
7	Frage_01f	Zeichenfolge	50	0	Sontiges	Keine	Keine	8	Links	Nominal	Eingabe
8	Frage_01g	Numerisch	40	0	Ernährung Nahr...	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
9	Frage_01h	Numerisch	8	0	Ernährung Stru...	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
10	Frage_01i	Numerisch	8	0	Ernährung Anla...	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
11	Frage_01j	Numerisch	8	0	Ernährung Gau...	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
12	Frage_01k	Numerisch	8	0	Ernährung Tros...	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
13	Frage_01l	Zeichenfolge	50	0	Ernährung Son...	Keine	Keine	8	Links	Nominal	Eingabe
14	Frage_02	Numerisch	8	0	Bewusstsein E...	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
15	Frage_03a	Numerisch	8	0	Kochen	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
16	Frage_03b	Numerisch	8	0	Bedeutung gek...	{0, gering}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
17	Frage_04	Numerisch	8	0	Hauptmahlzeiten	{1, überwieg...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
18	Frage_05	Numerisch	8	0	Kochkompetenz	{0, sehr nie...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
19	Frage_06a	Numerisch	40	0	Elternhaus	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
20	Frage_06b	Numerisch	8	0	Partner	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
21	Frage_06c	Numerisch	8	0	Freunde	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
22	Frage_06d	Numerisch	8	0	Kochbücher	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
23	Frage_06e	Numerisch	8	0	Kochkurse	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
24	Frage_06f	Numerisch	8	0	Kochsendungen	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
25	Frage_06g	Zeichenfolge	50	0	Sonstiges	Keine	Keine	8	Links	Nominal	Eingabe
26	Frage_07a	Zeichenfolge	50	0	Kochsendungen	{0, nein}...	Keine	8	Links	Nominal	Eingabe
27	Frage_07b	Zeichenfolge	50	0	Welche Kochs...	Keine	Keine	8	Links	Nominal	Eingabe
28	Frage_08	Numerisch	8	0	Essverhalten	{0, nein, eh...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
29	Frage_09	Numerisch	8	0	Selbstwertgefühl	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
30	Frage_10a	Numerisch	8	0	Unterschiede E...	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
31	Frage_10b	Zeichenfolge	100	0	Unterschiede k...	Keine	Keine	8	Links	Nominal	Eingabe
32	Frage_11	Numerisch	8	0	Vergleich mit a...	{0, nein, nie...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
33	Frage_12a	Numerisch	8	0	Einfluss Einko...	{0, nein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
34	Frage_12b	Zeichenfolge	100	0	Einfluss konkret	Keine	Keine	8	Links	Nominal	Eingabe
35	Geschlecht	Numerisch	8	0		{1, männlich...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
36	Alter	Numerisch	8	0		Keine	Keine	8	Rechts	Metrisch	Eingabe
37	Familienstand	Numerisch	8	0		{1, alleinste...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
38	Anzahl_Kin...	Numerisch	8	0		Keine	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
39	Wohnsituation	Numerisch	8	0		{1, allein}...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
40	Schulabschl...	Numerisch	8	0		{1, Hauptsc...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe
41	Berufstätigkeit	Numerisch	8	0		{1, ganztäg...	Keine	8	Rechts	Nominal	Eingabe

3. Transkribierte Interviews

3.1 Interview Nr. 1/Probandin A

weiblich
49 Jahre
verheiratet
ganztags berufstätig
Abitur

Interview Nr. 1

C: *Erstmal vielen Dank für deine Bereitschaft für das Interview.*

A: Ich bin ganz gespannt.

C: *Ich würde jetzt gern mit einer ganz allgemeinen Frage einsteigen, wie du aus heutiger Sicht dein Essverhalten beschreiben würdest.*

A: Wie ich aus heutiger Sicht mein Essverhalten beschreiben würde. Ich finde die Frage schwer. (beide lachen). Wie soll ich das bezeichnen? Ich esse gerne, ich weiß aber auch, dass ich eher mich gesund ernähre. Ich esse viel äh Gemüse, Fleisch auch gern, aber eben wenig, also was weiß ich, wenn wir kochen, dann haben wir pro Person nur 100 Gramm Fleisch sozusagen, also wenn es nicht was Besonderes gibt. Es gibt schon. Aber dass es hauptsächlich so Gemüse ist, ein bisschen Kohlenhydrate. Aber, dass es hauptsächlich so Gemüse ist, ein bisschen Kohlenhydrate und dann ein bisschen Fleisch. Wir essen einfach unheimlich gerne, wir essen einfach, am Wochenende gibt's dann, wenn wir alleine sind, Mehrgänge-Menü, das machen wir uns dann zu zweit und insofern hat das schon Einfluss von Genuss und was zusammen machen und das, das beeinflusst mein Essverhalten. Ansonsten ist das so, dass ich am Abend, also jeden Abend warm esse und das schadet meinem Gewicht auch nicht.

C: *Das ist gut.*

A: Ja, genau. Und wie würd' ich es bezeichnen? Also ich bin unglücklich, wenn ich morgens nur Graubrot kriege oder Weißbrot, ich muss ein Schwarzbrot haben, sonst bin ich nicht satt. Ich freu mich auf meine Banane in der Woche jeden Tag, nachmittags ess' ich einen Joghurt, mittags esse ich allerdings auch nur eine Scheibe Brot. Das ist ja nicht so viel tagsüber, dafür esse ich dann abends ordentlich. Ja. Und von daher, ich bin mit meinem Essverhalten zufrieden, bin froh, dass ich mein Gewicht trotzdem halten kann, Ich esse gerne, ich beschäftige mich gern mit dem Thema Essen. Ich weiß nicht was ich noch dazu sagen kann.

C: *Das ist doch schon mal gut. Und wenn du jetzt biografisch mal zurückdenkst, gibt es so bestimmte Esssituationen, die irgendwie prägend für dich waren?*

A: Ernährungssituationen? Esssituationen?

C: *Ja.*

A: Also es gibt schon, also was für mich prägend war, ich muss ein bisschen drüber lachen, weil bei meinen Eltern, ich bin ja in den 60er, 70er Jahren groß geworden, da war es traditionell üblich am Wochenende, also in der Woche lief es noch etwas anders ab, dass morgens Frühstück, mittags ein warmes Mittagessen, nachmittags Kuchen und abends Abendbrot gab. Und als ich dann ausgezogen bin, war es so, dass die ersten sechs Wochen, danach haben wir es dann umgestellt, gab es morgens Frühstück, mittags Mittag und nachmittags Kuchen, das stimmte gar nicht mit unserem Lebensrhythmus überein, also erstmal übernommen, aber dann relativ schnell gemerkt, so wollen wir es nicht, ne? Dann haben wir es umgestellt wie es heute eigentlich noch ist. Frühstück, Kaffeetrinken und abends dann eben warm. Warm essen. Das ist so was mir einfällt, und dann weiß ich, dass ich 'ne Phase gehabt habe, da, ich hab' ja ne Phase gehabt, wo ich schon Richtung Magersucht, also ich hab mich von 64 kg auf 48 kg schon über ne gewisse Zeit also hab ich abgenommen, da muss ich so um die 18 rum gewesen sein, da hatte ich so das Gefühl, ich müsste schlank sein, ich fühlte mich zu dick, und ich konnte teilweise nicht aufhören, abzunehmen. Das war einfach so 'ne Sucht, noch ein bisschen weniger zu machen. Ich hab' viel Sport in der Zeit gemacht, und ich habe das auch so gemacht, dass ich meinen Kuchen morgens gegessen habe, also ich habe nicht auf Kuchen verzichtet, aber ich habe den Kuchen morgens gegessen und zum Abend weniger. Es dauerte sicher auch ein halbes Jahr, bis ich das abgenommen hatte. Also schon noch relativ langsam. Trotzdem, also dieses Gefühl, mh ja, also, dass ich nicht aufhören konnte abzunehmen, das war schon ein bisschen erschreckend, und ich kenn auch die gegenteilige Phase, als ich ausgezogen bin, unabhangig von der Situation, die ich gesagt habe, wenn ich alleine war, dass ich dann doch abends sehr viel gegessen habe. Und in der Zeit als ich ausgezogen war, habe ich dann diese ganzen

57 Kilos auch wieder zugenommen. Und dann nach so zwei Jahren habe ich dann entschlossen
58 abzunehmen, und seitdem wiege ich eigentlich das, was ich so heute wiege, also ich wiege bestimmt
59 schon 20 Jahre so um die 57, 58 Kilo bei einer Größe von 1,65 m.
60 *C: Das ist ja traumhaft.*
61 *A: Ja, finde ich auch.*
62 *C: Weil du das jetzt so schön erzählt hast, können wir das noch mal zusammenfassen. Wir haben hier*
63 *eine Lebenslinie, deine Essgeschichte. Also das sind die Jahre, und hier als Beispiel was man*
64 *einzeichnen könnte, Einschnitte...*
65 *A: Einschnitte. Was ich eben so erzählt habe.*
66 *C.: Genau. Da darfst du dich jetzt mal kreativ ran wagen. Also Kindheit sagtest du eben dieses*
67 *Frühstück, warm Mittag, Kaffee und Abendbrot.*
68 *A: Genau, das ist eigentlich so ein Pfeilindex.*
69 *C: Genau.*
70 *A: Ich mach das mal hier, also bis zum Auszug. Wann bin ich ausgezogen? Ich glaube, so mit 20, da*
71 *hab' ich den Pfeil gesetzt. Das wäre dann Frühstück, Mittag, Kaffee, Abendessen, kannst du meine*
72 *Schrift lesen?*
73 *C: Ja. Ich höre das sonst im Interview noch mal.*
74 *A: Ja. Dann ist da die 18 und Diät.*
75 *C: Genau.*
76 *A: Und hier ist die Phase, da fing es eigentlich an, also mit 20 bin ich ausgezogen, also über zwei*
77 *Jahre wieder Zunahme. Und hier, ich habe eigentlich gar nicht viel dafür getan. Also ich habe was*
78 *dafür getan, diese Sieben-Tage-Körner-Diät. Kennst du die? Fürchterlich. Das hat eigentlich alles*
79 *nicht geholfen. Ich habe eigentlich hier angefangen, so mit 25 ungefähr, 24, 25, ich weiß das nicht*
80 *mehr ganz genau. Mit gesunder, ich schreib mal gesunde Ernährung.*
81 *C: Ja.*
82 *A: Und wenn ich noch mal hier gucke, hier ändert sich das noch mal. Ich schreib mal, kannst du was*
83 *damit anfangen, wenn ich Sterneküche dahin schreibe?*
84 *C: Ja.*
85 *A: Kannst du das auswerten dann noch?*
86 *C: Ja. Da können wir nachher noch mal drüber sprechen.*
87 *A: Und das fängt an vor zwei Jahren, da war ich 47. Vielleicht noch mal, doch, das hat unser*
88 *Ernährungsverhalten geändert, die Wegnahme der Kohlenhydrate tut mir gut, weil ich auch weiß, dass*
89 *andere in meinem Alter schon entsprechend auseinandergehen. Hat sicherlich auch was mit dem*
90 *Stress bei der Arbeit zu tun, dass ich nicht soweit auseinandergehe, aber auch hier ist (...) ich schreib*
91 *mal dran „Finns Diabetes“, ne ich wollt keine Namen schreiben. Ich schreib „Diabetes“. Diabetes*
92 *schreib ich einfach.*
93 *C: Ja genau.*
94 *A: Weil, das hat unser Ernährungsverhalten beeinflusst, weil Finn sich damit auseinandergesetzt hat,*
95 *da war ich, das ist jetzt drei oder vier Jahre her. 45 sag ich mal, kann auch 46 sein. Weil, seitdem sind*
96 *die Kohlenhydrate noch mal erheblich gesunken.*
97 *C: Mh.*
98 *A: Früher haben wir 160 gegessen, heute 110.*
99 *C: Okay.*
100 *A: Also für zwei, ne? Nicht pro Person. Weil Freunde von uns, mit denen wir immer in den Urlaub*
101 *fahren, die kommen da mit 300g für beide Personen, die (?).*
102 *C: Wir sind vier Personen, wir kommen auch mit 300g aus. Bei vier Personen. Außer, wenn Aaron*
103 *einen Wachstumsschub hat, dann nicht. Und dann sagtest du ja, dass ihr das übernommen hattet.*
104 *A: Ja. Das sind die sechs Wochen, die sind hier.*
105 *C: Ach so.*
106 *A: Es sind sechs Wochen.*
107 *C: Ich habe nicht gewusst, ob es sechs Wochen sind.*
108 *A: Also sechs oder acht. Aber nach zwei Monaten, was machen wir hier eigentlich, ne?*
109 *C: Aber das ist ja auch spannend, dass man das erst übernimmt und dann merkt, dass das gar nicht*
110 *seinem Rhythmus, seinen Gefühlen entspricht.*
111 *A: Und danach eben Frühstück, Kaffee und Abendessen, also Abendessen ist da warm.*
112 *C: Gibt es denn alltägliche Esssituationen, die dir bewusst sind?*
113 *A: Also es kommt drauf an, ob Wochenende oder in der Woche und, ja, ich weiß nicht, ob es bewusst*
114 *ist. Auf jeden Fall mag ich Schwarzbrot morgens, alles andere ist mir zu labberig, und am*
115 *Wochenende esse ich Brötchen, aber lieber ein Körnerbrötchen, als ein weißes Brötchen.*

116 C: *Und diese Gewohnheiten sind aber entstanden, seitdem du mit Finn zusammen bist. Hat sich das*
117 *im Laufe der Zeit (...).*

118 A: Das mit dem Brot essen, das mache ich schon immer so. Lieber Schwarzbrot als Graubrot, auch
119 als Kind. Also ich kann mich nicht dran erinnern. Ich habe auch Schwarzbrot als Kind mitgenommen,
120 ich kann mich nicht dran erinnern, also es hat mir nicht so geschmeckt. Ich mochte das lieber. Ich
121 habe auch manchmal das Gefühl, dass mein Körper das braucht, der braucht das irgendwie. Ich bin
122 auch schon immer im Sportverein, seitdem ich drei bin. Ich hab' vielleicht einen erhöhten
123 Grundumsatz. Ich weiß es nicht. Vielleicht brauche ich dann auch die Energie. Meine Schwester hatte
124 nie Spaß, trank morgens n Glas Milch und aß einen De Beukeler-Keks zum Frühstück. Hätt' ich nie
125 gemacht. Ich kann mit Müsli, was süß ist, nichts anfangen. Immer das Kräftige. Also Marmelade esse
126 ich mal, wenn ich probieren möchte, so ´nen kleinen Klecks.

127 C: *Mh.*

128 A: Kein Nutella. Kräftig. Käse, Schinken, Wurst, Salate. War immer schon so. Ich bin auch
129 verführerischer für Chips und solche Sachen als für Süßigkeiten.

130 C: *Also lieber Chips als Schokolade.*

131 A: Ja. Ja. Ich esse auch mal ein Stück Schokolade, aber ich habe zu Weihnachten von meiner Mutter,
132 weil ich die Sachen gerne esse, so zwei Packungen geschenkt bekommen. Asbach-Uralt, das ist so
133 ne dunkle Schokolade, da drin ist so ne Kruste, und dann ist da irgend so ein Alkohol drin. Und ich
134 ess' nicht viele Sachen, aber das esse ich ganz gern. Ich fange jetzt gerade die zweite Packung an.

135 C: *Okay, und wir haben jetzt März.*

136 A: Ich habe sieben Stückchen gegessen.

137 C: *Das ist nicht viel von Weihnachten. Das haben andere an einem Tag gegessen.*

138 20: Ja genau. Okay, ich ess' mal im Büro noch so ein Snickers oder so. Diese kleinen Bonbons, weißt
139 du? Oder diese Teile oder mal ein Haribo oder so was in der Richtung, aber an Schokolade, ich hab'
140 wahrscheinlich nicht mal eine Tafel seit Weihnachten gegessen. Ich mag Schokolade schon essen, ist
141 nicht so, dass ich, während ich mehrere Salzstangen, im Moment stehe ich auf Erdnussflips. Das
142 wechselt immer so. Das kann ich nicht mehr zählen.

143 C: *Und wenn du jetzt hier schaust, von 24, 25 bis 40 gab es keine besonderen Einschnitte oder*
144 *Wendepunkte, die dein Essverhalten oder deine Essgewohnheiten beeinflusst haben.*

145 A: Ich wüsste eigentlich nichts. Mir fällt nichts dazu ein, was wirklich wesentlich ist.

146 C: *Das heißt, dass ihr euch ja nach den sechs Wochen entschieden habt, es anders zu machen, dass*
147 *sich das dann für euch positiv gewendet hat.*

148 A: Ja. Genau so.

149 C: *Und auch wenn du jetzt sagst Diabetes, dass du jetzt weniger Kohlenhydrate isst, das ist auch ja*
150 *auch nicht unbedingt negativ für dich.*

151 A: Ne. Ich komm auch mit weniger Nudeln zurecht oder was weiß ich, Kartoffeln, oder Reis, bei uns
152 war auch schon immer viel Gemüse dabei. Auch schon als Kind. Also ich überlege gerade. Wir haben
153 schon ganz anders gegessen. Bei meinen Eltern, wenn es was Leckeres gab, dann gab's Braten,
154 Klöße, Rotkohl und Sauerkraut. Es gab auch mal Pfannkuchen, war aber nicht mein Lieblingsessen,
155 war mir zu süß. Also es gab eher so typisch deutsche, deftige Küche. Und als ich ausgezogen bin hat
156 sich meine Ernährung insofern geändert, also ich habe in meiner ganzen Zeit keinen Braten gemacht.
157 Also keinen Schweinebraten. Was wir mal machen, ist ein Römertopf oder mal n Putenbraten oder
158 Burgunderschinken, aber diese typischen Gerichte kommen ganz selten. Ich koche schon mal
159 Gulasch mit Nudeln oder so, aber und so weiter, wir kochen auch mal Rouladen mit Klößen, also
160 Klöße von meiner Mutter mit, die gibt sie mir dann mit, und Rotkohl machen wir dann selber. Aber
161 unsere Küche ist eher in die Richtung mediterran. Oder eben ins chinesische gehend, oder eben
162 immer mit ganz viel Gemüse. Ganz viele Gemüsesorten. Die wir auch untereinander mischen und
163 dann neu ausprobieren. Ach so, was ich noch in die Diabetes-Sterneküche einbringen muss, wir
164 kochen ganz viel mit verschiedenen Gewürzen mittlerweile. Da hat sich unser Spektrum erweitert. Und
165 es hat sich erweitert, Finn hat immer gesagt er mag keinen Fisch, und ich mag gerne Fisch. Und da er
166 jetzt mit dem Diabetes ein bisschen auf sein Gewicht achten muss, sind wir jetzt auf das Thema Fisch
167 gekommen. Und seitdem ich dem Fisch die Gräten da rausziehe, sind wir, essen wir einmal die
168 Woche Fisch. Das haben wir früher auch nicht gemacht. Aber ist total lecker.

169 C: *Ja, Fisch ist sehr lecker. Und dann hast du hier Sterneküche hingeschrieben.*

170 A: Genau. Das gehört auch n Stückchen mit dazu.

171 C: *Aber auch diese Geschichte, dass ihr in diese Restaurants fahrt und (...).*

172 A: Genau. Wann waren wir das erste Mal bei Cornelia Poletto, vor ein oder zwei Jahren. Vor zwei
173 Jahren. Finn ist vor zwei Jahren 50 geworden. Genau. Das sind jetzt ein, zwei, drei, vier, vier
174 Besuche, die wir da hatten. Und dann waren wir einmal in dieser, die noch keinen Stern hat, aber
175 schon im Gourmet verzeichnet ist. Es ist ja nicht viel.

176 C: *Na ja es (...)*
177 A: Es kostet ja auch ne Menge. Also wir sind da nicht Dauergast.
178 C: *Ne, aber es ist ja schon was Besonderes, wenn man dahinfährt.*
179 A: Genau. Das stimmt. Das Ambiente ist toll, es ist schon was Besonderes. Genau. Und trotzdem
180 bezeichne ich als Sterneküche nicht nur, also das wir auch samstags abends für uns zwei ein
181 mehrgängiges Menü kochen. Mit ganz kleinen Portionen, wo Finn dann Sternanis ins Essen reinkocht,
182 wo er Vanille reintut, wo wir verschiedene Esssorten haben, die wir durcheinanderbringen. Wo wir
183 mal Ruccola mit Tomaten machen, Spinat mit Knoblauch, mit Fenchel und mit Staudensellerie, also
184 das hat sich enorm erweitert. Was ich ja sowieso alles mag, aber was Finn nicht mochte. Und das
185 bezeichne ich auch als Sterneküche, ne?
186 C: *Und das hast du aber eher reingebracht?*
187 A: Ne, weil Finn Lust dazu hatte.
188 C.: *Ach so. Okay.*
189 A: Also, Finn fing an, sich mit Ernährung beschäftigen, also wie setze ich meine Ernährung
190 zusammen. Er hat ja diesen Kurs gemacht, und ähm, da musste er sich ja auseinandersetzen, welche
191 Wirkung haben die verschiedenen, also wenn es Zucker ist, wie kann er seinen Blutzucker also so
192 unten senken, und dann fing er an, wenn er sich schon mit Ernährung beschäftigt, dann fing er an die
193 Kochsendungen zu gucken. Nicht ich. Aber ich fand das natürlich sofort faszinierend, und dann hat er
194 angefangen, sich die Rezepte rauszudrucken, kannst du ja aus dem Internet, und dann hat er gesagt
195 „lass uns das mal ausprobieren“. Und dann haben wir versucht gemeinsam was zu machen.
196 C: *Mh.*
197 A: Aber eigentlich war er der Anstoß.
198 C. *Ist ja auch spannend.*
199 A: Ja ne? >lacht< Aber das ist, weil er sich mit Ernährung auseinandersetzen musste.
200 C: *Was ja wahrscheinlich erst durch den Diabetes kam. Vorher hätte er das ja wahrscheinlich gar nicht*
201 *gemacht.*
202 A: Vorher hat er einmal die Woche gekocht, wenn ich vom Sport kam und die drei Gerichte.
203 C: *Das hat sich ja dann schon sehr verändert.*
204 A: Ja. Und er ist auch immer sauer >lacht<, weil er kann ja nur drei Gerichte, wenn ich das jetzt so
205 sag.
206 C: *Worauf ich ja eigentlich so hinaus möchte in meiner Doktorarbeit, ist ja, dass ich sage, dass ich mit*
207 *dem Essen, oder der Auswahl der Speisen etwas kommunizieren möchte.*
208 A: Mh. Ja stimmt, hattest du mal erzählt.
209 C: *Genau. Gibt es für dich, oder hast du mal Speisen ausgewählt, wo du deinem Gegenüber, sei es*
210 *jetzt Finn, oder eine Freundin oder deine Eltern, wenn ihr zusammen gegessen habt, oder wenn ihr,*
211 *dass du mit dieser Auswahl deinem Gegenüber etwas mitteilen wolltest? Ohne das verbal zu äußern.*
212 A: Also das Einzige, was mir jetzt da so einfällt, also spontan würde ich sagen nein, aber das Einzige,
213 was mir jetzt da so einfällt ist, wo ich noch mal in die Richtung so denken könnte, also, wo ich, also
214 meine Eltern kochen ja relativ, also so traditionell. Und bei meinen Eltern ging es auch immer um das
215 Thema sparen, und ich weiß, als wir denen das erste Sternemenü gekocht haben, da sozusagen,
216 guck mal, so toll kann Essen schmecken. Also da ist schon ne Botschaft dabei, also denen was gutes
217 gönnen zu wollen und denen zu zeigen, guck mal, so kann man's auch machen und so weiter. Dass
218 die sich das nicht leisten können von einer Rente, das ist ganz klar, aber so ein bisschen verwöhnen
219 wollen und auch zeigen, so kann man's auch anders machen. Meine Mutter hat neulich auch mal ein
220 Rezept von Finn ausprobiert, ein ganz Einfaches, aber das war richtig so, aber das ist das einzige,
221 was ich mir so vorstellen kann. Ansonsten würde mir nicht einfallen, ob ich irgendetwas damit
222 ausdrücken will. Es macht uns einfach nur Spaß, zusammen zu kochen, also es ist das Kochen, aber
223 auch das Essen, der Geschmack ist toll, ich erinnere mich an dieses Sensorik-Menü bei Alexander
224 Herrmann. Das war faszinierend, das war ein Fünfgänge-Menü, ich weiß nicht, wann das anfang, aber
225 es war ein Teil, da gab's dann zwischendurch Schokolade, da ging's dann drum, dass die Schokolade
226 mit Kiefer, oder Sanddorn war, das musstest du dann rausfinden, oder da gab's dann verschiedene
227 Geschmacksrichtungen so mit sauer, salzig, süß und so, das kam dann immer so bei den Gängen
228 dazwischen. Und der einzige Ausdruck ist, so was gibt's für ne Vielfalt, oder (...).
229 C: *Das wollte er ausdrücken.*
230 A: Genau. Das ist als Botschaft angekommen, aber das ist bei mir kein bewusster Vorgang, dass ich
231 irgendetwas ausdrücken will.
232 C: *Ja, manchmal ist es ja auch nicht bewusst. Es kann ja auch sein, dass es eher unbewusst ist.*
233 A: Dann weiß ich das nicht >lacht<.

234 C: *Vielleicht im Nachhinein. Aber es ist ja zum Beispiel, ich weiß nicht, wie du das siehst. Wenn du*
235 *jetzt mit Finn essen gehen würdest, oder mit Freundinnen essen gehen würdest. Würdest du dir*
236 *immer das gleiche Gericht bestellen, egal mit wem du essen gehst?*
237 A: Also, ich würde es jetzt andersrum beantworten. Also, es ist so, ja, ich würde mir in manchen
238 Restaurants das Gleiche holen, weil, es ist schon nicht egal, wobei was ich eher noch mal finde, wenn
239 man dann in diese Sternerestaurants geht, oder miteinander essen gehen, dass wir dann miteinander
240 genießen wollen. Das ist ein gemeinsames Erlebnis, und wir wollen etwas miteinander genießen. Das
241 ist für mich der Unterschied, aber das kann auch ne Form von Kommunikation sein. Es kann Einheit
242 herstellen, ne, oder so was. Oder wir sind ne ganze Zeit lang zum Italiener gegangen, den wir auch
243 privat vorher mal kennengelernt hatten, und da haben wir immer das gleiche Essen bestellt, es war
244 schon Tradition. So was würde mir jetzt noch einfallen.
245 C: *Aber ist das nur Tradition?*
246 A: Ja. Ja gut, ne, ist Tradition in dem Sinne, wir erleben beide gleichzeitig etwas Gutes. Sag ich mal,
247 was wir wiederholen. Wir wiederholen es, weil es uns damals gut ging damit.
248 C: *Aber es wäre jetzt nicht, na ja das ist jetzt so das was wir immer gemacht haben bei diesem*
249 *Italiener und diese Vertrautheit, und jetzt auch nicht ausbrechen wollen und mal ein anderes Gericht*
250 *bestellen, weil es eben in eurer Zweisamkeit (...)*
251 A: Ja, das mein ich so ein Stückchen mit Tradition, das gehört dann für uns dazu.
252 C: *Als Ritual, und man würde ausbrechen, wenn man jetzt etwas anderes bestellt.*
253 A: Ja.
254 C: *Das würde diese Tradition, dieses Ritual irgendwie auch brechen.*
255 A: Genau. Ritual ist vielleicht das bessere Wort als Tradition. Dass man die Situation wiederherstellt,
256 weil sie damals gut war.
257 C: *Genau. Um das auch immer wieder zu spüren.*
258 A: Ja, genau.
259 C: *Das fällt mir jetzt gerade dazu ein, dass man dem Partner mitteilen will, das ist unser Ritual, das ist*
260 *unsers. Ich habe das jetzt in anderen Situationen, in anderen Interviews erlebt, dass, wenn Frauen*
261 *essen gehen, dass es dann so eine Salatbrigade gibt, ne? Dass einige Frauen sich auch demonstrativ*
262 *nur Salat bestellen, so nach dem Motto, guck mal, ich achte auf meine Figur, während die anderen*
263 *Pommes bestellen. Das sind ja auch so Botschaften, die man aussagen kann.*
264 A: Dann würd' ich eher sagen, wenn man das jetzt überträgt, dann hat das eher mit Genuss zu tun.
265 Wir genießen gemeinsam. Dann ist es eher so in die Richtung. Ich bin noch nie ein Verfechter von
266 Salatbars, wenn's die vorweg gibt sehr lecker, sehr gerne, aber ich kasteie mich absolut nicht beim
267 Essen. Nicht beim Essengehen, dann brauch ich ja nicht essen zu gehen.
268 C: *Mh.*
269 A: Wenn ich alleine, also, wenn ich nicht mit Finn essen gehe, dann gehe ich mit Freunden abends,
270 und dann gucke ich, dann geh ich irgendwo hin und gucke, dass es preisgünstig ist. Also wenn ich
271 das zusätzlich mache, dass es eben nicht so teuer wird, wenn wir uns außerhalb treffen. So wie wir
272 uns jetzt hier treffen, treffe ich mich dann mal mit Petra und da achte ich schon auf den Preis. Wenn
273 ich mit Finn unterwegs bin, dann achte ich nicht auf den Preis >lacht<.
274 C: *Manchmal ist es ja auch so ne Anpassung. Also wenn man etwas bestellt, man guckt. Was bestellt*
275 *einer, wie ist da die Preislage. Passe ich mich da an oder sage ich nö, ich zeig mal, was ich hab' und*
276 *bestell was Teures. Das wär' auch noch mal so (...).*
277 A: Ne. Ich weiß nicht, ob ich da in den falschen Gruppen bin.
278 C: *Ne, das sind ja nur Beispiele, was es so gibt oder was ich jetzt schon erlebt habe in Situationen.*
279 *Oder wenn einer anfängt sich etwas zu bestellen, dann ziehen oft einige nach.*
280 A: Also was ich schon kenne, wenn sich andere anfangen, noch ne Vorspeise zu bestellen, weil ich
281 innerlich drauf bin, ne, eigentlich musst du ein bisschen sparen, und wenn dann einer anfängt ne
282 Vorspeise zu bestellen, dann merke ich schon wie ich da mitziehe. Weil Essen für mich mit Genuss zu
283 tun hat, ne? Dann passiert es schon, dass ich hinterher ziehe, ne?
284 C: *Mh.*
285 A: Und wenn ich mit Finn unterwegs bin, dann gucke ich schon ganz bewusst, es sei denn wir sind im
286 Urlaub, da gucken wir schon ein bisschen auf den Preis. Also das wird ja dann, wenn man jeden
287 Abend essen geht, schon ein bisschen teuer. Und dann wechseln wir so die Restaurants, dass wir mal
288 n teureres, mal ein günstigeres haben.
289 C: *Kennst du Situationen aus deiner Kindheit? Vielleicht von deiner Mutter her, wenn sie etwas*
290 *gekocht hat für euch Kinder, dass sie vielleicht etwas aussagen wollte? Dass das eine Botschaft*
291 *gewesen ist?*
292 A: Da würde mir eher was einfallen, also nicht eine Botschaft, sondern, das war mir vorher nicht
293 eingefallen, das gehört noch hier rein, zu Essgewohnheiten. Und zwar ist es so, meine Mutter hat

294 manchmal an einem Tag drei verschiedene Essen gekocht. Und zwar ist das so, wir haben in der
295 Woche ist das so, wir Kinder haben mit meiner Mutter mittags gegessen, mein Vater hat abends warm
296 gegessen, wenn er gekommen ist. Wahrscheinlich wollte sie, dass Kinder mittags etwas Warmes
297 essen, weiß ich nicht, auf jeden Fall hat sie das so gemacht. Und meine Schwester hatte einen sehr
298 einseitigen Geschmack, und mein Vater hatte einen sehr einseitigen Geschmack. Und meine Mutter
299 und ich viel Verschiedenes. Also ich mochte Birnen, Bohnen und Speck, ich mochte Brotpudding, das
300 ist so n bisschen was Süßes, den mochte ich sehr gerne. Dann gab es, ach wie nennt sich das denn
301 noch? Was Schleswig-Holsteinisches äh Rüben mit Rüben, wie heißen die denn noch? Zuckerrüben
302 heißen dich nicht. Im Krieg, Steckrüben. Steckrüben, genau, die mochte ich unheimlich gerne. Ich
303 mochte auch Sachen wie Grützwurst und solche Sachen, so Sachen, die (...).

304 *C: Die nicht jedes Kind essen würde.*

305 A: Nicht jedes Kind essen würde. Absolut nicht. Und dann hat meine Mutter manchmal für mich und
306 sie, und manchmal kam meine Oma noch dazu, dann hat es sich gelohnt, meine Schwester bekam
307 was Besonderes, und mein Vater bekam sein Essen abends. Und dann, wenn ich das noch mal
308 denke, welche Mühe sich meine Mutter damit gemacht hat, diese ganzen verschiedenen Gerichte zu
309 kochen, ist es natürlich eine Form von Kommunikation. Erstens macht es ihr Spaß, ist aber auch dran
310 gelegen, dass es allen gut geht. Dass sie sogar drei verschiedene Sachen kochen kann.

311 *C.: Das ist ja auch viel Aufwand.*

312 20: Genau. Ich weiß gar nicht, wie viel Zeit sie mit Kochen verbracht hat. Wahnsinn.

313 *C: Das ist schon viel Wertschätzung.*

314 A: Ja. Genau. Und Weißkohl mit Schweinebacke, da kann ich mich noch dran erinnern. Das ist total
315 lecker, ich mochte immer schon so was >lacht<. Ich weiß nicht, wie lang ich das mag.

316 *C: Das ist doch in Ordnung.*

317 A: Ja. Aber das ist wirklich nicht typisch für ein Kind. Also meine Schwester ist rausgelaufen.

318 *C: Glaub ich, würde Cara auch machen. Das ist von deiner Mutter ja wirklich (...).*

319 A: „Ich verwöhne meine Familie“, da hat sie ihre Rolle drin gesehen. Insofern hat Essen schon einen
320 großen Stellenwert gehabt bei uns. „Ich tue meiner Familie etwas Gutes indem ich versuche da etwas
321 Gutes zu produzieren.“

322 *C: Ja. Und wenn ihr jetzt Gäste habt, überlegt ihr da, was ihr jetzt zu Essen macht?*

323 A: Ähm wir überlegen, ähm, soll es was Besonderes werden mit mehr Gängen, dann beschäftigen wir
324 uns schon am Wochenende davor damit und überlegen so beim Spazieren, wir gehen ja sonntags
325 immer spazieren, was könnten wir denn mal machen, was könnten die mögen und wozu haben wir
326 Lust. Und wie macht man denn das wohl, mit anderen Worten, wir beschäftigen uns schon ziemlich
327 viel dann damit. Meine Eltern kommen zum Beispiel übermorgen, die kriegen ein Fünf-Gänge-Menü,
328 der Nachtisch ist schon fertig, den hat Finn diese Woche schon gemacht, das ist Eis in Eierlikör, selbst
329 gemacht, mit anderen Worten, wir beschäftigen uns sehr. Also wenn es so ist, dass sie nur zum
330 Grillen kommen, irgendjemand anders, dann ist es was anderes, das ist ja dann im Sommer immer so.
331 Oder zu meinem Geburtstag gibt's ein Traditionsgericht bei meiner Schwester, und zwar ist das
332 Burgunderschinken auf 'nem Römertopf mit Folienkartoffeln und Salat und grüne Soße. Das darf ich
333 auch nicht brechen, weil das gehört dazu.

334 *C: Also auch Ritual.*

335 A: Genau auch Ritual. Auch Ritual. Aber sonst ist es so, dass wir, wenn wir Lust haben, uns dann
336 eben auch ein Mehrgänge-Menü kochen, wenn wir Lust haben. Das hat bloß den Nachteil, das muss
337 man dann mit den Leuten auch abklären, dass du sehr viel beschäftigt bist mit rein- und rauslaufen.
338 Das hat nicht so viel Gesellschaft. Du redest einen Moment und gehst dann wieder raus. Wenn wir
339 mehr mit Leuten sprechen wollen, dann machen wir so was wie mit meiner Schwester, ne? So einfach
340 oder grillen, ist auch nicht, dass wir das dauernd machen, aber wir hatten es Freunden zum Beispiel
341 mal zur Hochzeit geschenkt. Wir hatten so einen Kalender gemacht, und in diesem Kalender war in
342 jedem Monat eine Besonderheit von Freunden, und ein Monat war ein Essen von uns. Eine Einladung
343 zum Mehrgänge-Menü.

344 *C: Ja schön. Das könnte ich auch gut haben (beide lachen). Achtet ihr darauf bei dem Menü, der eine
345 mag das nicht, der andere mag das nicht (...).*

346 A: Da achten wir drauf. Ich weiß ja, was meine Eltern mögen, aber neulich bei einem sind wir nicht so
347 gut angekommen, nicht so gut den Geschmack getroffen. Mein Vater mag zum Beispiel keine süßen
348 Sachen, auch kein Essig, also keinen Salatsoßen, die süß sind oder so was. Sonst schon süße
349 Sachen, aber Birnen Bohnen und Speck und solche Sachen mag er auch nicht, und das beachten wir
350 dann.

351 *C: Mh.*

352 A: Oder meine Schwester, die mag keinen Fisch. Bei dem Mehrgänge-Menü, das wir für die Freunde
353 gekocht haben, haben wir angerufen und gefragt, ob sie die und die Zutaten mögen. Wir haben nicht

354 verraten, wie die Zubereitung ist, wir haben nur nach den Zutaten gefragt. Was sie nicht mögen. Wir
355 mögen zum Beispiel beide nicht gerne Kümmel.
356 *C: Und wie kam das so an?*
357 *A: Alles wunderbar >lacht<.*
358 *C: Das ist ja auch eine tolle Idee, das ist ein tolles Geschenk.*
359 *A: Ja. Das ist auch wirklich gut angekommen. Die hatten aber auch ganz tolle andere Sachen. Die*
360 *anderen haben Picknick ins Blaue gemacht, oder ich sollte im Herbst Äpfel pflücken bei denen im*
361 *Garten, aber es regnete an dem Tag.*
362 *C: Das ist aber alles viel mit Ernährung gewesen, ne?*
363 *A: Das war alles ganz schön viel mit Ernährung. Also ein Picknick im Blauen, da habe ich aber nicht*
364 *mitgemacht, dann habe ich denen Kuchen gebacken, andere haben denen Kekse gebacken, das*
365 *Mehrgänge-Menü, dann haben die noch ´ne Flasche Wein gekriegt, ja, war da noch was? Ne. Und*
366 *was ich ganz toll fand zum Abschluss des Jahres, das war ja letzten Sommer, haben die uns noch mal*
367 *zum Essen eingeladen. Wir waren ja drei Paare, jeder war viermal dran, wir sind auch mit denen in*
368 *einer Kunstaussstellung gewesen, eins war eine Kinokarte, also so Punschtrinken.*
369 *C: Also schon viel mit Ernährung.*
370 *A: Ja. Viel mit Ernährung. Mit Genuss. Wir haben uns alle echt Mühe gegeben, wir hatten aber auch*
371 *viel davon. Das war richtig witzig.*
372 *C: Ja, das ist auch toll. Und deine Eltern kommen auch ganz gut mit den Gänge-Menüs klar?*
373 *A: Die lieben das.*
374 *C: Würden es aber selber wahrscheinlich nicht machen.*
375 *A: Ne. Also meine Mutter macht schon mal zu Weihnachten, aber das haben wir jetzt aufgegeben.*
376 *Aber sie macht schon mal Spargelgruppe und Putenkeule mit Rotwein und Nachtschinken eben. Bei uns*
377 *gab's früher schon ganz lang Fondue Heiligabend, und dann gab es am ersten Weihnachtstag das*
378 *Menü, was ich eben so gesagt hatte und Zweiten weiß ich gar nicht mehr. Das tun wir uns aber auch*
379 *nicht mehr an. Ich bin meistens so satt vom Fondue, dass ich am Mittag nicht noch warmes Essen*
380 *haben möchte.*
381 *C: Mh.*
382 *A: Wir machen es dann eher so, dass wir ein ausgedehntes Frühstück machen, und wir dann danach*
383 *fahren. Weil das andere zu viel stopft. Wenn ich so Massen esse, dann hab' ich am zweiten Tag auch*
384 *keine Lust mehr.*
385 *C: Dann fehlt auch der Genuss.*
386 *A: Ist dann nicht mehr da.*
387 *C: Mh. Schön. Fällt dir noch irgendwas ein zum Thema Essverhalten, Eßgewohnheiten?*
388 *A: Ne. Wesentlich ist das schon so. Ich lese ja auch gern „Vital“ und „Brigitte“. Da gucke ich mir die*
389 *Rezepte an. Vielleicht noch mal, was ich sehr faszinierend finde, was ich behalten habe, in der Zeit,*
390 *wo ich wenig gegessen habe, da habe ich mich ganz viel mit Kochzeitschriften und Kochbüchern*
391 *beschäftigt, anstatt selber zu essen. Und da hab' ich eine Vorstellung entwickelt, also ich kann ein*
392 *Rezept lesen, und ich kann eine Vorstellung entwickeln, wie das vielleicht schmecken könnte. Ob das*
393 *wirklich so stimmt, weiß ich nicht, aber bei mir entwickelt sich ne Fantasie, wie das wohl so ist. Wenn*
394 *ich jetzt Thema Putenkeule zum Beispiel, dann kann ich das sofort schmecken. Oder wenn du*
395 *Rosenkohl sagst, dann weiß ich sofort, wie das schmeckt. Also so, ich weiß nicht, oder wenn man so*
396 *Gerüche auf dem Jahrmarkt, das ist ja auch diese Verbindung.*
397 *C: Genau.*
398 *A: Wenn man Zuckerwatte, oder die man dann so riecht, oder Lebkuchenherzen, dann ich kenn sofort*
399 *den Geschmack dazu in der Fantasie, und ich mein, das ist in der Zeit gewesen, dass ich das als*
400 *Ersatzhandlung für das tatsächliche Essen genutzt habe.*
401 *C: Ging es jetzt nur um das Körperbild, das Abnehmen damals?*
402 *A: Ich glaub das war schon so ein bisschen Leistungsbezogen, ich weiß nicht, dass ich das Gefühl*
403 *hatte, weiß ich nicht, was es dafür, für, für Sachen gab. Ich verbinde das immer noch mit Leistung.*
404 *Also ich habe mich ja mal ne ganze Zeit sehr intensiv damit auseinandergesetzt, also ich bin an der*
405 *Magersucht gerade so vorbei geschrammt, das hätte auch gut da hinwandern können.*
406 *C: Du wohntest aber noch zu Hause.*
407 *A: Ich wohnte noch zu Hause.*
408 *C: Es war aber keine Essenverweigerung im Bezug auf das Essen deiner Mutter.*
409 *A: Ich kann dir das gar nicht mehr so, ich, ich fühlte mich einfach zu dick.*
410 *C: Ja, dass es schon das Körperbild war. Man kann ja auch essen verweigern, um Macht irgendwie*
411 *auszuüben, wenn man mal Ärger mit den Eltern hat oder (...).*
412 *A: Ne, so war es aber nicht. Es war einfach mein Körperbild. Ich fühlte mich einfach zu dick. Es war*
413 *schon ein tolles Gefühl, abzunehmen, das mein ich so mit leistungsorientiert, dass ich irgendwie nicht*

414 mehr so den Punkt fand, wann es richtig ist mit dem Abnehmen. Ja. Also, dass ich eben
415 Darmprobleme bekam und die Regel ausblieb und so weiter.
416 *C: Dass man dann auch weiß, wann es genug ist.*
417 A: Nachdem ich Finn kennen gelernt hatte, kriegte ich meine Regel wieder. Das war das Witzigste.
418 *C.: Der Hormonhaushalt. Es gibt ja ganz viele, ich bin auch mal kurz davor gewesen, aber weil ich so*
419 *unglücklich im Job war.*
420 A: Ach so. Okay.
421 *C: Und da habe ich das Essen verweigert. Ich konnte und wollte nicht mehr essen. Ich wog dann auch*
422 *nur noch 47 Kilo. Also da war das bei mir so. Ich habe das Essen verweigert, ohne das bewusst zu*
423 *machen.*
424 A: Also bei mir war es ja kombiniert Abitur zu machen. Abitur zu machen. Ich weiß nicht, wie die
425 Kombination ist, das kriege ich auch so richtig gegriffen. Ich war relativ gut in der Schule zu der Zeit,
426 ich habe viel gelernt, ich habe nebenbei Sport gemacht, hatte Kontakte, es war nicht so, dass ich mich
427 da zurückgezogen hätte. Das war es nicht so. Aber genauso wie ich gut mein Abi machen wollte,
428 wollte ich auch gut abnehmen. Also da muss es auch irgendwie ne (...).
429 *C: Ja, über das Essen zügeln. Gute Leistungen zu erreichen, gut in der Schule zu sein.*
430 A: Genau, irgendein Erfolgserlebnis oder irgendetwas zu haben. Mag auch damit zu tun haben, kurz
431 vorm Abi hatte ich keinen Freund mehr, ich hatte aber schon in der Zeit, wo ich angefangen habe
432 abzunehmen, einen Freund. Ich war aber nicht so glücklich in der Beziehung. Das war eher so, er war
433 nett und toll, und ich fühlte mich total geehrt, dass er mich meinte und nicht meine Freundin.
434 *C: Das ist in dem Alter so.*
435 A: Ja genau. Aber vielleicht auch so ein Stück Überforderung. Als das anfang hatten sich seine Eltern
436 gerade getrennt, und ich konnte mich eigentlich nicht trennen, weil er gerade so unglücklich war
437 wegen seiner Eltern.
438 *C: Ja.*
439 A: Ich sollte etwas ausgleichen was ich gar nicht ausgleichen konnte. Jemandem helfen wollen, aber
440 gar nicht mehr so verliebt zu sein, aber auch nicht den Absprung zu schaffen uns (...).
441 *C: Spannend ist immer dieser Leistungsdruck.*
442 A: Ja. Ich habe auch unheimlich viel Sport gemacht, teilweise so, dass es keiner mitgekriegt hat, das
443 wunderte mich. Ich wohnte Parterre und ich bin mehrere Male die Treppen rauf und runter gelaufen
444 von unten bis in den obersten Stock. Das sind vier, fünf Stockwerke. Oder drei, oder vier, mit Parterre
445 vier. Da bin ich dann immer hoch und runter gewetzt, nur um Kalorien loszuwerden.
446 *C: Das hat keiner mitgekriegt?*
447 A: Es hat mich keiner drauf angesprochen, meine Eltern haben mich auch nicht drauf angesprochen,
448 dass es nun mal Zeit wäre, dass es mal gut wäre.
449 *C: Na ja, wenn das ein schleichender Prozess ist.*
450 A: Ne, genau. Es hat lange gedauert. Ich habe angefangen, dadurch kann ich's relativ gut, das war im
451 Winter, in diesem 78-, 79-Winter, also da in der Zeit. Und das niedrigste Gewicht hatte ich als ich nach
452 Rantum ging, wo ich Finn auch kennenlernte, und da wog ich 47 Kilo. Das hat schon ein 1½ Jahre
453 gedauert. Und Schulstress mit Abitur, ich denke das haben meine Eltern auch darauf geschoben.
454 *C: Bei mir hat das auch ein Jahr gedauert. Das erste Lehrjahr. Das ist ja immer so ein bisschen*
455 *schleichend, und ich habe immer Sport gemacht.*
456 A: Genau, es geht dann eben schleichend und dann kriegen es die anderen nicht mit.
457 *C: Ich war 17, wurde dann 18.*
458 A: Ist vielleicht auch n Alter wo es viele Veränderungen gibt und ein Schritt zum Erwachsensein. Und
459 ich glaube nicht, dass ich irgendwie Schwierigkeiten hatte mit meiner Sexualität. Das glaube ich nicht.
460 *C: Ne, das hatte ich auch nicht.*
461 A: Also ich habe ne magersüchtige Freundin gehabt, und da war die Trennung und Scheidung, und da
462 war auch eindeutig, dass die Probleme hatte mit der Sexualität.
463 *C: Aber die war sicher schon älter.*
464 A: Ne. Als ich sie kennenlernte war sie gerade akut erkrankt und da (...).
465 *C: Ach so, wegen der Scheidung.*
466 A: Ne, das war jetzt 'ne andere Freundin. Deren Eltern sich getrennt haben.
467 *C: Ach deren Eltern, jetzt hab ich's.*
468 A: Ja, deren Eltern. Nee, nee, deren Eltern haben sich getrennt, und sie konnte damit nicht umgehen.
469 *C: Na gut, das ist ja noch mal eine andere Geschichte. So eine Essstörung ist ja immer ein Hilferuf.*
470 *Ja.*
471 A: Das war's schon?
472 *C: Das war's schon.*

473 A: Das ging ja schnell. Aber wahrscheinlich haben wir doch länger gebraucht. Ich hoffe du kannst
474 damit was anfangen.
475 C: *Ich danke dir für das tolle informative Gespräch. Super. Vielen Dank*

1 **3.2 Interview Nr. 2/Probandin B**

2 weiblich

3 42 Jahre

4 verheiratet

5 ganztags berufstätig

6 Abitur

7

8

Interview Nr. 2

9

10 *C: Vielen Dank für deine Bereitschaft für dieses Interview. Fragebogen haben wir schon gemacht. Und*
11 *ich steig' jetzt mal mit 'ner ganz allgemeinen Frage ein, ich würd' dich mal gerne bitten aus der*
12 *heutigen Sicht dein Essverhalten zu beschreiben.*

13 B: Ganz allgemein?

14 C: Mh.

15 B: Also, ich glaube das ist so ,ne Mischung aus, 'ne Mischung ist zwischen kontrolliert, ja, wenn ich
16 gucke, wenn ich darauf achte, was ich esse, dann ist es schon kontrolliert, aber sehr viel grade so
17 gefühlsmäßig geprägt, bin ein ziemlicher Stressnascher, das hab ich nach wie vor, ich bin aber schon
18 so, dass ich immer wieder in gesunde Essweisen zurückfalle. Ich gucke sehr darauf, was ich morgens,
19 also zu den Hauptmahlzeiten esse, gucke auch sehr drauf, dass ich koche, auch vollwertig koche, viel
20 Gemüse, Obst und so, zu mir nehme, aber ich hab zwischendurch ganz, ganz viel verschiedene
21 Phasen, in denen ich ziemlich viel Süßigkeiten zu mir nehme.

22 *C: Und wenn du jetzt mal biografisch denkst, deine Essbiografie, gibt es so bestimmte Esssituationen,*
23 *oder Essverhaltenssituationen, die dich geprägt haben?*

24 B: Also, ich behaupte ja nach wie vor, dass es so gewesen ist, dass meine Mutter das mit beeinflusst
25 hat, also es gibt so diese, diese Geschichten über dieses Nas- äh dieses, ja Geschichte, dass wenn
26 ich als Baby geschrien habe, immer die Flasche gekriegt habe. Egal, ob ich eben Hunger hatte, oder
27 Gefühle äußern wollte. Ich glaube, dass das wirklich prägt. Meine Mutter findet diesen Ausdruck doof,
28 weil sie immer das Gefühl hat, ich geb, ihr die Schuld daran, dass ich eigentlich immer schon
29 Probleme hatte mit dem Gewicht, wirklich ,ähm, glücklich zu sein oder so. ,ähm, aber ich glaub, das ist
30 einfach so. Ich bewerte das nicht, find' dass nicht schlimm, ich glaube, dass das so ist. Das war so
31 das allererste, was ich hatte, ich war als Kind...

32 *C: Warte, ich hab hier so ne nette Lebenslinie, da darfst du jetzt mit deinem Stift drin rummalen, dann*
33 *könnten wir ja hier schon mal, was weiß ich, Babyphase oder so. Also das ist das Alter.*

34 B: Also fängt das hier praktisch an.

35 *C: Genau. Kannst alles reinschreiben. Kannst auch malen oder schreiben. Wie du willst.*

36 B: >Schreibt<. Flasche als Baby, ich schreib' mal bei jedem Schrei. Als Kind, ich glaub, da haben wir
37 normal gegessen. Wir haben auch Süßigkeiten gekriegt. Was sicher immer so was war, Süßigkeiten
38 als Trost, ne? Also dieses, wenn man gefallen ist, das gab's, glaub ich, immer. Und was ich weiß, ich
39 spring' mal 'n bisschen, was ich weiß, dass ich so mit 15 die erste Diät gemacht habe, das weiß ich.
40 ,ähm, und ich war immer so ein bisschen pummelig. Mit 18 hatte ich so mein Höchstgewicht, da wog
41 ich ungefähr so 91 Kilo oder so, und dieses Diäten hat sich immer durchgezogen. Ich hab da viel
42 Brigitte-Diät gemacht und bin dann irgendwann mal zu Weight-Watchers gegangen. Das mach' ich
43 immer noch. Wobei ich das jetzt nicht mehr so negativ sehe. Ich hab' jetzt nicht mehr so dieses
44 Gefühl, boah, ich bin zu dick, ich mein, ich bin nie schlank gewesen, nie wirklich schlank gewesen, es
45 belastet mich aber nicht mehr so wie damals. Nun wieg' ich auch keine 91 Kilo mehr, ne? Also, das ist
46 ja auch schon ein Unterschied. Was ich aber auch weiß, dass ich ganz oft, also ich mach' sehr, sehr
47 viel Sport, und ich habe schon Sport gemacht, weil mir das Spaß macht mich zu bewegen, aber dass
48 ich auch ganz oft Sport gemacht habe, damit ich mehr naschen kann. Also, das ist so was, was ich
49 ganz doll auch weiß, also Sport mach' ich ja schon eigentlich immer. >schreibt<. Hier war ich
50 eigentlich immer mal so ein bisschen pummelig, aber was ich eigentlich nie hatte, ich mein', ich fand
51 es nicht toll 90 Kilo zu wiegen, aber ich hatte eigentlich nie das Gefühl, dass ich dadurch unattraktiv
52 bin. Also ich hatte immer genug Verehrer, oder wie man auch immer sagen will und dann, das war
53 jetzt nichts, was mich wirklich eingeschränkt hat. Auch vom Gewicht her nicht.

54 *C: Also du wurdest nicht gehänselt in der Schule oder...*

55 B: Nö. Also, ich mein', ich war immer ein bisschen ich selber, also es ist nicht so, dass ich da nicht
56 drunter gelitten hab. Ich hatte Freundinnen, die sehr, sehr schlank waren, was ich zum Beispiel immer
57 noch weiß, die hatten zum Teil so Ringe und dadurch, dass ich auch relativ kräftige Hände habe,
58 passten mir auch keine Ringe. Und das war was, was ich immer noch so weiß, was ich doof fand. Das
59 hat mich aber insofern schon beeinflusst, dass ich immer mal wieder Diäten gemacht habe, hat aber
60 leider nie so gehalten, dass ich diese Diät einmal gemacht habe und dann immer schlank geblieben

61 bin. Also, ich hab immer sehr, sehr schnell abnehmen können damit, und es dann aber schnell auch
62 wieder drauf gehabt. Also, das war schon doof.

63 *C: Der sogenannte Jojo-Effekt..*

64 B: Ja, ja. Nö, war nicht so. Und auch dadurch, dass ich viel Sport gemacht habe, hab ich´, glaub ich,
65 auch dadurch wieder ein anderes Selbstbewusstsein gehabt.

66 *C: Ja. Vielleicht auch noch ´nen anderen Körperbau, ne? Wenn man Sport macht sind die Kilos ja*
67 *auch oder der Körper war fester oder...*

68 B: Genau. Also, das ist ja, eben, es ist ja auch nicht, dass ich jetzt fett und schwabbelig bin oder so,
69 ne? Also, ich mein´ jetzt sowieso nicht. Nee, aber ich glaube ja, das stimmt, ich glaub´ schon, dass
70 dieser Sport viel beeinflusst hat, ähm, dass das dann vielleicht ein anderes Selbstvertrauen gegeben
71 hat. Und wenn das früher mehr Süßigkeiten als Trost, dann aber auch Süßigkeiten als Belohnung, das
72 war schon immer so, ähm, und ich weiß, dass meine Omas, also meine Omas ähm, mir immer, wenn
73 sie kamen, auch so Schokolade mitgebracht haben, ähm, meine Eltern essen auch sehr gerne, sind
74 beide nicht so ganz dünn, aber ich sag mal nicht dick oder so, aber es ist schon so, dass da auch
75 nicht so auf kalorienreduziert geachtet wurde. Und ich weiß, dass zum Beispiel meine Oma, die Mutter
76 meines Vaters, auch so jemand war, die uns immer, wenn wir sie besucht hatten, mit besonderem
77 Essen auch verwöhnt hat. Das war auch viel. Wir waren viel bei den Großeltern und, ähm, das war,
78 glaub´ ich, auch was so dieses Verwöhnen. Verwöhnen mit Essen, das ist in der Familie immer sehr,
79 sehr groß geschrieben worden. Und das prägt dann natürlich. Spannend ist sicherlich, wenn man sich
80 das anguckt, dass dann so Weight-Watchers so anfangen, dass immer so, so ´ne Mischung war aus,
81 ähm, ich möchte mich gesund ernähren, und ich möchte schlank sein, wobei ich schon glaube, dass
82 so dieses sich gesund ernähren jetzt noch mal mehr wieder in den Fokus kommt. Also, das Essen von
83 der Gesundheit her jetzt so in den letzten paar Jahren noch ´ne größere Bedeutung gekriegt hat.
84 >schreibt<. Und was ich so, wenn ich mal überlege, über Essverhalten nachdenk´, glaub ich, dass
85 viel, ähm, also nicht mehr naschen dürfen, viel Verbot war. Also, das prägt ja auch. Wenn ich jetzt
86 nicht mehr naschen möchte, weil ich finde, dass mir das nicht gut tut, ist es was anderes, als wenn ich
87 mir was verbiete. Und auch, wenn ich so Diäten gemacht habe, war das viel so dieses Gefühl, so, ich
88 darf jetzt nicht mehr. Und dadurch hab ich das nie lange durchgehalten. >schreibt<. Ich glaub, dass
89 jetzt gerade so in den letzten Jahren, wo ich so Marathon laufe, ähm, ich mir noch mal wieder
90 deutlicher mache, was mir Essen wirklich Gutes bringt, ne? Dass ich auch, ich hab grade so heute
91 überlegt, ich hatte vorher Kaffee getrunken und bin dann gelaufen. Ich hatte ziemlich viel Mittag
92 gegessen, mir war so schlecht, dass ich so dachte, nee, das will ich gar nicht. Also nicht, ich darf das
93 nicht, sondern dass jetzt wieder so ein Umdenken, ähm, einfach anfängt, ähm, ich möchte das nicht,
94 weil mir das nicht gut tut. (...) Ich weiß, dass ich hier ´ne Phase hatte, wo ich ziemlich unsicher war, da
95 hatte ich ´nen Freund, der nicht so das Wahre war, für meine Eltern auch und da war dann ganz oft
96 das Essen, ähm, essen auch als ja vielleicht auch als so ´ne Flucht zu sehen. Also, wenn ich
97 gegessen hab, hatte ich auch ´ne Beschäftigung und musste mich mit anderen Dingen nicht befassen.
98 Also Unsicherheit. Das merk ich heute auch noch. Wenn ich unsicher bin, dass ich dann eher esse.
99 Was ich auch kenne, ist das, Essen bei mir ganz viel, da hatte ich auch so ´ne Phase, als ich meine
100 Diplomarbeit geschrieben habe, das war 2004, also hier ungefähr, da ist mir das nur so aufgefallen,
101 dass ich Essen ganz viel mach´ beim Nachdenken. Wenn ich was überlegen muss, wenn ich was
102 entwickel´ als Konzept, dass ich dann esse. Das weiß ich ganz viel so, als, weiß ich nicht, die Kiefer
103 mahlen, so als ob dann irgendwas anders vernetzt, oder...

104 *C: Na ja, also kann ja gut sein. Man sagt ja auch, Bewegung und Lernen hängen zusammen. Also*
105 *warum sollte das nicht so sein.*

106 B: >Schreibt<. Also, ich hab das heute noch so, wenn ich zum Beispiel auch, ähm, am Schreibtisch
107 sitze, wenn ich richtig so Konzepte mache, oder irgendwie mir was, an dem Dienstplan sitze, den in
108 die richtige Form bring´ oder so, da steht was zu essen, dann ist das wirklich so, dass ich dann
109 wirklich denke, ah ja, du musst jetzt, damit du besser denken kannst, musst du was essen. Das ist
110 ganz witzig. Ja Sport immer.

111 *C: Ja, jetzt ja auch Marathon. Also das sind ja auch schon ganz viele so Wendepunkte gewesen oder*
112 *Abschnitte, die du so hattest.*

113 B: Also hier wird sicher auch was gewesen sein. Aber das ist jetzt nicht so ´ne Phase, die so präsent
114 ist. Dann gab's immer mal wieder so Episoden, wo ich denn auch wieder dachte, jetzt muss ich mal
115 wieder abnehmen, weil, weiß ich nicht. Als ich jetzt meinen jetzigen Mann kennenlernte, der war ja
116 noch sehr viel, also als ich ihn kennenlernte, wog er 67 und ich keine Ahnung. Mit Sicherheit 10 Kilo
117 mehr, und er war ja doch sehr schwächling, das war schon was, wo ich immer dachte, ey, auf Dauer ja
118 auch irgendwie so ein bisschen blöd. Aus Solidarität hat er jetzt zugenommen >beide lachen<. Jetzt
119 wieg´ ich weniger als er. Ja, weiß ich nicht, das ist schon so auch, ähm, na ja Diäten (...).

120 *C: Na ja, fürs Körperbild vielleicht, ne?*

121 B: Für >schreibt< ja. Ja. Ja. Das wär´ jetzt nicht mein Ausdruck, aber ich nehm´ es mal, ähm, aber vor
122 allem auch, ähm, das hat was damit zu tun, was denken andere darüber. Ähm, nach außen vielleicht

123 auch. Und was ich jetzt ganz witzig finde, ich hab jetzt so seit zwei, drei Jahren, ja seit drei Jahren, so
124 ´ne Phase, wo ich eigentlich denke, da kann ich sehr zufrieden sein. Bin ich einerseits auch, aber
125 andererseits, ich hab von mir selber gar nicht das Bild, dass ich schlank bin. Wenn jemand sagt, Sie
126 sind aber schlank, das glaub ich ihm, also das überrascht mich immer, dass mich andere Leute als
127 schlank sehen. Weil, es hieß ja früher immer, ich war pummelig. Und so dieses, ähm, ich sag mal
128 selbst im Fremdbild, ähm, ist im Moment sehr (...) noch neu, oder...

129 *C: Ungewohnt vielleicht auch noch.*

130 B: Nicht identisch oder nicht immer identisch. >Schreibt<. Und was ich eigentlich nicht hab´ ist ein
131 stabiles Gewicht.

132 *C: Das sind ja schon total interessante Aspekte. Weißt du, mit diesen verschiedenen Wendepunkten,*
133 *wo du ja klar sagst, so wer hat dich jetzt beeinflusst, wenn man das so zusammenfasst, ne? Wenn*
134 *Oma kam und Belohnung, aber auch Trost oder auch Verwöhnprogramm, also auch sehr familiär*
135 *geprägt. Und wie sehen jetzt deine Mahlzeiten am Tag aus.*

136 B: Also, morgens bin ich, ich ess´ eigentlich seit, seit, oh bestimmt seit, das hatten wir irgendwann mal
137 angefangen, seit zehn Jahren esse ich morgens in der Woche Obst und Joghurt. Immer. Das hab ich
138 irgendwann mal, wollt´ ich das mal umstellen, und das mach´ ich kontinuierlich, und da steh ich auch
139 morgens auf und schnibbel´ mir mein Obstsalat. Wirklich jeden Morgen. Von Montag bis Freitag. Find
140 ich auch immer wieder phänomenal, mach´ ich auch bei der Arbeit, und so nehm´ ich mir meinen
141 Joghurt rüber, dann isst du das. Vormittags, wenn ich jetzt im Büro bin, dann guck´ ich, wenn ich da
142 richtig Hunger krieg´, je nachdem wie ich Zeit hab, dass ich noch mal irgendwie schon was Gesundes,
143 meistens nehm´ ich mir jetzt noch mal so Gemüse mit oder dass ich da was Gesundes zwischendurch
144 nehm´. Mittags ess´ ich auch im Büro immer warm. Also, ich koch´ abends normal, dann nehm´ ich
145 Reste mit oder frier mal was ein oder so, guck´ da immer drauf, dass ich da so ´ne Ausgewogenheit
146 zwischen Kohlenhydrate, viel Gemüse habe und mir auch immer irgendwas zum Nachtschisch mitnehme,
147 weißt du, ´n Quark, oder. Also ist schon gesund, jetzt gerade auch jetzt mit Weight-Watchers, weil ich
148 auch die Ernährung gut finde. Nicht immer primär, um abzunehmen, sondern um auch zu sagen, ich
149 finde, das hat ein gutes Konzept. Nachmittags meistens dann nichts mehr, ich nehm´ mir immer noch
150 ein Brötchen mit, ein belegtes Brötchen, das ess´ ich dann mal, meistens abends bevor ich nach
151 Hause fahre, und dann koch´ ich halt abends. Und dann ist meistens, wenn ich auf dem Sofa lande,
152 dann hab ich das Gefühl, jetzt muss ich was naschen. Das ist das was mich ärgert. Was ich nicht hin
153 krieg´. Also da mal nichts zu naschen. Ist ja nicht schlimm zu naschen, aber ich nasch´ dann in der
154 Regel nicht kontrolliert. Und das krieg´ ich immer noch nicht hin. Und das find´ ich nicht so schön. Von
155 der Zusammensetzung der Ernährung her ist es schon so, dass ich glaube, dass ich auf jeden Fall alle
156 Nährstoffe kriege, dass ich ganz abwechslungsreich auch koche, grad auch so, wenn man zu zweit
157 dann auch kocht, was ich immer merke, wenn ich mal so Phasen habe, wo ich nicht viel Lust hab zu
158 kochen, dann ess´ ich auch irgendwas. Irgend so einen Schnuli-Kram. Und wenn ich das vernünftig
159 vorplane, dann gibt es auch richtig gute Sachen, und da freuen wir uns dann auch drauf. Dass man
160 wirklich auch sagt, ach ja, ähm, jetzt machen wir mal was Schönes, dann hab ich auch Lust zu
161 kochen. Dann macht mir das auch wirklich Spaß, wenn ich so ein bisschen was Nettes machen kann.

162 *C: Und das denk´ ich. Du bist ja berufstätig, also von Montag bis Freitag. Wie sieht das dann am*
163 *Wochenende aus?*

164 B: Da stehen wir spät auf, frühstücken, dann aber mit Brötchen und so, aber auch so, dass ich nicht
165 das Gefühl habe, ich muss da jetzt Berge von weiß ich wie was essen, ,ähm, da ist meistens mittags
166 so, dass wir dann, also wir essen abends dann warm, mittags entweder ´ne Kleinigkeit, da isst man
167 auch mal Gemüse, wenn man unterwegs ist und da irgendwie was isst, aber da guck´ ich schon drauf,
168 dass ich da nicht irgendwas esse. Das gibt immer mal wieder Tage, wenn ich dann zu Hause bin und
169 gelangweilt bin, dann ess´ ich tatsächlich irgendwie nur Kekse in Massen oder so was. Find´ ich doof,
170 geht mir dann auch nicht gut damit, da krieg´ ich auch ein schlechtes Gewissen. Dann kommt wieder
171 so dieses Diät Ding da raus, ähm, und dann essen wir halt abends, und am Wochenende ist das
172 meistens auch so, dass wir dann einen Mahlzeit eher auslassen.

173 *C: Na ja, dadurch, dass ihr schon länger schlaft dann ja wahrscheinlich auch.*

174 B: Genau. Was wir eigentlich nie hatten, das fällt mir gerade mal so ein, viele haben ja mittags immer,
175 ach so, wir haben früher auch immer mittags warm gegessen, meine Mutter war auch halbtags
176 berufstätig, wir haben immer mittags warm gegessen. Ich arbeite Schichtdienst seitdem ich, eigentlich
177 seitdem ich 19 bin. Hab aber immer geguckt, dass ich regelmäßige Mahlzeiten esse. Und auch
178 eigentlich einmal am Tag warm esse. Das auch selber koche.

179 *C: Aber das sind ja auch so Wiederholungsmuster, die sich wahrscheinlich dann eingepägt haben.*

180 B: Genau.

181 *C: Bist du mit diesen Wiederholungen und auch mit dem Verhalten zufrieden?*

182 B: Also das Naschen nicht, ne? Wie gesagt, das ist was, womit ich nicht zufrieden bin. Wo ich immer
183 noch dabei bin zu gucken, wie kann ich das ändern. Das ist grade mal wieder so ein Projekt, was ich
184 jetzt habe, damit bin ich nicht zufrieden. Was ich aber weiß, dass es ja viele gute Dinge gibt, die ich

185 mir auch, die ich auch für mich verändern konnte oder beibehalten konnte. Also von daher, ähm,
186 würde ich das jetzt nicht so, als ´ne Sache, die ich nie mehr ändern werde sehen.
187 *C: Isst du alleine auf der Arbeit? In den Pausen?*
188 B: Nee. Meistens sitzen wir zusammen. Meistens essen wir mit Kollegen. Wenn ich alleine esse, dann
189 neige ich dazu, nicht das Essen als Essen zu sehen, sondern dann les´ ich dabei.
190 *C: Also du arbeitest weiter.*
191 B: Ja, also entweder ich sitze dann am Schreibtisch, mach´ ich ganz selten, aber dann mach´ ich was
192 nebenbei, dann geh ich ins Internet oder so. Oder ich setz´ mich schon woanders hin und hol mir ´ne
193 Zeitung. Da arbeite ich nicht weiter, also ich geh´ schon raus aus der Arbeit, aber ich genieß´ das
194 Essen nicht.
195 *C: Und du nimmst dir ja dein Essen mit und die Kollegen? Wie machen die das?*
196 B: Einige nehmen was mit, einige essen auch in der Kantine.
197 *C: Und wenn ihr dann jetzt da so zusammen sitzt, vielleicht kannst du dich ja gerade noch mal an eine*
198 *Esssituation hinein versetzen, vielleicht fällt dir ja eine ein, kannst du dir vorstellen, dass mit dem, was*
199 *du mitbringst an deinem Essen, dass du deinen Kollegen damit was mitteilen möchtest? Mit deinem*
200 *Essen, also mit der Auswahl deines Essens.*
201 B: Also, wenn dann unbewusst. Ich glaube, dass ich das für mich mache. Mir ist immer sehr, sehr
202 wichtig, dass ich für mich alle Komponenten dabei habe, ne? Also dass ich Obst und Gemüse, dass
203 gesund ist. Ähm, ich glaube nicht, zumindest nicht bewusst, dass ich denen damit zeigen will, weiß ich
204 nicht, so nach dem Motto, Leute guckt mal, ich esse anders als ihr. Was ganz witzig ist, dass ich oft
205 drauf angesprochen werde. Ähm, weil ich esse viel, also mengenmäßig ist das viel, weil ich mach ja
206 weight-Watchers und Weight-Watchers kannste ja viel Mengen essen, und da gibt es schon immer
207 blöde Kommentare. So nach dem Motto, was haben Sie denn da wieder für Berge mit. Und das ist
208 schon was wo ich dann ,ähm, weil ich den Spruch so doof finde, dann auch noch entgegenen kann, ja,
209 aber funktioniert ja trotzdem, ne? Also so, dass ich da dann auch noch was zu sage. Ich glaube, dass
210 sich Leute dadurch angesprochen fühlen. Ich glaube aber nicht, dass ich das bewusst mache.
211 *C: Und umgekehrt? Achtest du darauf, was deine Kollegen mitnehmen?*
212 B: Ja. Ich guck´ da drauf. Ja. Ja. Ich hab eine Kollegin, die ist richtig, richtig, richtig übergewichtig. Bei
213 der guck´ ich darauf und denk mir mal, erstmal denk´ ich mir, aber bei allen Leuten so meinen Teil. Bei
214 der aber glaub´ ich ganz besonders. Ja, ich glaub´ schon, dass man darauf achtet. Bei uns ist´s zum
215 Beispiel auch so, dass im Büro so ´ne Naschschüssel steht. Und man guckt da schon dreimal drauf,
216 wer da dran geht. Und wenn die Dicke da dran geht, denk´ ich mir was dabei, ganz klar.
217 *C: Wenn du dir vorstellst, du gehst jetzt in Restaurant, was ja sicherlich mal vorkommt, ähm, und du*
218 *wählst jetzt dein Essen aus der Speisekarte, sagen wir mal du bist mit deinem Mann im Restaurant.*
219 *Mit dieser Auswahl deiner Speise, kannst du dir vorstellen, dass du deinem Mann damit gerne was*
220 *mitteilen möchtest?*
221 B: Weiß ich nicht. Hab ich wirklich noch nie drüber nachgedacht. Das kann schon sein. Das ist denn
222 dann so, wenn man was eher Fettärmeres wählt, obwohl man vielleicht eigentlich lieber was anderes
223 essen möchte. Also wenn man so diesen Diätgedanken eigentlich im Hinterkopf hat und dann
224 irgendwann mal über die Jahre der Diäten, mit 15, sagen wir mal 28 Jahre Diät, glaub ich schon, dass
225 das beeinflusst. Das kann natürlich sein, dass man dann auch irgendwie auch unbewusst so what
226 sagt wie, ach guck´ mal, aber ich nehm´ mir doch die fettärmere Variante. Möglich. Weiß ich nicht. Ich
227 stelle schon fest, ich guck´ schon drauf, was er isst, und gebe auch manchmal blöde Kommentare ab
228 dazu, aber mehr so scherzhaft, so nach dem Motto, wieviel´ Punkte sind das jetzt wohl bei Weight-
229 Watchers so, aber ,ähm, ich glaube nicht, was ich nicht glaube, dass ich ,ähm, also ich esse nicht
230 irgendwas nur um zu zeigen, guck´ mal, ich halte jetzt Diät. Weil das find ich ganz furchtbar. Gibt ja so
231 Mädels, die dann immer nur in ihrem Salar rumstochern. Das tue ich nicht.
232 *C: Und würdest du dir was anderes bestellen, wenn du jetzt mit deinen Freundinnen essen gehen*
233 *würdest?*
234 B: Nee. Nee. Kommt drauf an. Wenn die alle nur Salat essen, würde ich mir die Nudeln, die ich dann
235 haben will, die ich auch mit meinem Mann nehmen will, die würd´ ich mir bestellen, aber ich würd´ was
236 sagen dazu. Ich würd´ gerne etwas sagen dazu.
237 *C: Verbal?*
238 B: Ja, verbal. Von wegen, Essen ist Genuss und so.
239 *C: Ja, ok. Aber es gibt ja so Situationen, ne? Wie du sagst, diese Salatbrigade, also ich glaub schon,*
240 *dass das manchmal so ist.*
241 B: Ja, das glaub ich auch, aber wie gesagt ich glaub auch, wenn ich mir vorgenommen habe, ich
242 möchte Nudeln essen, und alle drei Freundinnen oder die, mit denen ich unterwegs bin, die essen alle
243 Salat, ich glaube schon, dass ich schwanken würde, aber ich glaube schon, dass ich trotzdem das
244 essen würde, was ich will, ich würd´ aber was sagen. Ich würde irgendeinen blöden Kommentar, ´nen
245 Verteidigungskommentar dazu abgeben. Das glaub ich schon.
246 *C: Also, es ist jetzt nicht so, wenn du jetzt irgendwo isst, dass du dann damit etwas mitteilen möchtest.*

247 B: Also nicht bewusst.

248 C: *Wie ist das denn, wenn du kochst? Sagen wir mal für Freunde. Machst du dir dann vorher*

249 *Gedanken oder...*

250 B: Ich koche, ja klar. Also, es ist schon so ´ne Mischung aus, ich möchte was kochen was, was lecker

251 ist, ich möchte schon denen auch was mitgeben oder was, was gönnen, oder was, was, was Schönes

252 machen, so. Und ich guck´ aber trotzdem drauf, dass das nicht zu fetthaltig ist. Glaub ich, aber auch

253 ein bisschen für mich selber. Vielleicht auch zum Schutz für mich. Dass ich nicht in Versuchung

254 komm´, wieder irgendwelche oberfetten Sachen zu essen. Und das ist schon so, dass ich da, ich

255 glaub, bei meinen Eltern guck´ ich noch mal anders drauf, was ich koch´. Weil ich weiß, dass die auch

256 immer so Kommentare abgeben dazu, wenn die das Gefühl haben sie müssen jetzt irgendwo ein

257 Diätessen zu sich nehmen. Das ist bei Freunden immer anders.

258 C: *Aber ist das denn nicht auch ne Kommunikation deinen Eltern gegenüber?*

259 B: Also meinen Eltern gegenüber schon, dass ich dann auch, also es ist noch nie so gewesen, dass

260 die gesagt haben, uns schmeckt da was nicht. Dass ich dann aber immer hinterher sagen muss es

261 war Weight-Watchers. >Lacht<. Aber das ist so ´ne Kommunikation, meine Eltern sind ja so, dass die

262 sagen, fettarm kann nicht schmecken. Und dat ärgert mich. Ich glaube, dass ich da, ja, das ist ganz

263 spannend, ich glaube nicht, dass ich denen mitteilen möchte, die sollen mal anders essen, ich möchte

264 denen mitteilen, dass meine Ernährung auch ´ne Gute ist. Und dass die schmeckt. So und da

265 kommunizier´ ich mit Sicherheit mit denen.

266 C: *Na ja und dadurch, dass du zu dem Essen selber ja gar nichts sagst, ist es ja auch erstmal*

267 *nonverbal. Du sagst ja nichts von Weight-Watchers von Anfang an. Du lässt sie erstmal gucken, und*

268 *wenn sie sagen, oh hat ja gut geschmeckt oder sie essen auf und du siehst, es hat ihnen geschmeckt*

269 *letztendlich.*

270 B: Mh. Ja. Ja. Ja, das ist ein spannendes Thema.

271 C: *Also du kriegst ja schon eine Reaktion von ihnen eigentlich auch.*

272 B: Ja. Ja.

273 C: *Und wenn du sagst, dass du schon überlegst, dass du deinen Freunden, oder für wen du auch*

274 *immer kochst es auch schmecken soll oder du stellst dich drauf ein, was du für die kochst, das ist ja*

275 *letztendlich kommunizierst du ja auch, na ja, ich hab´ mir jetzt Mühe gegeben, ihr seid mir was wert,*

276 *ich koche jetzt, was ihr gerne mögt und keine Tomaten >beide lachen<. Das ist ja schon so ´ne*

277 *Wertschätzung, die man den Freunden gegenüber dann auch kommuniziert.*

278 B: Das stimmt.

279 C: *Und man ist dann ja froh, wenn dann ´ne Reaktion kommt.*

280 B: Also, was ich schon auch mache, das ist mir immer schon wichtig gewesen, was, was, ja genau,

281 was denen gut tut und dass auch nicht zu wenig da sein soll. Ich finde ja nichts peinlicher, als wenn

282 das Essen dann ausgeht oder so. Ja und man macht viel, das kenn ich, da hab ich oft meine Mama

283 vor Augen, die für jeden auch wer weiß wie weit gelaufen ist um die Lieblingswurst zu holen oder so

284 was.

285 C: *Ja, das sagtest du ja. Dieses Verwöhnen.*

286 B: Ja. Ja. Genau.

287 C: *Und gab es mal vielleicht so Kindheitssituationen, so Naschen als Trost, aber auch als Belohnung,*

288 *aber wenn wir mal vom Naschen weg gehen, wenn du dich an das andere Essen mal vielleicht*

289 *erinnerst, wie das war, dass du vielleicht auch damit unbewusst als Kind auch kommuniziert hast? Mit*

290 *deinem Essverhalten?*

291 B: Also was ich weiß, dass meine Mutter das war, aber in dem Fall, wo ich Diäten gemacht habe.

292 Wenn ich da dann wieder was genascht habe, dass sie dann immer kam und sagte, aber iss nicht so

293 viel. Und dann hab ich erst recht viel gegessen. Weil ich so dachte, was geht dich das jetzt an. Aber

294 sonst, weiß ich nicht. Also ich hab´ da nicht so Phasen, wo ich das, weiß ich nicht. Also ich habe,

295 wenn jemand extra was gemacht hat für mich, dann hab ich und ich das eigentlich gar nicht mehr

296 wollte, das hab´ ich gegessen, um denen nicht weh zu tun. Also ich wollte nicht, dass der enttäuscht

297 war. Aber das ist so, mehr so, ja weiß nicht, ob das in diese Richtung geht, also schon auch die

298 Erwartung des anderen erfüllen, ne?

299 C: *Machst du das heute noch?*

300 B: Nicht mehr. Nicht mehr so intensiv, aber es fällt mir schwer, dann ´ne gute Begründung zu finden,

301 um zu sagen, ich möchte das nicht. Das ist bei meinen Eltern einfacher geworden über den Lauf der

302 Jahre, dass meine Mutter auch irgendwann mal von sich aus eher sagt, Mensch, möchtest du das

303 denn? Oder ist das zu fettreich? Bei anderen ist das sehr, sehr schwierig. Bei meiner Schwiegermutter

304 hab´ ich's auch langsam hingekriegt, da war das auch ´ne Zeit ganz, ganz schwer. Ich glaube schon,

305 dass ich Leute, also ich hab schon immer noch so, ja, vielleicht von früher diese Ding im Kopf, ich

306 enttäusche die, wenn ich das und das nicht esse, aber ich kann mich nicht erinnern, dass es mal

307 einen bestimmten Grund dafür gegeben hat. Meine Großtante fällt mir ein, die war auch so eine, jetzt

308 hab ich extra für euch gekocht. Vielleicht verbindet man das mit was, was einem gar nicht bewusst ist,
309 ne? Das glaub ich schon.

310 *C: Wenn du sagst, bei deiner Schwiegermutter hast du das jetzt hingekriegt oder bei deinen Eltern,*
311 *aber wenn du jetzt mal so in Situationen bist, dass du mit deinem Chef oder deiner Chefin oder*
312 *Vorgesetzten irgendwo auf einem Empfang oder wo auch immer zusammen triffst, und jetzt gibt es da*
313 *irgendwie ein Buffet, kannst du dann sagen, dass du darauf achtest, wie die sich verhalten, in ihrem*
314 *Essverhalten, dass du dich anpassen würdest?*

315 B: Also was ich weiß, wir waren mal beim Chef zum Essen eingeladen. Und der hat uns in ein ganz,
316 ganz, ganz teures Restaurant eingeladen. Da haben wir natürlich dreimal geguckt was wir bestellen,
317 ne? Also das schon, dass man da schon sich anpasst. Ich glaube, dass ich eigentlich ganz oft
318 andersrum. Wenn ich feststelle, die machen was, was ich nicht machen würde, und ich esse anders,
319 dann esse ich bewusst anders, aber mit diesem Hinterkopf, ja, das hast du mir so wie so nicht
320 vorzuschreiben, was ich esse, also diese bockige Art, was ich als Kind schon hatte. Dieses Bockige,
321 ich glaub auch, dass sich das im Essen widerspiegelt. Also dann hab´ ich auch ein schlechtes
322 Gewissen dabei, weil ich mich ja ein bisschen außerhalb des Raumes bewege, aber das ist schon so
323 ,ähm, ja so ein Gefühl wie früher, so als Kind. So das bewusst anders zu machen, weil, die haben mir
324 schon mal nix, ne vorzuschreiben. Aber wie gesagt, mit so ´nem schlechten Gewissen, also so ein Mix
325 aus eigenständig sein wollen und es doch nicht wirklich können. Vielleicht ist das auch beim Essen so,
326 wenn ich jetzt mit meinen Kollegen zusammen esse. Möglich, also dass ich ,ähm, gibt ja viele, die da
327 mittags nur ihre blöden Möhren essen. Was ich so albern finde. Dass ich dann schon so ´ne Mischung
328 wie früher habe, wo auch so zu sagen, ich ess´ jetzt meine Berge, schon mit diesem Zwischengefühl,
329 so ,ähm, du hast mir jetzt so wie so nichts zu sagen. Möglich. Aber ganz unbewusst dann.

330 *C: Es spielt sich auch ganz viel unbewusst ab. Das ist so. Aber wenn man das mal zusammenfasst, ist*
331 *es bei dir ja doch so sehr kindheitsgeprägt. Das merkt man ja von diesen Wiederholungen her und*
332 *auch mit dem Naschen als Trost oder als Belohnung oder wenn du sagst, deine Oma hat eure Familie*
333 *verwöhnt. Das ist ja das, was du jetzt auch machst. Andere Leute verwöhnen, wenn du dann kochst*
334 *und dir Gedanken machst. Selbst wenn du um die Gesundheit der Leute oder auf die Gesundheit der*
335 *Leute achten möchtest, dass sie sich eben auch gesund ernähren und damit ja auch zeigst, mit*
336 *frischem Gemüse oder Obst oder Obstsalat noch oder Salat dazu.*

337 B: Witzig. Wobei ich das ja bei meinem Mann immer so mache, ich krieg´ den ja nicht dazu, dass er
338 mal nur gesund isst, muss er ja nicht. Aber dass ich dann auch immer wieder Naschkram kauf´, das
339 hab ich völlig von meiner Oma übernommen, ich glaub´, die hat mich da wirklich total geprägt. Weil ich
340 dann auch ganz gerne das kaufe, was er gerne nascht. So dieses Verwöhnen so. Und dann aber
341 auch wieder zu merken, boah, das haut mit der Gesundheit jetzt wieder nicht hin. Also das passt ja
342 nicht. Ja. Ja. Aber das stimmt schon.

343 *C: Na ja, das ist schon interessant, find ich. Wo es herkommt. Wo diese Gewohnheiten, wo kommt ihr*
344 *jetzt überhaupt her? Warum handel´ ich denn so. Warum bin ich so mit meinem Essverhalten.*

345 B: Ich bin ja auch so ein Typ, ich bin ja gerne bockig. Also, was heißt gerne, ist halt so, und das zieht
346 sich völlig durch. Das gibt es beim Essen, und das gibt es auch bei anderen Verhaltensweisen.

347 *C: Na ja, und es ist ja schon, dass du dadurch auch dieses Bockige kommunizieren kannst. Wenn du*
348 *deine Berge isst vor deinen Kollegen und die nur...*

349 B: Ja, das stimmt auch, wenn ich dann gerade auch bei meinen Eltern immer nur Weight-Watchers
350 koche, das ist schon so. Ja, vielleicht auch immer so ´ne Suche nach Eigenständigkeit. Also, ich weiß,
351 dass das kann auch von früher gut kommen, gerade auch zur Kommunikation. Meine Mutter und
352 meine Schwester waren ja schon eher diejenigen, die gemacht haben und nicht widersprochen haben,
353 und ich war ja früher immer schon ganz anders. Vielleicht zieht sich das tatsächlich auch so durch.
354 Dass man dann wirklich auch immer bewusst nach Weight-wWatchers kocht und auch bei Leuten,, bei
355 denen man weiß, dass die das blöd finden. Und dann aber auch wieder so dieser Zwiespalt, den ich
356 so in mir habe, dass ich so dann wieder für die was mache, eben durch Ungesundes. Nicht Weight-
357 Watchers.

358 *C: Na ja, und es ist ja einerseits willst du denen ja ,ähm, sagst du ja, willst du ja überlegst du schon*
359 *was du kochst, was sie gerne mögen so, ,ähm, trotzdem auf Gesundheit achten, und dann noch*
360 *dieses bockige mit einbauen, siehste, klappt ja alles auf einmal.*

361 B: Das stimmt.

362 *C: Und trotzdem hat´s ihnen ja geschmeckt. Sie haben ja nicht gesagt beim Essen, nee, ich ess´ das*
363 *nicht, es schmeckt nicht. Und dann ist das ja schon ne Kommunikation. Also zur Kommunikation*
364 *gehören ja doch immer zwei, und du kriegst ja ne Reaktion von ihnen, nonverbal. Oder vielleicht auch*
365 *verbal, das wär´ ja super.*

366 B: Das stimmt. Ich hab mir da auch noch nie viele Gedanken drüber gemacht. Was Kommunikation
367 überhaupt mit Essen zu tun hat.

368 *C: Also ich glaub´, mir ist immer nur das Beispiel so aus meiner Kindheit bewusst, meine Mutter, die*
369 *hat immer gefragt, was wir zum Geburtstag gerne essen wollen, meine Schwestern und ich. Das hat*

370 *sie dann immer für uns gekocht. Obwohl ja nicht viel Geld da war, also so spezielle Sachen waren*
371 *nicht immer möglich und trotzdem, denk´ ich mal, war ja auch so ´ne Kommunikation da, ich koch´*
372 *jetzt was für dich, weil du es gerne isst, du hast heute Geburtstag, ist auch so ´ne Wertschätzung.*
373 *Oder Freude vermitteln wollen.*

374 B: Das stimmt. Das gab's bei uns auch. Und was ich natürlich auch mache, ja, dass ich ganz selten
375 mal das koche, was mein Mann nicht mag. Das mach ich in der Regel dann, wenn er nicht da ist.
376 Vielleicht kommuniziert man dadurch ja auch, du bist mir wichtig oder ich will auch, dass es dir gut
377 geht. Und wenn ich was koche, was er nicht mag, dann hab ich schon auch wieder so diesen Mix aus,
378 warum muss ich mich immer nach ihm richten? Und diese Mischung aus bockig und schlechtem
379 Gewissen. Wobei er ja nichts sagt, aber das ist ganz oft dieses Unbewusste so. Das haben wir auch
380 bei uns, was wünschst du dir zu essen.

381 C: *Ja genau, das fiel mir so ein. Ich denke schon, dass es auch wirklich Kommunikation ist, die man*
382 *dann vermitteln möchte. Ohne das mit Worten ja auszudrücken. Sondern einfach über das*
383 *ausgewählte Essen.*

384 B: Ja, gerade, wenn man sagt, Mensch, ja, oder wenn man nun Tomaten kocht, oder nicht, weiß ich
385 nicht, bei Freunden, wenn die kommen, also mir ist ja Naschen wichtig, und ich weiß, dass das auch
386 bei vielen Freunden so ist, ist einfach so. Dass man dann schon guckt, Mensch, was mag der oder
387 was mag der nicht. So, wenn du kommst, kauf ich keine Chips, so. Da guck ich auf die Sachen, die du
388 dann isst. Und ich hab eine Freundin, die sagt dann immer so, du weißt doch, dass ich das nicht mag.
389 Ich seh´ die aber nicht sehr oft. Und da find ich das dann immer so blöd, dass die voraussetzt, dass
390 ich mir das alles merke. Ich kann mir irgendwann bei 20, 30 Leuten, die man immer mal so zum
391 Kaffee auch mal so zu Besuch hat, nicht mehr merken, ob die nun Sahne darein nehmen oder nicht.
392 Aber bei anderen dann irgendwie nicht so. Für die wär´ das richtig, ja, keine Ahnung. Ich hoffe nicht,
393 dass ich ihr jetzt dadurch ´ne mangelnde Wertschätzung kommuniziere. Wer weiß >lacht<.

394 C: *Es ist ja einmal Wertschätzung und Freude oder Zuneigung, was man ja auch vermitteln kann.*
395 *Aber man kann ja, wie du sagst, dieses Bockige vermitteln oder sonst was. Es muss ja nicht immer*
396 *positive Kommunikation sein, die man verbreiten möchte, sondern der Inhalt der Kommunikation kann*
397 *ja manchmal ein ganz anderer sein.*

398 B: Was ich schon glaube, dass generell auch Essen ganz viel auch mit ,ähm, ja Wertschätzung nicht,
399 aber ich glaube, dass viele Leute darüber auch was definieren, ob sie gut sind oder gemocht werden.
400 Also ich mag ungern, wenn mir etwas überhaupt nicht schmeckt, das mag ich nicht sagen, weil ich
401 dann immer glaube, der andere sei verletzt. Oder fühlt sich nicht bestätigt oder so. Also, das ist schon
402 was, was auch mit Kommunikation zu tun hat. Also dann ess` ich das lieber, als dass ich sage, es
403 schmeckt mir einfach nicht.

404 C: *Ja, den anderen nicht verletzen wollen, ne? Ja, das stimmt. Ja, sehr schön. Fällt dir noch*
405 *irgendwas zu dem Thema ein?*

406 B: Nee, muss erstmal drüber nachdenken, weil ich das so spannend finde.

407 C: *Also ich glaube wir haben schon hier bei dir sehr viel rausgearbeitet. Also wie das wirklich kommt*
408 *und dass es wirklich Gewohnheiten sind. Diese Essgewohnheiten, die sich ja auch einfach durch dein*
409 *Leben ziehen.*

410 B: Was ich schon glaube, dass das auch, dass ich da schon beeinflusst werde. Ich habe eine ganz
411 gute Freundin, die ,ähm, Maria aus Hannover, die auch ganz lange ein Problem mit dem Essen hatte,
412 und die macht ganz viele Kurse und ganz viele ,ähm, Bücher hat die gelesen darüber, die hat da all so
413 ´ne Sachen drin, die ich wirklich spannend finde. Was Essen anbelangt und die ich auch für mich
414 übernommen habe, also mal so Dinge, wo ich schon denke, ,ähm, dass man auch vielleicht für sich
415 selber was kommunizieren kann, also wenn ich mit mir kommuniziere, also ich mach das ja nicht nur
416 nach außen hin, sondern auch für mich, dass ich da auch für mich ,ähm, mittlerweile lockerer mit
417 umgehe und auch durch diese Freundin immer mal wieder neue Gedanken rein kriege. Das ist wirklich
418 auch so, ich kann auch für mich selber ja, für mich selber kommunizieren, ich bin mir was wert, und
419 deshalb möchte ich mir auch selber was Gutes tun. Das kenn ich auch mehr jetzt. Das ist echt ein
420 spannendes Thema, noch nie so gesehen.

421 C: *Das ist doch gut. Da will ich drauf hinaus. Fällt dir noch etwas ein, was du gerne zu diesen Themen*
422 *Essmuster, Essgewohnheiten erzählen möchtest.*

423 B: Hm (..) Nein, im Moment nicht.

424 C: *Dann bedanke ich mich recht herzlich bei Dir für Deine Offenheit.*

1 **3.3 Interview Nr. 3/Probandin C**

2 weiblich

3 49 Jahre

4 verheiratet

5 ganztags berufstätig

6 Hauptschule

7

8

9 **Interview Nr. 3**

10 *C: Erst einmal vielen Dank, dass ich ein Interview mit dir führen darf.*

11 C3: Gerne

12 *C: Den Fragebogen haben wir ja schon ausgefüllt, und ich würde gerne mit einer allgemeinen Frage einsteigen und würde gerne wissen wollen, wie du dein Essverhalten aus heutiger Sicht siehst.*

13 C3: Also mein Essverhalten ist so, ich esse gerne. Mehr oder weniger den ganzen Tag, aber nie viel auf einmal, das kann ich nicht.

14 *C: Mh. Und gibt es so strukturelle Abläufe wie Frühstück, Mittag, Abendbrot?*

15 C3: Nee. Eigentlich nicht, nee. Wir haben uns das irgendwann angewöhnt zu essen, wenn wir Hunger haben.

16 *C: Hm. Du isst also auch nichts, bevor du zu Arbeit gehst, oder*

17 C3: Doch, das mach´ schon also, aber, aber nicht unbedingt jetzt also Frühstück muss ich also nicht, wie man sich das vorstellt. Ich ess´ auch manchmal diese Knusperkissen halt dann so, ne, einfach trocken oder Brot oder Toast, was ich grade habe oder ´ne Banane, was auch immer. Also, ich hab´ nie irgendwie jetzt, dass ich da jetzt, äh, immer das Gleiche esse.

18 *C: Mh. Also, dass ist wahrscheinlich von Montag, ach nee, am Samstag arbeitest du ja auch.*

19 C3: Ja.

20 *C: Und wie ist es am Sonntag?*

21 C3: Jaa, Sonntag frühstücke ich natürlich lang. Zum Beispiel.

22 *C: Mh.*

23 C3: Ein 1/2 Stunden gerne und ausgiebig. Und dann eben abends essen wir halt warm.

24 *C: In der Woche auch warm?*

25 C3: In der Woche essen wir meistens mittags warm.

26 *C: Du bist also mittags zu Hause?*

27 C3: Mittags bin ich zu Hause ja. Ja, ja, das ist das Gute daran.

28 *C: Dann habt Ihr mittags eine feste Mahlzeit?*

29 C3: Ja, das kann man, ja mittags praktisch schon. Hm, mittags haben wir feste Mahlzeiten.

30 *C: Und Pausen auf Arbeit?*

31 C3: Pausen auf Arbeit hab´ ich auch.

32 *C: Und isst du dann auch etwas in den Pausen?*

33 C3: Natürlich.

34 *C: Natürlich, Du isst ja den ganzen Tag (lacht).*

35 C3: >lacht< Natürlich.

36 *C: Und abends?*

37 C3: Abends essen wir Brot. Aber es kann auch gut mal vorkommen, dass ich abends noch gut was Warmes essen kann. Oder irgendwie ´ne Frühlingsrolle oder sonst irgendwas. Ich schaffe es auch locker zweimal ´ne warme Mahlzeit am Tag...

38 *C: Und wer kocht?*

39 C3: Machen wir beide zu gleichen Teilen, denke ich so. Ja. Eigentlich zu gleichen Teilen.

40 *C: Und gibt es so Esssituationen oder Esserlebnisse, die dich in einer gewissen Weise geprägt haben?*

41 C3: Ähm, so im zum Beispiel, dass man da man da Ekel gegen irgendwas hat?

42 *C: Ja, zum Beispiel.*

43 C3: Ja, das absolut <lacht<. Ich hab´ als Kind immer früher Schwarzsauer immer und immer gerne gegessen. Wirklich gerne. Weil, wir wussten ja nich´, woraus es hergestellt war. Bis meine Oma mich losgeschickt hat mit ´ner leeren Glasflasche und zu mir gesagt hat ich soll zum Schlachter fahren und Blut holen. Seit dem hab´ ich das nicht mehr gegessen. Das war zum Beispiel eins. Also, da hab´ ich dann echt, da war dann Schluss. Und ansonsten. weiß ich jetzt so gar nicht. Kann ich so gar nicht sagen.

44 *C: Wie war das denn bei Euch früher zu Hause? In Bezug zum Essen in deiner Kindheit? Weißt du das noch?*

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57 C3: Also, ich weiß, weil wir ja wenig Geld gehabt haben. Es hat bei uns, meine Mutter hat nicht so
58 besonders doll kochen können. Das hab´ ich ja nun herausgefunden. Ähm, meine Oma is ist aus der
59 Kriegsgeneration. Da sind mitunter wilde Sachen zusammen gemischt worden. Das haben die halt
60 gemacht, um wirklich Reste zu verwerten. Das fand ich als Kind auch nicht so schön, dass muss ich auch
61 mitunter essen. Ähm, meine Mutter, ähm, hat dann immer so die Sachen gemacht und gekocht, die wir
62 gerne mögen, wo sie genau weiß, ne. Also, ich weiß zum Beispiel, dass wir mindestens zweimal die
63 Woche Kartoffelpü gehabt haben. Puddingsuppe kann ich mich gut dran erinnern. Na klar, mögen Kinder
64 gerne. Und ansonsten ja so viele Sachen hab´ hab´ ich so als Kind gar nicht so kennen gelernt.
65 C: *Und war das bei euch zu Hause denn auch so mit Frühstück und Mittag und Abendbrot? Oder?*
66 C3: Doch, das das ja. Das haben wir eigentlich, das haben wir eigentlich, nur halt eben teilweise
67 manchmal sehr wenig auf dem Tisch, ne. Das schon so zum Abendbrot, ne.
68 C: *Ich hab´ hier so ´ne Lebenslinie. Eine Linie, eine Esslinie für dich.*
69 C3: Hm.
70 C: *Ich habe mir überlegt, ob wir das, was du schon erzählt hast, hier einzeichnen können? Also, das soll*
71 *dein Alter sein. Und das wäre zum Beispiel mal so ein Einschnitt, den man einzeichnen könnte. Zum*
72 *Beispiel Kindheit könnte man hier reinschreiben. Weniges Angebot, vielleicht ist das hier für treffend.*
73 C3: Mh.
74 C: *Zum Beispiel könntest du reinschreiben, dass du vieles nicht gekannt hast.*
75 C3: Hm.
76 C: *Du darfst da drin´ rumschreiben oder auch malen.*
77 C3: Also, das wär´ da, würde ich schon sagen, ja, das ist ja schon vor zehn gewesen. Kann ich vor zehn?
78 C: *Ja, das kannst du gerne machen.*
79 C3: Ne, also ich muss das nicht erklären, was da nun gewesen ist?
80 C: *Schreibe gerne ein, zwei Stichworte. Ich kann das nachher auch mit dem Interview abgleichen.*
81 C3: Ja. Was soll ich dazu schreiben >schreibt< Ekel.
82 C: *Ja, zum Beispiel mit dem Labskaus, äh, Schwarzsauer.*
83 C3: >schreibt< So. Ähm. Ja, das ist schwer.
84 C: *Mit geht es darum, verschiedene Abschnitte mit dir zu erarbeiten oder herauszufinden, wo dein*
85 *Essverhalten und wie es sich verändert hat.*
86 C3: Ja, Claudia, das merkt man ja gar nicht.
87 C: *Vielleicht gab es zum Beispiel eine Situation als du mit Helmut zusammen gekommen bist. Oder als du*
88 *ausgezogen bist oder zusammen gezogenen bist. Manchmal ändert sich dann ja auch*
89 C3: Ja gut, dann fängt man selber an zu kochen. Ja, das muss dann so um die 20 sein. Also, ja dann
90 mach´ ich das so.
91 C: *Hm.*
92 C3: >räuspert sich< Dann schreib´ ich (schreibt) gut, das ändert sich ja schon´, aber man merkt das ja gar
93 nicht, ne. Dass man auch ganz andere Sachen isst und kennenlernt und selber, das habe ich so in der
94 Zeit zwischen 30 und 40 würd´ ich mal sagen. Dass man generell auch mehr Sachen ausprobiert, aber
95 dass ich da jetzt ein so´n Einschnitt hab´. Ja wann? Als wir angefangen, haben zu essen, wann wir
96 Hunger haben. Das ging los, als Helmut krank wurde. Da haben wir keine Struktur mehr drinnen gehabt.
97 Das begann mit Helmut's Chemotherapie. Wann war das? `83, wie alt war ich da? Weil wenn Helmut da
98 vor´m Tisch saß, da haben wir damit aufgehört, weil ihm immer schlecht wurde.
99 C: *Ja, das ist doch ein gravierender Einschnitt, sag´ ich mal.*
100 C3: Ja, ja. Das war `83. Wie alt war ich da? Oh, 22, 21. Ja gut, dann kommt das alles zusammen. Dann
101 schreib´ ich, kann ich da drunter auch noch schreiben? Erstens
102 C: *Ja, kannst Du gerne machen.*
103 C3: Erstens.
104 C: *Du darfst ganz kreativ sein.*
105 C3: >lacht< Ja. >schreibt<
106 C: *Ich find´ das ganz schön, das noch einmal visuell zu sehen. Manchmal fallen da einem noch mehr*
107 *Sachen ein, wenn man das so aufmalen kann.*
108 C3: Hm.
109 C: *Also, da habt Ihr dann praktisch angefangen*
110 C3: Hier haben wir angefangen, ja nach Hunger zu essen, nicht mehr strukturiert. Ja, beziehungsweise
111 oder wir haben die Sachen fertig gemacht und mit reingenommen, das stimmt auch, weil ich hatte den
112 ganzen Tisch gedeckt, und Helmut sagte nee, mir ist schlecht. Weil das im Krankenhaus eben auch so

113 war. Das kriegtest du auch alles komplett so irgendwie und er sagte ´nen gedeckter Tisch hat ihm Übelkeit
114 bereitet. Ja, da haben wir dann gesagt, gut dann machen wir das eben nicht. Da sind wir ja flexibel.
115 C: *Aber dann, sagtest du ja auch, dass ihr mal neue Sachen ausprobiert habt zu kochen.*
116 C3: Ja, so mit 30 bis 40, würd´ ich sagen. Je reifer man wird irgendwie, umso mehr traut man sich auch
117 zu, umso mehr lernt man auch und umso mehr Grundwissen hat man. das würde ich schon sagen, dass
118 wir das in letzten Jahren viel gemacht haben, ne. Ja, finde ich schon. Ja, das Essverhalten, ja soll ich da
119 schreiben, andere Lebensmittel, andere
120 C: *Ja.*
121 C3: *Andere Lebensmittel ausprobiert. Neue. Neue >schreibt<. Lebensmittel >schreibt<. Ja.*
122 C: *Hat sich das denn jetzt wieder eingespielt, wenn ihr zusammen Mittag esst und zusammen Abendbrot?*
123 C3: *Meistens ja. Mittags essen wir meistens zusammen. Frühstück tu´ ich alleine, weil ne. Aber mittags*
124 *essen wir eigentlich immer zusammen. Richtig, ja. Das ist da dann auch in dem Zeitraum wahrscheinlich.*
125 *Oh, ´61, ´91, ich weiß das nicht. Das kann ich jetzt nicht sagen.*
126 C: *Mir geht es auch darum, ob man im Laufe seiner, ich nenne sie jetzt mal Essbiografie, ob man sich*
127 *irgendwelche Gewohnheiten angewöhnt hat. Ob dir alltägliche Essgewohnheiten bekannt sind.*
128 C3: *Also eigentlich nicht. Kann ich jetzt nicht auf Anhieb sagen. Echt nicht. Nö.*
129 C: *Nein, muss ja auch nicht. Aber es gibt ja viele Menschen, die sehr geprägt sind von ihrem Elternhaus.*
130 *Das sind eine Phase hatten, wo sie jung waren, rebelliert haben und es jetzt aber genauso handhaben,*
131 *wie es im Elternhaus war. Dass sie genau gegenteilig gelebt haben und dann mit zum Beispiel 40 wieder.*
132 C3: *Hm. Nö, eigentlich nicht. Überhaupt nicht. Nö, nö. Das haben wir überhaupt nicht...*
133 C: *Könnte man das Mittagessen bei euch als Ritual bezeichnen, beschreiben?*
134 C3: *Mh.*
135 C: *Außer sonntags.*
136 C3: *Da essen wir dann, doch da essen wir abends Mittag >lacht<. Und Frühstück, wie gesagt, sonntags*
137 *frühstücken wir eigentlich auch zusammen. Das machen wir. Da schläft man dann auch länger und lässt*
138 *Mittag ausfallen. Das ist auch schön. Das ist echt schön. Schön in Ruhe genießen. Mh. Also, das kann ich*
139 *ja trotzdem da rein schreiben. Sonntags zusammen frühstücken. Das schreibe ich mit auf. So >schreibt<*
140 *sonntags zusammen in Ruhe frühstücken. Genau. Und da gehen wir auch nicht ans Telefon.*
141 C: *Oh, das haben wir und auch abgewöhnt. Gerade beim Abendbrot, denn das ist die einzige Mahlzeit,*
142 *die wir alle zusammen einnehmen können.*
143 C3: *Da habe ich auch kein Problem mit, mal nicht ranzugehen. Genau.*
144 C: *Zusammenfassend kann man sagen, dass dein Essverhalten ziemlich geprägt durch Helmut's*
145 *Krankheit war.*
146 C3: *Mh.*
147 C: *Und das auch ein ganz einschneidender Wendepunkt war.*
148 C3: *Mh.*
149 C: *Mh. Ich möchte ja gerne in meiner Doktorarbeit erforschen und begründen, dass man mit seinem*
150 *Essen etwas mitteilen kann, kommunizieren kann. Über das Essen kann man natürlich auch reden und*
151 *auch während des Essens kann man ja reden.*
152 C3: *Also quasi, du bist was du isst.*
153 C: *Ja, kann man auch so ausdrücken. Aber ich würde gerne noch einen Schritt weitergehen.*
154 C3: *>lacht<*
155 C: *Kannst du Dir das vorstellen, dass du etwas mit deinem Essen etwas mitteilen möchtest?*
156 C3: *Nö, das halt nicht. Aber ich esse halt gerne, esse gut, ähm, und äh... äh, und ich bin auch gerne*
157 *bereit, für, äh, um ein gutes Essen zu erreichen, dass selbst zu machen, das machen wir beide ja auch*
158 *zusammen und äh und ich bin froh über, über Lebensmittel, die ich aus meinem eigenen Garten nehmen*
159 *kann. Beispielsweise.*
160 C: *Da könnte man ja zum Beispiel, wenn du für jemanden kochst, und du nimmst jetzt die Lebensmittel*
161 *aus dem eigenen Garten, dann könntest du ja schon damit etwas kommunizieren. Mit dem Essen.*
162 C3: *Dass es etwas ganz Besonderes ist.*
163 C: *Ja, sehr schön.*
164 C3: *Ja, das finde ich schon. Hm. Ist ja auch biologisch viel gesünder. Eben, man weiß, was da alles nicht*
165 *drin ist >lacht<. Das ist ja das Schöne. Ja. Ja stimmt, deswegen bin ich im letzten Jahr angefangen,*
166 *Marmelade und Gelees zu kochen, hätte ich mir ja vor zehn Jahren noch nicht träumen lassen, aber das*
167 *bringt das Alter dann irgendwie somit sich. Das ist wirklich wahr. Das stimmt. Das hab´ ich, das müsste da*
168 *noch mit rein, ne. Das müsste da ja noch mit rein, ne. Weil das ist letztes Jahr, wie alt war ich denn da,*

169 48. Guck´ mal kurz vor 50. Ähm. Das erste Mal wirklich aus Überzeugung. Ja, das schreib´ ich da mal mit
170 rein.
171 C: *Ja, das mach´ mal. Sehr gerne.*
172 C3: Zack, da >schreibt<. Ja >schreibt<. Ja. Das ist Zelebrieren. Ein wirklich gutes Essen braucht einfach
173 Zeit. Um es herzustellen. Du kannst innerhalb, sagen wir mal, von ´ner Viertelstunde kannst ein
174 Fertiggericht fertigkriegen. Aber das hat überhaupt keinen Geschmack oder eben nur nach Gewürzen,
175 Geschmacksverstärker, äh, und das mag ich einfach nicht. Nee.
176 C: *Also keine Maggi-Generation.*
177 C3: Gut, ich benutze auch schon Tüten oder so mit. Aber nicht nur. Und vor allen Dingen ich nehme
178 immer ein größeres Quantum als das was die mir da vorschreiben (schmunzelt). Das mach´ ich. Und
179 dann geht´s.
180 C: *Und wenn du jetzt mit Helmut essengehst, und dann gehst du Wochen oder auch Monate später nur*
181 *mit Frauen essen, vielleicht mit Freundinnen oder Kolleginnen.*
182 C3: Hm.
183 C: *Würdest du dir immer das gleiche Gericht bestellen? Ist es dir dann auch egal bei der Bestellung, mit*
184 *wem du essengehst?*
185 C3: Nein. Nein überhaupt nicht.
186 C: *Wo ist da der Unterschied?*
187 C3: Also, wenn wir beide essen gehen, das ist ja auch nicht so oft, dann wollen wir, dann essen wir
188 wirklich was Gutes, was wo wir auch nicht unbedingt auf den Preis gucken, sondern wirklich was
189 Leckeres, was Gutes. Und,, ähm wenn ich mit so Frau´n oder so, kann ich nur sagen, zum Beispiel mit
190 meinen Kolleginnen. Dann gehen wir eben zum Griechen, und da>lacht< ist das denn auch nicht nicht,
191 muss nicht unbedingt, es muss zwar gut schmecken, aber es muss jetzt nicht sowas, äh, Wertvolles,
192 sage´n wir mal, sein. Weil, dann ist es eben halt, ne, dann sitzt man eben zusammen, und dann gibt es
193 dann ja auch noch was zu Trinken hinterher >lacht< zum Beispiel.
194 C: *Und achtest du auch darauf, was die anderen bestellen?*
195 C3: Nee. Aber, ja, sagt man manchmal so. Ja, man lässt sich schon manchmal beeinflussen, ich bei bei,
196 ich hab´ das sonst immer so zu Anfang denk´ ich so, das möchts du essen. Dann hörst die ander´n und
197 denkst, das könntest du auch gut haben, das könnt´st du auch gut haben. Manchmal, manchmal lass´ ich
198 mich dann schon davon beeinflussen. Stimmt schon, ja. Stimmt schon.
199 C: *Mh. Ich habe da noch ein Beispiel. Ich finde, es ist oft so, wenn nur Frau´n Essengehen, dass eine*
200 *Frau dann anfängt, sich nur so ein Salat zu bestellen.*
201 C3: Ja. So nach dem Motto, guck´ mal, ich achte ja auf meine Figur, lebe hier total gesund, und du
202 bestellst dir da jetzt die Currywurst mit Pommies. Nein, das wäre mir egal. Das wär´ mir egal.
203 C: *Aber du verstehst sehr gut die Mitteilung der Salat-Frau.*
204 C3: Ja, wenn sie mit ihrem Mann essen gehen würde, mit dem sie schon 20 Jahre verheiratet ist, dann
205 würde sie sich die Currywurst oder ein dickes Steak bestellen (lacht). Ich sehe das als
206 Geschlechterkampf.
207 C: *Aha. Wieso Geschlechterkampf.*
208 C3: Hm...
209 C: *Aber bei dir ist es jetzt nicht so, dass du bei der Speisenauswahl den anderen weiblichen Kollegen*
210 *etwas zeigen oder sagen möchtest?*
211 C3: Nein. Es geht da nur um mich, was ich gerne möchte (lacht). Nö. Aber die Frau´n, die nur Salat
212 essen, die machen das ja nur in Gegenwart von Frauen, deshalb dachte ich Geschlechterkampf. Frau´n
213 sind ja manchmal untereinander schwierig. Konkurrenzkampf und so. Wer ist die schönste oder so. Aber
214 bei meinen Kolleginnen merk´ ich das jetzt nicht so...
215 C: *Da ist dann keine dabei, die nur Salat oder wenig isst?*
216 C3: Nein.
217 C: *Hast du schon mal in der deiner Essbiographie Essen verweigert?*
218 C3: Nee, hab´ ich glaub´ ich noch nicht. Als Kind, nee weiß ich nicht. Aber, also, bewusst hab´ ich kein
219 Essen verweigert. Nee, noch nie >lacht<.
220 C: *Es gibt ja Menschen, die ganz speziell über Essenverweigerung ganz viel Macht ausüben können.*
221 *Egal, ob in der Kindheit oder später.*
222 C3: Hm, hm. Na. ja, wenn es so Richtung Essstörungen geht, Magersucht oder so, dann sind das doch
223 auch Hilferufe, meine ich. Nee, das hab´ ich aber nicht...
224 C: *Gehen wir noch mal in eine andere Richtung. Mit deinem Gemüsegarten. Kochst du mit den Zutaten*
225 *auch für andere, beglückst du Freunde vielleicht damit.*

226 C3: Ja, das tu´ ich auch. Also mit den Schmor Gurken zum Beispiel. Also das ist Helmut's Rezept. Das
227 kann er am besten. Schmor Gurken. Die werden dann ja auch, hab´ ich letztes Jahr, das zweite, das erste
228 Mal eigene gehabt. Ja. Das erste Mal haben wir die zu bitter zubereitet, da haben wir so viele
229 weggeschmissen, weil die gekauft waren. Da haben wir lieber eigene gemacht. Also, ich bin auch echt
230 nicht mehr bereit, dieses ganze gespritzte und gespruhte Obst und Gemu¨se also zu essen, ganz ehrlich
231 nicht. Ja, nur es ist dann ziemlich schwierig u¨ber Herbst und Winter zu kommen. Das finde ich schwer.
232 *C: Ja. Es gibt ja schon Bauernho¨fe, die Einlagerung von Kartoffeln anbieten.*
233 C3: Hm. Da fa¨llt mir noch ein, Kartoffelpu¨re aus der Tu¨te und Kochbeutelreis sind fu¨r uns kulinarische
234 Kochsu¨nden, die gibt es bei uns gar nicht. Ich koch´ Reis vernu¨nftig selbst. Und Kartoffelpu¨ree stampf´ ich
235 auch selber.
236 *C: Ja, wir stampfen auch selbst, dass kenne ich auch noch von zu Hause her. Wir hatten da auch immer*
237 *Kartoffeln aus dem eigenen Garten. Da fa¨llt mir gerade eine, dass wir Kinder, wenn wir Geburtstag hatten,*
238 *immer etwas zum Mittagessen wu¨nschen durften.*
239 C3: Hm. Das ist ja toll, damit hat man ja auch viel Liebe gezeigt. Tolles Geschenk.
240 *C: Ja. Und es ist auch Kommunikation.*
241 C3: Ja, viel Entgegenkommen, viel Aufmerksamkeit. Das ist scho¨n. Dieser Wunsch nach einem
242 Lieblingsgericht wird erfu¨llt. Mit einer Kleinigkeit jemandem so´ne Freude zu machen. Ja. Deswegen, das
243 machen wir im Moment auch wieder. A¨hm, dass ich, wenn ich Suppe koch´, dann hab´ immer diesen alten
244 Emaille Topf von meiner Oma, der ist immer bis ungera¨hr einen Zentimeter unter dem Rand, ist der
245 ungera¨hr voll. Das ist meine Ma¨ueinheit, also weniger geht nicht und dann kriegt, entweder kriegen die
246 beiden Kieler was ab, egal was es jetzt ist, wenn ich jetzt so in diesen Massen koch´. Oder aber sonst
247 eben, a¨hm, Kurt und Anna, weil, im Moment ist es auch nicht so, und ich hab´ mir gedacht, a¨hm, dann
248 verkaufst du den´ eben das so, ich kann das nicht immer alles einfrieren, die ganzen Reste, sonst ist die
249 Truhe voll. Ich finde es wichtig, dass die Kinder, dass auch mal was vernu¨nftig Gekochtes, die mo¨gen
250 auch gerne Suppe und, a¨hm, es ist ja auch nicht jeder bereit, soviel Schnippelarbeits, ich mein´ fu¨r
251 Kartoffelsuppe ist die Menge ja, so dass ich ungera¨hr zwei 1/2 Kilo schal´ und kleinschneiden. Das ist
252 nicht jeder bereit, das so zu machen. So. Ich mach´ das dann halt. Viele machen das ja nicht. Viele geben
253 das als Zeitfaktor an, dass sie keine Zeit zum Kochen haben. Gerade, wenn sie berufsta¨tig sind. Dann
254 noch was Vernu¨nftiges auf den Tisch zu bringen. Aber ich glaub´ schon, dass das eine
255 Organisationssache ist. Das behaupte ich. Ich bin dann, ich bin ja auch fast ganztags unterwegs. Ich
256 arbeite 35 Stunden, und ich habe den Montagnachmittag und den Mittwoch ganz frei. Ich muss auch alles
257 organisieren. Ich arbeite drei komplette Tage, da habe ich nur die zwei Stunden Mittagspause, und
258 abends um viertel vor sieben bin ich zu Hause. Das heißt, in meiner Mittagspause koch´ ich nicht. Weil,
259 das ist mir zu stressig. Abends hast du keine Lust mehr. Wann willst du essen, um halb neun? Also muss
260 ich es auch organisieren. Und das organisieren wir ja zusammen. Ja. Richtig. Sonntags kochen wir dann
261 was Aufwa¨ndiges, gleich fu¨r zwei Tage. Ja, genau, damit man dann noch mal das Essen hat. Und
262 montags nachmittags habe ich dann ja auch in den meistens Fa¨llen frei, und dann kann, dann hab´ ich
263 denn nachmittags Zeit und kann, kann das dann vorbereiten oder wir zusammen, wie auch immer, dann
264 fu¨r Dienstag. Und die Mu¨tter ko¨nnten ja auch ihre Kinder miteinbeziehen, sag´ ich auch immer zu meinen
265 Kolleginnen, die Kinder haben.
266 *C: Ja. Sehr scho¨n. Mein Sohn hat jetzt in der dritten Klasse sogar Kochen in der Schule als Fach.*
267 C3: Oh, toll. Das find´ ich toll. Ehrlich.
268 *C: Ja. Am Wochenende hat er fu¨r uns Wurstgulasch gemacht.*
269 C3: Oh, wie toll. Ja. Klasse. Scho¨n. Helmut durfte fru¨her nicht kochen in der Schule, nur die Ma¨dels. Er
270 hat das sogar beantragt, er wollte nicht nur Werken haben. Das wurde strikt abgelehnt. Das war schon ein
271 Frevel, dass er das u¨berhaupt beantragt hatte. Heute ist das ja kein Problem mehr. Da gehen doch auch
272 Jungs und Ma¨nner beim Kochen auf.
273 *C: Aaron auch.*
274 C3: Find´ ich toll, find´ ich toll. Es ist auch scho¨n, wenn Kinder alles probieren und essen. Es ist ja auch so
275 wichtig, dass Kinder sehen, dass die Mo¨hren und Erbsen aus dem Garten kommen. Und nicht bei Aldi im
276 Regal wachsen. Oder aus der Dose. Wobei die Tiefku¨hltruhe im Supermarkt dann noch besser ist als aus
277 der Dose. Die Tiefku¨hltruhe ist auch manchmal besser, besser frisch. Ja. Denn frisches Gemu¨se ist ja
278 auch manchmal drei Tage unterwegs. Es wird dann unreif gepflu¨ckt und eingeschwefelt. Ja.
279 *C: Aber mit deinen frischen Zutaten aus dem heimischen Garten und deinem Kochen machst du ja auch*
280 *die Kieler und euren Freunde Kurt und Anna eine nette Freude, und ich denk´, wie du schon sagtest, du*
281 *sagst den´ ja nicht direkt verbal, warum du es eigentlich machst, sondern das ist ja dann nonverbal. Aber*
282 *du willst ihnen ja schon etwas mitteilen.*

283 C3: Stimmt. So, dass die Kinder mal eine ordentliche gesunde Mahlzeit bekommen. So eine schöne
284 richtige selbst gekochte Suppe und nicht aus der Tüte. Ja, stimmt, ich spreche es nicht aus, was ich
285 eigentlich mitteilen möchte, was ich eigentlich sage möchte. Die hab´n drei Kinder. Drei Mädchen.
286 *C: Bekommst du eine Rückmeldung?*
287 C3: Ja, die freu´n sich, strahlende Augen, und sie sagen, dass es ihnen gut schmeckt, gerade die Kinder.
288 Ich hab´ den´ auch, was hatten wir da, Gemüsesuppe, ne. Zwei 1/2 Kilo TK-Gemüse >lacht<, ist ja März.
289 Und da richtig schön, wir kriegen da Eier nur noch seit Jahrzehnten hätt´ ich beinah´ gesagt. Konventionell
290 zwar groß gezogen, aber frei, äh, Bodenhaltung, ne. Die sind wie im Scharrstall. Die kommen nicht raus,
291 da machen sie alles kaputt, die haben praktisch ein großes Überdach.
292 *C: Ah ja.*
293 C3: Aber sie haben wirklich Äste drin´ wo sie drauf sitzen können, Platz drin´, und die Eier kriegen wir
294 einmal die Woche gebracht, so. Und zweimal im Jahr schlachten die dann Hühner. Einmal im Frühjahr
295 und einmal im Herbst. Und da haben wir dann auch ein Huhn. Und es ist, wir haben es ausgerechnet,
296 nicht teurer so ein Suppenhuhn, weil es ein riesiges Huhn ist, das hat 1,3 Kilo und dann für 3,50, ne. Da
297 kannst du nicht meckern. Echt nicht. Und da kriegst du ´ne vernünftige Brühe, ich hab´ da das Fleisch
298 gewogen, nur das Weiße, wenn du das Gute nehmen würdest, 320 Gramm waren dran. Das hast du bei
299 den anderen nicht. Bei diesen arm´ geprügelten Hühner und, ähm, das ist das einzige, wodauf ich Suppe
300 dann auch koch. Hab´ ich dann ja auch gemacht. >räuspert sich< Mit selbstgemachten Grießklößen dann
301 auch. Auch für da >räuspert sich<. Die habe sich um die Klöse gekloppt, ne. Anna sagt, sie konnte noch
302 ´ne kleine kleine Portion für Kurt retten, da war ein ein Grießkloß drin´. Nachher aber nicht mehr.
303 *C: Mh.*
304 C3: Den hat einer geklaut.
305 *C: Geklaut.*
306 C3: Ja, mochten die alle gerne. Ja. Ja.
307 *C: Mh. Das ist für die dann auch etwas Besonderes, diese Mahlzeit von dir gekocht.*
308 C3: Das ist nicht nur was Besonderes, sondern das ist auch wertvoll. Finde ich. Ich glaube und hoffe, dass
309 die Kinder unserer Freunde sich später daran erinnern werden. Wenn man die in 30 Jahren befragen
310 würde, würden die das wahrscheinlich erzählen. Weil, das dann prägende Ereignisse waren.
311 *C: Ja. Ja.*
312 C3: Mh. Das sind spezielle Kindheitssachen, Erinnerungen.
313 *C: Sehr schön.*
314 C3: Es dreht sich ja, wir müssen ja essen. Sonst könnten wir ja nicht leben, und es ist so viel, was sich
315 irgendwie um´s Essen dreht.
316 *C: Ja, ich möchte ja gerne dahin, dass man mit seinem Essen kommunizieren kann. Sicherlich kann man*
317 *auch während des Essens reden und sich unterhalten, was ja auch sehr nett ist.*
318 C3: Dann sitzt man auch oft länger zusammen >lacht<.
319 *C: Ja, und ich möchte gerne darstellen, was man mit seinem Essen mitteilen möchte, und da haben wir ja*
320 *schon mit deiner Suppe etwas herausgearbeitet.*
321 C3: Mh. Mh.
322 *C: Woher hast du deine Gemüsegartenerfahrungen her?*
323 C3: Ja woher eigentlich? Ja, bei uns im Dorf wohnte eine alte Dame alleine in einem Haus mit einem
324 riesigen Garten, die hat alles selbst angebaut. Die hatte auch tolle Blumen, so alte Bauernrosen. Ich hab´
325 da als Kind immer über´n Zaun geschaut, und irgendwann durfte ich zu ihr in den tollen Garten. Claudia!
326 Was die da an Gemüse angebaut hat, Wahnsinn, alles ohne Chemie. Das hat mich sehr beeindruckt. Ich
327 durfte ihr dann immer helfen. Das war klasse. Das hat mich sehr geprägt. Ja, das hat es.
328 *C: Toll. Wer weiß, was sie dir damit sagen wollten, nonverbal, meine ich.*
329 C3: Ja... im Nachhinein, wollte sie mir wohl die Natur vermitteln, das was in der Natur wächst und gesund
330 ist. Sie selber hatte keine Nachkommen. Die wusste auch so viel über Gemüse und Blumen.
331 *C: Klasse. Fällt Dir sonst noch etwas ein?*
332 C3: Nö.
333 *C: Nein muss auch nicht. Wir haben ja auch schon ganz viel. Toll. Vielen, vielen lieben Dank für Deine*
334 *Zeit und für das Gespräch.*
335 C3: Gerne. Hat Spaß gebracht.

1 **3.4 Interview Nr. 4/Proband D**

2 Männlich

3 41 Jahre

4 verheiratet

5 ganztags berufstätig

6 Realschulabschluss

7

8 **Interview 4**

9

C: *Vielen Dank, dass ich heute ein Interview mit dir führen darf.*

10 D: Gerne.

11 C: Ich würde gerne mit einer allgemeinen Frage anfangen. Wie würdest du dein Essverhalten heute beschreiben?

12 D: Boh, das ist ganz unterschiedlich. Eher schlecht, weil, wenn ich auf Montage bin, esse ich morgens Frühstück und dann den ganzen Tag meistens nichts. Und abends meistens sehr fett. Das ist eigentlich sehr schlecht. Wenn ich zu Haus bin, dann versuchen wir darauf Rücksicht zu nehmen, wie wir essen. Aber das klappt meistens auch nicht. Dann frühstücken wir gar nicht, weil wir ziemlich früh aus dem Haus müssen und erst mal keinen Hunger haben. Und abends essen wir warm, das ist auch echt, immer schlecht, finde ich.

19 C: *Mh.*

20 D: Aber wir können es zurzeit nicht ändern >lacht<. Geht nicht anders.

21 C: *Und Pausen?*

22 D: Mittagspause, in der Firma essen wir meistens Brot oder Brötchen, zu einer halben Stunde mittags, und das war's dann. Auch sehr ungesund eigentlich. >lacht<

24 C: *Und Kaffeepause oder so?*

25 D: Haben wir gar nicht. Also wir haben keine Frühstückspause, keine Kaffeepause, ja wir können uns einen Kaffee nehmen, und wir können uns auch, ja, äh, Pause machen, aber im Regelfall schaffst du es einfach nicht, weil du zu viel zu tun hast. Und wenn du sowieso, meistens sind wir unterwegs, geht's gar nicht und selbst, wenn wir hier sind bei den Biogas-Anlagen, dann machst du auch keine Kaffeepause. Setzt dich da nicht ins Auto.

30 C: *Und am Wochenende?*

31 D: Ja, lange schlafen. Meistens dann gegen Mittag nur frühstücken. Und abends dann wieder essen.

32 C: *Ja.*

33 D: Das ist eigentlich alles.

34 C: *Das machen ja viele so, wenn sie am Wochenende länger schlafen als in der Woche.*

35 D: Dann frühstücken wir auch ein bisschen ausgiebiger.

36 C: *Und gibt es so bestimmte Esssituationen oder Essgewohnheiten, die dich geprägt haben?*

37 D: Ich kenne es eigentlich regelmäßig essen, jeden Mittag um 12 Uhr war Mittag auf dem Tisch, und abends um halb sieben war Abendbrot. Also, das, so kenne ich das von früher. Das ist, na klar, jetzt komplett aus dem Ruder gelaufen, weil wir jetzt auch beide arbeiten, und ich auch nicht Hause komme regelmäßig. Und von daher, eigentlich fand ich es ganz schön, weil mittags saßen alle am Tisch, war eigentlich ganz nett. Mein Vater war auch immer mittags zu Hause. Und das war eigentlich eigentlich immer nett. Wenn man von der Schule nach Hause kommt, dann warm essen, fand ich gut >lacht<.

43 C: *Mh. Ich habe hier eine Lebenslinie mitgebracht. Das soll eine Essbiografie werden. Hier kannst du das Alter eintragen. Und hier könnte man z. B. so einen Einschnitt machen, was bis dahin passiert ist.*

45 D: Genau.

46 C: *Also, kannst du es einfach mal rein malen, rein schreiben. Bis wann es vielleicht noch ganz strukturiert war in deiner Kindheit.*

48 D: Strukturiert heißt auf der Linie.

49 C: *Ja, genau, einfach so >raschel<.*

50 D: Also, dass mit dem Haken kommt ganz gut hin. Bis 25 war es eigentlich ziemlich strukturiert. Also könnte ich hier so...

52 C: *Ja, schreibe hier 25 hin. Du kannst hier wild rein schreiben.*

53 D: Danach ausgezogen, genau.

54 C: *Hier kannst du schreiben: Frühstück, Mittag, Abendbrot regelmäßig.*

55 D: Ja, genau. Stimmt da gab es auch immer Frühstück. (...) >schreibt< ja, mach´ ich hier noch etwas
56 strukturierter. >schreibt< Genau.
57 C: *Also, mit 25 bist du ausgezogen?*
58 D: Genau. Und dann
59 C: *Schreib´ da ruhig Auszug hin. Und was passierte dann?*
60 D: Ja, dann bin ich dann auch eher berufstätig geworden. Eh auch auf Montage gewesen und dann auch
61 mittags nie wieder zu Hause gewesen, nachdem ich dann ausgezogen bin. Na gut, wie ich dann
62 angefangen habe zu lernen, war es dann eher so, dass ich mittags dann nicht mehr gekriegt habe und
63 abends warm gegessen hab´. Das müsste man ja eigentlich auch so ein bisschen, ja.
64 C: *Das kannst du gerne darunter schreiben.*
65 D: Ja, genau so. Mit 18, ähm, seit dem, äh, schreibe ich einfach nur abends warm. Obwohl, da muss ich
66 dazu sagen, äh(.) äh >pfeift<
67 C: *>lacht< Ah, mittags in die Kantine.*
68 D: >lacht< Jaaa, und abends noch mal warm. Ja, genau, das musste
69 C: *Das wusste die Mutter aber nicht?*
70 D: >lacht< Nö. Das habe ich nicht erzählt, sowas. Das ging dann ungefähr bis 21 Jahren. >schreibt<
71 C: *Mh.*
72 D: Und denn eher denn kam der Auszug.
73 C: *Ja. Ok. Also kann man sagen bis 25 war´s*
74 D: Eigentlich ziemlich geregelt.
75 C: *Ziemlich geregelt, genau.*
76 D: Genau.
77 C: *Ok. das heißt, mit 25 hat sich dein Essverhalten ziemlich verändert.*
78 D: Ja.
79 C: *Und gibt es so bestimmte Erlebnisse aus deiner Kindheit, was das Essen anbelangt, woran du dich*
80 *gerne zurück erinnerst oder eher weniger gerne.*
81 D: Es war immer von dem Essenverhalten meines Vater, es gab fast nie Salat, weil er kein´ Salat mochte.
82 Und meistens auch kein Fisch, also im Endeffekt find ich das, na gut, jetzt finde ich das eigentlich schade,
83 denn ich ess´ eigentlich gerne Salat. Und auch teilweise gerne Fisch, also es kommt darauf an, also bei
84 Fisch, wenn man es früher nie gewohnt war, ist das na klar so´n bisschen schlechter. Eigentlich war es
85 eine schlechtere Erinnerung so. Gut geregelt, war eigentlich immer lecker, fetthaltig, das muss ich
86 natürlich sagen, aber immer sehr lecker von meiner Mutter sowieso. Aber wie gesagt, wenig Salat und
87 wenig Fisch. Das ist eigentlich so.
88 C: *Und wie ist es jetzt bei euch? Esst ihr Salat und Fisch?*
89 D: Ja, Salat sehr gerne sowieso und, äh, auch mal gerne Fisch, aber gut, das ist immer sehr aufwändig
90 das Ganze.
91 C: *Und hat sich das Essverhalten deines Vaters geändert?*
92 D: Nee. Eigentlich nicht. Eigentlich überhaupt nicht. Salat immer noch nicht. Er isst jetzt ein paar Sachen,
93 wo ich sage, huch Hut ab, hat er früher gegessen, ne. Aber sonst hat er sich nicht geändert.
94 C: *Und gab es so bestimmte Regeln bei euch?*
95 D: In wie fern? Ah, dass alle sich hinsetzen und warten, bis alle sich was aufgefüllt haben?
96 C: *Ja.*
97 D: Nö, wer als erstes am Tisch saß, hat aufgefüllt, und das würde ich jetzt nicht mehr tun. bei Maja war es
98 zu Hause ganz anders, da war´s nämlich genau anders rum. Hinsetzen, warten, bis alle aufgefüllt haben,
99 beten und dann anfangen zu essen.. Maja hat mich Gott sein Dank vor gewarnt. >lacht<. Das kannte ich
100 gar nicht. Das war bei uns, ran an den Tisch, essen, fertig.
101 C: *Mh. Und deine Mutter bekam noch etwas zu essen oder nicht?*
102 D: Eigentlich immer ganz schwierig, finde ich jetzt auch immer noch ganz blöd, wenn wir zu Weihnachten
103 da sind, meistens entweder kaltes Essen, weil sie dann ja immer guckt, dass die anderen erst einmal
104 etwas gegessen haben. Und zum Mittag war es teilweise auch so entweder die Reste, ganz zum Schluss,
105 ganz bisschen schnell. Ich glaub´ nicht, dass ihr Essverhalten so richtig gut ist, also ich find´ das schon
106 schöner, wenn man dann alle wartet und sich dann zusammen an den Tisch setzt.
107 C: *Das versuchen wir unseren Kindern ja auch beizubringen.*
108 D: Na gut, wenn man vielleicht Hunger hat, bei uns war es anders rum, und das fand ich total doof.
109 C: *Mh. Die Gemeinschaft fehlt ja auch.*
110 D: Na gut, wir saßen, na klar, schon meistens alle zusammen am Tisch.

111 C: Ja.

112 D: Jeder langte aber zu und fing dann auch gleich an zu essen. Es war jetzt nicht irgendwie nicht so, dass

113 gewartet wurde, bis alle etwas gekriegt haben und aufgefüllt haben und dann erst mal so, sondern auf

114 den Teller, anfangen >lacht<.

115 C: *Aber, dass hast du jetzt durch Maja anders kennengelernt?*

116 D: Ja, wie machen es im Prinzip auch so. Wir warten, bis beide am Tisch sitzen, beide aufgefüllt haben

117 und fangen dann an zu essen. Es sei denn, ich muss los, und Maja muss los, dann fängt der eine schon

118 mal an. Bevor es kalt wird.

119 C: *Mh. Ähm, gibt es sonst etwas was du gar nicht mochtest?*

120 D: Was mochte ich gar nicht? Also ich muss sagen, wegen meinem Essverhalten, früher mochte ich keine

121 Tomaten, die mag ich jetzt sehr, sehr gerne. Es gibt so ein paar Gerichte mehr, wo ich so sage, die habe

122 ich früher überhaupt nicht gemocht, und jetzt ist es so, wenn ich mal so überlege, Tomaten ist ein ganz

123 gutes Beispiel, das mochte ich früher überhaupt nicht essen und jetzt total gerne und, ähm, was ist denn

124 noch so Schönes. Ansonsten ess´ ich so ziemlich alles. Von daher. Was mag ich nicht? Kümmel mag ich

125 nicht gerne. Also, wenn wenn, äh, Kartoffelpüree mit Kümmel wird ja gerne so gemacht, das ist so nicht

126 so meine Welt, und Zimt mag ich nicht >lacht<.

127 C: *Schon als Kind nicht?*

128 D: Schon als Kind nicht. Wir haben auch nie, Maja erzählte sowas von Zucker und Zimt.

129 C: *Pfannkuchen mit Zimt und Zucker.*

130 D: Ja, Pfannkuchen oder Milchreis mit Zimt und Zucker. Ich habe dann eher Zucker genommen. Milchreis

131 mag ich eh nicht so gerne. Aber sonst, was mag ich sonst nicht? .Was mag ich nicht? Aber sonst. Karpfen

132 blau würde ich nicht anfassen.

133 C: *Aber es gab keine Sachen, die deine Mutter gekocht hast, die du nicht gegessen hast.*

134 D: Nee, da sie ziemlich wusste, was wir mochten oder nicht. Bei uns ist definitiv nichts auf den Tisch

135 gekommen, was wir nicht mögen. Das hat meine Schwester später so beigebracht gekriegt, verfolgt das

136 auch so weiter. Da hat sie dann teilweise drei, vier Gerichte mittags, weil sie genau weiß, der isst das, der

137 isst das nicht. Deshalb muss sie immer Ausweichgerichte machen, so was würde mir ja gar nicht in die

138 Hufe kommen.

139 C: *Das hat sie wahrscheinlich von deiner Mutter übernommen. Das hat sie ja so geprägt, dass sie das so*

140 *übernommen hat.*

141 D: Genau. Aber es ist echt schlimm. Na ja gut, man selber guckt da ja auch. Wir beide würden ja nicht

142 etwas kochen, was wir beide nicht mögen. Das ist ja Quatsch. Von daher...

143 C: *Sind dir denn so alltägliche Essgewohnheiten oder auch Essmuster bewusst?*

144 D: Ja, eigentlich sollte man morgens besser und in Ruhe essen. Generell in Ruhe essen, das ist ja

145 sowieso immer das Problem, immer nur schnell, schnell. Ich weiß nicht, ob das so gut ist immer. Schnell

146 und viel >lacht<. In Ruhe am Morgen essen am meisten, denke ich mal. Und abends am besten nicht so

147 fett, nich´ so spät, ne. Aber das bleibt meistens immer auf der Strecke.

148 C: *Ja. Und gibt es so bestimmte Gewohnheiten, die du hast?*

149 D: Äh, Gewohnheiten, die ich so hab´. Eigentlich nicht, nö.. Also, wie gesagt, wenn ich unterwegs bin,

150 dann ess´ ich Frühstück, dann frühstücke ich sehr gerne. Weil, dann hat man ja auch die Zeit dafür. Dann

151 gibt es meistens auch Buffet.

152 C: *Im Hotel, wenn du auf Montage bist?*

153 D: Genau. So, dann ist Frühstück eigentlich die beste Mahlzeit so mit Abstand. So, denn tagsüber da wird

154 dann geguckt, wir wollen ja den Tag über die Runden kommen. Hier mal schnell ´nen Burger oder so was,

155 ne. Und abends halt kommt es drauf an, mit wem ich dann los bin, und dann kommt es, na klar, halt auch

156 ein bisschen auf´s Geld drauf an. Äh, wenn ich ein´ mit hab´, wo ich genau weiß, der ist sowieso immer

157 klamm, dann gehen wir mal nicht essen. Aber wenn ich jetzt so einen mit hab´, wo ich sage ok, das passt

158 schon, dann gehe ich auch gerne mal mit ihm essen.

159 C: *Ja.*

160 D: Also, das ist ein bisschen Leute abhängig. Und wenn ich nicht Essen gehe, dann kaufen wir uns halt

161 Aufschnitt und Brot und essen dann halt im Auto so >lacht<. Ganz schnell mal. Oder es gibt ja

162 heutzutage, das finde ich na klar ganz toll, äh, die meistens Discounter haben ja Salat mit Dressing,

163 Messer und Gabel, alles so schon fix und fertig. Ist also sehr gerne genommen. Ist also, so´n Ding wird im

164 Regelfall immer genommen. Also abends, wenn wir jetzt nicht essen gehen. Also, finde ich immer ganz

165 gut.

166 C: *Ok. Stimmt, es gibt den fertigen Salat aus der Tüte.*

167 D: Und richtig gut teilweise, muss man wirklich auch sagen, ich hab´ schon überlegt teilweise, ob es sich
168 eher lohnt dafür, das Ganze zu kaufen und zu schnippeln, denn so teuer ist das gar nicht. Ich weiß
169 natürlich die Qualität nicht. Keine Ahnung, mir schmeckt es. Es ist relativ frisch. Also es schmeckt auf
170 jeden Fall noch frisch. Die Dressings sind eigentlich sehr gut. Es gibt ja verschiedene da. Das ist schon
171 schick.
172 C: *Gibt es Wiederholungen, wenn du die ganzen Jahre zurückblickst. Hast du was beibehalten? Von*
173 *deinem Essverhalten her?*
174 D: Ähm.
175 C: *Wo von du zum Beispiel nicht von abgewichen bist, trotz Auszug. Was du von zu Hause her gewohnt*
176 *warst?*
177 D: Ich finde, das hat sich ganz schön geändert. Ich glaube jetzt nicht, dass ich diese Regelmäßigkeit, also
178 die ist absolut weg. Und ähm, ich versuche ein wenig, die Menge zu reduzieren. Also, wenn du dann
179 Hunger hast und das auch noch schmeckt, dann ist, na klar, ein bisschen doof >lacht<.
180 C: *>lacht< Mh. Worauf ich ja hinaus will in meiner Doktorarbeit ist ja, dass man Essen als Kommunikation*
181 *sieht. Man ja während des Essens kommuniziert, über das Essen, aber ich möchte ja herausfinden, wie*
182 *die Menschen durch ihr und mit ihrem Essen kommunizieren.*
183 D: Aha.
184 C: *Das man mit seinem Essen jemand´ anderen etwas mitteilen möchte, ohne das verbal auszudrücken,*
185 *sondern ja eher nonverbal, aber eben über sein Essen. Oder auch über sein Essverhalten. Kannst du dir*
186 *darunter etwas vorstellen?*
187 D: Nee >lacht<. Also, wenn du jetzt Essen ans Bett bringen meinst, dass mache ich auch manchmal
188 >lacht<.
189 C: *>lacht< Ja, doch, sag´ mal, wählst du was Spezielles aus? >Telefon klingelt<*
190 D: Meistens Rührei mit Schwarzbrot.
191 C: *Weil sie das gerne mag?*
192 D: Ja.
193 C: *Was möchtest du ihr denn damit mitteilen?*
194 D: Ach Gott, was will ihr damit mitteilen >lacht<. Dass sie liegen bleiben darf und dass sie sich auch mal
195 ausruhen darf.
196 C: *Ja, das ist doch nett. Könnte mir auch gefallen. >lacht<*
197 D: Ja, weil, sonst kocht sie ja im Regelfall und am Wochenende, weiß ich nicht, kann ich ja, ich kann auch
198 kochen, meistens schmeckt es bei mir nicht so gut, aber Rührei kann ich ganz gut, vielleicht liegt auch ein
199 bisschen daran. Sie sagt immer, sie kann kein Rührei, glaub´ ich zwar nicht, aber das ist andere Seite
200 >lacht<. Und dann mach´ ich halt mal Rührei, das, was ich kann, ist ja so.
201 C: *Ja.*
202 D: Mit Schwarzbrot und dann vielleicht noch ein bisschen Speck oben drauf. Aber das ist, na klar, auch
203 wieder vom Ernährungsfaktor her ganz schlecht.
204 C: *Aber das ist dann doch egal. Es geht doch um die Geste.*
205 D: Genau, es schmeckt ihr gut. Und sie freut sich dann immer.
206 C: *Das ist doch schön.*
207 D: Ja. Ne? Aber wie gesagt, höchstens mal am Sonntag, wenn, aber heute auch schon wieder nicht, weil
208 sie arbeiten ist. Und wir zu viel auf dem Programm haben. Aber wenn wir Zeit haben, machen wir das
209 schon. Ja.
210 C: *Aber wovon du vorhin erzählt hast, wenn du mit einem Kollegen in der Mittagspause etwas essen*
211 *gehen willst, dass du ja schon darauf achtest, ob er jetzt viel Geld oder weniger Geld hat, ähm (..), und*
212 *dann ist es ja eigentlich auch Kommunikation.*
213 D: Gut, ich nehme Rücksicht dann.
214 C: *Ja, du nimmst Rücksicht.*
215 D: Klar, ich guck´ halt. Ich weiß, er, ich weiß, er würde mit mir essen gehen, aber ich weiß genau, er hat
216 nicht genug Geld. Also mach´ ich es nicht, weil ich dann ein bisschen unfair finde. Und, gut man kann, na
217 klar, auch mal essen gehen und nicht so viel Geld ausgeben, und das ist immer ein Problem, weil er isst
218 auch sehr gerne denn, und dann muss ich da ein bisschen Rücksicht darauf nehmen.
219 C: *Und wenn du jetzt essen gehst, egal mit wem. Sagen wir jetzt mal mit Maja.*
220 D: Mh.
221 C: *Und ´ne Woche später nur mit Kumpels. Würdest du dir das gleiche Essen bestellen? Oder bestellst du*
222 *dir etwas anderes, wenn du mit Maja essen gehen würdest?*

223 D: Also ich sag mal so. Im Regelfall gehe ich mit Maja besser essen.
224 C: *Mh.*
225 D: Ich sag mal so. Äh. Gutes deutsches Essen, wo es was Schickes gibt. Wenn ich mit Kumpels oder mit
226 Arbeitskollegen eher günstig und viel essen gehen. Sprich griechisch, Italiener, so eher die beiden
227 Variationen. Das oder halt mal Imbiss, das ist dann halt so. Mal Grieche ganz gerne auch, aber das würde
228 ich mit Maja, also zum Griechen sind wir ganz selten eigentlich. Weil, Maja isst sowieso nicht viel, und
229 beim Griechen ist es irgendwie rausgeschmissenes Geld, dann kann man lieber irgendwo besser schicker
230 essen gehen, meistens nimmt sie sich dann auch nur einen kleinen Teller, also irgendetwas Schickes,
231 Nettes, und das find´ ich dann, na klar, auch ganz gut. Man ist nicht so voll.
232 C: *Das stimmt.*
233 D: Und schmeckt halt viel besser.
234 C: *Und wenn du jetzt mit Kumpels essen gehst, achtest du drauf, was die anderen bestellen?*
235 D: Nee, gar nicht.
236 C: *Das ist Dir egal?*
237 D: Das ist mir ganz egal.
238 C: *Da bestellst du dir irgendetwas?*
239 D: Ich bestell´ das, was ich mag und denn, eigentlich, ja, da guck´ ich gar nicht drauf. Ich bestell´ mir jetzt
240 auch nicht so beim Griechen, das ist ja auch so gerne genommen, sich dann immer alle irgendwie die
241 Platten zusammenstellen. Das mach´ ich nicht. Das machen wir überhaupt nicht. Nee, jeder sein eigenes
242 Essen.
243 C: *Wenn Ihr jetzt zum Beispiel für Freunde kocht.*
244 D: Ja.
245 C: *Achtet ihr darauf, was ihr kocht?*
246 D: Ja.
247 C: *Ja.*
248 D: Was sie mögen.
249 C: *Ok, da schaut ihr schon.*
250 D: Also, wir würden, also, wenn wir das wissen, das ist ja nicht immer der Fall, aber ansonsten, wenn wir
251 wissen, was sie essen mögen, passen wir eigentlich schon auf, das wir das dann kochen. Mein Vater,
252 zum Beispiel, wenn der kommt, werden wir spätestens nicht irgendetwas kochen, was er nicht mag. Wir
253 werden wohl ´nen Salat auf den Tisch stellen, weil ich genau weiß, meine Mutter isst den sehr gerne und
254 macht sich den nicht immer alleine. Aber ansonsten würden wir schon ein bisschen gucken. Was wir auch
255 beim Spielabend tun, wir schauen was die Freunde, was die denn so´n bisschen mögen und wenn, hat
256 man das auch schon von allen was. Das ist schon, wir wissen schon genau, der isst das nicht, da achten
257 wir, dann machen wir schon was anderes. Aber es ist halt so.
258 C: *Mh. Aber das heißt, dass du bei deiner Mutter, weil dein Vater ja kein´ Salat isst, mehr darauf achtest,*
259 *was sie mag oder nicht*
260 D: Ja.
261 C: *Und sie für sich den Salat alleine nicht machen würde, dass du ja schon darauf achtest, wenn deine*
262 *Mutter kommt, dass ihr so einen Salat macht.*
263 D: Ja, auf jeden Fall.
264 C: *Da könnte man ja auch etwas mit kommunizieren.*
265 D: Ja.
266 C: *Was denn?*
267 D: Ja, Liebe. >lacht<
268 C: *Ja, gut.*
269 D: Is so, ja klar. Ich achte schon ein bisschen darauf, das ist einfach so. Genauso sie, wenn ich da jetzt
270 bin, und sie kocht, jetzt im Nachhinein, wenn ich dann mal zum Essen komm´. Ist auch immer ´nen Salat
271 dabei. Weil sie genau weiß, ich ess´ das gerne. Also, es geht anders rum, es passt schon. Für sich alleine
272 macht sie halt es nicht, bloß wenn sie weiß, dass ich da jetzt mal essen geh´, komm´, kann ja mal gut
273 sein, und denn alleine auch mal dahin geh´ zum Essen, dann hat sie meist immer einen Salat dabei. Weil
274 sie sagt, für zwei Leute ist ja immer gut, da lohnt es schon.
275 C: *Und das verbindet ja auch. Dein Vater isst denn ja keinen Salat, aber ihr beide habt ja so diesen Salat.*
276 D: Ja, genau.
277 C: *Mh.*

278 D: Wenn man jetzt mal so ´ne Kochsendung sieht, dann finde ich aber auch immer ganz böse finde ich
279 das, bei Vegetariern. Wenn die in der Kochsendung dazu einladen und vegetarisch kochen. Warum?
280 Was, gut, sie darf ja vegetarisch essen, alle anderen nehmen ja auch Rücksicht, dass sie vegetarisch isst.
281 Ist so. Aber, denn kann sie auch Rücksicht darauf nehmen, dass die anderen Fleisch essen, das würde
282 ich jetzt nicht machen. Also, ich würde dann trotzdem was mit Fleisch machen. Keine Ahnung. Also, da
283 würd´, da würde ich auch so fair bleiben und sagen, gut jetzt müssen nicht alle essen, das was ich ess´.
284 Das kommt da ganz häufig vor, find´ ich total doof. Klar, kann das auch gut schmecken, will ich jetzt gar
285 nicht sagen.
286 C: *Wie ist das mit Grillen? Ist das nicht eigentlich eine Männerdomäne? Überlege ich gerade so.*
287 D: Also, doch. Wir haben früher viel und gut gegrillt. Tun wir teilweise immer noch. Wir grillen auch immer
288 noch viel und viel zu viel. Aber ein bisschen experimentierfreudiger jetzt. Also das schon. Ganz gerne
289 auch mal Pilze und so. Nur mit Kräuterbutter und so. Und das ist echt ´nen bisschen netter. Finde ich. Hat
290 man auch mehr Zeit für.
291 C: *Ist das Grillen und Essen dadurch länger?*
292 D: Mh. Man hat dann nur ein paar, man hat denn nicht mehr so viel. Sonst war es immer so, hier Fleisch
293 auf den Grill und dann alle satt, reichlich, und jetzt macht man das eher so, ein Stück Fleisch erst einmal
294 nur und dann ´nen bisschen warten, und dann kommen dann die Pilze oder hier was, ´nen Maiskolben
295 oder irgendwas oder das ist dann schon ganz interessant.
296 C: *Also mehr mit Genuss?*
297 D: Definitiv. Weil man ja nicht weiß, machen wir dann eher auch alleine, das ist dann einfach so.
298 C: *Wann gab es diese Änderung? Hin zu mehr Genuss erleben?*
299 D: Weiß ich nicht, seit mit Maja ist das so´n bisschen, man achtet mehr drauf, also wenn man jetzt auch
300 irgendwo hinkam, und da gab es nur diese Fleischparty, sag´ ich jetzt mal so. Und dicken fetten Salat und
301 Mayonnaise bis zum Abwinken und nachher hängst du, bist so ääh, da haben wir gesagt, das ist immer so
302 schade, danach ist man so, man will dann ja vielleicht noch schnacken oder was machen, und dann ist
303 man so urgs. Keiner macht mehr was, und das find´ ich immer so´n bisschen, dann lieber ´nen bisschen
304 länger essen, und wenn wir jetzt auch Leute einladen, dann machen wir das auch, und das kommt
305 eigentlich immer ganz gut an, so. Das man auch so´n bisschen was anderes noch hat. Und von daher..
306 C: *Verstehe ich das richtig, dass ihr euren Gästen damit vermitteln möchtet, dass es auch anders geht?*
307 D: Genau. Das man auch mal solche anderen Sachen grillt. Das nehmen die dann doch schon mal an.
308 Wenn ich jetzt so an Andreas und Heike denke, dann grillen wir jetzt auch schon was anderes. Also, von
309 daher passt das denn schon.
310 C: *Und wenn ihr dann eine Reaktion von dem Gegenüber kommt.*
311 D: Ja.
312 C: *Dann weiß man, dass es richtig oder falsch war.*
313 D: Ja. Man muss einfach mal was ausprobieren, dann man sehen, wie der andere reagiert.
314 C: *Man macht sich ja schon viele Gedanken ums Essen. Es dreht sich immer ganz viel ums Essen.*
315 D: Ja.
316 C: *Wir müssen natürlich auch essen.*
317 D: Klar. Das Problem, sich gesund zu ernähren, dann müsste ich einfach anders essen. Ich weiß genau,
318 ich ernähr´ mich nicht gesund. Bloß ich krieg´ es nicht gedreht. Es geht einfach nicht. Ich krieg´ es einfach
319 nicht hin. Irgendwie die Mahlzeiten zeitlich anders ordnen oder einordnen, schaff´ s einfach nicht. Ich fall´
320 dann immer in den alten Trott zurück, vielleicht am Wochenende oder auch wenn man Urlaub hat, dann
321 achtet man vielleicht auch mal drauf, dass man auch frühstückt, aber so während der Arbeitszeit geht es
322 gar nicht, überhaupt nicht machbar.
323 C: *Bei Deinem Job scheint es einfach nicht möglich zu sein.*
324 D: Ja, nee. Also, es ist teilweise ja auch so, dass wir morgens ohne Frühstück aus dem Haus gehen, denn
325 losfahren, auf ´ne Biogas-Anlage und dann bis zwölf Uhr nachts gar nichts essen.
326 C: *Mh.*
327 D: Und dann hast du dementsprechend Kohldampf. Und denn haut man sich da nachts um zwölf noch
328 was rein, und denn ist aber auch >schnalzt und lacht<. Teilweise ist es schon so schlimm, dass man
329 zwischendurch schon so´n flaes Geföhl kriegt, nee. Und da wird sich schnell mal ein Snickers aus dem
330 Handschuhfach gezogen, und dann wird das schnell mal gegessen. Ich weiß, oh man, dass ist echt nicht
331 gut.
332 C: *Und das lässt sich nicht anders regeln?*

333 D: Nee, Du kannst ja nicht wegfahren. Das stellt man sich immer so einfach vor. Man könnte ja sagen,
334 man legt die Sachen hin und fährt erst mal ´ne halbe, dann ist ´ne dreiviertel Stunde weg. Äh, da ist der
335 Zeitdruck von den Landwirten meisten viel zu groß für. Und beim anderen Job, bei der Windkraftanlage,
336 ist die Fahrtzeit einfach zu weit. Die Windkraftanlagen stehen soweit außerhalb, dass du da nicht
337 irgendwo hinten wegfahren kannst, sondern du musst erst einmal alles einpacken, das dauert ´ne halbe
338 Stunde, dann musst du wegfahren ´ne Viertelstunde mindestens. Dann isst du was, Viertelstunde wieder
339 zurück, halbe Stunde alles wieder auspacken. Dann sind zwei 1/2 Stunden gehen nur für´s Essen gehen
340 weg. Das geht einfach nicht, das ist einfach nicht machbar. Gut, wenn wir dann unterwegs sind, dann
341 kann es gut mal sein, dass wir dann Brot essen, also mitnehmen. Mir gefällt das selbst nicht, wie gesagt,
342 weil man kommt einfach nicht auf einen grünen Zweig. Aber es ist so, und solange es mir gut geht, ist ja
343 noch okay alles.

344 C: *Ich finde es wichtig, dass du darum weißt.*

345 D: Ja. Genau.

346 C: *Du hast so schön erzählt. Fällt dir noch etwas zu dem Thema ein?*

347 D: Ja, Anne und ich mögen gerne Schweinefilet, Rinderfilet. Das sind die beiden Varianten, die gerne
348 genommen werden >lacht<. Also, wir kaufen tatsächlich auch Rinderfilet ein. Also, wir gehen jetzt nicht
349 unbedingt essen, also Rinderfilet ist ja beim essen gehen richtig teuer. Kosten ja richtig viel Geld. Also
350 kaufen kann man das eigentlich auch nicht. Aber wir tun´s tatsächlich. Wir kaufen Rinderfilet ein. So
351 richtig schick so, lecker Rinderfilet mit Pilzen und so. Oder auch so der Klassiker Kohlrouladen. Sehr gern´
352 genommen. Mögen wir sehr gerne. Und ähm (...) was denn noch so? So große Klassiker, so das war´s
353 so. Ansonsten gucken wir auch so, dass es reichlich ist, so für zwei Tage oder so.

354 C: *Ja, das machen wir auch.*

355 D: Nudeln mit Hackfleisch oder so. So, was man schnell machen kann. Oder Reisgerichte. Wokpfannen,
356 das geht auch schnell. Das geht auch immer gut und ist auch sehr lecker. Aber ansonsten so Filet ist
357 schon was Schickes.

358 C: *Mh.*

359 D: Maja isst gerne Pizza. Ich ess´ auch wohl gerne Pizza, aber eigentlich weniger. Aber bei Maja jetzt
360 auch weniger. Also, sie muss jetzt auch ordentlich aufpassen. Was sie isst und wie sie isst. Das ist schon
361 so.

362 C: *Du hast doch eigentlich viel Bewegung, durch das Hochklettern an den Windkraftanlagen.*

363 D: Nee, das geht so, seitdem die fast alle jetzt einen Fahrstuhl haben. Also wir sitzen, ich sitz ja viel. Das
364 ist nicht mehr so extrem mit dem Hochklettern. Ich sitz´ ja viel. Also, wenn ich die Autofahrt seh´, ich sitz´
365 ja. Wir fahren ja teilweise acht, neun Stunden. Und am Stück.

366 C: *Hm.*

367 D: Ohne Pause, damit wir von A nach B kommen. Da sitzt man ´nen ganzen Tag, ich mein´, das ist nicht
368 so prickelnd. Alleine man hat auch schon so das Gefühl, das man kriegt Thrombose so ungefähr. Aber,
369 wie gesagt, weil du dich gar nicht bewegst. Wir machen ja auch keine Pausen. Dadurch, dass wir zwei
370 Leute sind, wird getankt, gewechselt und weitergefahren. Und alles andere passiert im Auto. Also es ist ja
371 nicht so, dass du dich da ´ne halbe Stunde hinstellst und dich bewegst. Na klar, wenn wir montieren
372 sollen, dann müssen wir raus aus dem Auto, das ist, na klar, Bewegung. Aber das ist eben weniger
373 geworden.

374 C: *Ach, so, ich dachte ihr müsst die Anlagen hochklettern.*

375 D: Ja, kommt auf die Größe an. Über 100 Meter nicht mehr, und die neueren sind alle über 100 Meter,
376 und da da ist Fahrstuhlpflicht. 100 Meter und gerade oben, das schafft man einmal am Tag und dann
377 war´s das auch. Das ist nicht machbar.

378 C: *Ja.*

379 D: Und gerade, wenn du noch Gepäck erstmal hast du sowieso Geschirr an, das ist wiegt schon fast 20
380 kg, das schleppst du schon mit hoch. Und dann sind 100 Meter ganz ganz viel. Das unterschätzt man
381 ganz extrem.

382 C: *Das glaube ich.*

383 D: Also, ich habe jetzt mal bei Bernd ein paar mitgehabt, die auch meinten, sie wollten unbedingt mal
384 hoch, das Ding ist 65 Meter, also das ist wirklich lächerlich, und die mussten drei Pausen zwischendurch
385 machen, weil das, das geht einfach nicht. Man unterschätzt das so extrem. Gerade nach oben steigen.
386 Das ist echt Wahnsinn. Die aus dem Schwarzwald, er sagte, das ist doch kein Problem. Er sagt, hätt´ ich
387 das gewusst, dass das so anstrengend ist, wäre ich da nicht mit hoch gegangen. Und ich sag, das sind

388 hier 50 oder 65 Meter, ich sage, das haben wir teilweise drei bis viermal am Tag hier gemacht. Das geht
389 gar nicht, sagt er. Nee, sage ich. Aber einige sind so fit.

390 *C: Toll.*

391 D: Ist schon Wahnsinn, ja.... Das ist echt Wahnsinn. Vor allen Dingen haben die dann auch noch Gewicht
392 mit denn. Nicht nur das Geschirr, sondern die nehmen auch noch Werkzeug mit. Das, du kannst es ja
393 auch hoch kran´. Aber einige sind dann, echt, das Kran´ dauert ja auch solange. Bis du den Kran wieder
394 unten hast. Einer muss ja warten, und dann muss es ja wieder hoch kran´. Und wenn es jetzt nicht so viel
395 ist, sich so um 10, 15 Kilo handelt, das hängen die sich da unten ran, ey, das ist der Hammer, ey. Und
396 damit wieder hoch, das is Wahnsinn.

397 *C: Ja, du hast jetzt schon so viel erzählt. Ich danke dir für das tolle informative Gespräch.*

398 D: Gern´. Immer wieder.

1 **3.5 Interview Nr. 5/Proband E**

2 männlich

3 38 Jahre

4 verheiratet

5 ganztags berufstätig

6 Hauptschulabschluss

7

8

Interview Nr. 5

9 C: So, erstmal vielen Dank, dass ich ein Interview machen darf.

10 E: Na klar, gerne doch.

11 C: Und ich fang mal mit ´ner ganz allgemeinen Frage an. Und würde gerne mal von dir wissen, wie du
12 dein Essverhalten aus heutiger Sicht beurteilst oder beschreiben würdest.

13 E: Wie ich das beschreiben würde. Schlecht. Ich bin einer, ich ess´, wenn ich Hunger hab. Ich will´s
14 immer umstellen, morgens mal frühstücken, aber ich ess´, wenn ich Hunger hab, und das ist, geht
15 mich ganz schön gegen Strich. Ne?

16 C: Okay. kannst du beschreiben, was du tagsüber so isst? Oder wann du isst?

17 E: Hm ja, dann ja durch die Arbeit fängt das dann an so, so sach ich mal um elf irgendwo. Und dann
18 abends erst wieder was. Und denn aber deftig.

19 C: Mh.

20 E: Und viel. Was nicht gut ist, und das ist teilweise ja auch schon wieder, dann ist es doch halb acht,
21 acht. Und das, Nina kann das ab, ich kann das nicht ab.

22 C: (...) Da sieht man ja gar nichts von.

23 E: Nee und ich jetzt durch meine Arbeit, ich arbeite körperlich weniger dafür mehr Stunden, aber
24 Körper dann merk ich das schon, ne? Also ich fang jetzt ja wieder an mit regelmäßig Sport. Jetzt gut
25 jetzt hau ich denn früher immer ab und so ne? Aber guck mal, ich hab jetzt seit 1.7. bin ich da
26 angefangen, hab ich das ins Fitnessstudio, glaub ich, nur zweimal geschafft, und das merk ich gleich,
27 ich bin so ein Mensch, ich muss schwitzen. So wie Sönke auch, das muss raus.

28 C: Ja.

29 E: Aber denn, schafft man nicht immer. Sonntags denk ich auch immer, aber dann sitz ich nur auf´m
30 Sofa, ne? Aber jetzt fängt das wieder an.

31 C: Ja, das Wetter ist ja jetzt auch besser, da kann...

32 E: Jaa.

33 C: Und kocht ihr denn? Abends richtig? Oder kocht Nina oder kocht ihr zusammen, oder...?

34 E: Wer erst zu Hause ist, der kocht. Ne? Wenn wir beide spät sind, dann gibt´s meistens was
35 Schnelles, sag ich mal, irgendwie Kartoffeln oder Dose auf, Königsberger Klopse oder irgendwie so
36 was oder die letzten beiden Tage, da haben wir ´nen Salat gegessen abends und ein Stück Fleisch
37 dazu.

38 C: Mh.

39 E: Also, es ist auch mal gesund. Ja, nicht ganz schlimm immer.

40 C: Und Samstag musst du doch auch arbeiten. Ne, samstags?

41 E: Nee, ich hab jetzt jeden Zweiten frei.

42 C: Okay.

43 E: Und nur noch bis eins, statt open end.

44 C: Ja. Und wie sieht das dann am Wochenende aus? Sieht das dann anders aus? Das Essen?

45 E: Frühstücke ich gar nicht, und dann mach ich mir mittags oder am späten Nachmittag dann
46 irgendwie vielleicht, ne Suppe, würd´ ich jetzt nicht sagen, ich schmier´ mir lieber ein Stück Brot und
47 Nina isst dann lieber ´ne Suppe. Und dann kochen wir abends noch. Ja.

48 C: Ja. Und Sonntag auch nicht frühstücken?

49 E: Doch sonntags frühstücken wir. Da frühstücken wir, Nina macht sich meistens mittags gleich noch
50 was, und dann gibt´s abends noch mal was.

51 C: Ja. Ja schön. Und gibt es so Esserlebnisse, die dich so ein bisschen geprägt haben?

52 E: Im guten Sinne, oder was?

53 C: Ja, oder auch im Schlechten.

54 E: Äh-h. Türkei.

55 >Beide lachen<

56 E: Im Urlaub ist immer schlecht, aber ansonsten, ich bin immer offen für alles. Ich probier´ fast alles
57 sag ich mal. So wie letztens, waren wir eingeladen, hier zum Chinesen, da hab ich das erste Mal
58 Sushi gegessen, also das war schon sehr lecker.

59 C: Mh.

60 E: Sonst bin ich offen für alles.

61 C: Und, es gibt nicht irgendwie was aus der Kindheit, wo du dich dran erinnern kannst, was irgendwie
62 so ganz prägend war?
63 E: Doch. Negerkussbrötchen.
64 C: Okay.
65 E: Irgendwann im Kindergarten gegessen, seitdem nie wieder ein Negerkuss.
66 C: *Echt nicht?*
67 E: Nee. Und wenn ich dann seh´, dass da einer abbeißt, dann muss ich den Raum verlassen, so
68 ungefähr.
69 C: Ja.
70 E: Krieg´ Gänsehaut.
71 C: *Ist ja lustig.*
72 E: Nee, weiß ich nicht. Komm ich nicht gegen an.
73 C: *Und war das bei dir in der Kindheit aber auch so strukturiert das Essen zu Hause?*
74 E: Ich bin alleine aufgestanden, hab alleine Frühstück gemacht, auch schon in der Grundschule, als
75 ich nach Hause kam (..) ja gut, meine Mutter war alleine, mein Vater ist ja gestorben, da war ich zwei.
76 Zwei Jahre und den kenn ich ja gar nicht. Und dann war das Essen scho-on in Handtüchern und
77 Zeitungen unter der Bettdecke.
78 C: *Mh.*
79 E: Und dann hab ich alleine gegessen, und ich war immer für mich alleine gestellt. Und abends gab´s
80 dann klar Abendbrot. Aber da gab´s immer Brot.
81 C: Ja.
82 E: Aber sonst immer alleine.
83 C: *Aber deine Mutter hat dann gekocht?*
84 E: Sie hat gekocht. Sie hat frisch gekocht, das hat sie gemacht, ne? Aber sonst (..) nicht drum
85 gekümmert.
86 C: *Mh. Aber dann hast du das ja so ein bisschen, wenn du dir jetzt dein Frühstück gemacht hättest,*
87 *praktisch als Kind, so ein bisschen übernommen, wie es jetzt ist, ne? Wenn du nicht frühstückst so...*
88 E: Hm, ja. Das kommt wieder durch die Lehre. In der Lehre war das so, da hab ich ja im Lehrbetrieb
89 gewohnt, und dann sind wir da, weil ich da ja gewohnt hab, bin ich ja immer früher angefangen, sag
90 ich mal, bin ich um fünf angefangen, und dann haben wir erst gearbeitet bis das Erste weg war, und
91 dann gab´s Frühstück zwischen neun und zehn gab´s dann erst Frühstück.
92 C: *Mh. Okay, gerade wenn man um fünf anfängt, ist das schon...*
93 E: Und da ja körperliche Arbeit. Ich sag jetzt mal, da hab ich ja Schlachter gelernt. Ich hab´ ja richtig
94 mit Schlachten und alles, ne? Und dann war´s hier schon sag ich mal, nach den paar Stunden warst ja
95 schon fix und fertig. Aber das hat sich dann nach ´nem halben Jahr richtig, (..) keiner, ne? Und das
96 hast du dir dann so übernommen, ne? Nicht morgens ´ne halbe Stunde früher aufstehen, hier ´n Brot
97 schmieren oder mal Cornflakes oder so, aufstehen, fertig machen, los.
98 C: *Mh. Aber es gab nicht, dass du irgendwas in der Kindheit (..) gar nicht mochtest? An Essen was*
99 *deine Mutter gemacht hat, oder...*
100 E: Nee. Ich hab alles gegessen. Gut, wo ich mich gesträubt hab, ist hier Blutwurst, Zungenwurst, so
101 diese ganzen Geschichten da, ne? Das ist heut noch nichts für mich.
102 C: *Obwohl du es ja geschlachtet hast eigentlich, ne?*
103 E: Ja. Aber hab ich nie auch zu den Prüfungen probiert oder irgendwas, gab´s nicht für mich. Die
104 meisten haben ja in der Lehre immer Blut getrunken. Ne? Schweineblut beim Schlachten.
105 C: *Nee, das wäre auch nichts für mich..*
106 E: Nee.
107 C: *Nichts, nichts für mich. Ich weiß eine, eine, die ich interviewt habe, hat gesagt, sie hat immer*
108 *Schwarzsauer gegessen, als Kind. Bis ihre Mutter sie losgeschickt hat mit ´ner Flasche, sie sollte Blut*
109 *vom Schlachter holen. Und da hat sie erst kapiert was sie da ja überhaupt isst. Seitdem hat sie das*
110 *nicht mehr gegessen.*
111 E: Mh. Mh. Ja, wir haben auch ne Bekannte, aber die hat das jetzt vor zwei Jahren erst umgestellt. Die
112 hatte früher auch bei Oma und Opa immer Schwarzsauer gegessen. All solche Geschichten. Jetzt isst
113 sie aber nur noch Geflügel. Ne? Ist durch damit.
114 C: *Mh.*
115 E: Ist ganz komisch, ne?
116 C: Ja.
117 E: Oder da hab ich ´nen Kunden kennen gelernt, der hat immer (..) seine Frau ist 15 Jahre Vegetarier,
118 der Sohn zehn Jahr, und der Mann, der ist selbstständig, ist Heizungsmonteur, und er sagt auch, ich
119 hab da keine Lust mehr zu. Das Grillen brachte mir keinen Spaß mehr, ich war immer der Einzige, der
120 gegrillt hat, Fleisch.
121 C: *Ja, die anderen ja natürlich nicht.*

122 E: Nein. Die anderen. Und dann hab ich das mitgemacht.
123 C: *Na ich glaub, wenn die Familie das schon mitmacht, aber wenn ich mir vorstelle, ich sag jetzt es*
124 *gibt jetzt kein Fleisch mehr, würd' Sönke mir den Hals umdrehen.*
125 E: Ja!
126 C: *Würde gar nicht gehen.*
127 E: Aber er sagte, ich konnte nicht, ich konnt' nicht mehr. Ich war der Einzige, der immer grillen wollte.
128 Und die dann immer Tofu und Salat, da machst du den Grill nicht mehr an. Da sagt er, mach ich nicht
129 mehr. Die essen viel, gut, die essen viel Fisch, aber auch so Ei und so was, das essen sie auch noch.
130 Ne? Aber nur reines Fleisch wird nicht mehr.
131 C: *Also Rind und Schwein und Lamm und solche Geschichten wahrscheinlich. Und gab's denn so*
132 *Abschnitte in deinem Leben, wo sich dein Essverhalten radikal geändert hat?*
133 E: Nö.
134 C: *Also es ist immer, auch als du mit Nicole zusammen gekommen bist, war jetzt nicht, dass...*
135 E: Nö.
136 C: *Manchmal ist es ja so, wenn man zu Hause auszieht, dass man dann plötzlich 'ne Fastfood-Zeit*
137 *hat oder...*
138 E: Ach so doch, ja die Zeit hatte ich gehabt, wo ich dann Junggeselle war, da hab ich dann auch nur
139 hier mal 'nen Cheeseburger, da 'ne Pommes und gut, da hab ich ja viel Sport noch gemacht, ne? Da
140 fiel das nicht auf dann, ne?
141 C: *Ja.*
142 E: Aber da war meine Küche, sag ich mal, da konnte es sein, dass die drei Wochen, vier Wochen kalt
143 war. Das hab ich auch hinter mir. Könnt' ich auch wie (..) könnt ich jeden Tag Pizza essen. Mein Chef
144 macht das heutzutage noch. Echt jeden Tag.
145 C: *Echt? Jeden Tag?*
146 E: Jeden Tag.
147 C: *Oh nee. Jeden Tag, das könnt ich nicht. Jeden Tag könnt ich glaub ich nicht.*
148 E: Ja, er also dann keine Lust zu kochen, gut er hat auch keinen mehr zu bekochen. Seine
149 Lebensgefährtin wohnt Holland.
150 C: *Okay, dann sehen die sich ja auch nicht so häufig.*
151 E: Alle 14 Tag fährt er zu ihr. Das ist zu weit dann, ne? Ja, und wenn er abends nach oben kommt,
152 sagt er, hab' ich auch keine Lust zu kochen.
153 C: *Mh.*
154 E: Dann kochen wir ab und zu mal mit für ihn.
155 C: *Das ist auch nett.*
156 E: Ja, wir haben ein gutes Verhältnis. Wir sind, er ist ein bisschen jünger als ich, ja, und ich krieg' sein
157 Auto dann immer geliehen und ach (..) der ist ganz gut.
158 C: *Da kommen wir gleich noch mal drauf zurück. Aber gibt es so Essgewohnheiten im Alltag, die dir*
159 *bekannt sind? Die du immer wieder machst? Also, wenn du sagst, um 11 vielleicht Frühstück, ist es*
160 *immer das Gleiche, was du dann frühstückst oder...*
161 E: Nö. Mal Schwarzbrot, mal ein Brötchen, mal Cornflakes, nö.
162 C: *Also keine Gewohnheiten, die sich...*
163 E: Nee, überhaupt nicht. Heute Morgen hab' ich mal Obst genommen, ne? Keine Gewohnheiten.
164 C: *Mh. Und ist das von irgendwas abhängig? Was du mitnimmst oder ist es je nach Hunger? Oder*
165 *Appetit ja eher.*
166 E: Ich bin ehrlich. Der Chef nimmt das meistens mit hoch. Er regelt das mit dem Essen immer.
167 C: *Ach so. Er nimmt dann verschiedene Sachen mit, und das frühstückt ihr dann.*
168 E: Ja. Wir frühstücken, und dann 'n Brötchen oder Salat, oder ab und zu fragt er auch, letztens hat er
169 Milchreis mit hoch genommen mit Erdbeeren oder Kirsche dann so ne? Also, da ich alles esse, mir ist
170 das eigentlich egal, was ich morgens Frühstück krieg'.
171 C: *Und er wählt das auch nach bestimmten Kriterien aus? Sagt er nicht so, heute ist der Milchreis-Tag*
172 *oder...*
173 E: Nö. Bei ihm ist das (..) ja, er ist Schwede. Er ist ein bisschen anders. Heut' morgen kam er an und
174 hatte 'n, ging als erstes zum Lindt-Ständer, und hat da genommen, ne Tafel Schokolade hier, mit
175 Beerenschnaps drin. Williams-Schnaps. Dann haut er in zwei Minuten diese Tafel Schokolade weg,
176 und danach hat er sich Mentos-Lakritz geholt, und die hat er auch noch innerhalb von fünf Minuten
177 aufgegessen alles.
178 C: *Ist ja 'ne abartige Zusammenstellung.*
179 E: Er kann essen, ich weiß nicht, ob du ihn schon mal gesehen hast hier beim Spazieren, wenn er mit
180 dem Hund hier war, er hat 'ne Glatze hat er. Er ist total drahtig, ich sag mal 'nen Waschbrettbauch,
181 der kann von morgens bis abends nur essen. Der hat so eine Verbrennung, muss er ja schon haben.
182 Also, in der Lehre, er war bei mir in der Lehre damals, und da hat er in der Frühstückspause, glaub'

183 ich (...), drei Brötchen nur mit Salat, also Mayonnaise, zwei Stücke Kuchen, Caprisonne, zwei
184 Zigaretten, ja das war´s. Viertelstunde. Mehr Pause hat er ja nicht, und da war der Einkauf noch dabei.
185 In der Viertelstunde.
186 *C: Nicht schlecht >lacht leise<.*
187 E: Kannst dir ja vorstellen, und so isst der heute noch. Gut, der kann auch den ganzen Tag einfach
188 nichts essen. Wenn der Stress hat oder irgendwas, dann isst der nichts. Aber dann merkst du auf
189 einmal diesen hier und dann, dann pfeift der sich alles rein, was er kriegt. Auch nicht gesund.
190 *C: Mh. Nee. Und so einkaufstechnisch macht ihr das aber zusammen, deine Frau und du?*
191 E: Nina und ich?
192 *C: Oder wer kauft bei euch so das ein, was ihr kochen wollt oder essen wollt?*
193 E: Ja, wir schnacken vorher, und ich bring´s dann mit, sag ich mal. Wir sagen, was wollen wir am
194 Wochenende woll'n wir essen oder ja, oder telefonieren morgens noch mal, was wollen wir heute
195 Abend essen, ja was Schnelles wie gestern sagt sie dann mal, nimm Salat mit und dann Stück Fleisch
196 und dann fertig. Doch, da stimmen wir uns schon ab.
197 *C: Mh. Ich möchte ja mit meiner Doktorarbeit darauf hinaus, dass man ja, also man kann ja mit seinem*
198 *Essen, also über das Essen kommunizieren und reden und auch während des Essens, aber ich*
199 *möchte darauf hinaus, dass man mit seinem Essen was mitteilen möchte. Mit dem, was man isst.*
200 E: Mh.
201 *C: Was man sich vielleicht ausgesucht hat, oder was man zubereitet hat für jemanden anders, oder...*
202 E: Ja, ja.
203 *C: Kannst du dir so was vorstellen?*
204 E: Schwierig jetzt im Moment. Im ersten Moment schwierig.
205 *C: Also es ist jetzt zum Beispiel ganz häufig so (...), bei Frauen ist das immer so. Wenn Frauen nur mit*
206 *Frauen essen gehen, dann ist da immer bestimmt eine bei, die sich nur einen Salat bestellt.*
207 E: Mh. Haben wir letztes auch gehabt.
208 *C: Und ganz oft ist es so, dass die Frauen auch sagen, ja klar, ich will den anderen ja auch zeigen, ich*
209 *achte auf meine Figur, und ich ernähr mich gesund, ohne dass sie das sagt. Also sie will das halt*
210 *durch diesen Salat zeigen. So was zum Beispiel.*
211 E: Ja.
212 *C: Oder ich weiß, meine Mutter hat zum Beispiel jetzt früher mal, als wir Kinder waren, also mein*
213 *Vater ist ja auch ganz früh verstorben, als ich zehn war, und wir waren ja vier Kinder zu Hause, wir*
214 *hatten ja auch kein Geld, also Fleisch oder so was gab´s bei uns immer gar nicht. Es gab immer nur*
215 *so aus dem Gemüsebeet die Sachen. Aber wenn wir Geburtstag hatten, durften wir uns immer ein*
216 *Gericht wünschen. Das hat sie dann gekocht. Hab ich mir bis vor kurzem noch gar nicht so viele*
217 *Gedanken gemacht, aber jetzt, wo ich mich damit beschäftige, wollte sie ja wahrscheinlich auch ganz*
218 *viel damit sagen: Mensch, du hast heut Geburtstag, ich koch dir heut dein Lieblingsessen, so ne*
219 *Wertschätzung, ne Freude machen, schön, dass es dich gibt. So, also dass man mit dem Essen*
220 *jemandem auch ne Freunde machen kann. Kennst du so Situationen? Oder...*
221 E: Nee, eigentlich nicht.
222 *C: Es gibt für dich auch keinen Unterschied, wenn du jetzt mit Nicole essen gehen würdest und wenn*
223 *du jetzt nur mit Kumpels essen gehen würdest, würdest du immer das Gleiche bestellen zum Beispiel.*
224 E: Ja. Nie Gedanken gemacht drüber. Ja, wie immer. Das ist eigentlich egal, ob mit Nina oder
225 Kumpels oder...
226 *C: Ja, und wenn ihr jetzt zum Beispiel für Freunde kocht oder grillt, macht ihr euch dann vorher*
227 *Gedanken was...*
228 E: Gut, da machen wir uns Gedanken ne? Was, wie wer was isst, ne? Sind ja einige, essen ja nur
229 Geflügel oder verschiedene Salate, da macht man sich schon Gedanken, ne?
230 *C: Mh.*
231 E: Aber, ja gut, man selber macht sich ja auch Gedanken. Ich würde nie was kochen, was Nicole nicht
232 mag. Ich bin ja immer was für was Neues, dann, aber dann weiß ich ganz genau, wenn das nicht
233 schmeckt, dann ne >lacht<. Dann ist eher weniger sag´ ich mal, ne? Aber so-o eigentlich nur, wie
234 gesagt, wenn Freunde kommen oder so, dann macht man sich schon Gedanken. Dann ruft man an,
235 oder wenn man die noch nicht so richtig kennt, was isst du? Magst du das?
236 *C: Ja. Aber das ist ja auch schon so eine Wertschätzung. Ihr könnt ja auch einfach das Grillen oder*
237 *Kochen, wozu ihr Lust habt und gar nicht, gibt's ja auch.*
238 E: Ja klar. Das gibt's auch, klar. Äh nö. Da macht man sich doch schon Gedanken.
239 *C: Ja, weil ich hab, ähm, bei einem Interview das wirklich so erlebt. Also die musste früher immer ganz*
240 *fettige Sachen zu Hause essen auch beim Grillen, also wenn gegrillt worden ist, weil die Eltern das*
241 *irgendwie toll fanden, und wenn die Eltern jetzt da hin kommen, zu ihr kommen und sie dann grillt,*
242 *dann grillt sie nur Fisch und Pute. Obwohl die Eltern das gar nicht mögen.*
243 E: Ach so. Ja, ja, ja.

244 C: Also so dieses, ja nicht Rache nehmen, aber zeigen, guck mal, es geht auch anders. Also sie sagt
245 es nicht, aber sie macht es, indem sie einfach nur Fisch und Pute grillt oder Hühnchen, obwohl die
246 Eltern lieber Holzfällersteak und Bauch essen würden. Aber das macht sie, über das Essen zeigt sie
247 das.
248 E: Zeigt sie das. Ja, ist auch gut.
249 C: Und klar macht man sich nicht immer bewusst darüber Gedanken.
250 E: Nein. Also wie Nina das jetzt zum Beispiel, sie isst ja kein Fett. Und ich hab ja, früher in der Jugend
251 hab´ ich auch mal äh dicke Rippe gegessen hier als Sauerfleisch oder hier ´n Eisbein oder
252 Krustenbraten mit Kruste, ne? Aber weil sie das nicht mag, hab ich das damals auch abgestimmt, weil,
253 das isst sie auch gar nicht mehr. Für eine Person (..) und würd´ ich mir auch nie im Restaurant
254 bestellen. Oder hab ich nie.
255 C: Obwohl, da könntest du es ja theoretisch machen, weil sie das ja gar nicht..
256 E: Ja, da könnt ich das machen, ne? Aber ich weiß nicht, bin da nicht mehr. Da mach´ ich's nicht
257 mehr.
258 C: Also ist ja auch so ´ne Gewohnheit, die dann irgendwann mal entstanden ist.
259 E: Ja.
260 C: Also, dass du es vorher gegessen hast und dann, dadurch dass Nina das nicht isst..
261 E: >fällt ins Wort< Hab ich es dann abgelegt.
262 C: Nee, wo du sagtest, dass du oder dass ihr ja für deinen Chef manchmal mitkocht, da könnte man
263 sich ja jetzt auch fragen, was wollt ihr ihm damit sagen? Mit der Suppe.
264 E: Ja. Ja. Könnte man auch.
265 C: Was könntet ihr ihm damit sagen?
266 E: Was könnten wir ihm damit sagen?
267 C: Oder warum macht ihr das? Ich mein´ ihr sagt ja nicht, gut ihr sagt hier, ist die Suppe, aber ihr
268 denkt euch ja was dabei, warum ihr das macht.
269 E: Dass der arme Kerl mal was Vernünftiges in den Magen kriegt. Außer Pizza. Das denken wir, ne?
270 Das denken wir. Ne? Jetzt ruft er ja schon immer Nina an, oh kannst du nicht mal wieder Gyros-Suppe
271 machen? Jetzt haben wir auch ne Gyros-Suppe gemacht denn. Wir essen ja dann auch davon, ne?
272 Aber dann fragt er schon, ne? Dann sucht er die Zutaten zusammen, und dann gibt der mir die Tüte
273 mit und dann..
274 C: Na ja, als ihr das das erste Mal gemacht habt, davon wusste er ja wahrscheinlich nichts, oder? Ihr
275 habt euch ja wahrscheinlich Gedanken gemacht, so, machen wir das jetzt mal..
276 E: Ja, wir hatten einen großen Suppentopf gemacht, und dann hatten wir was über und dann sagte
277 ich, das kann ich eigentlich für ihn mitnehmen, dann brauch er nicht immer Pizza essen. Kriegt er mal
278 was anderes. Weil, ich mach mir dann schon immer irgendwie Sorgen.
279 C: Ja, aber ich meine, das ist ja ´ne Mitteilung, dass du dir Sorgen machst, dass er jetzt ´ne Pizza isst,
280 keine richtige Ernährung, ohne dass du ihm das jetzt vielleicht direkt ins Gesicht sagen möchtest.
281 E: Ja, ja, ja. Nee, das würd´ ich nicht machen, ne?
282 C: Also könnte man ja schon sagen, dass du mit diesem Essen..
283 E: Ja, wenn man das so sieht jetzt, ja. Ja, ist so. Ich hab´ das dann mitgenommen, und so kam das
284 dann, ne?
285 C: Ja. Ja, das ist ja jetzt auch schon ein bisschen Gewohnheit wahrscheinlich.
286 E: Ja. Wenn er eine Woche schon mal nichts kriegt, dann meckert er schon wieder >beide lachen<.
287 Nee, aber das ist, das ist so was.
288 C: Ja. Aber da ist ja dann auch ´ne Reaktion von ihm gekommen.
289 E: Ja klar, ist so.
290 C: Dass er sich gefreut hat und jetzt ja mittlerweile schon die Zutaten zusammen sammelt, damit Nina
291 das kochen kann.
292 E: Ja. Das kann nicht angehen für ihn. Drei Tage, vier Tage isst er dann davon.
293 C: Ja, aber das find´ ich ja schon spannend. Also es ist ja schon ´ne Kommunikation, die über diese
294 Suppe jetzt von euch an ihn gegangen ist, ohne dass ihr das jetzt großartig sprachlich dargestellt
295 habt.
296 E: Ja stimmt. Ist so.
297 C: Ja, das ist nicht geplant. Das weiß man so nicht. Viele, die ich jetzt interviewt habe, sagen dann,
298 ach ja, hast du ja recht, aber dann macht man sich erst so Gedanken, was man eigentlich mit seinem
299 Essen irgendwem mitteilen möchte.
300 E: Ja. Ja. Hat man vorher überhaupt nicht gemacht. Aber so jetzt, denkt man mal drüber nach, ne?
301 C: Mh. Ja es ist halt, wenn man, also das ist ja auch was, was noch gar nicht erforscht ist, ne? Da
302 möchte ich ja gerne hin.
303 E: Ja klar.

304 C: Und das ist halt so. Also wenn man sagt, man redet übers Essen, sich die ganzen Kochshows sich
305 mal anguckt, da wird immer übers Essen gesprochen oder während des Essens ist ja auch nett, wenn
306 man mit vielen an einem Tisch sitzt oder grillt, ist es ja auch nett, so soziale Kontakte zu, aber dass
307 man eben mit seinem Essen auch was erzählen kann.

308 E: Doch. Stimmt.

309 C: Fällt dir noch irgendwas ein? Dazu? Oder kannst du dir noch irgendwas anderes vorstellen, oder...

310 E: Nee. Das war das Hauptsächliche, sag ich, ja.

311 C: Mh. Na ja, aber ich denke, wenn deine Mutter zum Beispiel das Essen schon immer gekocht hat,
312 und das ja so dick eingepackt hat, das ist ja (...) du hättest es ja auch selber warm machen können,
313 oder sie hätte sagen können, mach dir selber was. Oder keine Ahnung, also sie hat sich ja schon
314 drum gekümmert...

315 E: Das hat sie schon, ja.

316 C: Ne, dass du eine warme Mahlzeit hast, und das war ihr ja wahrscheinlich auch wichtig.

317 E: Das war ihr wichtig. Das ja, sonst hätte sie es ja nicht gemacht.

318 C: Hast du eigentlich Geschwister?

319 E: Ja, zwei.

320 C: Und die mussten das, oder...

321 E: Nee, die sind viel älter. Ich bin, ich sag´ immer so Wunschkind bin ich.

322 C: Ah okay. Mh.

323 E: Nachzügler. Und die Schwester wird, glaub ich, nächstes Jahr wird sie 50, und mein Bruder wird
324 schon 56.

325 C: Aber die haben´s ja wahrscheinlich anders erlebt. Oder?

326 E: Ich weiß gar nicht, wie die das erlebt haben. Das hab ich ja gar nicht mitgekriegt. Als ich zur Schule
327 kam, da waren die schon fast aus dem Haus. Mein Bruder war schon aus dem Haus, er war dann bei
328 der Bundeswehr lange Zeit, dann hat er da gewohnt, ja guck mal, ich hab gar nicht mitgekriegt mehr
329 wie er da gewohnt hat. So gesehen bin ich alleine aufgewachsen.

330 C: Ja, nun verstehe ich..

331 E: Meine Schwester war auch nur unterwegs, sie war glaub ich schon mit 16 ½ ausgezogen.

332 C: Ja, ich verstehe.

333 E: Ja. Ich hab nicht so mitgekriegt was die früher so gemacht haben.

334 C: Und eure Wochenenden damals, da hat deine Mutter ja wahrscheinlich nicht gearbeitet, oder?

335 E: Nee, sie hat nicht gearbeitet, sie hat ein Leben lang nicht gearbeitet. Sie hat ihre Lehre gemacht,
336 Kinder gekriegt, gut, dann ist mein Vater gestorben und dann ja, drei Kinder, dann hing sie damit, aber
337 seit auch danach, als ich aus dem Haus war, sie hat nie gearbeitet. Im Leben. So hat sie ein gutes
338 Leben.

339 C: Aber das heißt, sie hat dann trotzdem das Essen für dich warm gehalten?

340 E: Mh.

341 C: Aber sie war trotzdem da, als du...

342 E: Sie war da.

343 C: Ach so, sie war da. Ich dachte sie wär´ gar nicht da gewesen.

344 E: Nein, sie war da, bloß, was heißt, sie war da, Mittagsstunde. Die war ihr heilig.

345 C: Ach so.

346 E: Von 12 bis 3 war Mittagsstunde, leise rein, Essen rausholen, ne? Ja, ja, sie war da.

347 C: Ach so. Ich dachte, sie wär´ gar nicht da gewesen.

348 E: Nee, sie war immer da. Sie war immer da. Bloß auf Deutsch gesagt, sie hat ihr Leben gelebt, ne?
349 Sie ist nicht, was ich früher immer erwartet hab, mal mit zum Fußball, oder sie war dann einmal im
350 Monat dran, auch Trikots waschen oder da hatten wir dann keinen Bus zum Fahren zu
351 Auswärtsspielen, ne? Das hat sie, ja, Trikots musste sie ja waschen, aber mitfahren, das war einmal,
352 dass ich mich dran erinnern kann. Das sind so Sachen, wo man denkt, heute, meine Güte, warum hat
353 sie das nicht gemacht? Also ich würd´s immer machen, ne?

354 C: Ja, weiß man jetzt ja nicht, ne?

355 E: Weiß man nicht. Alles ne? Das andere war ihr wichtiger. Was sie machen wollte.

356 C: Bei meiner Mutter war´s genau umgekehrt, wir waren vier Kinder, und alle vier haben Handball
357 gespielt. Die ist nur hin und her gefahren. Den einen zum Training, der andere wurde abgeholt, den
358 Nächsten wieder hingefahren.

359 E: Bei meinen Geschwistern war sie auch immer mit, ne? Bloß dann hatte sie irgendwann keine Lust
360 mehr und bei mir, ich hab´s, musste es ausbaden auf Deutsch gesagt.

361 C: Aber sie war ja wahrscheinlich auch schon älter als du geboren wurdest, ne? Ist wahrscheinlich
362 auch so ein...

363 E: Ja.

364 C: Aber zumindest hat sie das Essen ja gemacht.

365 E: Ja.
366 C: *Es war ja da, und du konntest es essen. Da gibt's ja auch ganz andere Konstellationen, wo die*
367 *Kinder gar nichts zu Essen bekommen haben, gibt's auch.*
368 E: Gibt's auch alles, klar. Ich nehm´ an heut zu Tage noch mehr.
369 C: *Mh. Das glaub ich auch. Es ist ja so, dass manche Kinder warme Mahlzeiten gar nicht mehr*
370 *kennen.*
371 E: Viele sind ja auch beide berufstätig oder müssen beide berufstätig sein, da hast du ja keine
372 Chance. Die kommen dann nach Hause und dann sind sie alleine gestellt.
373 C: *Und bist du denn so mit deinem Essverhalten beziehungsweise mit deinem Essmuster zufrieden?*
374 *Oder würdest du es gerne ändern wollen, oder?*
375 E: Ich würde es gerne ändern wollen.
376 C: *Mh.*
377 E: Aber dann, ist schwierig.
378 C: *Was würdest du denn ändern wollen?*
379 E: Na, schon mal allein morgens, was ja, immer kleinere Mahlzeiten.
380 C: *Also nicht diese zwei Hauptmahlzeiten, also du sagst auf der Arbeit und dann erst abends wieder,*
381 *sondern...*
382 E: Nee. Morgens einmal hier was frühstücken, dann vielleicht mittags wieder was und dann
383 nachmittags ein bisschen was und abends dann nur noch ne Kleinigkeit. Das wäre meine
384 Wunschvorstellung. Wo ich jetzt, sag ich mal, auch hinarbeite, ne? Wo ich dann jetzt wieder mehr
385 Sport mache, ich will ja doch paar Kilos wieder verlieren. Das hat doch ganz schön zugesetzt das
386 halbe Jahr. Ne? Als ich 14 Tage nur mit dem Chef unterwegs war, wo er das Kind und den Laden
387 noch nicht hatte, wir waren morgens irgendwo frühstücken, mittags irgendwo essen, und dann kam er
388 schon wieder mit ´nem Eis an, ja, man sagt nicht nein und dann merkt man das doch ganz schön.
389 C: *Mh. Ja. Ja klar, wenn einer mit ´nem Eis ankommt, und er hat´s schon gekauft.*
390 E: Ja, solche Dinge.
391 C: *Und wenn´s dann noch der Chef ist, das ist ja auch immer noch so ein...*
392 E: Ja, man hätte ja auch nein sagen können. Aber so dann, das war ja praktisch mein Urlaub. Aber
393 bloß wir haben dann alles gemacht, Nina hatte dann auch frei, ja, oh wir fahren jetzt nach Hause, Nina
394 wartet, dann hat er auch irgendwo angehalten, hat er Kuchen gekauft und was für ´n Abendbrot und
395 (..) ne? Also solche Sachen, ne? Da sagste ja doch nicht nein. Ich bin so ein Typ, der sagt nicht nein.
396 C: *Ist ja auch nett.*
397 E: Ja. Ja klar. Ich hab´s ja, auf Deutsch gesagt, ehrenamtlich gemacht, das alles denn. Das wär´ ja
398 mein Urlaub gewesen, aber ich wollte das ja auch alles lernen und wissen. Dann haben wir das so
399 gemacht.
400 C: *Ja. Ja klar. Ja wunderbar, hast du noch irgendwas, was dir dazu einfällt? Essverhalten,*
401 *Esssituationen.*
402 E: Nö. Eigentlich nicht. Ich ess´ nicht, wenn ich Stress hab oder...
403 C: *Ja, gibt's ja auch, so Stressesser ne?*
404 E: Ja gut, ich bin eigentlich einer, wenn ich dann richtig Stress hab, dann vergess´ ich auch das
405 Essen. Trinken tue ich, trinken tu ich viel am Tag, ne, aber Essen das brauch´ ich dann nicht.
406 C: *Nee, aber es gibt ja auch viele, die so sich selber belohnen.*
407 E: Ja, gibt's ja auch viele.
408 C: *Was ja auch viel aus der Kindheit kommt. Wenn, wenn du das und das machst, kriegst du ein Stück*
409 *Schokolade oder so. Das machen ja auch viele Eltern immer noch. Dass sie...*
410 E: Oder früher war´s ja auch so, der Teller muss leer sein. Bei Ninas Eltern, das ist glaub´ ich, ihr
411 Vater, der da drüben sitzt, ne? Da war´s anders. Du kannst was auf dem Teller liegen lassen. Aber bei
412 vielen, bei uns musste immer alles aufgegessen werden.
413 C: *Ja, das mach ich aber auch bei meinen Kindern nicht. Weil wenn sie nicht mehr mögen, dann*
414 *mögen sie nicht mehr.*
415 E: Dann ist Schluss. Warum, warum sollen sie sich quälen?
416 C: *Nee, das kenn ich auch noch, dass ich teilweise meinen Teller aufessen musste.*
417 E: Ja. Und das, weiß ich nicht. Wenn man nicht mehr mag oder man ist satt, dann...
418 C: *Also was ich den Kindern, wenn sie älter sind, einfach so zu Aaron sag, er soll sich das auffüllen*
419 *und das was er sich selber auffüllt, soll er dann auch aufessen.*
420 E: Mh.
421 C: *Also wenn sie klein sind und das auffüllen, dann füll´ ich es Aaron auf. Aber, dass er einfach auch*
422 *das Gefühl dafür bekommt. Wie viel´ Kartoffeln kann er sich auffüllen oder wie viel Nudeln, dass er*
423 *das auch schafft. Ich find´, das ist so wo drauf man hinarbeiten kann.*
424 E: Ja, klar, das soll er ja auch lernen. Wenn er mal woanders ist.

425 C: *Das soll er lernen. Wenn er mal zuviel nimmt, ist ja auch nicht so wild, aber dass er das so langsam*
426 *lernt irgendwie. Das find´ ich schon sehr wichtig.*
427 E: Ja. Das ist wichtig.
428 C: *Ja, das ist immer so unterschiedlich, wie man aufwächst, ne? Vom Essen her, was man*
429 *kennenlernt.*
430 E: Doch.
431 C: *Mh. Aber das find ich, nee, das würd´ ich auch nicht machen mit Teller aufessen.*
432 E: Ja, aber das war ja früher so. Ich weiß auch früher, wenn wir irgendwo hinfahren samstags,
433 sonntags oder sonntags war ja immer Kaffee, dann haben wir irgendwo Leute besucht, ich musste zu
434 allen immer Onkel und Tante sagen. Wenn man das heutzutage überlegt, warum eigentlich, ne? Das
435 waren ja nicht meine Onkel und Tanten, das waren dann Freunde von denen, aber ich musste Onkel
436 und Tante sagen. Tante darf ich hier was trinken, darf ich das, ne? Das ist doch...
437 C: *Das würd´ man heute auch gar nicht mehr machen.*
438 E: Nein. Ich wüsste jetzt nicht, ob das noch einer macht. Aber bei uns war´s früher so.
439 C: *Selbst meine Nichte und Neffe sagen nicht Tante Claudia zu mir.*
440 E: Nein. Das will man doch auch nicht.
441 C: *Ich find´ dieses Tante auch irgendwo...*
442 E: Komisch, wenn Kinder sagen so den Vornamen von den Eltern, das find ich schon komisch, da
443 denk ich mir auch irgendwie da ist was verkehrt.
444 C: *Ja das stimmt. Das kenn ich auch. Das haben wir aber auch nie gemacht.*
445 E: Das hat Dings ´ne Zeitlang gemacht, hier, Collin, ne? Der hat immer Gerd gesagt.
446 C: *Kann sein, weiß ich gar nicht.*
447 E: Gerd, Gerd. Warum?
448 C: *Mutter und Vater und Mama und Papa.*
449 E: Ja, fertig. Ne? Aber nicht den Vornamen.
450 C: *Ja, ich danke Dir für dieses aufschlussreiche Gespräch und den vielen interessanten*
451 *Informationen. Vielen Dank.*

1 **3.6 Interview Nr. 6/Proband F**

2 männlich

3 45 Jahre

4 verheiratet

5 ganztags berufstätig

6 Abitur

7

Interview Nr. 6

8 C: Ja, erst einmal vielen lieben Dank, dass du dich bereit erklärt hast, ein Interview durchzuführen.

9 F: Mh. Ja, gern´.

10 C: Den Fragbogen haben wir ja schon bzw. hast du gerade ausgefüllt.

11 F: Mh.

12 C: Und ich steig´ jetzt mal mit einer ganz allgemeinen Frage ein und frage dich, wie du aus heutiger Sicht dein Essverhalten beschreiben würdest.

14 F: Also, mein Essverhalten, ähm, erstmal Nahrungsaufnahme, ganz klar. Ja, eines unserer Grundbedürfnisse unseres Lebens irgendwo, ähm, ähm, zu erfüllen, dann, äh, als gesellschaftliche, äh, das man halt mit den Leuten essen geht und ´nen bisschen die sozialen Kontakte pflegt. Und, äh, ja dann eben auch Genuss. Ganz einfach Genuss.

18 C: Mh. Und gibt so bestimmte Situationen in deinem Leben die dein Essverhalten geprägt haben oder etwas bei dir bewirkt haben?

20 F: Ähm, ja. Das Herausragendste sind auf jeden Fall die, ähm, sozialen Kontakte.

21 C: Mh.

22 F: Familie in Griechenland, kann man sich so vorstellen. Wenn dann bei Hochzeiten oder bei bei Zusammenkünften, äh, alle zusammenkommen nach Jahren, und und wenn man sich dort wieder sieht, und dann da einfach wieder mal miteinander Spaß hat oder dass man dann einfach, äh, ungelöst oder eben, ich sag´ mal auch, dass nimmt dann eben auch ein bisschen die Hemmungen, wenn man sich lang´ nicht mehr geseh´n hat. Wenn ma zusammen miteinander isst, dann verschwinden dann so ein bisschen diese diese na Hemmschwellen, da zu sprechen, wie auch immer.

28 C: Mh. Gab es bei dir im Leben Abschnitte oder Veränderungen bezüglich deines Essverhaltens oder von Esssituationen?

30 F: >holt tief Luft< Im Kindesalter ja. Äh, bis fünf Jahren.

31 C: Ich habe hier eine Lebenslinie. Hier darfst du jetzt nämlich drauf zeichnen, schreiben und auch malen.

33 F: Bis zum fünften Lebensjahr war ich ein Wonneproppen. Heißt also, ich habe sehr viel gegessen.

34 C: Dann darfst du hier gerne eine Fünf hinschreiben und Wonneproppen.

35 F: Ja. >schreibt< Wonneproppen.

36 C: Mh.

37 F: Mit dem fünften Lebensjahr sind wir nach Deutschland gezogen und da hat sich dann von heut´ auf morgen, hat sich mein Essverhalten, äh, geändert aus wahrscheinlich aus dem sozialen Gefüge herausgebrochen damals, ähm. In Griechenland haben wir den ganzen Tag draußen verbracht, hat gespielt, und auf einmal ist man dann in Deutschland gewesen, irgendwo eingesperrt in der Wohnung, weil das Wetter eben nicht so das ist, was man in Griechenland gehabt hat. In Griechenland wohnt man auf dem Land, und da hat man eben draußen gespielt, und in Deutschland waren wir auf einmal in einer engen Wohnung. Beklommenheit und so. Das zog sich dann hin bis zum zehnten Lebensjahr ungefähr. >räuspert sich< Hier bei der zehn, nee?

45 C: Mh.

46 F: Ähm, also bis hier hin, ich sag´ mal, ähm, ich sag´ mal Essstörungen, ja. Essstörungen ganz klar. Mit drei s?

48 C: Ja.

49 F: >schreibt<

50 C: Kannst du das Wort Essstörungen näher beschreiben?

51 F: Ähm. Also, ähm, meine Mutter ist teilweise hinterher gerannt, um mich mit Essen zu füttern. Als ich mit fünf Jahren nach Deutschland gekommen bin, war ich ein Wonneproppen, und dann kam genau das Gegenteil. Ja. Das ich gar nicht gegessen habe. Also, ich habe auch keinen Appetit gehabt, äh, und, äh, hatte dann da auch so gewisse Wachstumsstörungen, das kann man auch sagen, ja.

55 C: Mh.

56 F: Durch diese Essstörung. Ab zehnten Lebensjahr hat sich das dann geändert, da hatte man sich dann auch an alles gewöhnt, und dann kam auch der Umzug. Sprich, von einer sehr kleinen Wohnung, in der wir erst gewohnt haben, das waren glaub´ ich irgendwie 45 m², da haben wir zu viert gelebt. Dann sind wir dann in eine größere Wohnung gezogen, die war dann so um die 90, 100 m², mit

60 ´ner vierköpfigen Familie war das dann schon was anderes. Da hat sich dann eher auch was
61 geändert. Auch in der im Essverhalten, da waren dann wahrscheinlich auch so bisschen mehr, äh, wie
62 soll ich sag´n, ´nen bisschen positivere Stimmung auch so gewesen. Auch die schulischen Leistungen
63 wurden immer besser, man hat sich dann immer besser mit der Umwelt so arrangiert, das war dann
64 wieder ´ne andere Geschichte. So, äh, die innere Zufriedenheit war da ´ne ganz andere und deshalb
65 wahrscheinlich auch die, äh, Essgewohnheit wieder etwas normalere, würd´ ich sagen, bis zum 15.
66 Lebensjahr ungefähr. (schreibt)
67 *C: Mh, das finde ich total interessant. Dass gerade so kulturelle, ähm, Veränderungen dazu geführt*
68 *haben, dass du Essen verweigert hast.*
69 F: Ja, ja. So bis zum 15. Lebensjahr sag´ ich mal, ja, ähm, >holt tief Luft< ähm wieder normales
70 Essverhalten, ne. (schreibt)
71 *C: Was bedeutet für Dich normal?*
72 F: Ähm. Das, was auf den Tisch kam, wurde gegessen. Nicht mehr so wie früher. Ähm, auch mal Lust
73 gehabt, mal wieder was zu essen. So 15. Lebensjahr war da irgendwie ´ne Explosion, ne. Äh,
74 Pubertätszeit, denke ich mal. Äh, Wachstum, äh, da hab´ ich Essen so richtig in mich
75 hineingeschaufelt. So den größten Körperzuwachs, äh, an größten, äh, den größten Körperzuwachs
76 hatte ich so zwischen 15 und 20. Da hab´ ich so richtig, äh, so da konnte meine Mutter gar nicht das
77 Essen besorgen, was ich vertilgen konnte, das war echt >lacht<
78 *C: >lacht< Ok.*
79 F: Aber trotzdem immer noch rank und schlank, ja. Ähm, ja bedingt wahrscheinlich durch die
80 Pubertätszeit. Soll ich das auch hier hinschreiben?
81 *C: Ja, gerne.*
82 F: >Schreibt< Sehr viel Essen, viel (..) Essen >schreibt< so.
83 *C: Mh..*
84 F: Also, da fing das dann auch so an, Essen als Gesellschaftliches wahrzunehmen, ne. Das man dann
85 auch ebenso Ende des 18. Lebens, Ende des 20. Lebensjahr, dass man dann sagt, ok, jetzt geh´ ich
86 mal mit Freunden essen. Ja, da fing das auch erst an. Vorher war das ja nur irgendwie, na ja, man zu
87 Hause gegessen mit der Familie, und es hat dann entweder geschmeckt, oder es hat nicht
88 geschmeckt. Aber hier war das jetzt auch, äh, was mit hinzukommt, dass man mit Freunden essen
89 geht. ´ne Pizza essen oder wie auch immer. Ja. äh. Beginn >schreibt< Essen als gesellschaftliches
90 Ereignis. So. Also, hier kam auch der Sport dazu.
91 *C: Das kannst du gerne hier auch vermerken.*
92 F: Das ging dann auch hier los bei 15. Ne. Bis 32. Lebensjahr. Sport. >räuspert sich und schreibt<.
93 Ähm. Ja, bedingt dadurch, dass man viel Sport gemacht hat, konnte man dann auch mehr essen und,
94 äh, äh, man hat ja mehr Energie verbraucht. Ist ja klar (...)
95 *C: Und ab dem 32. Lebensjahr?*
96 F: Ähm, kein Sport >lacht<. Bis zum 45. Jahr. Mach´n wir mal hier >schreibt<. 45. Kein Sport. Ähm,
97 Gewichtszunahme schreib´ ich mal hier drunter, ja?
98 *C: Ja.*
99 F: >Schreibt< Ja.
100 *C: Du hast erzählt, dass du bis zum 32. Lebensjahr mehr essen konntest. Und hat sich dann danach*
101 *dein Essverhalten geändert?*
102 F: Nee, das ist gleichgeblieben. Also, ich habe hier genauso viel Fast Food genascht wie dort, da hat
103 sich nichts verändert. Was ich da geleckert hab´, lecker ich hier auch. Also von der Sache her hat sich
104 nichts verändert. Es einfach nur bedingt durch den Sport. Äh, und dass ich hier mit dem Sport ja
105 aufgehört hab´, ist da einfach ´ne Gewichtszunahme. Ansonst hat sich hier einfach nichts verändert.
106 Nicht viel verändert.
107 *C: Gibt es alltägliche Essgewohnheiten, die dir bewusst sind?*
108 F: Ja, Völlerei >lacht< ja Völlerei ja. Ja, das erkenne ich dann nicht bei mir, weil ich dann soviel esse
109 bis ich satt bin. Und dann ist Schluss. Aber ich erkenne zum Beispiel Kollegen, die so´n bisschen
110 dicker sind als ich, die dann aber wirklich so in sich hineinstopfen. Das ist dann auch ´ne Essstörung.
111 Das hier, was ich vom fünften bis zehnten Lebensjahr hatte, das haben die auf der anderen Seite, ne.
112 Das ist dann, äh, oder es gibt dann so die Mädels, die dann an Essstörungen leiden, die dann, äh,
113 ihre Figur ansehen als etwas gesellschaftliches, sag´ ich mal so, sie sehen dann die ganzen
114 Hochglanzbildern von irgendwelchen Models und wollen sich dann angleichen. Und dann nehmen die
115 so viel ab, dass sie dann nur ein Strich in der Landschaft sind. Das erkennt man natürlich auch. Ob
116 das nun auf der Arbeit ist oder auf der Straße. Wenn man da längs läuft, sticht ein´ das ja auch ins
117 Auge.
118 *C: Stimmt. Du bist ja den ganzen Tag berufstätig.*
119 F: Mh.

120 C: *Wie laufen Deine Mahlzeiten so ab?*
121 F: Ähm, also ich frühstücke erst mal gar nicht. Ähm. Morgens trinke ich ´nen Kakao, wenn ich zur
122 Arbeit komme, da haben wir eine Kaffeemaschine da mit sechs verschiedenen Kaffeearten und
123 darunter ist denn auch, da kann man dann auch so ´nen Kakao ziehen. Und da mache ich mir immer
124 ´nen Becher voll und geh´ zum Schreibtisch, und dann wird dieser Kakao auch getrunken. So, dann
125 wird dieser Becher weggestellt, und es gibt keinen Kaffee mehr und keinen Kakao mehr. Wandert
126 sofort in die Spülmaschine. Ansonsten Trinkgewohnheit den ganzen Tag, ähm, ich sag´ mal so, pro
127 Tag so ´ne 0,3 Cola Light. Und ansonsten Wasser, Schorle und sowas eben denn, ne. Die die kann
128 man bei uns, ähm, im Bürogebäude auch kostenlos beziehen, und deswegen trinkt man dann auch,
129 trinken tue ich sehr viel am Tag. Ähm, Essen, puh, zwischen zwölf und ein Uhr. Ähm, mal hol´ ich mir
130 ´ne knackige Wol, äh, Bockwurst vom Kiosk, oder man geht dann irgendwo essen. Ob das jetzt der
131 Chinese ist um die Ecke, dass man sich da irgendwie ´ne knusprige Ente holt mit ein bisschen Reis
132 oder dass man, wir gehen auch zu Burger King oder so, also das variiert, oder wir gehen zum Italiener
133 und essen Pasta, also da gibt es viele Variationsmöglichkeiten, die man da in der Nähe dann auch
134 wahrnehmen kann. Ne. Aber jetzt so, dass ich mir ´nen Brot mitnehm´, das ist mir einfach zu trocken.
135 Also, das mach´ ich nicht. Hat aber auch etwas mit dieser gesellschaftlichen Geschichte zu tun, ne,
136 dass man eben auch mit den Kollegen einfach rauskommt, weg vom Arbeitsplatz, mal, äh, an was
137 anderes zu denken, als an die Arbeit. Ähm, man sucht Zerstreuung und das gemeinsame Gespräch,
138 es kann schon sein, dass man sich bei diesem gemeinsamen Gespräch um die Arbeit wieder
139 unterhält. Aber mit ein bisschen mehr Abstand, so dass man vielleicht noch ein´ anderen Bezug zu
140 Sachen bekommt. Ansonsten, ja, äh, mag ich das lieber, wenn wir ausgehen. Als wenn ich mir jetzt
141 die Bockwurst hole und dann an meinen Schreibtisch gehe. Ja, weil an meinem Schreibtisch ist man
142 wieder empfangbar, ne. Mal klingelt das Telefon, es kommen mal Kollegen zu einem, die wollen was
143 von einem, und da kriegt man eben nicht diese Zerstreuung.
144 C: *Und der Nachmittag?*
145 F: Nachmittag, da wird dann wieder zu Hause was gegessen.
146 C: *Du kommst von der Arbeit nach Hause und isst was?*
147 F: Ja, das ist sehr unterschiedlich. Mal kocht Katrin, oder sie ist erst beim Sport, kommt dann nach
148 Hause. Und dann essen wir gemeinsam, oder meistens esse ich ´nen Stück Brot. Jetzt nicht irgendwie
149 warm, nur wenn noch uns irgendwie danach ist, dann machen wir uns Pasta, oder, ähm, Katrin holt
150 sich ´ne Pizza vom Supermarkt, oder sie isst auch ihre WeightWatchers-Light Gerichte. Wo ich dann
151 auch ab und zu mal mitesse. Ja, also das so, ja also das ist jetzt nichts, was irgendwie nach Uhrzeit
152 abgestimmt ist, es kann vorkommen, dass ich um 18 Uhr esse, dann kommt es manchmal vor, dass
153 sie später vom Sport komm´ oder so, dann essen wir auch um neun rum. Also, das ist so völlig, äh,
154 wie soll ich sagen, das ist völlig flexibel gehandhabt, das Ganze. Also, wenn ich jetzt von der Arbeit
155 nach Hause komme gegen 18 Uhr, dann kann es sein, wenn ich dann schon Hunger habe, dass ich
156 mir ´nen Brot schmier´. Und die Katrin kommt vom Sport wieder, und dann macht sie sich ´ne
157 Kleinigkeit, oder sie ist sie kommt zum gleichen Zeitpunkt, dann kochen wir auch was zusammen, ja
158 aber wir, äh, es gibt nicht diese festen Zeiten, wo man dann eben sagt, oh, jetzt muss ich unbedingt
159 um 19 Uhr, weil ich dann nicht jetzt unbedingt was essen muss, oder weil es dann Essen gibt. Das
160 gibt es bei uns nicht, ne.
161 C: *Es ist also flexibel bei euch.*
162 F: Ja.
163 C: *Ok, das ist ja jetzt wahrscheinlich von Montag bis Freitag.*
164 F: Von Montag bis Freitag, genau.
165 C: *Und wie sieht es am Wochenende aus?*
166 F: Wochenende? Ja, wie sieht es am Wochenende aus. Da frühstücken wir. Da frühstücken wir. Das
167 ist wahrscheinlich auch wieder diese gesellschaftliche Geschichte so. Das ist dann die Zeit, die man
168 zusammen verbringt, dass man die dann auch eben am Frühstückstisch auslebt, ne. Man spricht dann
169 sehr viel miteinander und, äh, und, äh, man isst dann miteinander, und das ist, äh, und, äh, wir kaufen
170 dann auch nicht sehr viel Aufschnitt, denn Aufschnitt benutzen wir eigentlich nur zum größten Teil nur
171 am Wochenende. Das ist ja das Kuriose. Wenn wir dann Aufschnitt kaufen, dann so gegen Freitag,
172 Donnerstag, weil dann das Wochenende ansteht. Ja, ähm, das sind die einzigen beiden Tage, wo ich
173 selbst auch frühstücke, Katrin frühstückt ja auch wochentags. Ich, äh, frühstücke wochentags nie, ja.
174 Aber nun Wochenende, da nehmen wir uns die Zeit, ist dann auch da, da werden dann auch Eier
175 gekocht. Dann wird dann, dann kommen da Brötchen auf den Tisch. Dann Käse, Wurst und
176 Marmelade.
177 C: *Mh. Und dann später wahrscheinlich auch.*
178 F: Ja, wir schlafen lange, also Frühstück ist dann meist gegen so zwischen halb zehn und elf Uhr, so
179 in dem Bereich.

180 C: *Und dann gibt erst abends wieder etwas zu essen?*
181 F: Mittag, äh, kommt drauf an, was wir machen. Es kann sein, dass wir dann irgendwo in die Stadt
182 gehen, dann tut's auch mal 'ne Pommes >holt Luft< ähm, oder, wenn wir dann zu Hause bleiben,
183 dann gibt es auch wieder 'ne Stulle oder irgendwas. Aber dann wird abends abends noch mal richtig
184 gegessen. Dann wird auch was gekocht. Sowohl Sonnabend wie auch Sonntag. Weil, man verbringt
185 ja den ganzen Tag zusammen, und dann hat man auch mehr Zeit und kann sich dann, äh, auf den
186 anderen auch einrichten. Dann kann man dann auch sagen, so essen wir heute um 19 Uhr, ja okay,
187 dann essen wir um 19 Uhr. Dann gucke ich am Sonnabend noch meine Sportschau oder wie auch
188 immer. Oder ich komm' vom Fußball irgendwann um acht, dann gibt es eben um acht was zu Essen.
189 Aber dann sind das auch abgesprochene Zeiten. Ja.
190 C: *Du bist ja mit deiner Frau schon sehr lange zusammen und war euer Essverhalten schon immer so,*
191 *wie ihr es zurzeit praktiziert?*
192 F: Ich sag' mal so, seitdem ich mit Katrin, äh, wohne, das ist jetzt auch schon. 15 Jahre her, hat sich
193 nichts geändert. Nein. Ähm, davor war es anders. Äh, da hab' ich dann auch bei meinen Eltern
194 gewohnt, da gab es dann wieder anderes Essverhalten, ist klar.
195 C: *Wie sah das aus?*
196 F: Da gab's feste Zeiten. Morgens wurde auch gefrühstückt, abends, äh, äh, mittags habe ich immer
197 bei der Arbeit meine Stulle mitgehabt, na ja oder in der Schule, wie es auch immer war, und abends
198 wurde dann auch noch mal richtig gegessen. Und dann das richtige schön fettige griechische Essen.
199 Aber damals hab' ich ja noch Sport getrieben (lacht).
200 C: *>lacht< Aber diese Gewohnheiten hast du nicht mitgenommen.*
201 F: Nein.
202 C: *Hat deine Frau ure jetzigen Gewohnheiten beeinflusst, oder wie sind die entstanden?*
203 F: Also, ich sag' mal so, was heißt beeinflusst? Äh, dass ich morgens nicht frühstücke, das gefällt ihr
204 nicht, also, das so' ne Masche von ihr. Ich frühstücke morgens nicht, und sie findet das nicht gut,
205 aber, äh, es ist normal so, ich frühstücke morgens nicht, und da muss sie sich nun mal abfinden. Das
206 ist, äh, häm, sie frühstückt morgens und ich nicht.
207 C: *Mh.*
208 F: Also, das ist dann, äh, damit hab' ich mich arrangiert und sie auch, und dann ist es okay. Also, sie
209 hat es nicht beeinflusst. Ne, das kommt von mir. Äh, ansonsten hat unsere Lebensweise das
210 beeinflusst. So ja.
211 C: *Ok.*
212 F: So dass wir zusammenleben, hat es die Sache vielleicht beeinflusst, äh, dass ich dann meine
213 Essgewohnheit jetzt so äh entwickelt habe wie sie ist, ne. Aber sie selber als Person hat es nicht
214 beeinflusst. Die Situation.
215 C: *Die Situation. Hm. Kann es trotzdem sein, dass du Wiederholungen bezüglich des Essens, aus*
216 *dem Elternhaus mitgenommen hast?*
217 F: Nein, nein.
218 C: *Das hat sich also doch alles geändert.*
219 F: Es war ja auch 'ne Zeitlang, ähm, wir hatten es ja des Öfteren in unserer Beziehung Wochenend,
220 äh, ähm, Beziehung geführt, so wie jetzt der Umzug nach Darmstadt, da hab' ich ja nun auch, äh,
221 halbes Jahr alleine gelebt, und da war es dann ja auch so, dass ich mich selber arrangieren musste,
222 und da habe ich aber auch nicht viel zu dem geändert, wie es vorher war. Ja.
223 C: *Okay.*
224 F: Da hab' ich ja auch nicht gefrühstückt, ja. Am Wochenende hab' ich denn, ähm, manchmal auch
225 nur mit'm Stück Brot verbracht. Ja, weil, äh, ich hatte keine Lust zu kochen und, äh, rausgehen wollte
226 ich nicht, draußen hat's geregnet, geschneit wie auch immer. Dann dachte ich mir, okay, dann bleibst
227 du lieber zu Hause. Ja ok, paar Nudeln hast du irgendwo im Topf reingeworfen, und dann hab' ich
228 dann irgendwas gezaubert. Das ist dann, ja, äh, aber das ist jetzt nicht so, dass ähm sich seitdem viel
229 verändert hat, auch in diesem halben Jahr, wo ich alleine gelebt habe oder als ich nach Baden-Baden
230 gezogen bin und sie nachgekommen ist. Da hat sich auch nicht vviel geändert. Das ist dann, ich hab'
231 das so weiter fortgeführt.
232 C: *Mh. Bist du denn so mit deinem Essverhalten zufrieden?*
233 F: Mmm, nicht unbedingt. Bedingt ja. Also, ich gucke schon drauf, dass ich nicht zu viel esse am Tag.
234 Ähm, ähm, aber wenn mir etwas schmeckt, dann ess' ich das. Das ist denn, wenn man mir was
235 anbietet, das ist ja auch so, wir sind, äh, ja mit dem Gebäude verantwortlich für Catering. Und
236 manchmal bleibt auch was übrig. Dort an den Tischen. Dann läuft man eben vorbei mit den Kollegen,
237 und dann denkt man auch, ach guck'mal, da ist noch ein Tellerchen, und die Veranstaltung ist vorbei,
238 dann packt man sich eben 'nen paar, äh, Geflügelchen so auf'n Teller, und dann verspeist man die.
239 Dann ist dann so Nascherei, ne. Äh, Wenn wenn ich alleine wär' in dem Moment, wenn ich da alleine

240 vorbeigeh'n würde, dann würde' ich mir diese Hühner Hühnerbeinchen nicht auf'n Teller legen. Aber
241 da wir nun zu zweit oder zu dritt da vorbeilaufen, oh, und dann steh'n wir da am Stehtisch und, äh,
242 essen miteinander und trinken vielleicht noch 'ne Cola Light dazu und dann hab'n wir Spaß dabei.
243 Das ist wieder dieses Gesellschaftliche, na, wenn ich da allein' vorbeilauf'n würde, na ja, lecker, sieht
244 ja gut aus. Ich würd' dann dran vorbeilaufen, weil äh ich hab' ja keine Zeit. Ja.
245 *C: Du hast ja erzählt, dass ihr manchmal auch raus zum essen geht, zum Chinesen zum Beispiel.*
246 *Ähm, du wählst dann ja eine Speise von der Speisekarte, und kannst du dir vorstellen, dass du gerade*
247 *mit diesem ausgewählten Essen deinen Kollegen etwas mitteilen möchtest?*
248 F: Nö. Nö.
249 *C: Nach welchen Kriterien wählst du aus?*
250 F: Mmm.. ich mag Ente lieber als Hühnchen.
251 *C: Mh.*
252 F: Zum Beispiel ja. Oder ich mag lieber Pasta als Pizza.
253 *C: Mh.*
254 F: Also, das hat jetzt nichts damit zu tun, dass ich jetzt äh jemand anders zeigen möchte, oh guck'
255 mal, ich ich kenne mich jetzt mit Essen aus oder so, ne. Das, äh nee, das hat rein etwas mit dem
256 Geschmack zu tun.
257 *C: Und wenn du jetzt selber Speisen zubereitest. Ich weiß ja, du grillst sehr gerne.*
258 F: Jaa, ja.
259 *C: Wenn du jetzt Gäste begrillen oder bekochen möchtest, es ist so, dass du mit diesem Essen, was*
260 *du dann zubereitest, deinen Gästen etwas mitteilen möchtest?*
261 F: Auch nicht.
262 *C: Auch nicht.*
263 F: Nö, nö. Nur gemütliches Beisammensein, bisschen rumflachsen, bisschen lachen und das
264 Gesellschaftliche, hm. Aber nicht, dass ich jetzt zeigen möchte, ach guck' mal, wie toll jetzt diese
265 Fleischbällchen geworden sind oder so, das ist so, nee. >lacht< Zumal ich bis jetzt auch noch nichts
266 Negatives gehört habe über meine Grillkunst ja >lacht<.
267 *C: >lacht<*
268 F: Ja, >lacht<.
269 *C: Machst du dir vorher Gedanken? Was du machen möchtest? Für bestimmte Gäste?*
270 F: Nö, das macht eher Katrin.
271 *C: Mh. Sie kauft das denn ein, und du bereitest das dann zu?*
272 F: Ja genau.
273 *C: Kann ja schon sein, dass man für bestimmte Gäste bestimmte Waren einkauft.*
274 F: Ja, okay, wenn ich jetzt türkischen Kollegen einlade zum Grillen, dann werde ich natürlich dafür
275 sorgen, dass, äh, er etwas bekommt, was nicht gerade vom Schwein kommt. Das ist klar. Soviel
276 Fingerspitzengefühl hat man noch, aber ansonsten, was dieses Kreative um das Grillen herumgeht,
277 Salate oder Kartoffel, was auch immer, das lass' ich dann Katrin. Ich, äh geh' zum Grill, mach' das
278 Feuer an, schmeiß' das Fleisch drauf, sehe zu, dass es nicht anbrennt oder zu zu, äh, äh, zu weich ist
279 das Ganze. Also, also es ist jetzt nicht so, dass ich was mitteilen kann, das überlass' ich dann Katrin.
280 *C: Hm. Mir fällt dazu gerade ein, wenn Frau'n zum Beispiel alleine essen gehen, unter Frau'n, dass*
281 *sich auch was anderes bestellen*
282 F: >fällt ins Wort< Ja.
283 *C: Als wenn sie jetzt mit dem Partner essen.*
284 F: Ja. Also ich vergleich' das mal so, ähm, 'ne Männerrunde geht irgendwo jetzt, äh, Herrentag, was
285 weiß ich, irgendwo in einem Waldrand, stell'n 'nen Grill auf, und da wird nur das Fleisch raufgeworfen
286 *C: Mh. >schmunzelt<*
287 F: Und dann holt man sich noch ein bisschen Senf und Ketchup, bisschen Brot dazu, Kiste Bier
288 daneben, reicht. So Frauen stell'n sich noch 'nen Klappstisch hin, 'nen Klappstuhl, dann komm noch
289 die Pappsteller drum herum, dann komm' noch Servietten dazu, dann kommt vielleicht noch das
290 Plastikbesteck dazu und ein' Salat auf'n Tisch. Ähm, da ist das ein bisschen was anderes. Also, so
291 vergleich' ich das jetzt, ne. Ich weiß ja noch, wie wir als Fußballmannschaft früher gegrillt haben. Das
292 war, äh, es gab auch Leute, die hab'n sich wirklich das Fleisch dann so vom Grill geholt, also ich
293 nicht, also, äh, soviel Kultur hab' ich noch an mir, dass ich so was nicht mache, aber es gab wirklich
294 Leute, die hab'n sich das Fleisch vom Grill und hab'n daran genagt. Also, wie so'n Neandertaler. Ja.
295 Ähm, ja, aber, äh, so vergleiche ich das eben. Frau'n sind ehr mehr so diese, ähm, nach außen toll
296 darstellen, guck' mal, wie toll ich das gemacht hab' und so. Also, da bin auch weniger behaftet.
297 *C: Du hast jetzt so toll über das Grillen erzählt. Hast du auch schon mal eine Reaktion nach dem*
298 *Grillen von deinen Gästen bekomm'?*

299 F: >holt tief Luft< Bis jetzt immer rein positiv ja, oh, ist gut durch ja >lacht<. Oder die Kartoffeln sind
300 lecker, aber für die Kartoffeln bin ich ja nicht zuständig. Das ist dann eher Katrins Part.
301 C: *Mh. Kannst du dich an Situationen erinnern, wo dir jemand vielleicht mit seinem Essen was*
302 *mitteilen wollte?*
303 F: Nee. Mh. Wobei ich das selber wahrscheinlich nicht seh´.
304 C: *Wenn wir noch mal zurück in deine Kindheit gedanklich gehen, wo du mit fünf ein ziemlicher*
305 *Wonnepoppen warst. Da muss deine Mutter dich ja gut ernährt haben.*
306 F: Ja, das war ja nicht mal meine Mutter. Das war meine Großmutter. Ja, ja.
307 C: *Ok, das war deine Oma.*
308 F: Ja.
309 C: *Hast du eine Vorstellung davon, warum sie dir so viel zu Essen angeboten hat? Was sie dir damit*
310 *vielleicht sagen wollte?*
311 F: Es ja nicht so, dass sie mir mehr angeboten hat, es wurde mir genau so viel angeboten wie vorher
312 und nachher, nur, ähm, ich sag´ mal so, ich war bis zum fünften Lebensjahr war ich wahrscheinlich
313 ausgeglichener als zwischen dem fünften und zehnten Lebensjahr. Man ist dann ja als Fünfjähriger
314 hier hergekommen, und man kannte die Sprache nicht, man wurde sofort in die erste Klasse gestopft,
315 wo man auf Anhieb Deutsch sprechen musste, was ich nicht konnte. Also, ich hatte sogar dieses
316 Sprachproblem damals. Ich hatte nicht mehr nichts mehr gehört davon, also man hört nichts mehr
317 davon. Ich hatte wirklich die schwierigste Zeit meines Lebens, ne.
318 C: *Mh..*
319 F: Vom fünften bis zum zehnten Lebensjahr, weil keine Sprache, keine Leistung in der Schule, also,
320 wenn ich meine alten Diktate hervorhole, als ich sie noch archiviert habe. Die sind jetzt natürlich alle
321 weg, lauter Fünfen und Sechsen dabei. Ging ja nicht anders. Zu der Zeit wurde jetzt auch nicht gerade
322 differenziert, ob man nun ein Migrantenkid ist oder ein deutsches Kind. Ja, da wurde von der ersten
323 Klasse an schon mit Leistung und Noten gehandhabt. Das ist ja heute ein bisschen anders, aber
324 früher war das gang und gäbe. Man musste sich dann sehr schnell, ähm, als Kind schon darauf
325 gewöhnen, um nachher nicht irgendwie Schiffbruch zu erleiden. Was noch dazu kommt, vom fünften
326 bis elften Lebensjahr hab´ ich ja zwei Schulen besucht. Morgens hab´ ich die deutsche Schule
327 besucht, das heißt, dass ich da auch, ähm, mit allen negativen Dingen behaftet und nachmittags dann
328 zur griechischen Schule gegangen bin. Das heißt, bis zur Grundschule hab´ ich die griechische Schule
329 noch mitgemacht bis zur sechsten Klasse. Das war dann auch eine gewisse Doppelbelastung, wo
330 man dann wahrscheinlich als Kind auch dann irgendwo überfordert war, ne.
331 C: *Kann man dann zusammenfassend sagen, wenn deine Mutter dir mit dem Essen hinterherlaufen*
332 *musste, dass du das Essen verweigert hast.*
333 F: Ja. Ja. Unglücklich wie auch immer.
334 C: *Ja, aber ist das für dich vielleicht eine nonverbale Art von Kommunikation gewesen?*
335 F: Ja, ja, möglicherweise ja. Unbewusst natürlich, ja, ja. Ja, ich war überfordert, ich konnte die
336 Sprache nicht, Mama und Papa, ich will hier gar nicht sein, ich will zurück nach Griechenland, zurück
337 in mein altes Leben, so. Ja, das möchte ich nicht außer Acht lassen, die Mitteilung an meine Umwelt.
338 Klar. Vielleicht auch so ´ne Machtausübung, ich esse nicht, dann geh´n wir wieder zurück. Ich war ja
339 auch erst fünf.
340 C: *Ja, aber du hast noch sehr klare Erinnerungen.*
341 F: Ja, und ab zehn merkte man den Sprachunterschied auch nicht mehr. Ich hab´ dann schon so
342 gesprochen wie meine deutschen Mitschüler oder wie meine deutschen Freunde, ab da war es schon
343 also so in diesem Übergang zwischen achtens und zehnten Lebensjahr, kam da noch so ´n
344 Sprachschub. Ich hab´ mich auch erst sehr dagegen gesträubt, ähm, die deutsche Sprache, ähm, weil
345 ich das auch nicht wollte. Weil ich nämlich eigentlich lieber woanders sein wollte.
346 C: *Gibt es da Wiederholungen? Dass du merkst, wenn du jetzt mit einer Situation nicht zufrieden bist,*
347 *dass du dann auch weniger isst?*
348 F: Nein, nein.
349 C: *Also, das hat sich nicht in deinem Leben*
350 F: >fällt ins Wort< Nein, nein, nein.
351 C: *So wiederholt.*
352 F: Im Leben gibt es immer wieder Auf und Abs. Ich hab´ Auf erlebt, ich hab´ auch Abs erlebt. Ähm,
353 aber ich hab´ es in diesen Zeiten nie bei mir erkannt, dass sich das wieder wiederholt hat seit meinem
354 fünften bis zehnten Lebensjahr. Das wäre sicherlich interessant, aber bei mir ist das nicht so. Bei
355 einigen vielleicht, ja. Dass diese Kindheitserinnerungen immer wieder das Gleiche auslösen.
356 C: *Ja, sehr schön gesagt.*
357 F: Wie gesagt, als wir dann Flensburg verlassen haben und dann nach Baden Baden gezogen sind,
358 äh, das war dann so der erste Schub, Karriereschub, wie auch immer so nennen kann, beruflicher

359 Anfang als Techniker irgendwo, dann als Betriebsingenieur, dann als Objektleiter und so. Das war
360 denn so ´n stetiger Aufgang, ne. Und, ähm, >räuspert sich< dann gab´s den ersten Knick, als ich dann
361 bei der ersten Firma aufgehört habe, da war ich dann auch ungefähr ein halbes Jahr arbeitslos, wo ich
362 dann auch vieles gesucht habe, da hab´ ich viel Stress gehabt, unheimlichen Stress und, ähm, war
363 unausgeglichen, das hab´ ich auch gemerkt, aber das hat sich aber nie am Essen irgendwie, ähm,
364 ausgewirkt.

365 C: Ok.

366 F: Ähm, und auch als ich danach halt wieder bei der neuen Firma angefangen habe, wo ich dann auch
367 ziemlich schnell hineingefunden habe in die neue Firma, und auch von vornherein auch mich dort
368 auch, ähm, ich sag´ mal, auch einen Namen gemacht habe und, äh, auch verschiedene Projekte auch
369 erfolgreich beendet habe und eigentlich immer noch einen sehr guten Stand dort besitze, da hat sich
370 auch seit dieser Verbesserung wieder, nach diesem leichten Knick danach, hat sich auch nicht viel
371 verändert, also jetzt nicht so Bezug darauf, ich geh´ in die Küche, ich muss jetzt was essen oder mehr
372 essen, das hat damit nichts zu tun.

373 C: *Ich würde gerne noch einmal zu deiner Großmutter zurückkommen. Du hast ja erzählt, dass sie
374 gekocht hat und du gut genährt warst.*

375 F: Ja.

376 C: *Kannst Du darüber noch ein bisschen mehr berichten? Ich möchte ja gerne in meiner Dissertation
377 darauf hinaus, dass man mit seinem Essen kommunizieren kann. Kannst du dir vorstellen, ob deine
378 Oma mit ihren Speisen etwas kommunizieren wollte?*

379 F: Also, ich sag´ mal so. Bei uns war es immer so, dass die Großmutter gekocht hat für die ganze
380 Familie, und wir Enkel, ähm, ziemlich verwöhnt wurden. Die Kinder in Griechenland haben auch ein´
381 sehr hoh´n Stellenwert. Die werden dann verwöhnt, ähm. Oft sind die Kinder dann auch ein bisschen
382 pummelig. Das seh´ ich auch bei meiner Nichte, da also kocht meine Mutter, also wieder die
383 Großmutter. Die Mütter und Großmütter sind für den Haushalt zuständig und, ähm, geh´n darin
384 förmlich auf, alle zu bekochen und zu verpflegen. Das ist ihre Aufgabe ähm und witziger Weise ändert
385 sich das gerade bei den Mädchen in der Pubertät wieder, dann, ähm, sind die, ähm, gertenschlank,
386 hübsch, und wenn sie dann, ähm, geheiratet hab´n und Kinder bekommen, dann sind sie, ähm,
387 meistens danach wieder pummelig oder dicker. Also, nicht immer ist das so, aber sehr häufig. Eher
388 auch, ähm, auf dem Land, in der Stadt also größere Städte, da arbeiten die Frau´n auch eher. Aber
389 ich glaube, dass meine Großmutter und meine Mutter jetzt bei ihren Enkeln sie gerne verwöhnt mit
390 Essen und so, und somit dann ihre Liebe oder vielleicht, dass sie auch stolz auf die Enkelkinder sind.

391 C: *Hat korpulente Leibesfülle etwas mit Wohlstand zu tun, also diesen Wohlstand zeigen zu wollen?*

392 F: Nee, ich glaub´ nicht. Es ist eher ähm die Liebe und Fürsorge gegenüber der Familie.

393 C: *Wenn ich zusammenfasse, komme ich dazu, dass ich sagen kann, dass die griechischen Frau´n für
394 den Haushalt und für´s Kochen zuständig sind. Die griechischen Männer aber weniger. Ich aber auch
395 aus dem Interview herausgehört habe, dass du auch kochst oder ihr gemeinsam kocht. Die Urtradition
396 ist also bei dir nicht so tief verwurzelt.*

397 F: Ja, ähm, ich hab´ ja auch ´ne deutsche Frau, und die größte Zeit meines Lebens in Deutschland
398 verbracht. Meine Mutter und meine Schwester, ähm, leben ja wieder in Griechenland. Aber ich
399 genieße es auch, mal dort zu sein und mich verwöhnen zu lassen >lacht<.

400 C: *Das ist ein schöner Abschlussatz. Vielen lieben Dank für das aufschlussreiche Gespräch. Ich bin
401 begeistert, ich hab´ viel dazugelernt, nämlich, dass kulturelle Schwierigkeiten über das Essen
402 kommuniziert werden können.*

1 **3.7 Interview Nr. 7/Probandin G**

2 weiblich

3 38 Jahre

4 verheiratet, 1 Kind

5 halbtags berufstätig

6 Realschulabschluss

7

8

Interview Nr. 7

9 C: *Den Fragebogen haben wir ja ausgefüllt.*

10 G: Haben wir.

11 C: *Vielen Dank, dass ich das Interview mit dir führen darf.*

12 G: Gerne.

13 C: *Und ich würd´ jetzt mal mit so ´ner ganz allgemeinen Frage einsteigen, wie du aus heutiger Sicht dein Essverhalten beschreiben würdest.*

14 G: Aus heutiger Sicht, im Vergleich zu dem wie ich groß geworden bin, eigentlich sehr gesundheitsbewusst. Meine Eltern haben sehr (..) deftig gekocht, es hat alles in Fett geschwommen, war natürlich immer sehr lecker, aberähm (..)wir sind eigentlich dazu übergegangen viel bewusster zu kochen, mit wenig Öl, viel Gemüse. Wir mögen unser Gemüse zum Beispiel noch halb roh. Während meine Eltern das Gemüse wirklich gekocht haben, bis es auf dem Gaumen zerfallen ist.

15 C: *Mh.*

16 G: Und so unterscheidet sich das eigentlich im Vergleich zu, zu meinem damaligen Essverhalten. Ähm, dass wir auch eigentlich sehr drauf achten, dass wir gerne ausprobieren, wir kochen beide gerne. Ähm, wir essen auch beide gerne >lacht<. Und ähm, wir wiegen es eigentlich ganz gut aus. Wir lieben es natürlich, auch mal zu McDonalds zu gehen oder mal ne Pizza ordentlich in Hollandaise zu ertränken, aber das sind eher die Ausnahmen, eigentlich achten wir sehr drauf. Dass ja nichts zu sehr in Fett schwimmt. Oder Fleisch doch ein bisschen magerer ist, als das, was meine Eltern damals gekauft haben.

17 C: *Mh. Und gibt es, oder kannst du dich so an Esssituationen oder Esserlebnisse erinnern, die dich sehr geprägt haben?*

18 G: Mh, mich hat sehr geprägt, dass wir eine Großfamilie waren und, ähm, mein Vater sehr dominant war, was das Essen anging. Und das hat mich schon sehr geprägt, weil, es wurde gegessen, was auf dem Tisch stand. Es wurde zugeteilt, wer was zu essen hat, und, ähm, das hat mich eigentlich ziemlich geprägt, dass ich gesagt habe, das passiert mir nicht. Sobald ich frei entscheiden kann. Also, es darf auch mal ein halber Teller zurückgehen, oder es darf auch mal (..), wenn Gemüse gegessen wurde, auch mal nach ´ner Frikadelle mehr gefragt werden. Eigentlich eher so, dass ich sage, ähm, das möchte ich nicht, dass irgendjemand gezwungen wird, was zu essen, was er nicht essen möchte. Probieren klar, aber er muss es nicht aufessen oder kriegt nichts anderes dann, ähm, das hat mich eigentlich von zu Hause sehr geprägt. Dass das wirklich so war und nur das galt, was meine Eltern eben sich vorgestellt haben.

19 C: *Mh. Ich hab hier so ´ne, passt jetzt gerade ganz gut, >raschelt mit Papier<, so ne Lebenslinie.*

20 G: Mh.

21 C: *Und darfst du jetzt drin rummalen.*

22 G: Aha.

23 C: *Könntest du zum Beispiel eben was, wenn du deine Kindheit, wenn du das, also das sind die Jahre, vom, vom Alter her, dass du dir das ist jetzt einfach mal einträgst, was du erzählt hast. Also, dass du ungefähr von den Jahren vielleicht abschätzen kannst, wann das zum Beispiel war.*

24 G: Mh.

25 C: *Dass du vielleicht ausgezogen bist oder mit Sven zusammengekommen bist, also wo dieses einfach so dich geprägt hat. Dass eben das auch gegessen werden musste, was dein Elternhaus dir vorgeschrieben hat.*

26 G: Das heißt? Das mach ich wie? Also...

27 C: *Du kannst einfach hier so Striche machen und Alter, noch ein Alter dazu schreiben. 11, 12, 13, 14, was auch immer.*

28 G: Also ungefähr von null-15 Jahre, also hier, ich schreib mal 15, ähm, da schreib ich jetzt hin Elternhaus schlecht oder, oder...

29 C: *Oder schreibst einfach geprägt durch das Elternhaus, essen was auf den Tisch kommt. Ich mein, das hör ich ja dann auch noch mal im Interview, aber wir können, ist immer ganz nett, wenn man das da einträgt. Darfst ganz kreativ sein.*

30 G: Ähm, in dieser Zeitspanne von, von ungefähr 15 bis (..) 25...

31 C: *Mh.*

61 G: Ähm, geprägt von Freunden, Ausbildung, also sprich, das ist eigentlich ne Zeit wo (..) nicht so viel
62 Wert aufs Kochen gelegt wurde, da wurde eben (schreibt), hm, Fastfood will ich jetzt nicht sagen.
63 Fastfood nicht. Aber viel improvisiert, also sprich: ähm, mal eben nur ne Bratwurst oder (schreibt), wie
64 schreibt man improvisiert? Im-p-ro...
65 C: >Buchstabiert<
66 G: Auch mal nur ein Salat.
67 C: Ja.
68 G: Salat >schreibt< oder Currywurst.
69 C: Ja.
70 G: Dann in der Zeit von 25 bis jetzt eigentlich hm, n großer Wandel. Durch, ähm, schwanger werden,
71 Kind, Familie, mehr Zeit, mehr Gesundheitsbewusstsein, viel selber gekocht, viel selber ausprobiert,
72 eigene Wege gefunden. Hm. >schreibt<, (...) Planung und Entstehung. >Schreibt weiter<.
73 C: Mh.
74 G: So würde ich das eigentlich sagen.
75 C: Mh. Mh. Also, durch die Familienplanung eben (..) bewusster (...)
76 G: Bewusster mit Lebensmitteln. Genau. Dass man mal doch mehr drauf geachtet hat, was man da
77 isst, äh, wie man das besser zubereiten kann, was einem schmeckt, die Zeit hat, auch das
78 Zuzubereiten, sich die Zeit nimmt, immer mal nachzulesen, neue Rezepte auszuprobieren, bisschen
79 drauf zu gucken, was ist gesund, was ist nicht gesund? Obwohl sich das bei uns eigentlich ganz
80 schnell einfach auch durch den Geschmack rauskristallisiert hat. Dass wir nun beide nicht unbedingt
81 auf fetten Braten stehen, sondern einfach mal ein schönes Putenschnitzel, oder Fisch essen wir
82 unwahrscheinlich gerne und solche Sachen. Und das ist ja alles gar nicht so uneben, wenn mal mal so
83 guckt in der Ernährungstabelle. Da haben wir's eigentlich ganz gut getroffen. Wir essen beide gerne
84 Gemüse und das alles kombiniert.
85 C: Mh. Welche Essgewohnheiten sind dir denn so bewusst?
86 G: Die schlechten oder die Guten?
87 C: Alle.
88 G: Alle. Also ähm, für mich ist ganz wichtig, dass keiner aus dem Haus geht, außer Stefan in der
89 Frühschicht, ohne was gegessen zu haben. Und wenn's eben auch nur ein Joghurt ist oder irgendwas
90 oder ein Kakao ist, der für mich eigentlich mehr als Nahrung zählt, als, als Getränk. Ähm, ansonsten
91 freu ich mich auf eine warme Mahlzeit pro Tag, mit der Familie, was bei uns immer abends stattfindet,
92 damit wir's als Familie zu uns nehmen können. Das ist mir ganz wichtig. Und, ähm, ja wenn wir dann
93 mal so 'nen Tag haben, wo wir alle irgendwie nicht zueinander kommen, ist mir unangenehm
94 aufgefallen, dass man dazu neigt, ähm, zum Beispiel Sonja einfach mal ein Brötchen hinzustellen und
95 'ne Bifi hinzulegen, statt zu sagen, ne? Man macht was Gesundes, man macht n großen Obstteller
96 oder wie auch immer. Und man selber eben auch dazu neigt, einfach mal sagt: So ein Snickers, der
97 reicht auch bis heute Abend, ungefähr und ungesund isst, den ganzen Tag Hunger im Bauch hat und
98 eigentlich nur Ungesundes gegessen hat.
99 C: Ja.
100 G: Das sind so, ähm, ja die negativen Sachen, die ich eigentlich immer wieder feststelle, wo ich auch
101 weiß, dass es nicht richtig ist, aber das auch nicht wirklich immer abschalten kann. Und (..) wichtig ist
102 mir aber, dass wir das gut geregelt kriegen, dass wir häufig zusammen sitzen am Essenstisch und
103 doch kochen und jeder bestimmt, was es mal gibt zu essen und das Essen für uns eigentlich auch ne
104 schöne Zeit der Familienzusammengehörigkeit ist, jeder auch bestimmen darf, also ne? Es gibt dann
105 auch eben Sachen, die jeder mag, und jeder darf's mal bestimmen, und das ist mir eigentlich ganz
106 wichtig. Und dass wir auch wissen, was wir essen. Also gerade jetzt in Anbetracht von Sonja, dass sie
107 sich da nicht nur Hot Dog wünscht, sondern das sie dann auch mal sagt, so, hm, die Suppe letzte
108 Woche war aber lecker oder solche Sachen. Dann ist mir das schon ganz wichtig.
109 C: Mh.
110 G: Weil ich das von zu Hause nicht mitgekriegt habe, weil, da gab's eben immer nur das, was gekocht
111 wurde.
112 C: Ja. Ja, ist doch schön, wenn man sich was wünschen kann. Ist doch, ist doch nett. Bist du denn so
113 mit euren, ähm, Essgewohnheiten zufrieden? Oder eher unzufrieden?
114 G: Hm. Nee, im Großen und Ganzen bin ich schon zufrieden. Weil ich eigentlich auch mein, es muss
115 mal gesündigt werden dürfen, also sprich: man weiß, dass ne Hollandaise, das ist jetzt unser
116 Lieblingsessen, ähm, dass es die auch mal geben muss, oder es muss auch schon mal n
117 Schokopudding als Nachtisch geben, und es muss auch nicht jeden Tag nur gedünstetes Gemüse
118 sein. Und das haben wir, glaube ich, relativ gut kompensiert, also es gibt wirklich ganz oft leckere,
119 gesunde Sachen, aber es gibt eben auch mal Schlemmertage, wo wir sagen: Das haben wir lange
120 nicht gegessen, das wollen wir, und da freuen wir uns dann auch drauf. Also, ich bin im Großen und
121 Ganzen bin ich zufrieden. Außer an Stresstagen, wo ich dann weiß, och, gleich fährst du zum Bäcker,

122 kaufst für Sonja Brötchen und selber isst du auch noch ein Brötchen, das wird dann irgendwie so
123 zwischen Arbeit und, und zu Hause irgendwie schnell gegessen. Dann komm ich abends schon nach
124 Hause und bin unzufrieden. Weil ich weiß, das war (..), ja, das war nicht befriedigend so. Das war
125 alles so reingestopft und nicht schön.

126 C: *Mh.*

127 G: Aber sonst, also die meiste Zeit schon.

128 C: *Ja, das ist doch gut. Das ist doch schön. Und so am Wochenende?*

129 G: Ähm, dadurch, dass Sven ja Schicht arbeitet, ist natürlich das bei uns immer nur ein halbes
130 Wochenende, weil er ja trotzdem zur Arbeit muss, aber wenn wir so ein Wochenende zusammen
131 haben, dann ist es eigentlich schon immer ganz schön, weil wir dann ein bisschen früher Abendbrot
132 essen, manchmal machen wir uns dann, wenn ein schöner Film läuft. Oder im Moment gucken wir
133 gern „Deutschland sucht den Superstar“ (lacht), dann machen wir uns abends immer noch einen ganz
134 tollen Obst- und Gemüseteller, manchmal machen wir uns aber auch einen kleinen Naschi-Teller, und
135 dann sitzen wir alle vorm Fernseher und freuen uns und naschen noch ein bisschen. Und ansonsten
136 wird gekocht und ausgiebig gefrühstückt, also das ist, wo wir alle morgens aufstehen, und dann gibt's
137 ein gekochtes Ei, und dann gibt es Brötchen, und dann wird auch gut gefrühstückt, dann wird früh
138 abends, wie gesagt, gekocht, weil Mittag ausfällt und, ähm, ja, dann gibt's dann eben immer so
139 „wünsch dir was“, jeder darf bestimmen, oder wir stimmen ab, was gekocht werden soll, und Sonja
140 fängt auch an und will manchmal mitkochen oder alleine kochen, und das machen wir am
141 Wochenende dann immer. Ganz gerne.

142 C: *Ja. schön. Ähm. Kannst du dir vorstellen, wenn du jetzt gekocht hast oder, sagen wir mal, auch
143 gerade, wenn du Gäste hast, ähm, und du hast dir überlegt, was du für die jetzt kochen möchtest,
144 dass du mit deinem ausgewählten, gekochten Essen deinen Gästen etwas mitteilen möchtest?*

145 G: Hm. Hm. Nee. Ich glaube, da greift man doch immer wieder zu ganz normalen Partyrezepten. Über
146 einen oder nimmt was, wenn man ne Party macht mit vielen Gästen, wo man dann auch weiß, das
147 essen die meisten, ähm, das kriegt man organisatorisch auf die Reihe, ähm, dann eher nicht. Aber
148 wenn wir in kleiner Runde mal draußen grillen oder so, dann ist es natürlich schon so, dass wir drauf
149 achten, welches Fleisch wir kaufen, oder dann wird auch nur ein grüner Salat gemacht oder ähnliches.
150 Das dann schon, aber ob die jetzt wissen, was ich damit erreichen möchte oder ob ich denen damit
151 meinen Lebenswille aufzwinge, das weiß ich nicht. Aber die meisten wissen, dass wir dann Pute
152 grillen oder auch jetzt mittlerweile Fisch grillen, seit letztem Jahr oder ja, das es eben Bauch und
153 Rippe und das, was eben zu meinen Elternzeiten viel gegrillt wurde, bei uns eigentlich nur auf Wunsch
154 gibt. Wenn jemand das haben möchte, ansonsten grillen wir das einfach nicht, weil wirs nicht kaufen.
155 Aber ob die das jetzt erreicht als Botschaft, weiß ich nicht.

156 C: *Was würdest du denn damit aussenden wollen?*

157 G: Ähm, wenn ich mit meinem Vater zum Beispiel grille, möchte ich ihm eigentlich nur sagen, dass,,
158 ähm, Qualität manchmal schöner ist als Quantität. Weil, so ist es bei denen gewesen, weil wir nun
159 eben auch ne Großfamilie waren und der Tisch immer reichlich gedeckt war, und viel, viel da stand
160 zum Essen. Ähm, dass weniger auch satt macht, aber besser schmeckt und gesünder ist, als sich den
161 Bauch zu- voll zuhauen mit ungesunden Sachen, und, ähm, ja man zwar sagt, boh, ich bin satt, aber
162 es war nicht wirklich, ja (..)

163 C: *Und hast du das Gefühl, dass es bei ihm ankommt? Wenn es bei euch jetzt nur Fisch, oder Pute
164 gibt. und er kommt zum Grillen und sieht das und den grünen Salat und ist es ja eigentlich anders
165 gewöhnt, oder sagt er irgendwas, oder gibt's ne Reaktion von ihm?*

166 G: Es kommt schon ne Reaktion manchmal, dass er fragt, wegen Bauch oder eben mal ne Rippe,
167 aber im Großen und Ganzen dadurch, dass er ja jetzt Altersdiabetes hat und auch eine Schulung hat,
168 ähm, schluckt er das schon. Also er weiß schon um eine gute Ernährung heute, aber es ist natürlich
169 für jemand, der 50 Jahre ungesund gelebt hat, durch nun auch die Nachkriegszeit, aufgewachsen in
170 der DDR, ähm, ein großer Umschwung für ihn. Aber er kapiert das schon, also ne? Er mieckelt dann
171 zwar mal oder fragt, ob er dann wenigstens ne Kartoffel kriegen kann zum Salat, wenn's dann auch
172 kein Kartoffelsalat ist, aber im Großen und Ganzen macht er das eigentlich auch ganz gut. Durch
173 seine Schulung natürlich auch jetzt. Vorher hat er gesagt, er kommt nicht zum Grillen, wenn's nur
174 trockenes Fleisch gibt.

175 C: *Mh. Okay, aber du machst es dann trotzdem bewusst? Dass du dann trotzdem Fisch und Pute
176 grillst, wenn er kommt? Also du machst keine Extrawürste für ihn? Oder...*

177 G: Ich fahr´ dann schon mal los und kauf dann extra zwei Stücke Bauch. Und die isst er dann auch.
178 Und das ist ja nicht so, dass ich generell sag, wir essen keinen Bauch, es gibt ja auch ganz mageren
179 Bauch mittlerweile. Es ist ja, die ganze, wie soll man sagen, Lebensmittelabteilung,
180 Fleischereiabteilung zu mindestens, ist ja auch gepolt auf unser Neues, wie soll ich sagen, ja unser
181 neuer Lebensplan, is´ ne? Mager, mager, mager. Und, ähm, da gibt's dann auch mal ein Stück Bauch,
182 aber wie gesagt, eigentlich nur auf Wunsch. So und dann kauf ich's auch mal, und wir essen dann

183 auch mal eins mit, wenn´s jetzt ganz mager und lecker aussieht. Aber (..) wenn er spontan kommt,
184 muss er dann eben auch mal n Fisch essen oder mal ne Pute essen oder nur n Salat essen, aber das
185 macht er dann auch. Dann meckert er auch nicht, dann ist er ja nicht angemeldet.
186 >Beide lachen<
187 C: *Ah ja. Gut, wenn er angemeldet ist, dann möchte er gerne...*
188 G: Dann möchte er gerne noch ein Stück Bauch haben. Also zu mindestens ein Stück Bauch und ´n
189 Stück Pute, das isst er dann auch schon, aber ´n Stück Bauch muss einfach zum Grillen dazu sein.
190 Für ihn.
191 ,C: *Mh. Okay. Und wenn du jetzt ähm, dir vorstellst, du gehst essen, im Restaurant und wählst dir ein*
192 *Gericht von dieser Speisekarte, achtest du drauf, was du dann wählst und vielleicht auch bezüglich,*
193 *mit wem du jetzt essen gehst? Würdest du vielleicht, wenn du jetzt mit Stefan gehst, was anderes*
194 *wählen, als wenn du jetzt mit einer Freundin essen gehst? Oder wäre das das gleiche Gericht zum*
195 *Beispiel?*
196 G: Hm. Also da mach ich keine Unterschiede. Ich esse eigentlich immer ganz spontan, worauf ich
197 Hunger habe. Egal, mit wem ich los bin. Ähm, zum Beispiel ess´ ich gerne mal ´nen Salatteller mit
198 Pute, Putenstreifen drauf find ich total klasse, krieg` ich hier zu Hause nie so hin mit diesem Dressing
199 und so weiter. Ähm, wenn ich jetzt aber Lust auf Fleisch habe, achte ich schon drauf, was es ist, weil
200 ja, ich mag eben nicht gern sitzen im Restaurant und das Fleisch filetieren und die Fettschichten
201 abschneiden, sondern guck gleich nach, ob ich mir ein Schweinefilet bestelle oder ´ne Putenbrust
202 bestelle oder (..) ähm, ´n Schnitzel, da guck ich schon nach, weil ich das unangenehm finde, im
203 Restaurant sitzen und da irgendwie so ganz viel abzuschneiden, das, dafür geh ich da nicht hin. Und
204 deshalb guck´ ich schon.
205 C: *Mh. Nee, ich komm da drauf, weil es gibt ja so, ähm, manchmal ist es ja so, wenn man mit Frauen*
206 *essen geht, dass die sich dann, wenn eine anfängt so ´nen Salat zu bestellen, dass die anderen dann*
207 *nachziehen, so. Wenn man dann mit seinem Mann oder Freund essen geht, dann ist einem das egal,*
208 *dann bestellt man sich vielleicht ein Steak, zum Beispiel.*
209 G: Nee. Das hab ich eigentlich nicht. Also eigentlich hab ich Freundinnen, die wie ich so im Leben
210 stehen und, ähm, wo wir sagen, wenn wir jetzt essen gehen, gehen wir essen, und dann wird nicht
211 geguckt, ob das jetzt zu viel ist für diese Uhrzeit oder nicht, sondern da ist es schon so, dass wir
212 gucken, mögen wir das oder nicht, weil das einfach so selten ist, dass wir´s schön haben wollen, und
213 da fängt´s eben auch schon mit dem Essen an. Wir gehen zum Beispiel gerne zum Mexikaner, und wir
214 freuen uns drauf und wissen eigentlich schon genau, was wir da essen wollen, weil das einfach so
215 lecker ist.
216 C: *Mh. Mh.*
217 G: Und da wird nicht geguckt, ähm, ob jetzt ´n Salat vielleicht günstiger wäre, weil man Mittags schon
218 mal warm gegessen hat, sondern wir freuen uns einfach und genießen den Abend, und da wird nicht
219 geguckt, ob jetzt ´n Bier getrunken wird oder die Cola light war oder nicht light war.
220 C: *Mh.*
221 G: Aber (..) die Zeiten hab ich auch gehabt. Wo ich gedacht habe, so, es wäre vielleicht besser ´, nen
222 Salat zu essen. Aber ich denke mal, jetzt in dem Alter ist es nicht mehr so, dass ich da jetzt so gucke,
223 ne? Meine Freundin isst ´n Salat, und die hat schon wieder fünf Kilo abgenommen, das sollte ich
224 vielleicht auch mal machen, hm, dazu ist essen gehen einfach Luxus geworden und ich finde, Salat
225 kann man dann lieber zu Hause essen.
226 C: *Mh. Aber gibt es Situationen auch aus deinem früheren Leben, also jetzt gar nicht aus der heutigen*
227 *Sicht, sondern (..) von davor?*
228 G: Die gibt es. Doch, die gibt es ganz bestimmt. Also, ich denke an so 10 Jahre, 15 Jahre zurück,
229 ähm, da ist es schon so gewesen, dass man sich ein bisschen seinem Umfeld immer angepasst hat.
230 Also, wenn man in der Schule war, und da waren dann oder in der Ausbildung war und (..), da waren
231 so super Ernährungsbewusste dabei, dann hat man natürlich versucht in dem Zeitraum, in dem man
232 mit dem zusammen ist, auch ein bisschen bewusster zu leben, genau wie umgekehrt, wenn man
233 abends zur Party war, und die haben sich alle die Chips reingeschaufelt, dann hat man natürlich
234 mitgeschaufelt. Ähm, da hat man sich schon leiten lassen, ohne groß nachzudenken, was man selber
235 will. Das, diese Zeiten gibt´s auch. Da kann ich mich auch gut dran erinnern.
236 C: *Mh.*
237 G: Obwohl, beim essen gehen nie. >Lacht<.
238 C: *Nee, ist ja auch, muss ja auch nicht.*
239 G: Nee. Aber wie gesagt, auf Arbeit weiß ich das, da gab´s dann mal ne ganz große Phase, wo wir
240 uns dann wirklich morgens immer unsere Obstdose fertiggemacht haben und rüber zum
241 Vollkornbäcker gegangen sind und unsere Vollkornbrötchen geholt haben. Ja, und nachmittags und
242 abends, wenn du dich mit Freunden getroffen hast, wars dann die absolute Trendwende auf einmal.

243 Da ne, wir wollen in die Stadt und, ach, nichts gegessen, ach, holen wir uns mal kurz n Burger oder
244 ne, oder irgendein Croissant sättigt ja auch sehr schnell, sehr gut.
245 >Beide lachen<
246 G: Da hat man dann die Vorsätze vom Vormittag wieder vergessen. so ungefähr.
247 C: *Also, ist das immer die Situation, in der du dich dann grad befunden hast also, wenn einer*
248 *angefangen hat, sich gesund zu ernähren, dass man dann einfach mitzieht und in der Trendwende*
249 *dann...*
250 G: Ja. Also genau. Man hat sich dem Umfeld angepasst. Ne? Also, mit dem man dann die Zeit
251 verbracht hat. Einfach, um Diskussionen zu vermeiden, weil's schnell ging und, (...) weil man sich an
252 einzelne Rituale schnell gewöhnt. Wenn man dann rübergeht und Vollkornbrötchen für alle holt, nimmt
253 man sich ein mit. Wenn alle sitzen und Banane und Apfel essen, dann holt man sich nicht irgendwie n
254 Mars, Snickers oder sein Stück Schokolade raus. Ähm, das hat man dann einfach so. Und
255 nachmittags, wenn man daran nicht mehr denken muss, dann macht man das einfach, und dann
256 nimmt man das, was man jetzt schnell erreichen kann, und das ist ja nun mal doch meistens noch...
257 C: *Also, ist das dann praktisch, also könntest du dir vorstellen, dass es trotzdem so eine*
258 *Kommunikation ist, nach dem Motto: Ich ziehe jetzt mit euch, ich ernähre mich auch gesund.*
259 G: Hm. In dem Moment hab ich das, glaub ich, so nicht gesehen. Also, schon das mit dem Obst und
260 so weiter, sonst war's ja immer so, dass man sich morgens seine Stulle gemacht hat, und da hat man
261 sich dann eben sein Obst gemacht. Ähm, in dem Fall schon, dass man gesagt hat, nee, ich zieh da
262 jetzt mit, weil alle machen das so, mach ich das dann auch. Nachmittags, denk ich mal, ist es einfach
263 so gewesen, dass man (...) ja, da nicht mehr drüber nachgedacht hat. Weil, jeder ist, ne, der Eine ist
264 losgegangen und hat sich ´n Burger geholt, der Nächste hat gesagt, och, ich möchte jetzt lieber was
265 Süßes essen und je nachdem, wo man selber gerade stand, hat man gesagt: Gut, mach ich auch.
266 C: *Mh. Und das war praktisch diese Phase, ne?*
267 G: Genau.
268 C: *Von 15 bis 25 so.*
269 G: Genau. Wo man wirklich sich so ernährt hat, ohne drüber nachzudenken, was selber, Hauptsache,
270 es gibt was zu essen, wenn man Hunger hat. Wenn's gerade passt.
271 C: *War das nicht auch so ein bisschen ausprobieren?*
272 G: Und ausprobieren natürlich. Was tut mir gut, was tut mir nicht gut. Ganz klar. Da hat man dann
273 auch mal ausprobiert, ne Mahlzeit wegzulassen, weil man ja für sich alleine nicht kocht, oder eben
274 keine Zeit dafür hatte, weil, ich hab da viel auf dem Wochenmarkt gearbeitet und morgens um vier,
275 wenn ich denn dann abgeholt worden bin, hatte ich keine Lust, noch ´ne halbe Stunde früher
276 aufzustehen und ein ausgewogenes Frühstück zu mir zu nehmen. Sondern dann war's denn eben
277 mal ein Kaffee und ein Stück Schokolade, dass man die nächsten Stunden überlebt bis man
278 aufgebaut hatte. Oder am Zielort war. Und da gab's dann Crêpe zum Frühstück, weil der Crêpe-
279 Imbiss nebenan stand.
280 C: *Mh.*
281 G: Ne, also, da hab ich mir keine Gedanken gemacht. Da drüber, sondern, da gab's dann immer das,
282 was naheliegend war. Während heute würde ich mir abends ´n Brot schmieren, das ich am nächsten
283 Morgen esse, aber das sind die Erkenntnisse, die man ebenso sammelt. Und die einen, glaub´ ich,
284 dann auch irgendwann mal prägen und sagen: es muss so nicht sein.
285 C: *Mh.*
286 G: Auch, wenn man wenig Zeit hat, kann man's besser planen.
287 C: *Na ja, aber dafür ist so ´ne Probierphase ja auch da. Um da kennenzulernen, was tut mir jetzt gut,*
288 *und was tut mir nicht gut.*
289 G: Mh.
290 C: *Und das mag ich, und das mag ich nicht. Die hast du ja dann zehn Jahre schön ausgelebt.*
291 *Wunderbar.*
292 G: Ja, so ungefähr. Wir sind schon so mit 20, als wir 22 dann angefangen gerne zu kochen, und
293 haben da schon viel ausprobiert. Aber da gab's denn eben auch mal, wenn's schnell gehen musste,
294 beide haben voll gearbeitet, gab's dann eben auch mal wieder nur ne Pizza, aber wenn Zeit war,
295 haben wir da schon viel gekocht und geguckt und dann angefangen dahin zu kommen, wo wir mal
296 hinwollten.
297 C: *Mh. Schön. Fällt dir noch irgendwas so spontan oder überhaupt zu dem Thema ein? Was du noch*
298 *sagen möchtest?*
299 G: Sagen möchte ich oder was mir aufgefallen ist in der heutigen Zeit, dass ungesunde Ernährung
300 viel kostengünstiger ist, und ich gut verstehen kann, dass viele Menschen sich ungesund
301 ernähren und diese Struktur einbauen in ihrem Leben, ähm, wenn ich jetzt mal den Vergleich ziehe,
302 ich kauf mir zwei Äpfel oder ´ne Tüte Chips, ist die Tüte Chips billiger. Und beides braucht man, um
303 einigermaßen satt zu werden. Also, ein Kind isst leicht mal 1 ½ Äpfel, oder zwei Äpfel, und wenn ich

304 das mal im Vergleich zu ´ner Tüte Chips nehme, ist die Tüte Chips günstiger. Also kann ich gut
305 verstehen, dass viele sagen, hol´ dir die Tüte Chips. Weil, dann hast du erstmal den Spaßfaktor, jeder
306 kann reingreifen und mitessen, und es ist billiger. Oder ein Toastbrot kostet 39 Cent, ist aber völlig
307 ineffektiv, während drei Scheiben Schwarzbrot dasselbe kosten, und so zieht sich die Kette eigentlich
308 immer weiter. Wenn man durch die Obst- und Gemüseabteilung geht oder Frischfleisch kauft, und
309 wenn man dann mal sieht, was Fertigprodukte kosten oder eben ungesunde Sachen kosten, finde ich
310 das ganz schön erschreckend.

311 *C: Mh.*

312 G: Deshalb sag´ ich, ich kann das durchaus oft verstehen, dass viele Familien sagen, ich kann mir das
313 nicht leisten, mich gesund zu ernähren. Weil, so ein Einkauf üben Wochenmarkt und beim Fleischer,
314 der kostet mal eben 50€ und deckt vielleicht zwei, drei Tage ab, während so ein Einkauf beim
315 Discounter mit Billigprodukten reicht für ´ne ganze Woche. Und ich kann´s durchaus nachvollziehen.
316 Und ich finde das Verhältnis einfach nicht in Ordnung, oder das man da so drauf achten muss.

317 *C: Mh.*

318 G: Dass da wirklich ganz viel Geld draufgeht, um sich gesund ernähren zu können.

319 *C: Mh. Also glaubst du schon, das ist abhängig vom finanziellen Einkommen, dann auch?*

320 G: Mit. Natürlich auch Abstriche machen. Es ist natürlich schon klar, dass auch jemand, der nicht viel
321 verdient, sich gesund ernähren kann, dann aber da auch wirklich ganz voll hinter stehen muss und
322 wirklich ganz konsequent dahinterstehen muss, während jemand, der finanziell besser dargestellt ist,
323 natürlich sagen kann, ist mir egal, meine Ernährung geht mir vor, und alles andere ist mir auch wichtig,
324 aber ich kann´s mir auch leisten. Während einer, der wenig Geld hat, sagen muss, kann ich mir jetzt
325 das leisten oder kann ich mir jetzt das leisten, und da muss er dann auch voll hinter stehen. Das ist
326 mir schon aufgefallen. Das finde ich ein bisschen schade, dass es heute so ist.

327 *C: Ja schön, das war doch ein schöner Abschlusssatz. Vielen Dank.*

328 G: Gerne.

1 **3.8 Interview Nr. 8/Probandin H**

2 weiblich

3 42 Jahre

4 verheiratet, 1 Kind

5 halbtags berufstätig

6 Realschulabschluss

7

8

Interview Nr. 8

9

10 C: So, Fragebogen haben wir ja schon.

11 H: Mh.

12 C: Vielen Dank erstmal, dass ich dich interviewen darf. Und ich steig jetzt mal mit ´ner ganz
13 allgemeinen Frage ein. Wie du zum Beispiel aus heutiger Sicht dein Essverhalten beschreiben
14 würdest oder wie du das siehst.

15 H: Auf längere Sicht, also jetzt Vergangenheit, oder...

16 C: Ja, da kannst du ruhig starten.

17 H: Mein Essverhalten. Ja, wie gesagt, ist immer abhängig davon, ne? Mit dem Kind, äh, macht man
18 natürlich schnelle Sachen, am Wochenende wird's ein bisschen aufwändiger, wenn Freunde da sind,
19 natürlich sehr aufwändig. Essen, ich selber ohne Kind zwischen Tür und Angel, mal eben schnell
20 irgendwie was einwerfen, Scheibe Brot oder ´n Apfel, oder oder ´ne Paprika oder so, aber jetzt kein
21 strukturiertes Essen. Nicht wirklich. Abhängig von der Situation.

22 C: Mh. Also auch, ob du eben mit Julia zu Hause bist, oder ob du arbeitest.

23 H: Ob ich auf der Arbeit bin, oder, das ist alles davon abhängig. Auch, worauf mir gerade der Sinn ist.

24 Ob ich jetzt Appetit auf ´nen Salat hab, oder ob ich denke, nee, heute muss es mal was Deftigeres
25 sein. Scheibe Brot, jetzt schön mit Salami oder so was. Das, das ist auch abhängig davon.

26 C: Mh. Okay. Wenn du mal so ein bisschen zurück denkst, gibt es irgendwelche Esssituationen oder
27 Esserlebnisse, die dich geprägt haben?

28 H: Meine Großmutter. Weil, die immer sehr aufwändig gekocht hat. Und sehr gut gekocht hat. Und,
29 äh, ja, es war, es war für mich einfach ich, ich, äh, bin sehr viel bei meinen Großeltern aufgewachsen,
30 aber es war für mich immer ein Erlebnis, bei meinen Großeltern die Situation. Das, das Essen oder
31 abends, wenn es mal Tee gab oder so, während bei mir zu Hause bei meinen Eltern, mein Vater war
32 ja nie da, durch seine Seefahrt und meine Mutter auf Grund ihrer gesundheitlichen Situation, nicht?
33 Gab es auch manchmal bloß eben, was weiß ich ´n paar Nudeln in ´ne Pfanne gehauen, oder so was,
34 ne? Und meine Oma, die hat da richtig groß gekocht, und weil sie wusste, ich mag das auch gerne,
35 hat sie dann manchmal was für mich überbehalten, bis ich das nächste Mal da war >lacht<.

36 C: Und das war als Kind so?

37 H: Das war als Kind so. ja.

38 C: Ich hab hier so eine Lebenslinie, da darfst du jetzt mal drin rummalen. Das kannst du ja vielleicht
39 einfach mal hier einzeichnen. Das sollen die Jahre sein, deine Lebensjahre, und dann kannst du
40 einfach hier so wild wie du möchtest, reinmalen und sagen, was weiß ich, bei Großeltern verwöhnt
41 durch Essen, oder...

42 H: Das war ungefähr hier in dem Bereich.

43 C: Ja, dann mal doch einfach da mal rein.

44 H: Jetzt so richtig kurvenmäßig, oder...

45 C: Ja, du kannst einfach hier so ein Strich...

46 H: Ja, ich sag jetzt mal, bis zu welchem Zeitraum ging das? Also, dass ich hauptsächlich bei meinen
47 Großeltern aufgewachsen bin, viel sag´ ich jetzt mal, das war bis zum achten Lebensjahr ungefähr.
48 Dann hat mein Vater ja die Seefahrt aufgegeben, aber es war dann immer noch so, dass wir sonntags
49 regelmäßig zu Oma gegangen sind. Zumindes meine Mutter und ich, und meine Oma ist gestorben
50 als ich 16 war. Sag ich mal so bis da. >Schreibt<. Hm.

51 C: Kannst gerne aufschreiben: durch Elternhaus, dein Vater zur See oder deine Mutter krank, dass da
52 eben das Essen nicht so strukturiert war.

53 H: Hm. >Schreibt<. Bis 30. Das war dann die Zeit, wo man selber gearbeitet hat, ne? Vollzeit. Und
54 dann ist man da auch nicht so unbedingt zu gekommen. >Beide lachen<. >Schreibt weiter<.

55 C: Du sagst ja, bis 16 war das ungefähr, ne?

56 H: Ja, ungefähr.

57 C: Und als deine Oma dann gestorben ist, wie hat sich das dann entwickelt?

58 H: Es blieb eigentlich dabei. Es wurde am Wochenende aufwändiger gekocht, aber in der Woche
59 eigentlich so wie ich es jetzt auch irgendwie mache, ne? Bloß, dass es bei meinen Eltern so war, es

60 gab ´n vernünftiges Frühstück. Während, äh, Hannes frühstückt gar nicht, die Kleine kriegt natürlich
61 Frühstück, ist klar, während ich dann das Frühstück auch manchmal einfach untern Tisch fallen lasse,
62 nicht? Bringst das Kind dann zur Schule, oder früh bist du damit beschäftigt für das Kind Frühstück zu
63 machen, Schulbrot zu machen, alles zusammen zu packen, und dann das Kind zur Schule zu bringen,
64 und bist du dann wieder zu Hause, ja okay, liest die Zeitung, aber da hab ich dann nicht unbedingt
65 große Lust. Also, ich muss wirklich dann Hunger haben, dass ich was esse. Das ist jetzt nicht so, dass
66 ich, oh so, es ist Frühstückszeit, ess´ ich mal eben was. Ich muss wirklich Hunger haben. Das hat sich
67 so, weiß ich nicht, irgendwie so eingebürgert. Aber ansonsten ist es eigentlich so geblieben, sag ich
68 mal, wie ich's vom Elternhaus vorgelebt bekommen hab, sag ich mal. Ja jetzt...

69 *C: Aber du sagtest ja auch zum Beispiel, dass Hannes ja bestimmte Sachen kocht. Ist ja vielleicht*
70 *auch ein bisschen so wie deine Oma, ne?*

71 H: N-nein. Nein. Nein. Hannes konnte früher überhaupt nicht kochen, der hat das nach und nach
72 durch seine Mutter sich angeeignet. Äh nein, überhaupt nicht vergleichbar mit Oma. Überhaupt nicht.
73 Nein. Das ist wieder was Anderes.

74 *C: Mh.*

75 H: So ich sag jetzt mal so ab da, war Julja ja dann da, äh,...

76 *C: Kannst auch hier hinschreiben, Geburt Kind, oder...*

77 H: >Schreibt<. Ja und ab dann eigentlich auch irgendwie umstrukturiert. >Schreibt<. Was natürlich
78 auch noch ausschlaggebend ist, äh, wie alt das Kind war, ne? Also in der ersten Zeit, wo sie dann fest
79 essen konnte, man natürlich doch, äh, ja man hat frisches Gemüse geholt, man hat frisches, ja,
80 eigentlich alles frisch zubereitet. Nicht? Fürs Kind. Für sich nicht unbedingt selber, weil das Kind dann
81 ja doch am Anfang passierte Nahrung jetzt, weißte ja selber. Äh, brauchte, und von daher hat man
82 dann für das Kind immer extra was gemacht. So hab´ ich es jedenfalls gehalten. Statt Gläschen zu
83 kaufen, hab ich das selber gekocht.

84 *C: Ja, hab ich auch gemacht. Ich hab auch alles selber gekocht. Und wann bist du wieder angefangen*
85 *zu arbeiten?*

86 H: >Schreibt<.

87 *C: Also, kurz danach gleich.*

88 H: Da war Julja ein Jahr alt. Da hat man mich wiedergeholt.

89 *C: Mh. Weil, das ist ja auch wieder so ein Faktor wie er beim Fragebogen auch war, ne? Wie du isst*
90 *und...*

91 H: >Schreibt<.

92 *C: Sind dir denn so, oder welche alltäglichen Essgewohnheiten sind dir bewusst? Bei dir selbst jetzt.*

93 H: Dass ich äh keine festen Zeiten für´s Essen hab, für mich persönlich jetzt. Dass ich unstrukturiert
94 esse eben, dass ich mich nicht unbedingt gesund ernähre, es kommt eben drauf an, wonach mir der
95 Sinn ist.

96 *C: Und gibt es jetzt irgendwas, was du speziell immer wieder machst oder gerne isst?*

97 H: Was ich gerne esse, eigentlich nicht. Das kann ich manchmal gar nicht machen, weil Julja das nicht
98 mag, auch Hannes es nicht mag >lacht<. Verkneift man sich das dann. Äh, es ist manchmal einfach,
99 wie gesagt, es ist einfach so, dir fehlt die Zeit, äh, oder du hast dann einfach Hunger, also schmeißt du
100 irgendwas rein, was gerade da ist, und meistens ist es dann leider Gottes ´ne Scheibe Brot, was
101 natürlich nicht gerade unbedingt gesund ist. Damit man dann, weil das füllt dann schnell, der Hunger
102 ist dann schnell vergessen, und mit ´nem Apfel find ich, so empfinde ich es manchmal, dass ich dann
103 doch recht schnell wieder Hunger bekomme.

104 *C: Das heißt, wenn man das so zusammenfasst, kann man sagen, dass diese Gewohnheiten ja von*
105 *deinem Elternhaus herkommen.*

106 H: In gewisser Weise ja.

107 *C: Dass dich das schon geprägt hat.*

108 H: Ja.

109 *C: Dieses Unstrukturierte und schnell mal...*

110 H: Ja, es war auch so, meine Mutter sagte selber mal, als mein Vater dann mit der Seefahrt aufgehört
111 hat und zum Zoll gegangen ist, da war natürlich das Geld nicht so dicke, ne? Weil er ja erstmal
112 praktisch Umschulung machen musste. Und sagt sie, da gab es dann eben nur mal was Schnelles. Da
113 wurden dann ´n paar Nudeln in ´ne Pfanne gehauen, was weiß ich, ´ne Dose Erbsen und Möhren
114 aufgemacht mit Kartoffeln und dann ´n bisschen Eier rein, nicht? Also irgendwas Schnelles, und meine
115 Mutter hat gehungert. Ne? Damit ich wenigstens was zu essen hatte, wenn ich aus der Schule kam,
116 weil das Geld einfach fehlte, ne?

117 *C: Aber dieses aufwändige Kochen am Wochenende, das macht ihr jetzt ja praktisch auch, wie du*
118 *gesagt hast, dass es ja bei euch zu Hause auch so war.*

119 H: Ja, es war bei meinen Eltern so, und es war bei meinen Großeltern so.

120 C: *Bist du denn mit diesen Gewohnheiten zufrieden?*
121 H: Nein. Eigentlich nicht.
122 C: *Eigentlich nicht?*
123 H: Eigentlich nicht, nein.
124 C: *Wenn du es ändern könntest, was würdest du denn ändern wollen?*
125 H: Eigentlich alles, sag´ ich jetzt mal. Ich würde gerne dann auch ein vernünftiges Frühstück machen,
126 es wär´ natürlich schön, wenn die ganze Familie da wäre, also Mann und Kind, aber das ist ja
127 natürlich nicht möglich. Äh, mittags, ich würd´ jetzt nicht in der Woche unbedingt aufwändig, aber ich
128 würde vielleicht ´n bisschen aufwändiger. Jetzt nicht mal unbedingt, jetzt, was weiß ich, man haut ´n
129 Hühnchen in ´ne Pfanne oder so, sondern, dass man dann auch vielleicht n bisschen, mal ´n Schnitzel
130 nimmt oder, oder frisches Gemüse dazu. Jetzt ist es manchmal einfach so, das Kind kommt nach
131 Hause, Mama, ich möchte Würstchen haben. Okay, ist dein ganzer Plan schon wieder üben Haufen
132 geworfen, weil Vorbereiten ist nicht, das Kind isst dann manchmal nicht, also muss ich dann
133 manchmal, wenn sie nach Hause kommen, so, was möchtest du zum Mittag haben? Ich hatte jetzt
134 das und das geplant, ach nee. Ich möchte Würstchen haben, okay, dann machst du eben Würstchen
135 warm, und dann gibt's dazu äh ´ne Scheibe getoasteten Toast. Und das war's denn, ne? Wenn sie's
136 so haben will, und dann gibt es auch wieder Tage, da mach´ ich dann Nudeln, und richtig Soße koch´
137 ich dann selber noch dazu, oder sie möchte, äh, Leberkäse haben oder Fischstäbchen oder Spinat
138 oder all so was, ne? Aber das sind alles, wie gesagt, schnelle Sachen. Das sind alles schnelle
139 Sachen, die man mal eben so nebenbei machen kann. Sag ich jetzt mal, nicht? Und nicht so als wenn
140 du jetzt Schnitzel, Kartoffeln, Gemüse, wo du ja auch erst das Gemüse putzen musst, die Kartoffeln
141 schälen, das Schnitzel panieren, was weiß ich nicht alles, ne? Ja (..) und abends, äh, ja. Gibt's
142 meistens nur Brot. Und Joghurt. Und Hannes, der will abends nichts mehr Warmes essen, weil, er isst
143 auf der Arbeit, warm, ja und dann geht das auch schon wieder unter.
144 C: *Durfst du dir bei deiner Oma auch was wünschen, so wie Julja jetzt was bei dir wünschen darf?*
145 *Oder hat deine Oma das gekocht, und das wurde dann gegessen?*
146 H: Äh nein. Ich also, ich war, es gab Zeiten, da war ich jeden, über Wochen lang da, wenn meine
147 Mutter im Krankenhaus war, daran kann ich mich jetzt nicht mehr so genau erinnern. Aber sie wusste
148 eigentlich, was ich mochte, und dann gab es, zum Wochenende hat sie dann immer groß gekocht.
149 Was weiß ich, es gab Rinderbraten, oder es gab Hühnchen oder, oder Gulasch oder so was. Also, da
150 wurde dann richtig aufwändig, und der Witz an der Sache war, meine Oma hatte keinen
151 Geschmackssinn, aber sie hat das Essen, die Soßen und alles hingekriegt, da haste dir alle zehn
152 Finger danach abgeleckt, ne? Und dann selber Klöße gemacht, hab ich auch mal versucht >lacht<,
153 zweimal, beide Male nicht hingehauen. Das eine Mal war zu wenig, das andere Mal war zu viel. Das
154 eine Mal zu weich, das andere Mal zu fest. Das ist Übungssache, natürlich. Ja und heute, man hat
155 einfach nicht mehr die Zeit und auch die Lust dazu, sag ich mal, sich in die Küche zu stellen,
156 Kartoffeln zu kochen, die zu reiben und dann Klöße selber zu machen. Nicht? Das ist einfach zu
157 aufwändig. Heute, jetzt mit Kind und so. Da nimmt man dann mal eben die von Pfanni, ne? Die
158 Fertigen. Oder man nimmt so ´nen Fertigteig und macht sie. Aber jetzt selber, so richtig eben, wie, wie
159 ich es von Oma kenne, Kartoffeln kochen, reiben, pi und po, das gar nicht. Das ist eigentlich schade,
160 ne? Es ist wirklich schade. Weil, irgendwie geht das ganze äh, sag ich jetzt mal, Essverhalten, dass
161 man von den Großeltern gelernt hat, oder auch die Art zu kochen und das alles, das geht alles
162 verloren. Die Zeit ist so schnelllebig.
163 C: *War deine Oma, deine Oma war vielleicht auch gar nicht berufstätig?*
164 H: Nein. Nein.
165 C: *Gut. In der Woche, wenn man so auf Esssituationen bei euch kommt, isst du dann mit Julja, wenn*
166 *du dann mit ihr isst, Frühstück, Mittag und abends gibt's dann Brot. Wenn Hannes dann rechtzeitig*
167 *von der Arbeit kommt?*
168 H: Der, der ist rechtzeitig da. Wenn nicht solche Sonderaktionen kommen wie jetzt.
169 C: *Ja. Und, ich weiß, am Wochenende seid ihr ganz oft auch mit deinen Schwiegereltern frühstücken.*
170 H: Äh nicht frühstücken, nur Kaffeetrinken.
171 C: *Nur Kaffeetrinken. Aber, wenn du an Esssituationen denkst, wo du mit mehreren zusammen bist,*
172 *wo du sagst, vorhin hast du gesagt, so für Freunde kochst du aufwändiger.*
173 H: Ja, wenn, wenn man mal Freunde zu Besuch hat, ne? Ich, äh, ja, ich denke mal, man möchte
174 einfach, äh, da, da kann ich natürlich jetzt nicht so was Kleines machen. Ist klar. Und dann möchte
175 man auch natürlich den Freunden was repräsentieren, sag´ ich jetzt einfach mal. Nicht? Und dann
176 wird es schon mal ein bisschen aufwändiger.
177 C: *Was willst du denen denn repräsentieren?*
178 H: Das wusste ich, dass die Frage kommt. >Beide lachen<.
179 C: *Das würd´ mich jetzt ja mal interessieren.*

180 H: Ja du, du hattest mir am Telefon zum Beispiel erzählt, du hattest eine Interviewpartnerin, die zu dir
181 gesagt hat, wenn sie jetzt mir Freundinnen unterwegs ist, bestellt sie sich oft ´n Salat. Einfach, weil sie
182 den Freundinnen dann zeigen will durch ihr Essen, ich ernähre mich gesund. Muss ich ganz ehrlich
183 sagen, stimme ich ihr teilweise zu. Wenn die anderen sich jetzt zum Beispiel ´n Salat bestellen oder,
184 oder irgend ´ne Kleinigkeit, dir aber der Sinn jetzt nach was Deftigem, sag ich mal ist, dann denkst du
185 ja doch manchmal, nee, das verkneif ich mir besser und nehm ´ auch nur ´ne Kleinigkeit oder ´n Salat.
186 Sättigt natürlich auch, klar, keine Frage. Und wenn man jetzt für Freunde kocht, ähm, ja, wie soll man
187 das jetzt formulieren? Äh, man will etwas darstellen, irgendwie, man will die Freunde verwöhnen. Und
188 man will auch dann, äh, oder dass die Freunde dann auch später sagen, Mensch, das Essen war gut,
189 ich hab mich wohl gefühlt und alles. Ja, also, wie gesagt, man will irgendwie was repräsentieren, man
190 möchte die Freunde verwöhnen, dass die sich wohl fühlen, und dann kannst du natürlich nicht mal
191 eben Pommes und Currywurst machen, sondern da machst du dann schon mal eben bisschen was
192 Ausgefalleneres. Vielleicht auch.
193 C: *Und wenn wir jetzt mal ein anderes Wort nehmen für Repräsentieren? Sondern was mitteilen? (...)*
194 *Mit dem Essen, was du für die Freunde machst.*
195 H: Ihr seid mir was wert. Ich möchte, dass ihr euch bei mir wohl fühlt.
196 C: *Und hast du auch schon mal so ´ne Reaktion bekommen?*
197 H: Es ist ja, ja, man hört dann eben mal so das Übliche. Oh, das Essen ist lecker und so, aber
198 ansonsten hörst du ja eigentlich nicht viel, ne? Später vielleicht im Nachhinein, dass die Freunde dann
199 sagen, Mensch, der Abend war schön und hat mir gut gefallen und so. Ob das jetzt denn alles mit, mit
200 dem Essen, und wie das Essen geschmeckt hat und die Atmosphäre, klar, spielt natürlich auch ´ne
201 große Rolle. Aber, ob das jetzt alles davon abhängig war, nur vom Essen, das, ähm, weiß man dann
202 natürlich nicht, ne? Weil, du kriegst dann vielleicht zu hören, oh, das Essen war lecker und so, aber
203 wie das jetzt, das ganze Ambiente, sag ich jetzt mal, ob das alles so ja, ausschlaggebend dafür war.
204 C: *Aber du kannst dir schon vorstellen, dass das so ist. Also auch mit dieser Geschichte mit dem*
205 *Salat. Dass man schon seinen Mitmenschen, mit denen man ja dann in dieser Esssituation ist, schon*
206 *was mitteilen möchte.*
207 H: Doch. Auf alle Fälle.
208 C: *Kennst du andere Situationen? Von dir? Wo du schon mal mit deinem Essen, das du ausgewählt*
209 *hast oder was du auch gekocht hast, jemandem was mitteilen wolltest?*
210 11: Nö, eigentlich nicht. Ist mir jetzt am Wochenende wieder so bewusst geworden, wo ich, äh,
211 Sonntagsdienst hatte mit einer Kollegin, die, äh die ganzen Jahre, die ich jetzt schon mehr oder
212 weniger mit ihr zusammenarbeite, ich hab noch nie gesehen, dass sie irgendwas gegessen hat. Noch
213 nie. Und ich hatte mir, weil mir einfach der Sinn danach stand, ´n Salat äh mitgenommen, und wie der
214 Teufel so will, ich hatte dann gerade mal ´n bisschen Leerlauf und sitz´ im Aufenthaltsraum und, äh,
215 will meinen Salat essen, kommt meine Kollegin rein. Hatte auch grad Leerlauf, schnacken dann
216 bisschen, sie aß natürlich nichts, und ich hab bloß gedacht, Mensch, das ist mal wieder so richtig
217 passend. Inge sitzt da und isst nichts und ich mit meinem Salat, so hab ich auch gesagt, Mensch, hier
218 guck mal, ich ernähre mich gesund. Es, es passte irgendwie so. Nicht? Weil die Inge so ein Strich in
219 der Landschaft ist, der kannst du Luft so durch die Rippen blasen, nicht? Und, ähm, ich hab noch nie
220 erlebt, dass sie irgendwas gegessen hat. Und dann mit meinem kleinen Salat da. Dass sie dann auch
221 vielleicht gedacht hat, Mensch, guck mal, ernährt sich auch gesund. Passte nur gerade so, ist
222 komisch.
223 C: *Ja, dadurch, dass sie ja gar nichts isst, ne?*
224 H: Ja. Aber das wurde mir da so richtig bewusst.
225 C: *Na ja, du hättest jetzt ja statt Salat auch, was weiß ich, deftiges Brot mithaben können.*
226 H: Ja, natürlich. Das hätte ich dann trotzdem gegessen. Ja aber man, ich will jetzt nicht sagen, man
227 macht sich dann ja doch Gedanken, was denkt derjenige jetzt? Aber es war in der Situation, wie
228 gesagt, ich hab noch nie erlebt, dass sie was isst, äh, dass sie dann, äh, hm, okay. Nicht? Mit ´nem
229 Salat denkt sie dann, okay, sie ernährt sich gesund und achtet drauf, ne?
230 C: *Aber man weiß jetzt ja nicht, warum sie nichts isst. Ne?*
231 H: Nee, das weiß ich natürlich nicht.
232 C: *Aber es ist ja schon ähm, dass du dir vorstellen kannst, dass andere mit ihrem Essen auch*
233 *kommunizieren.*
234 H: Ja. Bestimmt. Auf alle Fälle. Männer vielleicht nicht so, wir Frauen schon eher.
235 C: *Warum meinst du das?*
236 H: Männer sind anders.
237 C: *>Lacht<. Wie anders?*
238 H: Ja, das heißt doch nicht umsonst, Männer sind vom Mars und Frauen von der Venus. Wir Frauen
239 machen uns einfach mehr Gedanken. Männer finde ich irgendwie so gedankenlos. Für die, wie heißt

240 es bei Männern auch so schön? Fleisch ist mein Gemüse. Das sagt doch eigentlich schon alles. Ich
241 denke mal für Männer ist, ist Essen größtenteils auch bloß Nahrungsaufnahme. Stillen des Hungers.
242 Während wir Frauen, äh, wenn wir jetzt Gäste haben, sind wir doch eigentlich diejenigen, die sich das
243 Essen, äh, die, die Gedanken machen, Welche Speise bring ich überhaupt auf den Tisch. Die Männer
244 doch eigentlich nicht. Wenig. Man bezieht sie zwar mit ein, aber ob man jetzt natürlich ´ne Reaktion,
245 ´ne vernünftige Reaktion, sag ich jetzt mal, bekommt, ist die zweite Frage.
246 *C: Obwohl ich im Sommer ja immer finde, wenn´s ans Grillen geht, dann sind ja eher die Männer an*
247 *erster Stelle.*
248 H: Dann sind die Männer an erster Stelle. Fleisch ist mein Gemüse. Ne? Da geht es dann wieder ums
249 ja, was jetzt auf den Grill kommt, ich mein, überleg´ mal, was packst du dir auf den Grill?
250 *C: Ja ich würd´ mir Hühnchen...*
251 H: Gemüse, Geflügel, Fisch...
252 *C: Fisch.*
253 H: Ne? Und was hauen die Männer sich drauf?
254 *C: Ja das sind dann eher die...*
255 H: Das sind die dicken Schnitzel und, und ja, Schnitzel noch nicht mal, aber Koteletts und Steaks, und
256 was weiß ich nicht alles. Das richtig schön fettig ist, was wir Frauen eigentlich gar nicht essen, ne?
257 Und für, für uns Frauen ist dann auch wieder der Salat nebenbei sehr wichtig, während die Männer,
258 für die ist vielleicht noch das Brot interessant. Der Salat nicht unbedingt.
259 *C: Das stimmt. Wie meinst du das denn, wenn Hannes jetzt zum Beispiel, wenn ihr Freunde oder*
260 *Gäste habt, und er grillt, dass er sich dann dabei Gedanken macht? Für Freunde zu grillen.*
261 H: Äh, ich denke mal für die, er fragt schon, was möchtet ihr gerne, und ich denke mal ansonsten,
262 wenn es um Männer geht, macht er sich um die Gedanken, klar, die wollen auch Steaks haben, und
263 wenn es um Frauen geht, fragt er mich dann. Was, was mögt ihr Frauen denn. Wo ich dann auch
264 sag´, was weiß ich, Hühnchen und solche Sachen, ne? Leichtes. Aber, äh, nicht wirklich irgendwie.
265 *C: Obwohl er sich ja schon Gedanken macht, was die Frauen jetzt, was er für die Frauen grillen kann,*
266 *wenn er dich fragt.*
267 H: Ja schon, aber er wälzt dadurch auch irgendwie wieder das auf mich ab. Oder würdest du es nicht
268 so empfinden?
269 *C: Doch, er fragt dich natürlich, aber ich denk schon, dass er sich Gedanken macht, weil er für die*
270 *Frauen ja vielleicht auch was Schönes grillen möchte. Wenn er schon der Grillmeister ist. Die Frauen*
271 *wissen ja, die eingeladen Frauen wissen ja vielleicht nicht, dass er dich gefragt hat. >Beide lachen<.*
272 H: Ich denke mal, bei denen läuft das zu Hause auch nicht unbedingt viel anders ab. Die haben
273 bestimmt auch ihre Männer, die dann auch fragen, Mensch, wir haben Leute zu, Gäste jetzt heute zu
274 Gast, äh, was möchten die auf´m Grill haben. Ne?
275 *C: Aber kannst du dir denn vielleicht, wenn wir jetzt noch mal ganz zurückgehen zum Anfang, was*
276 *vielleicht deine Oma mit ihrem Essen für dich, dir mitteilen wollte, oder dir kommunizieren wollte?*
277 H: Dass sie mich lieb hat. Für meinen Opa war´s auch bloß, äh, Essen. Wenn ich zurückdenke, wie
278 mein Opa gegessen hat, der hat nicht gegessen, der hat gefressen. Das war, als Kind merkt man das
279 manchmal nicht, empfindet man es manchmal nicht so, aber, wenn ich jetzt mal hier so zurückdenke,
280 dann könnte ich mich schütteln. So geräuschvoll und, und, und, äh, ja, das war wirklich manchmal wie
281 gesagt, wenn ich jetzt so zurückdenke, ekelig so ein bisschen. Für meinen Opa war es pures Essen.
282 Der hat das gar nicht gewürdigt irgendwie. Mag vielleicht auch an der Generation liegen. Ich weiß es
283 nicht. Für mich, es war Genuss pur. Da steckt viel Liebe einfach drin. So empfand ich es.
284 *C: Du sagtest ja, wenn, du hast was überlegt, was du zu Mittag machen möchtest, und jetzt kommt*
285 *Julja nach Hause und sagt sie, möchte jetzt liebe warme Würstchen. Und dann machst du ihr die ja*
286 *auch.*
287 H: Hm. Inzwischen, sagen wir mal, ich gebe ihr mehrere Alternativen. Ich hab das und das und das
288 und das, oder ich könnte dies und das und jenes machen. Und wenn sie dann sagt, nee, ich möchte
289 Würstchen, gut okay, Hätte ich jetzt schon was vorbereitet, dann gibt es auch dass was ich vorbereitet
290 habe. Ne, also da lass ich mich dann nicht drauf ein, nun und, äh, nee, aber ich will lieber Würstchen
291 haben, dass ich ihr dann die Würstchen warm mache, nee. Und wenn ich keine Würstchen im Haus
292 habe, dann habe ich keine Würstchen im Haus. Pech gehabt. Die hab ich auch nicht immer im Haus.
293 *C: Genau. Aber du gibst ihr schon ein Repertoire an...*
294 H: Ja, ich denk jetzt natürlich auch, okay, ich bin den ganzen Tag mit dem Kind allein, Hannes kommt
295 erst abends nach Hause, hat auch in der Firma warm gegessen, äh, also abends gibt´s dann nur noch
296 Brot und Joghurt oder was weiß ich, und, äh, dann denk ich natürlich schon, was kannst du die Woche
297 machen? Okay, du kannst Leberkäse machen, du kannst Fischstäbchen machen, Spinat machen, du
298 kannst Reissuppe machen oder so was, was sie immer gerne isst, nicht? Und dann muss ich
299 natürlich, nee, das hast du dann und dann gehabt, nee, dann können wir dies und das mal wieder

300 machen. Und dann kauf ich das natürlich dementsprechend ein. Aber was es dann den jeweiligen Tag
301 gibt, das bestimmt letztendlich Madame.
302 *C: Was teilst du ihr denn damit mit?*
303 H: Gute Frage, nächste Frage. Was teile ich ihr damit mit? Im Grunde genommen eigentlich nur, dass
304 es Nahrungsaufnahme ist. Dass es Stillen des Hungers ist. Eigentlich traurig, ne?
305 *C: Ja klar, aber trotzdem machst du ja das, was sie auch gerne möchte.*
306 H: Ja. Schon. Vielleicht auch eine Art zu sagen, ich hab dich lieb. Auch, wenn es vielleicht nur klein ist.
307 Aber ansonsten ist es eigentlich nicht so das richtige, vernünftige Vorleben, wie man eigentlich essen
308 soll.
309 *C: Na ja, du weißt es ja.*
310 H: Ja. Aber du führst es mir jetzt eigentlich erst so richtig vor Augen. Dass es einem jetzt so richtig
311 bewusst wird.
312 *C: Das war ja im Fragebogen, Nahrung, Essen, Nahrungsaufnahme...*
313 H: Ja, ist es irgendwie, weil einfach, wie gesagt, die Zeit ist so schnelllebig geworden, und du stehst
314 unter nicht, unter, selbst, wenn ich jetzt n Tag frei hab, du stehst unter Termindruck. Das Kind muss
315 zur Schule, dann musst du das Kind abholen, dann hat das Kind Sport, oder das Kind hat Singen,
316 oder, äh, Termine, leg ich mir dann schon gar nicht, die leg ich mir dann immer in den Vormittag, wenn
317 das Kind in der Schule ist. Du, du stehst immer bloß unter Zeitdruck. Du guckst immer nur auf die Uhr.
318 Und die Hausaufgaben müssen auch noch gemacht werden. Und das alles ne? Und von daher, die
319 Zeit ist einfach so schnelllebig, dass man gar nicht die Zeit und Muße hat, sag ich jetzt mal, sich
320 hinzusetzen, um wirklich jetzt Kartoffeln zu schälen, Gemüse zu putzen und, und bleiben wir jetzt mal
321 bei dem Schnitzel, meinetwegen das Schnitzel zu panieren und den ganzen Aufwand darum. Es gibt
322 natürlich aufwändigere Sachen, aber ich sag jetzt mal, einfach so, wie gesagt, Kartoffeln schälen,
323 Gemüse putzen, ne?
324 *C: Ja. Klar.*
325 H: Die Zeit ist einfach so schnelllebig und, und du stehst unheimlich unter Druck, find ich. Und von
326 daher ist das irgendwie gar nicht möglich. Ich weiß nicht, ob ich es damals so empfunden habe, weil
327 ich noch kleiner war mit meiner Oma, und weil meine Oma ja ständig zu Hause war, äh, es war alles
328 so, so locker irgendwie so, so, so gemütlich. Und, und äh, da, da stand dir keiner mit der Uhr im
329 Nacken. Und heute, die Zeit ist so schnelllebig geworden. Ist furchtbar manchmal.
330 *C: Ja. Sehr schön. Da haben wir ja schon ´ne ganze Menge. Fällt dir sonst noch irgendwas ein?*
331 H: Nö. Ich denke im Grunde genommen hab ich alles irgendwie abgedeckt. Von Oma, wie's zu Hause
332 war, wie ich es handhabe, dass ich hoffe, dass ich's irgendwie mal ändern kann.
333 *C: Ist ja spannend, wie Julja das dann irgendwann mal macht.*
334 H: Wahrscheinlich genauso wie ich.
335 *C: Also, dass man schon sehr geprägt ist vom Elternhaus, ne?*
336 H: Doch, auf alle Fälle, ja.
337 *C: Und dass man diese Muster, diese Essmuster ja dann auch einfach übernimmt.*
338 H: Ja. Und, äh, wie gesagt, die Zeit ist sehr schnelllebig geworden. Und ich denke mal, das wird noch
339 schlimmer werden. Guck dir mal im Fernsehen Berichte hier über Amerika an und so, da gehen die
340 Leute zwischendurch immer Fastfood essen oder so, ne? Oder holen sich ´n Hotdog oder ´n
341 Hamburger oder weiß der Geier was, die haben überhaupt keine Zeit mehr irgendwie vernünftig was
342 zu kochen. Und wenn sie abends dann völlig erschossen nach Hause kommen, ja dann schieben sie
343 sich irgendwie ne Pizza, oder Fertigessen in die Mikrowelle. Und ich glaube das, ich meine, gibt es bei
344 uns natürlich jetzt auch, je nachdem was du beruflich machst, wie du Zeit hast. Aber die Zeit wird noch
345 schnelllebiger werden. Es wird immer schlimmer werden, denk ich. Irgendwann wird es nur noch Pillen
346 geben. Astronautennahrung.
347 *C: Ich danke dir für das tolle informative Gespräch. Super. Vielen Dank.*

1 **3.9 Interview Nr. 9/Probandin I**

2 weiblich

3 39 Jahre

4 Verheiratet, 2 Kinder

5 halbtags berufstätig

6 Realschule

7

8

9 **Interview Nr. 9**

10 *C: Erstmals vielen Dank, dass ich mit dir ein Interview führen darf.*

11 *I: Ach bitte.*

12 *C: Den Fragebogen hast du jetzt ja schon ausgefüllt, und ich würd' jetzt einfach mit einer ganz*
13 *allgemeinen Frage einsteigen, wie du aus heutiger Sicht dein Essverhalten beschreiben würdest.*

14 *I: Gut. >Beide lachen<.*

15 *C: Wie gut?*

16 *I: Abwechslungsreich, viele Vitamine, Gemüse, Obst, Vollkornprodukte. Strukturiert, dadurch, dass*
17 *wir, ähm, Frühstück zumindest mit drei Personen immer einnehmen, Mittag alle vier, Abendbrot alle*
18 *vier, mh, genau. Kaffee gibt es zuweilen, nicht täglich. Ja.*

19 *C: Und kannst du dich so an Esssituationen oder Esserlebnisse erinnern, die dich sehr geprägt*
20 *haben?*

21 *I: Ja. Mein Vater ist früher viel im Ausland gewesen und hat immer, wenn er in Afrika war, frische*
22 *Früchte mitgebracht. Papaya und Mango, und von daher hab' ich immer diesen Kontakt schon von*
23 *klein aufgehabt. Also, so das gab's ja damals noch gar nicht so große Auswahl.*

24 *C: Ich kenn' so was nicht in meiner Kindheit.*

25 *I: Nee genau also, genau. Und so was hat der dann immer mitgebracht. Um uns dann so kulinarische*
26 *Köstlichkeiten aus anderen Ländern mitgebracht, um uns das dann zu zeigen, dass es so was auch*
27 *gibt.*

28 *C: Mh. Dann können wir gleich anfangen zu malen. Ich habe eine Lebenslinie mitgebracht, die als*
29 *Essbiografie dienen soll. Hier kannst du gerne verschiedene Essstationen deines Lebens einzeichnen*
30 *und das, was dich sehr geprägt hat.*

31 *I: Na super.*

32 *C: Du bist ja kreativ.*

33 *I: Ja natürlich. Ich kann super zeichnen >lacht<*

34 *C: Das ist deine Lebenslinie, das soll deine Esslinie, deine biografische Esslinie sein.*

35 *I: Ja.*

36 *C: Also, das ist das Alter, 10, 20, 30 und so weiter. Und zum Beispiel kann man dann hier so Häkchen*
37 *machen, und dann könntest du jetzt zum Beispiel hier deine Erinnerungen an deine Kindheit notieren,*
38 *zum Beispiel Südfrüchte aufmalen.*

39 *I: Mh.*

40 *C: Kannst auch Jahres- oder Alterszahlen angeben.*

41 *I: Soll ich rüber schreiben, Südfrüchte und dieses, was ist das hier? Das ist 'ne Kurve, die ja nach*
42 *unten weggeht. Ich könnte, bei Südfrüchten würde ich zum Beispiel, weil die Kurve dann ja bei mir*
43 *nach oben weggeht, dieses V, weißt du?*

44 *C: Nee, es soll eigentlich keine Kurve sein, das sollen so Einschnitte in deinem Leben darstellen.*

45 *I: Ach, Einschnitte?*

46 *C: Das ist jetzt ein Beispiel. Zum Beispiel, dass du hier so Einschnitte hast, Umstellungen >zeigt eine*
47 *andere Linie<.*

48 *I: Mh. Da laufen alle auf einer Linie. Ach so meint ihr das. Ah, stimmt. Geburt einer Tochter, da würd's*
49 *noch mal ganz (..) Ja.*

50 *C: Verstehst du, wie ich das meine?*

51 *I: Ja, ja. Ja genau. Genau. Ja, wann fing das an? >Überlegt<. Ich kann das jetzt gar nicht so.*

52 *>Schreibt<. Da schreiben wir mal Südfrüchte hin, weil ich damit aufgewachsen bin. Etwas weniger*
53 *drauf geachtet wurde natürlich im Alltag, als ich ausgezogen bin. Zwischen 18 und 22 würd' ich so, ich*
54 *mach' das mal so ein bisschen rüber, so dass du das siehst. >Schreibt weiter<. Das war Ausbildung.*

55 *Und Auszug, ja?*

56 *C: Mh. Also, als du angefangen hast mit der Ausbildung bist du auch ausgezogen!*

57 *I: Ja, ich bin mit 18 ausgezogen. Dann gab es ja noch mal einen nachhaltigen Einschnitt. Mit 27,*
58 *mach' ich hier vor, Geburt. Tochter. Und danach bis jetzt hat sich im Prinzip nicht so viel verändert.*

59 *C: Mh.*

59 I: Da haben wir uns dann noch mehr mit der Ernährung beschäftigt, wie gesagt, wir haben ja dann
60 auch bei Demeter gekauft, die ganzen Bioprodukte, und wenn ich's heute auch kriege, ich kauf', äh,
61 zum Beispiel nur Biobananen, also was ich davon auch kriegen kann, ähm, achte ich da schon sehr
62 drauf. An Bioprodukten.

63 C: *Mh. Und wenn du sagst, dass ihr jetzt zum Beispiel zu dritt frühstückt, dann gemeinsam Mittag*
64 *esst, und auch Abendbrot. Kennst du das noch so aus deiner Kindheit?*

65 I: Ja. Also ähm, mein Vater war nicht anwesend, nein, stimmt nicht, meine Mutter ist ganz anders.
66 Meine Mutter, zum Beispiel, das hab' ich von meinem Vater mitbekommen, meine Mutter kocht nicht,
67 und meine Mutter isst, glaub' ich auch nach wie vor, das hat sie früher auch getan, ähm, Kuchen und
68 Quark zu Mittag. Ganz komisch, hat nicht gekocht, auch glaub' ich, seit ich sechs Jahre alt bin. Und
69 das ist ganz grausam, hat dann die Mikrowelle für sich entdeckt, als die auf den Markt kam und hat
70 mir dann immer diese kulinarischen Köstlichkeiten von Aldi aus der Mikrowelle, kennst du die noch,
71 die eingestochen werden, oben mit Aluminium?

72 C: *Ja.*

73 I: Das ist ein Grau. Würd' ich niemandem, äh, das hat mich geprägt für mein ganzes Leben. Das ist
74 was, das könnt' ich vorne auch noch hinschreiben, ähm, das ist was, das kennen meine Kinder nicht.
75 Meine Kinder kennen auch zum Beispiel Raviolis nicht. Weil das so Sachen (...), das hab ich
76 mitgekriegt, und mein Vater, wenn der am Wochenende zu Hause war oder abends gekommen ist,
77 der hat sich immer hingestellt und zum Beispiel abends immer 'nen riesen Salat gemacht. Immer
78 frisch.

79 C: *Mh.*

80 I: So, machte er auch für meine Mutter, die dann auch freudig isst, mein Vater, seit der Rentner ist,
81 kocht natürlich auch vom Feinsten. So, meine Mutter macht das nicht. Das ist ein ganz komisches
82 Verhältnis. Und, ähm, Ole und ich kochen beide gerne und achten halt auch darauf. Und, ähm, aber,
83 genau. Mikrowelle und so Dosengeschichten, okay, mal 'ne Dosensuppe, essen meine Kinder
84 vielleicht und mein Mann, aber da fängt das bei mir hier an, so geht gar nicht. Geht gar nicht. Kann ich
85 nicht essen, weil ich das als Kind essen musste, wenn ich aus der Schule gekommen bin.

86 C: *Also war das ja wirklich extrem, ne? Dass deine Mutter diese Fertiggerichte und dein Vater*
87 *Südfrüchte mitgebracht hat.*

88 I: Stimmt eigentlich. Ja genau, und dann kommt mein Vater, der auch, ähm, der kauft auch heute und
89 hat auch damals schon in so Ökoläden gekauft. Und meine Mutter >lacht laut<, hat dann schön bei
90 Aldi Mikrowellensachen für mich rausgezogen. Und das hat mich schon so weit, also das, ähm, krieg
91 ich nicht runter. Das kann ich auch sofort schmecken. Während, und das stimmt ja, Ole hat es nicht
92 gekriegt, die haben immer frisch gekocht. Und der steht da manchmal total drauf und holt sich dann so
93 'ne kleine Fertigpackung von Chivapchichi, weil er das total gut findet, und das ess' ich nicht mit. Das
94 geht gar nicht. Das ist eindeutig 'ne Prägung.

95 C: *Mh.*

96 I: Wo soll ich das denn hinschreiben? Soll ich da Mikrowelle drüberschreiben?

97 C: *Ja. Schreib doch Mikrowelle.*

98 I: Genau. Ist ja total ambivalent, ne? Das Verhältnis irgendwie. Ja, das war ja hier, da hat sie noch
99 gekocht, und jetzt lass mich mal überlegen >schreibt<, bis dahin. Mikro.... Und da war ich halt auch
100 ganz extrem, weil Kristin ja am Anfang nur diese Demeterkost bekommen hat, sie durfte, die ersten
101 zwei, nee drei Jahre keine Süßigkeiten essen. Die hat an der Sonne getrocknete Rosinen gekriegt,
102 Crissini-Vollkornstangen, alles aus dem Reformhaus. Alles selber gekocht, ähm, genau. Und entsetzt
103 war ich, als 'ne Kollegin von mir dann Kristin irgendwie mal Smarties in die Hand gedrückt hat mit drei
104 Jahren. Die hatte so was noch nie gehabt und ist dann übergeschäumt vor Freude, dass es auch so
105 was gibt.

106 C: *Das hatte ich bei Aaron auch, der kannte auch bis zu seinem dritten Geburtstag keinen Naschkram.*
107 *Und dann war er das erste Mal zum Kindergeburtstag eingeladen. Alle Kinder haben schon gespielt,*
108 *nur er ist noch von Teller zu Teller, der anderen Geburtstagsgäste gegangen und hat die Reste*
109 *aufgegessen von den Negerküssen, weil er das ja nicht kannte.*

110 I: So vollgestopft.

111 C: *Mir war das so unangenehm. Gut, bei Cara lässt sich das gar nicht vermeiden.*

112 I: Nein. Weil sie die zweiten sind. Das ist bei Frauke auch. Mh.

113 C: *Genau. Aber dann kann man ja schon sagen, dass dein Vater dich da sehr geprägt hat, ne?*

114 I: Extrem.

115 C: *Wenn er auch schon in Bioläden gekauft hat und Südfrüchte.*

116 I: Ja genau. Ganz klar. Also meiner Mutter ist das zu viel Aufwand. Also sie isst es auch sehr gern. Sie
117 isst auch gerne frische Sachen, aber sie hat keine Lust, es zuzubereiten, macht es auch für sich

118 selber nicht. Denn wartet sie halt. Und isst Kuchen, bis sie dann kommt, um sich dann selber
119 irgendwie was zu machen.
120 *C: Mh. Ja.*
121 I: Und ich kann, das geht gar nicht. Also mit diesen Fertigprodukten, ich kann das gar nicht. Weil mich,
122 das hat mich echt geprägt.
123 *C: Mh. Und bist du so mit diesem Essverhalten so wie es ist zufrieden?*
124 I: Bei uns zu Hause jetzt?
125 *C: Ja.*
126 I: Find ich's doch im Schnitt, ähm, wenn man das mal vergleicht und sich mit anderen auch unterhält,
127 doch sehr ausgewogen. Also so, wir haben zum Beispiel immer, wir machen auch fast jeden Abend
128 Salat, 'ne Salatschüssel, dann haben wir immer sehr viel Obst im Haus, die Kinder essen, wir haben
129 'ne riesige Obstschüssel. Auch irgendwie alles, was das Herz begehrt. Essen viel Obst, müssen wir
130 manchmal schon eingrenzen, weil die sich nur damit vollstopfen. Weil das ja immer zur Verfügung
131 steht, nichtsdestotrotz sind wir auch bis auf Ole fürchterliche Naschkatzen. Ich find' Mädchen und
132 Schokolade ja ganz natürlich >lacht<. Aber sonst, also ich versuch' das, ähm, auch wirklich drauf zu
133 achten. So, dass es auch abwechslungsreich ist. Dass wir nicht jeden Morgen irgendwie nur
134 Vollkornbrot essen, sondern auch Müsli dazwischen, Knäckebrot, Crisp, irgendwie Finnbröd, aber
135 gerne Vollkorn, ähm, weil ich einfach auch denke, dass es in der Schule total wichtig ist für die Kinder.
136 Und weil ich auch höre, was da mitgegeben wird. Und ich möchte diese Lebensqualität auch einfach
137 an unsere Kinder weitergeben. Ganz klar.
138 *C: Mh. Wenn du jetzt an so 'ne Esssituation zu Hause denkst, du hast jetzt was Schönes gekocht,*
139 *hast dir irgendwie Mühe gegeben, was du ausgewählt hast, kannst du dir vorstellen, dass du mit*
140 *diesem Essen deiner Familie was mitteilen möchtest?*
141 I: Ja natürlich. Dass ich mir darüber Gedanken mache, was ich denen so, ähm darbiere, ähm, dass es
142 mich ja auch Zeit und Mühe kostet so. Ist ganz einfach so, wenn ich drei Stunden irgendwie am Herd
143 stehe und mich darüber auch freue. Wir essen dann ja und dann unterhalten wir uns, das ist sehr
144 gesellig, wir halten's im Prinzip so, dass wir in der Woche in der Küche mit dem Tresen, wenn es
145 schneller gehen muss, weil die Schulen sind ja jetzt auch so unterschiedlich, ähm, das wir dann ähm,
146 in der Küche essen, und am Wochenende essen wir grundsätzlich im Esszimmer. Das dauert dann oft
147 lang. Auch Frühstück, Mittag, so. Weil es gesellig ist.
148 *C: Und gibt es so, wenn du bewusste Speisen auswählst? Dass du damit etwas mitteilen möchtest?*
149 I: Bewusste Speisen? Lieblingsspeisen? Ja, das ist natürlich, dass ich denen absolut 'ne Freude damit
150 bereiten will.
151 *C: Mh. Also, dass was deine Kinder gerne mögen. Zum Beispiel, dass das dann gekocht wird.*
152 I: Ja. Das sind aber auch halt doch dann schon irgendwie speziellere Geschichten. Wir haben ja auch
153 Kochkurse belegt, indische Kochkurse, chinesische Kochkurse, und zum Beispiel ein Highlight sind
154 indische Fettbrötchen. Gibt es nicht so oft. Gibt es jetzt am Wochenende mit 'nem frischen Salat.
155 Ähm, das ist schon immer was Besonderes, wenn wir das kochen. Also, da freuen sich auch alle
156 drauf. Oh Mama, es gibt wieder das und das. Ganz klar.
157 *C: Mh. Wenn wir jetzt mal von zu Hause weggehen? Wenn du dir jetzt vorstellst, du gehst ins*
158 *Restaurant, und du gehst jetzt mit Ole essen und ne Woche später gehst du mit ein, zwei Freundinnen*
159 *essen, würdest du dir immer das Gleiche bestellen?*
160 I: Nein. Würd' ich nicht machen. Ich probier dazu gerne aus. Mh. Ich würd' es durchprobieren.
161 *C: Ja. Und ist das ein Unterschied, bei deiner Essensauswahl, ob du mit deinen Freundinnen essen*
162 *gehst oder ob du mit Ole essen gehst?*
163 I: Da ist kein Unterschied. Er isst ganz anders als ich. Also, er isst halt von der Menge viel, viel mehr,
164 und der isst unheimlich gerne Fleisch, viel Fleisch. Ich brauch' nicht so viel Fleisch. Ähm >lacht< und
165 von daher ist es, doch es kann mal sein. Am Anfang unserer Beziehung war ich ja noch so, da hab'
166 ich mir dann auch Fleisch bestellt, dass er den Rest essen kann, das mache ich inzwischen nicht
167 mehr. Also >lacht<. Böse, das Ding läuft mit. Nein, ähm, weil ich doch eher, ich mag auch mal gerne
168 verschiedene Fischarten ausprobieren, und dann doch schon ähm, ja, weil ich's halt auch anders
169 ausprobier'. Ich probier' halt viele Sachen auch aus.
170 *C: Aber kommen wir mal auf die Geschichte zurück, als du dir Fleisch bestellt hast. Hast du es ja*
171 *schon bewusst bestellt, damit er...?*
172 I: Weil ich immer gedacht habe, oh Gott, er wird nicht satt. Jetzt muss ich ihm noch das halbe Fleisch
173 geben. Genau. Mh.
174 *C: Kannst du dir vorstellen, dass du ihm dadurch irgendwas kommuniziert hast?*
175 I: Ja natürlich, ähm, ich war immer sehr besorgt. Er war auch dünn, er war wirklich sehr dünn. Hat als
176 Student auch nicht viel Geld gehabt, und ja genau, ähm, ja und da war ich doch immer darauf
177 bedacht, dass der Herr auch sein Fleischstückchen mehr bekommt, verrückt oder?

178 C: *Nein.*

179 I: Ja. Ja okay. Und, ähm, er hat ja auch, er hat ja, das ist ja ganz häufig so, aber im, im, im Laufe

180 dieser Jahre hatte er auch einfach na, 15, 20 Kilo zugelegt. Mit dem regelmäßigen Einkommen stieg

181 dann auch irgendwie das Gewicht, ja weiß ich nicht. Und das hat ja auch was mit dem Alter zu tun,

182 dass man schneller zunimmt. Und, ähm, ja, also ich ess´ auch schon mal gern ein Stück Fleisch, aber

183 ich ess´ halt auch nicht diese, diese, diese großen Portionen. Das schaff´ ich nicht. So, und wenn ich

184 mir dann ein gutes Rumpsteak bestelle und er sich auch eins bestellt, was ich dann durchaus auch

185 mache, weil ich es gerne mag, ähm, bleibt bei mir immer noch so ein Stück über, was er dann isst.

186 C: *Wann hast du denn aufgehört, das bewusst nicht mehr zu machen? Also nicht mehr so viel Fleisch*

187 *oder die Menge des Fleisches so zu bestellen, dass er noch was abbekommt?*

188 I: Ja das (...) muss ich mal überlegen. (...) Da hab ich dann. Ja, so nach drei, vier Jahren. So nach

189 drei, vier Jahren mit Sicherheit. Ja.

190 C: *Wolltest du ihm vielleicht damit irgendwas kommunizieren?*

191 I: Nee, das glaub ich nicht. Nein.

192 C: *Also das hast du jetzt nicht...*

193 I: Nee, also er war ja unheimlich schlank, und er hat dann ja echt, vielleicht hab ich dann unbewusst

194 gedacht, du wirst immer dicker.

195 C: *Ja.*

196 I: Das kann, kann gut sein. Vielleicht hab ich da, das kann gut sein, dass ich da irgendwie, ja,

197 durchaus also (..) achtet ja auch jeder irgendwie darauf so, wie er denn wirkt und wie er aussieht und,

198 ähm, klar, das kann gut sein, dass es unbewusst war. So, du kriegst von mir jetzt nichts >lacht<, nein,

199 nichts mehr ab. Mh. Aber es ist ja auch immer so, damals war ich ja auch jünger, und, ähm, auch

200 wenn man jünger ist, achtet man ja noch viel mehr auf seine Figur. Das hab ich also damals, also

201 wenn ich jetzt zwei Kilogramm mehr habe, ist es nicht so schlimm wie damals. Da hab ich mich

202 wirklich kasteit auch so und hab dann super wenig, nur Magerquark und solche Sachen denn, nur

203 noch Karotten geknabbert. Ähm, und ja, das kann durchaus sein, dass ich da, jetzt hab ich den Faden

204 verloren, wie schön.

205 C: *Na ja, dass du da unbewusst, da waren wir eben stehen geblieben...*

206 I: Ja genau, eben auch signalisiert, du hast jetzt auch genug. So im Prinzip.

207 C: *Genau. Ich möchte dich so, wie ich dich kennen gelernt habe.*

208 I: Nee, das war zu dünn. Eindeutig.

209 C: *Ach so.*

210 I: Also er war sehr, sehr dünn. Ähm, und dann war´s gut. Also, wo ich dann da war >lacht<, gab´s kein

211 Fleisch mehr. Aber dann hab ich auch nicht mehr so massiv, ähm, gesagt, du kannst es jetzt essen.

212 Würd´ ich jetzt auch nicht. Ich sag´ dann, wenn du noch möchtest, kannst du´s nehmen und wenn

213 nicht, dann ist es gut. Wir sind ja gut durchgefüttert >lacht<.

214 C: *Nee, manchmal ist es ja so, wenn Frauen untereinander essen gehen oder miteinander essen*

215 *gehen, dass sie ja doch, manchmal gibt es ja Frauen, die sich dann ja wirklich nur Pute oder Salat*

216 *bestellen. Und damit den anderen vielleicht auch kommuniziert, ja guck mal, wie gesund ich mich*

217 *ernähre, und ich achte auf meine Figur. So was gibt es ja auch.*

218 I: Ja, ja klar.

219 C: *Ähm, dass sie dadurch auch ganz viel mitteilen will, und manche Frauen ziehen ja dann auch mit.*

220 *Dass sich dann plötzlich alle nur noch...*

221 I: Das stimmt. Aber ich glaube, das ist auch altersbedingt. Also ich glaub´, wenn du jenseits der 30

222 bist, so da, da lässt du dich auf diese Spiele gar nicht mehr ein. Dann nimmst du das, wodrauf du

223 Appetit hast, also ich würd´s immer so praktizieren und hab´s auch immer so getan. Wodrauf ich

224 Appetit hab dann und, ähm, okay, wenn jemand nur an seinem Salatblatt knabbern will, was ich

225 zuweilen ja natürlich auch in Zeiten der strengen Diäten gemacht hab, so ähm, aber würd´ ich mich

226 nicht von beeinflussen lassen. Wenn ich an dem Abend irgendwie Lust auf Bratkartoffeln und was

227 weiß ich nicht hab, würd´ ich mir das auch bestellen. Also so hab ich´s immer gehandhabt.

228 C: *Da fällt mir gerade gestern ein. Als wir essen waren. Wir waren fünf Leute. Vier Frauen und ein*

229 *Mann, und die eine fing an, ich nehme ´ne Ofenkartoffel, ´ne Folienkartoffel. Dann haben die anderen*

230 *zwei Frauen gleich nachgezogen.*

231 I: Ja.

232 C: *Der Mann, der sagte aber: Nee, ich nehm´ Jägerschnitzel mit Pommes. Und ich hab´ dann, ich*

233 *hatte aber auch schon Abendbrot gegessen, tatsächlich nur ´nen Salat.*

234 I: Ja, genau. Wenn man das schon vorher genommen hat. Mh.

235 C: *Weil, ich wusste nicht, dass wir da noch was essen. Wir hatten, also, war ja nicht abgesprochen.*

236 *Aber jetzt so im Nachhinein find ich´s schon interessant, ne? Die eine fängt an zu sagen, ich nehm´ne*

237 *Folienkartoffel, oh ja okay, dann nehm´ ich das mal auch nur. So.*

238 I: Ja. Hab ich aber auch schon häufiger festgestellt. Wenn man mit ´ner große Gruppe geht oder bei
239 Mitarbeiteressen. Sind diese Folienkartoffeln immer leicht verschrien, find ich. Einer fängt damit an,
240 zehn bestellen nach. Und äh, das ist ganz oft so. Das ist mir auch schon aufgefallen, wenn da 20
241 Personen am Tisch sitzen, ähm, einer sagt, ich nehm´ das Rumpsteak, was auch durchaus lecker ist,
242 mag die auch sehr gerne. Und alle anderen sagen auf einmal auch, nur einer bricht aus und nimmt
243 irgendwas anderes. Oder zehn nehmen dann die Ofenkartoffel und zehn, was war das noch? Was
244 hab ich beobachtet? Eisbein. Oder so was, also das ist ja gar nicht zu...
245 C: *Na ja, aber es ist ja schon mal interessant zu sagen, was will der mit seinem Eisbein jetzt*
246 *aussagen? Warum nimmt der jetzt n Eisbein und nicht auch noch ne Folienkartoffel wie die anderen.*
247 *Er will ja sicherlich auch irgendwas damit kommunizieren.*
248 I: Ja, ich nehm´ das jetzt nicht. Weil ihr das alle nehmt, nehm´ ich das jetzt nicht. Vielleicht mag auch
249 jemand keine Ofenkartoffel, aber stimmt, du hast Recht.
250 C: *Und deine Kinder? Essen die denn so alles? Oder gibt's da auch mal so Verweigerung?*
251 I: Kompletterverweigerung gibt es im Moment bei Fischstäbchen, brauchen wir nicht mehr holen.
252 >Lacht<, geht gar nicht. Ähm, und so Innereien, aber die koch´ ich auch nicht. Also bin ich auch kein
253 Fan von.
254 C: *Und warum wollen die jetzt die Fischstäbchen nicht mehr?*
255 I: Finden die total ekelig.
256 C: *Okay.*
257 I: Also keiner verweigert sich, Frauke isst eins, es lohnt sich überhaupt nicht. Schmecken nicht. Wenn
258 ich jetzt, äh, frischen Fisch nehm´ oder so, essen die das. Die sind auch sehr verwöhnt. Also, das
259 muss man ganz einfach sagen. Kristin hat schon im zarten Alter von zwei Jahren beim Griechen vorne
260 an der Scheibe gestanden und hat sich den Bauernsalat abfüllen lassen. Mit frischem Schafskäse.
261 Muss man einfach so sagen. Und, ähm, das kristallisiert sich bei den beiden auch immer mehr raus,
262 alles was so Fertigsachen, auch mit dieser Panade und so, da werden die jetzt schon so krüsch. Ähm,
263 ist so.
264 C: *Mh. Na ja, aber das ist ja vielleicht wie bei dir so ein bisschen das Mikrowellen Essen, oder?*
265 I: Ja genau. Genau, also das kennen die ja gar nicht, da würden die gar nicht drangehen.
266 C: *Nein, aber das ist ja, wenn ihr sonst frisch kocht und jetzt die panierten Stäbchen kocht...*
267 I: Genau, und das wird nicht gegessen. Das bleibt liegen. Dann, also Kristin zum Beispiel, nimmt sich
268 auch so zurück, die isst dann nur ´nen Teller voll Reis. Das ist ihr egal.
269 C: *Aber ist ja spannend, dass sie das macht. Dass sie...*
270 I: Verzichtet?
271 C: *Mh.*
272 I: Das ist ihr egal. So ist sie schon immer gewesen. Wenn sie was nicht mag oder es irgendwie papsig
273 ist oder von der Konsistenz, ich mag das auch nicht, so knubbeliges Fleisch oder so, da würd´ ich,
274 nee. Dann ist auch gut. Oder zu viel Speck. Sie hat auch immer überall Speck abgeschnitten. Bei
275 Frauke ist es genauso. Ähm, das essen die nicht. Die essen es nicht. Die, die können noch so ´nen
276 Hunger haben, du hörst das Magenknurren, ist das ekelhaft, ich ess´ das nicht. Dann eben Reis oder
277 pure Kartoffeln. Ja, ist konsequent in der Haltung. Find ich auch, auf jeden Fall.
278 C: *Bevor sie es essen, und sie mögen es wirklich nicht, ist es ja okay.*
279 I: Ja.
280 C: *Mh. Gibt es noch irgendwas, was dir einfällt, bei euch so zum Essverhalten, Esssituationen? Oder*
281 *auch von deiner Biografie? Außer jetzt Südfrüchte, oder Mikrowellenessen.*
282 I: Ich mochte schon immer gerne mit vielen Leuten an einem Tisch sitzen. So, weil die Kommunikation
283 dann auch einfach da ist. Und lange speisen. Der Tisch schön gedeckt ist, es muss nicht super
284 opulent sein, aber schön, also halt auch für´s Auge. Ähm ja, mag ich gerne, kenn ich auch, und, ähm,
285 wir praktizieren das ja auch. Im Prinzip. Also wir sind keine Tischflüchter. Gibt es ja auch, dass Leute
286 das überhaupt nicht mögen. Beisammensitzen und sich unterhalten. Das ist ja ein Graus für einige
287 schon irgendwie. Also wenn Kristin jetzt super spät von der Schule kommt, ist sie schon richtig sauer,
288 wenn wir schon gegessen haben. Aber ich kann manchmal eben halt nicht bis halb vier warten. Dann
289 hängt uns der Magen auch, und ich ess´ dann immer allein, und dann setzt sich einer von uns dahin,
290 aber selbst das kreidet sie an, dass wir dann, also wir sitzen da und unterhalten uns mit ihr, aber dass
291 wir dann nicht mitessen, ich kann ja nicht irgendwie fünf Mahlzeiten am Tag zu mir nehmen. Das geht
292 nicht. Schade eigentlich. Nein, das geht halt nicht. Also wir sind schon, ähm, merk´ ich gerade selber,
293 die sind schon geprägt die Kinder schon. Dass es so gehört.
294 C: *Ja klar, und durch die unterschiedlichen Uhrzeiten jetzt ist es ja auch schwierig. Das wird bei uns*
295 *irgendwann auch so kommen.*

296 I: Ja aber, also wichtig ist es schon, find' ich, dass man sich noch mit hinsetzt. Dass sich einer mit
297 hinsetzt. Und auf jeden Fall, ja, dieser Austausch. Wie war dein Vormittag? Wie ist es dir ergangen?
298 Was liegt an? Das ist ja, also Essen ist Kommunikation, find ich. Also bei uns auf jeden Fall. Ja.
299 *C: Über das Essen? Während des Essens oder auch mit dem Essen?*
300 I: Mit dem Essen, ähm, auch über das Essen, wie es denn schmeckt, ach Mama, das hast du aber
301 auch schon mal besser gekocht. Ja klar, Kritik ist auch, ähm, es gibt durchaus Gerichte, wo die Kinder
302 dann sagen, war auch schon mal besser. Hast du was verändert? Oder sonst schmeckt es oder nee,
303 heute ist besonders gut. Das kriegt man auch, man wird auch gelobt. Ähm, ja. Also auch über das
304 Essen. Und während des Essens. Also so die alltäglichen Dinge. Eigentlich alles.
305 *C: Ja, das ist doch schön.*
306 I: Das ist doch gut.
307 *C: Vielen Dank für das informative Gespräch und das du dir die Zeit dafür genommen hast.*
308 I: Bitte.

1 **3.10 Interview Nr. 10/Probandin J**

2 weiblich

3 36 Jahre

4 verheiratet, 2 Kinder

5 halbtags berufstätig

6 Realschulabschluss

7

8

Interview Nr. 10

9

10 *C: Erstmal vielen Dank für deine Bereitschaft. Für das Interview.*

11 *J: Gerne.*

12 *C: Den Fragebogen hast du ja schon ausgefüllt, und ich würd´ jetzt erstmal mit ´ner ganz allgemeinen Frage einsteigen. Wie würdest du aus heutiger Sicht dein Essverhalten beschreiben?*

13 *J: Überwiegend gut. Ich achte schon auf ausgewogene Ernährung, allein durch die Kinder. Äh, komm aber durch Beruf, Haushalt, Kinder, Schule, Kindergarten, nicht wirklich immer so zu kochen, wie ich's gerne möchte. Also, es fällt dann doch schon mal den Tisch runter, sag ich jetzt einfach mal, dass man eher was Schnelles zubereitet, wie dass ich jetzt frisches Gemüse mal einkauf´ und wirklich ´ne frische Gemüsepfanne mach, sondern mal schnell (...) paar Nudeln mach.*

19 *C: Ja.*

20 *J: Ist so, ist einfach so. Ich würde gerne, würd´ es gerne sehen, wenn wir uns noch gesünder ernähren würden. Also, wir legen schon Wert auf Obst und Gemüse, nur es, ja, Faktor Zeit, ne?*

22 *C: Ja.*

23 *J: Mangelnde Zeit ist oft der ausschlaggebende Punkt, warum wir uns nicht grad´ so ernähren, wie ich's gerne würde.*

25 *C: Mh. Und gibt es so bestimmte Esssituationen oder Esserlebnisse, die dein Essverhalten geprägt haben? Wenn du so mal biografisch zurückdenkst?*

27 *J: Also was ich ganz stark mit meiner Kindheit und mit Familie verbinde, ich mach jetzt mal Werbung, Miracoli sag ich jetzt einfach mal, weil, wir waren ja auch drei Kinder zu Hause, und ich hab das immer noch, als ob das gestern gewesen wäre, vor meinen Augen. Wie wir alle am Tisch gesessen haben, gelacht haben, Späße gemacht haben, wenn mein Papa dann zu Hause war, er ist zur See gefahren, dann Miracoli gegessen haben, das hab ich immer noch so im Hinterkopf, und wenn ich dann Miracoli zu Hause koch´ und dann ruf: Kinder, es gibt Miracoli, das ist >lacht< so wie früher. Das ist zum Beispiel so was Ausschlaggebendes oder halt die Weihnachtszeit. Heiligabend, nettes Zusammensitzen, essen, ein Tannenbaum, ähm, das Essen genießen, nicht schlingen. Die Geschenke können Geschenke sein und warten, das Essen stand da im Vordergrund. Einfach die Gemeinsamkeit, das Zusammensitzen als Familie. Das sind so die Punkte. Das sind so die Eckpunkte. Als Familie zusammen essen. Gemütlichkeit.*

38 *C: Das ist schön. Ich hab nämlich hier eine Lebenslinie. Das ist jetzt mal deine Lebenslinie. Und zwar deine, deine Essgeschichte.*

40 *J: Okay.*

41 *C: Also das sollen die Altersstufen sein, und da darfst du jetzt einfach mal wild reinmalen. Also, wo du dich ran erinnern kannst. An die Kindheit, kannst auch Miracoli reinschreiben, ist gar kein Problem.*

43 *J: Okay. Okay.*

44 *C: Du darfst ganz kreativ sein.*

45 *J: Ist egal oben oder unten?*

46 *C: Ist egal, ja.*

47 *J: >Schreibt<. Also, ich hab jetzt mal hier geschrieben, so Mitte 20 hatte ich so ein gestörtes Essverhalten. Das heißt Magersucht, Ess-Brechsucht hatte ich zu dem Zeitpunkt. Hat ja auch was damit zu tun, ne?*

50 *C: Ja, ja klar. Du kannst auch gerne so oder erzählen, so Lebensabschnitte, wo sich dein Essverhalten immer geändert hat, und das wäre jetzt ja so einer. Ein Punkt.*

52 *J: Ja. Mit 25 so. >Schreibt<. So, und äh... Reicht das so? Kannst du damit ein bisschen was anfangen?*

54 *C: Erzähl doch mal.*

55 *J: Also, von klein auf an, sag ich mal, bis 18 ungefähr, normales Essverhalten, so mit Miracoli und den Geschichten halt, Familiengemeinsamkeit, Weihnachten, so. Dann kurz vorm 20sten, Single, Fastfood. Schnelle Küche, sag´ ich jetzt einfach mal allgemein. Denn so mit 25 ´n gestörtes Essverhalten. Halt, fing mit ´ner normalen Diät an, endete ohne Worte, sagen wir mal so.*

59 *C: Weiß du den Auslöser?*

60 J: Ähm, mein Exfreund.
61 C: Okay.
62 J: Mh. Also Beziehung. Schreib ich mal dazu. Ja, ich denke mir, das war letztendlich, schätze ich
63 mal, dann doch der Auslöser. Und dann so mit 27 durch ´ne normale, stabile Beziehung war es dann
64 ja doch mittlerweile wieder normales Essverhalten. Bis jetzt.
65 C: Okay. Und durch zum Beispiel Geburt der Kinder, hat sich da (...) dein Essverhalten...
66 J: Also jetzt würd´ ich nicht unbedingt sagen. Nein, nein. Ich habe natürlich in beiden
67 Schwangerschaften doch, könnten wir eigentlich doch noch mal machen. >Schreibt<.
68 C: Wir können die auch liegen lassen, dann können wir immer darin rummalen.
69 J: Ja. Ähm, >schreibt<. Ähm (...) Also, ich hab jetzt hier noch mal geschrieben, äh, bei dem gestörten
70 Essverhalten, eben zunächst wie, erst gar nichts gegessen, dann Frustessen, dann brechen, weil ich
71 hier Schwangerschaft, Lustesser geschrieben hab.
72 C: Okay, das ist ja auch ein Unterschied.
73 J: Ja und deswegen hier Frustesser. Und Lustesser in der ersten Schwangerschaft. In den Zeiten ja
74 ebenso. >Schreibt< <Das waren ja dann noch mal so, sag´ ich mal, die Ausbrüche. Denn sonst war
75 das Essverhalten relativ normal aussehend in den Schwangerschaften. >Schreibt<.
76 C: Ja. Nee, wir lassen´s einfach mal liegen. Können wir ja noch mal drauf gucken. Und gibt es so oder
77 sind die zum Beispiel im Alltag Essgewohnheiten bewusst?
78 J: Ja, ähm, also ich habe die Gewohnheit, dass ich morgens ganz, ganz wenig esse, wenn wir zu
79 Hause starten, hab ich eigentlich nur was getrunken. Wenn es meiner Tochter auffällt, weil ich ihr ja
80 immer predige, bevor sie zur Schule geht, muss sie was essen, sie muss was im Magen haben, ess´
81 ich dann mal schnell ein Toastbrot. Aber auf der Arbeit, sobald ich auf der Arbeit bin, trink ich ´nen Tee
82 und ess´ ´nen Apfel. Schneid ich mir zu Hause klein. Also jeden Vormittag auf jeden Fall einen Apfel.
83 Das und ´nen Joghurt. Das brauch ich. Das brauch ich auch am Wochenende. Das mach ich immer.
84 Ja.
85 C: Und mittags?
86 J: Gar nicht. (..) Mh, das ist nicht richtig. Das kommt auf die Schicht von meinem Mann drauf an.
87 Kommt auf Mario drauf an. Wenn der Spätschicht hat, dann kocht er schon mal mittags, dann essen
88 wir zusammen warm. Wenn er Tagschicht hat, ist es überwiegend so, dass wir erst abends was
89 essen. Und dann wird mittags ´n Joghurt mal gegessen oder mal ´ne Scheibe Brot oder auch mal gar
90 nichts. Da hab ich keine Regelmäßigkeit drinne´. Für mich ist immer wichtig, dass die Kinder, Jan hat
91 im Kindergarten gegessen, dass Klara auf jeden Fall ´ne Kleinigkeit mittags isst. Ich selber hab da
92 keine Regelmäßigkeit drin.
93 C: Und am Wochenende? Denn das ist ja jetzt wahrscheinlich von Montag bis Freitag, wie Mario eben
94 Schicht hat, aber ich denk, am Wochenende läuft das ja vielleicht ein bisschen anders ab.
95 J: Ja. Ja, gemütliches Frühstück, also auf jeden Fall der Sonntag, und da wird auf jeden Fall ganz
96 gemütlich gefrühstückt, und der Samstag kommt drauf an. Wenn wir noch in die Stadt wollen, dann
97 gibt's kleines Frühstück, weil wir dann in der Stadt noch mal was essen, aber so der Sonntag ist
98 immer gemütliches Frühstück. Mit Wurst und Käse.
99 C: Ausgiebig.
100 J: Ja, Gemüse, Gurken, Tomaten, also auch ganz ruhig, ne? Und kann sich dann auch wirklich in die
101 Länge ziehen. Die Kinder gehen spielen und kommen dann noch mal wieder, und wir sitzen halt
102 immer noch und reden. Auch über die ganze Woche und so. Kommt man ja immer sonst so nicht
103 dazu.
104 C: Das stimmt. Kennst du das auch von zu Hause so?
105 J: Ähm, also wenn mein Papa dann da war, also dadurch, dass er zur See gefahren ist, war es
106 wichtig, dass wir auf jeden Fall eine Mahlzeit zusammen alle verbringen. Was früher war, sonntags
107 zum Mittagessen gab es immer gutes Essen. Das ist wirklich noch so von früher. Sonntags immer.
108 Zwischen 12 und halb eins gab es immer lecker Essen. Das ist noch im Kopf drin. Das war auch, auch
109 wenn mein Papa nicht da war, jeden Sonntag gab es gutes Essen. Das ist schon immer so gewesen.
110 Und mittags, weil wir da alle unterschiedlich von der Schule gekommen sind, haben wir nicht
111 zusammen gegessen. Abendbrot haben wir dann zusammen gegessen. Und ja, weil mein Bruder
112 dann gearbeitet hat und meine Schwester dann anders gearbeitet hat und ich dann noch zur Schule
113 gegangen bin, das war schon schwer unter einen Hut zu bringen. Aber wir haben schon versucht eine
114 Mahlzeit am Tag gemeinsam zu haben.
115 C: Ja.
116 J: Es ist schwer zu sagen, was wir immer gemacht haben, weil mein Papa ja manchmal auch zwei
117 Monate nicht da war, weil er zur See gefahren ist. Und wir von den Geschwistern her ja auch relativ
118 weit auseinanderliegen. Also mein Bruder ist acht Jahre älter. Und von daher, der hatte ja auch schon
119 ganz andere Interessen, als ich noch acht war, klein war. Da ist er ja schon mit 16 weggegangen. Und

120 da war nicht unbedingt, dass er dann immer zu Hause war. Der hat auch mal bei ´nem Freund
121 übernachtet, und meine Schwester ist auch sechs Jahre älter. Also, hm. Aber es war schon recht
122 familiär. Doch, auch so bei den Malzeiten. Und die Küche bei meinen Eltern ist nicht sehr groß und
123 das hieß ja dann, alle fünf und dann am relativ kleinen Tisch versammelt, und das hat das umso
124 gemütlicher gemacht. Und umso besser geschmeckt. Diese Gemütlichkeit hat das wirklich gebracht.
125 Also, ich hatte nie ein beengtes Gefühl. Wir hätten ja auch ins Esszimmer ausweichen können, aber
126 es war einfach schön. Kleine Küche und der Tisch, und es war einfach gemütlich. Diese Gemütlichkeit
127 hat ne Ruhe ausgestrahlt, und man isst auch mehr, muss ich ganz ehrlich sagen. Dieses Gemütliche
128 (..)
129 *C: Zusammen in Gesellschaft.*
130 J: Ja. Verleitet einen dazu, verleitet einen dazu mehr zu essen.
131 *C: Ja, ja klar. Das stimmt. Also, das sind ja schon, wenn du sagst, also, ähm, dass bei euch das das*
132 *mittags so abgelaufen ist, wie es bei euch ja jetzt vielleicht auch ist, dass es kein Mittag gibt, und bist*
133 *du damit zufrieden oder eher unzufrieden?*
134 J: Das ist okay. Das ist in Ordnung. Also, ähm, solange das rundherum immer noch stimmt. So dass
135 sie auf jeden Fall und ihr Obst und Gemüse bekommen, und ich hab immer noch diesen Stand, gerne
136 sollen sie eine warme Mahlzeit am Tag haben, wenn sie auch nicht immer ganz so ausgewogen ist,
137 wie ich's gerne hätte. Dass ich jetzt sag, zu meinen Nudeln mach ich noch ´nen Salat oder schaff´ ich
138 halt nicht immer. Es ist trotzdem in Ordnung, weil wir halt immer noch so Obst und Gemüse haben,
139 was sie so essen können. Ist es okay. Ja.
140 *C: Das ist doch gut.*
141 J: Also, ich hätte gern ein bisschen mehr Zeit für mich, weil ich sehr gerne koch´, ähm, hab ich nicht.
142 Muss oftmals schnell gehen. Ist aber okay. Die Zeit kommt dann auch wieder. Dass man mehr Zeit
143 hat.
144 *C: Das stimmt. Wenn du jetzt sagst, du kochst gerne, kannst du dir vorstellen, dass du mit dem Essen,*
145 *was du jetzt, ähm, kochst, sei es jetzt deiner Familie oder ihr habt Gäste zu Besuch, denen mit deinem*
146 *Essen gerne was mitteilen möchtest?*
147 J: Ja. Natürlich. Ich möchte sie glücklich machen. Ich möchte sie zufrieden machen. Ich möchte sie
148 willkommen heißen und ihnen sagen, es ist schön, dass ihr hier seid. Und ich tue es für euch, und ich
149 mach es gerne.
150 *C: Und wenn du jetzt zum Beispiel in einer Restaurantsituation denkst, also wenn du jetzt essen*
151 *gehst, du wählst jetzt von der Speisekarte irgendwas aus, kann das sein, dass du mit diesem bewusst*
152 *ausgewählten Essen auch was mitteilen möchtest? Die jetzt mit dir essen gehen, sei es jetzt Marko*
153 *oder Freundinnen oder...*
154 J: Also, ist mir bewusst noch nie so aufgefallen. Das ist worauf ich wirklich Appetit habe in dem
155 Moment. Es ist, also es ist jetzt nicht, also wenn wir irgendwohin essen gehen, ist es nicht, dass ich
156 mir jetzt so vorsag´ von wegen, oh, ich möchte jetzt unbedingt Fleisch essen oder sonstiges. Ich sitz
157 davor und guck´, und was sich gut anhört, und dann läuft mir das Wasser entweder im Mund
158 zusammen oder nicht. Und dann, das mach ich nur für mich, also ich such das Essen nur für mich
159 aus, nicht, um irgendjemand etwas mitzuteilen. Überhaupt nicht, nein. Wenn ich Hunger auf ´nen Salat
160 habe, esse ich ´nen Salat, und wenn ich n Steak haben möchte, dann möchte ich ein Steak haben.
161 Also, da möchte ich keinem was mitteilen. Nein. Also, das mach ich definitiv nur für mich beim Essen.
162 *C: Aber kannst du dir vorstellen, dass einige das machen?*
163 J: Das denk ich mir schon.
164 *C: Ist dir schon mal so ne Situation bewusst vorgekommen?* J: Nein. Nein, äh, doch ich weiß, ich hab
165 mal damals ne Freundin gehabt, die hat sich immer relativ schnell beeinflussen lassen. Die hat öfters
166 ihre Freundinnen gewechselt und hat dann auch immer das gemacht, was die Freundinnen gemacht
167 haben. Und ich weiß, ich bin ab und zu mit ihr essen gegangen, und sie hat sich immer dasselbe
168 bestellt. Immer das Gleiche, was ich hatte. Sie hat mich wirklich ein bisschen kopiert und (...) das war
169 anstrengend, muss ich wirklich sagen. Es wurd´ nach ´ner Zeit anstrengend, weil sie keine eigene
170 Persönlichkeit hatte. Und ich letztendlich wusste, sie mag das gar nicht so gerne. Und hat das aber
171 gegessen, weil ich es auch gegessen hab, und also bei ihr war es wirklich die fehlende Persönlichkeit.
172 Sie hatte kein Selbstbewusstsein und das, denke ich mal, hat sie auch über dieses Essen
173 ausgedrückt. Weil sie sich selber kein Essen ausgesucht hat, was sie mag, sondern was ich mag und
174 was ich ess´. Aber sonst nee. Also wenn ich mit Mario essen gehe, esse ich Fleisch. >Beide lachen<.
175 *C: Ich hab da auch keine Probleme mit.*
176 J: Nein.
177 *C: Nee, das ist doch gut. Ähm, gab es denn bei euch in der Familie vielleicht mal so Situationen?*
178 *Kannst du dir vorstellen, dass deine Mutter, wenn du sagst Sonntag gab´s immer gutes Essen, dass*
179 *sie da vielleicht irgendwie was mitteilen wollte, kommunizieren wollte?*

180 J: Nein. Also, ich denke mir nicht. Ich glaube, bei meinen Eltern kommt das noch von früher. Die sind
181 ja nun beide Flüchtlingskinder, die haben noch die Kriegszeit durchgemacht, und da hat das Essen ja
182 ´nen ganz anderen Stellenwert. Das ist einfach freitags ist der Fischtag, sonntags gibt's n Schnitzel
183 oder so, und da wird aber auch gegessen, was auf den Tisch kommt. Und da wird nicht die Nase
184 gerümpft. Ähm, aber sie drücken sich darüber nicht aus. Es, sie sind damit ja ganz anders groß
185 geworden. Sie mussten ja wirklich unter Essensmangel leiden, und die haben ´nen ganz anderen
186 Bezug zum Essen.

187 C: *Ja. Wenn wir jetzt mal so auf deine, ähm, Zeitlinie gucken, also hier so als Single war ja*
188 *wahrscheinlich als du von zu Hause ausgezogen bist, und dann ging´s eher so Fastfood technisch.*

189 J: Oder mal schnell, nur was in der Pfanne gemacht.

190 C: *Mh. Und dann dieses gestörte Essverhalten, wo du ja sagst, wo es ja so ein bisschen*
191 *beziehungsabhängig war. Kannst du dir denn vorstellen, dass du mit diesem Essverhalten dich damit*
192 *auch ausdrücken wolltest?*

193 J: Ja, das wollte ich definitiv. Ich war todunglücklich. Und das war eine Beziehung, und die hat mir gar
194 nicht gut getan, und der hat mit hinterher auch nicht gut getan, er hat mir auch viel angetan. Ich wollte
195 es aber nicht zugeben, weil vorher alle gesagt haben, der ist nichts für dich. Dann ja g´rade, es war
196 ein Hilfeschrei, ne? Ich war todunglücklich. Und das hab ich darüber irgendwie ausdrücken wollen.
197 Das schon, ja.

198 C: *Und an wen ging der Hilferuf? Was meinst du so?*

199 J: Freunde.

200 C: *Freunde.*

201 J: Freunde, Familie schon. Mh. Doch, auf jeden Fall. Sie haben ja schon alle mitgekriegt, dass ich
202 immer dünner wurde, immer dünner. Ja.

203 C: *Und wie hast du das geschafft?*

204 J: Ich bin irgendwann in Eckernförde gelandet, und durch innere Stärke letztendlich hab ich's nur
205 geschafft. Also, ich hab keine Therapie oder sonst irgendwas gemacht. Das hat irgendwann mal Klick
206 bei mir im Kopf gemacht. Also, das ist aber auch sehr, sehr viel vorgefallen in dieser Zeit. Also, sehr
207 massive Bedrohungen und, ähm, ich musste aus meiner Wohnung, mich verstecken und, also es war
208 wirklich, weil er selber ganz arg abgerutscht ist, was ich auch schon, als wir zusammen waren, nur
209 dadurch, dass ich den ganzen Tag gearbeitet hab in Gelting und er seinen Job irgendwann mal
210 geschmissen hat, was ich am Anfang nicht mitbekommen hab, also er ist auch, er ist wirklich stark
211 abgerutscht. Ins Drogenmilieu und alles, das wusste ich ja alles nicht. Ich wusste ja auch nicht, dass
212 bei uns die Polizei ein- und ausgeht, wenn ich auf der Arbeit bin. Das hab ich hinterher alles erst
213 erfahren, und das waren schon echt massive Drohungen. Also, das war ganz, ganz schlimm, und er
214 ist dann aber auch irgendwann weggekommen, auf Grund seiner Drogensucht, und es auch
215 irgendwann selber, hat es bei mir mit Klick gemacht. Da hab ich gesagt, ne, der hat jetzt so viel hat der
216 kaputt gemacht und hat dich so kaputt gemacht, irgendwann ist auch mal gut. Also, so hat es dann
217 irgendwann mal begonnen, dass ich dann wieder angefangen hab, nee, so willst du nicht weiterleben,
218 und dann hab ich wieder angefangen zu essen, und hab aber weiter, ich hab ganz, ganz viel Sport
219 gemacht. Auch zu dem Zeitpunkt. Ganz viel. Also, ich hab ja von je her immer schon relativ viel Sport
220 gemacht, aber da hab ich exzessiven Sport betrieben. Hab das aber wieder relativ normalisiert und ja,
221 dann hab ich mir ´ne andere Wohnung gesucht in Satrup dann halt, und dann war das auch okay.

222 C: *Ja, schön.*

223 J: Und dann hab ich irgendwann Mario kennen gelernt. Und dann kam mein normales Essverhalten
224 wieder. Und dann kam die Schwangerschaft. >Lacht<. Und dann kamen 30 Kilo.

225 C: *Na gut, aber das sind ja dann vielleicht schönere 30 Kilo. Aber ist ja schon spannend, wie viel man*
226 *über Essen oder sein Essverhalten oder Verweigern ja auch mitteilen kann.*

227 J: Definitiv. Ja. Also, das war schon, denk ich mal, auf jeden Fall war es ein Hilfeschrei. Weil, ich wäre
228 nie zu jemandem hingegangen und hätte gesagt, du hast Recht. Die haben das zwar alle gesagt, aber
229 nee. So mussten sie es ja irgendwann sehen. Ich war ja so was von klapperdürri, ich bin ja hinten
230 umgekippt. Sie mussten es ja irgendwie sehen. Sie haben´s natürlich auch gesehen. Und von daher,
231 ja, war es der Weg für mich.

232 C: *Mh. Und als du mit Mario zusammengekommen bist, hat sich da so, oft ist es ja so, wenn ein*
233 *Partner kommt, dass sich schon was verändert. Jeder bringt so seine Essbiografie mit von zu Hause.*

234 J: Ähm, da ich von je her gerne gekocht habe, schon immer, hab ich viel für ihn gekocht. Und natürlich
235 haben wir uns hier und da auch ne Pizza bestellt, aber ich hab schon relativ viel gekocht. Wenn er
236 dann da war, war er ja immer noch viel auf Lehrgang und so, und er hatte ganz schnell zehn Kilo mehr
237 drauf, >lacht< aber es war schön. Es war einfach schön, es war gemütlich, es war ne Harmonie, wir
238 haben zusammen gegessen. Gesessen, gegessen, ein Glas Wein getrunken, geredet die ganze
239 Nacht, schon allein diese Vorfriede auf ihn, während ich das Essen zubereitet habe, war einfach nur

240 toll. Und ich hab´s gerne gemacht. Es hat mir Spaß gemacht. Ich habe viel, ja, ihm damit auch
241 mitgeteilt, natürlich. Weil am Anfang, durch diese Beziehung konnte ich natürlich nicht so über meine
242 Gefühle sprechen und alles sprechen und wollte es auch natürlich am Anfang eigentlich gar nicht
243 zulassen, merkte aber von wegen so, na ja, das mit dem nicht so ganz Zulassen, das klappt nicht so
244 ganz und habe das dann mehr übers Essen ausgedrückt. Indem ich viel für ihn gekocht habe. Auch in
245 Weißwein-Sauce und dann noch n Tiramisu Nachtisch und dann dies und das, also mir auch wirklich
246 Mühe gemacht, noch ´ne Spargelsuppe vorne weg. Hab ihm letztendlich meine Zuneigung darüber
247 auch ein bisschen gezeigt.

248 *C: Kannte er das von zu Hause? So verwöhnt zu werden?*

249 J: Nein. Ähm da war das so, guck´ mal, er hat seinen Essen damals zu Hause bekommen aus der
250 Mikrowelle. Dann immer nur warm gemacht, weil bei denen zu Hause, um 17Uhr wird gegessen. Aber
251 da er ja früher noch seine Ausbildung gemacht hat und länger arbeiten musste, war es denn halt
252 Mikrowellenessen, und deshalb sperrt er sich bis heute noch gegen ´ne Mikrowelle. Kommt keine
253 Mikrowelle ins Haus, weil er immer noch diese hat, die Mikrowellen Kartoffeln, diese dicke Haut. Nein,
254 ich krieg keine Mikrowelle. Er will keine Mikrowelle haben. Das hat ihn geprägt, das hat ihn wirklich
255 geprägt, dass er abends immer sein Essen aus der Mikrowelle bekommen hat, und dann wirklich die
256 Kartoffeln diese dicke Haut hatten, die Sauce so ein Flatsch war, und dass es eigentlich gar nicht
257 mehr geschmeckt hat. Das hat ihn geprägt. Also Mikrowelle, nein danke. Und das fand er natürlich
258 schön.

259 *C: Ja, das glaub ich.*

260 J: Dass er so bekocht wurde. Ja zu dem Zeitpunkt hat er auch schon alleine gelebt, aber das war
261 dann auch nicht so. Das war dann mal ´ne Pizza, oder so, und ich hab ja schon, von je her schon,
262 immer mal mit Freunden von mir zusammen gekocht. Bin ja auch mal zum Kochkurs, chinesischer
263 Kochkurs und all so was gegangen, und das hab ich ja schon von je her gemacht. Mir bringt das
264 einfach Spaß, und ich find das toll und probiere gerne neue Rezepte aus. Gewürze, was man mit
265 Gewürzen alles, teilweise auch anrichten kann, welche Geschmacksnerven-, Knospen man damit
266 entfalten kann. Also, ich find´s einfach toll. Und ja, das hat ihm schon gefallen.

267 *C: Ja, das glaub ich wohl. Würde mir auch gefallen, wenn du mich so nett bekochen würdest. Ich aß
268 auch immer das Essen aus der Mikrowelle, also während meiner Lehrzeit. Weil meine Geschwister
269 dann auch schon mittags warm gegessen hatten, weil die auch jünger sind als ich, und ich musste
270 abends dann auch Mikrowellen, ja, diese Kartoffeln kenn ich auch. Nee, das ist auch nicht schön. Das
271 stimmt.*

272 J: Und von daher. Ich möchte gern ´ne Mikrowelle haben. Einfach nur mal, (...) weiß gar nicht. Kann
273 dir gar nicht sagen, warum ich unbedingt eine haben möchte, aber ich möchte eine Mikrowelle haben,
274 aber...

275 *C: Es gibt keine.*

276 J: Nö. Er möchte halt das nicht, und wir sind bisher auch ohne eine Mikrowelle ausgekommen und
277 letztendlich, wofür ist es letztendlich? Fürs Popcorn. Was du kaufen kannst, was du in die Mikrowelle
278 packst und denn plopp plopp. Aber eigentlich mag ich auch gerne mir selber Popcorn machen mit
279 Mais und Öl. Ist ja auch viel spannender für die Kinder. Können sie in den Topf gucken, wie das
280 ploppt. Und sonst wüsste ich auch gar nicht, was ich mit ´ner Mikrowelle mach´, muss ich ganz ehrlich
281 sagen. Ein Ofen hat Auftaufunktion, gut, ich möchte wahrscheinlich nur das haben wollen >lacht<.

282 *C: Du hättest gern ´eine Mikrowelle?*

283 J: Ja.

284 *C: Ja schön. Fällt dir noch irgendwas ein, was du gern loswerden möchtest? Zu dem Thema?*

285 J: Doch, ich hab in beiden Schwangerschaften, hab ich, ähm, ja war ich ja ein extremer Lustesser, ich
286 weiß, dass ich bei Klara Schokolade ganz extrem hatte, aber dafür auch kein Fleisch essen mochte
287 am Anfang. Aber zum Schluss ganz viel Milch und Äpfel. Und bei Jan war ich ein Allesesser. Schlimm
288 war das. Ich hab viele Freunde, die sich unter Kontrolle haben in ihrer Schwangerschaft. Ich habe
289 gemerkt, ich habe mich nicht unter Kontrolle gehabt, aber ich hab´s auch nicht immer wirklich
290 versucht. Weil ich eh zugenommen hätte. Also ich hab´s in der ersten Schwangerschaft gemerkt, ich
291 hab´s am Anfang, so von wegen, ja, du sollst ja nicht für zwei essen, ess´ dann auch mal ne Woche
292 normal oder auch mal ein bisschen weniger, hab ich auch zugenommen. Also, ich hab immer
293 zugenommen. Ich habe ja schon zugenommen, da wusste ich ja noch nicht mal, dass ich schwanger
294 war, da hatte ich schon die ersten fünf Kilo drauf. Also, aber ich hab´s mir gut gehen lassen. Also, ich
295 habe schon gemerkt, und ich merke es jetzt immer noch, ich esse gerne, aber natürlich setz ich mir
296 auch meine Grenzen. Weil ich schon nicht wie ein Fass rumrennen möchte, sag ich jetzt einfach mal.
297 Und wenn ich jedes Mal meinen Gelüsten freien Lauf lassen würde, dann wär´ ich über kurz oder lang
298 ein kleines Fass. Weil ich esse gerne. Und ich find es schön. Und ich koch gerne, und ich probiere
299 gerne aus, und ich find es einfach schön, sich abends hinzusetzen, ich kann das unwahrscheinlich gut

300 haben, mich Samstagabend hinzustellen und frisches Weißbrot zu backen. Und wenn das dann
301 rauskommt, könnt ich mich hinsetzen und dieses Weißbrot aufessen. Weil ich das so gut finde. Weil
302 es so gut riecht. Aber ich mach es nicht, weil ich weiß, wenn ich das mach, dann geh´ ich irgendwann
303 auseinander wie ein Hefekuchen. Also es ist doch ein kleiner Kampf hier und da. Ich möchte mehr, als
304 was ich mir zugestehe. Ja.
305 *C: Das waren doch schöne Abschlussworte. Vielen Dank. Auch für deine Offenheit. Das war sehr*
306 *interessant.*

1 **3.11 Interview Nr. 11/Proband K**

2 männlich

3 44 Jahre

4 verheiratet, 1 Kind

5 ganztags berufstätig

6 Realschulabschluss

7

8

Interview Nr. 11

9

10 C: *Erstmal vielen Dank.*

11 K: Gerne.

12 C: *Dass ich das Interview mit dir führen darf.*

13 K: Natürlich.

14 C: *Fragen haben wir schon, und ich würd' jetzt einfach mal ganz allgemein einsteigen und dich fragen, wie du aus heutiger Sicht dein Essverhalten beschreiben würdest.*

15 K: Eine sehr interessante Frage. Hm-mm, ich denke auf Grund des Jobs (..), äh, plus Familie (..), seh' ich mein Essverhalten, ja, wie soll ich mich da jetzt richtig ausdrücken? Ähm, im Grunde genommen nicht richtig, teilweise sogar falsch.

19 C: *Mh.*

20 K: Ähm, es ist einfach zeitabhängig. Ähm, meistens hat man nur einen einzigen Tag, so wie den Sonntag, wo man mit der Familie wirklich mal in Ruhe sprechen kann, über das Essen auch und vor allem, was man essen möchte, äh, die anderen sechs Tage (..) jo (.) zwischen Tür und Angel. sag' ich mal.

24 C: *Mh.*

25 K: Jo, so würde ich das jetzt argumentieren.

26 C: *Und wenn du jetzt mal an so bestimmte Esssituationen oder Esserlebnisse denkst, biografisch gesehen, so ein bisschen zurück auch, gibt es irgendwas was dich sehr geprägt hat?*

28 K: Hm, so jetzt (...) wüsste ich jetzt nicht so.

29 C: *So Kindheitserinnerungen? Wie das bei euch zu Hause vielleicht abgelaufen ist mit dem Essen.*

30 K: Ja-a, gut ähm. Ich sag mal so, zu Hause ist das natürlich so gewesen ähm, strikte Termine mit dem Essen, ganz klar, alles andere war sekundär (..), ähm, das ist heute natürlich ganz anders.

32 C: *Mh.*

33 K: Ich sag' mal, ich behaupte mal sogar, wenn bei uns sogar nicht in der Familie das so ist, dass das Essen teilweise sogar nach Chiara, sprich nach der Tochter gerichtet ist, ähm, das heißt, ich hol' sie aus der Schule ab, ich fahre dann mit ihr nach Hause zum Essen, dass das Essen dann wirklich, was weiß ich, um viertel nach eins, zwanzig nach eins fertig ist. Ähm ja, danach richtet sich das.

37 C: *Mh.*

38 K: Und zu Hause war das eben halt auch so, früher, kann ich mich auch dran erinn-, wenn du zu spät gekommen bist, dann hast du eben halt Pech gehabt, ne?

40 C: *Okay.*

41 K: Dann durftest du abends sogar erst essen, ne? Und so kenn' ich das auch noch von zu Hause. Ja.

42 C: *Ja. Ich habe hier eine essbiografische Lebenslinie.*

43 K: Mh.

44 C: *>breitet Papier aus<. Da kannst du dich jetzt austoben und darfst gerne alles eintragen.*

45 K: *>liest die Aufgabenstellung leise undeutlich<. ...kennzeichne das Essverhalten...beeinflusst haben...*

47 C: *Genau, also, wenn du, das sind die Jahre, ne. 10 Jahre, 20 Jahre, 30 Jahre. Wenn du jetzt schreiben willst, so als Kindheit, kannst du mal einfach aufschreiben, was weiß ich, ähm, wer zu spät kam (...) gab's nichts. Zum Beispiel.*

50 K: Mh. Ich sag mal so und dann (...) *>schreibt<*, ich sag vielleicht noch vorweg mittags (...).

51 C: *Mh.*

52 K: Hm. Wie kann man das denn jetzt schreiben? Ähm (...) ich sag einfach mal *>schreibt<*, da ist (...)

53 C: *Genau.*

54 K: *>Liest weiter unverständlich die Aufgabenstellung<.*

55 C: *Also irgendwann bist du ja wahrscheinlich von zu Hause ausgezogen.*

56 K: Ja, ganz genau, ich sag' einfach mal jetzt hier, wenn man so Mitte 20 sieht, oh Gott, Essverhalten, ich sag' einfach mal (...) katastrophal! Oder unregelmäßig, um das mal ein bisschen dezenter auszudrücken.

59 C: *Und da hast du schon alleine gewohnt oder mit Denise zusammen? Oder...*

60 K: Ä-ähm, ja, Anfang 20 ja, ganz genau. Mitte 20, Bundeswehrzeit, katastrophal ja auch.
61 C: *Mh.*
62 K: Äh, unregelmäßiges Ess- Essen > schreibt dabei<, äh, einfach (...), hm (...) beruflicher
63 Ausbildung.
64 C: *Mh.*
65 K: Mitte 30. Ich denke einfach mal (...) hm, >schreibt<, regelmäßiges Essen. Ähm (...) regelmäßiges
66 Essen. Ja, wie kam man mal rum? Ich sag´ einfach mal (...) geregeltes Familienleben, sag´ ich mal.
67 C: *Mh.*
68 K: Jo, und das zieht sich halt durch.
69 C: *Und hat sich das noch mal verändert ,als Chiara zum Beispiel geboren wurde?*
70 K: Das ist eine gute Frage. Ja natürlich, ist ganz wichtig. Das ist ja dann auch gewesen (..) ich sag´
71 einfach mal hier > zeichnet etwas in Linie ein<.
72 C: *Mh.*
73 K: Geburt Tochter, das ist ja auch wieder, ich sag´ mal, eigentlich ja das Unregelmäßige wieder.
74 C: *Mh.*
75 K: Also ganz klar (..) äh (...) hat Chiara das ja dann gesteuert, wenn du das so siehst.
76 C: *Ja, ja klar.*
77 K: Muss ich nicht näher schreiben, ne?
78 C: *Nee, das hör ich ja dann auch.* K: Jo, ach ja. Hab ich ganz vergessen.
79 C: *Ich nehm´ alles auf.*
80 K: Vorbildlich, vorbildlich.
81 C: *Welche alltäglichen Essgewohnheiten sind dir so bekannt?*
82 K: Ähm, was meinst du jetzt damit? Alltäglich?
83 C: *Also jetzt zum Beispiel, ähm, wenn du jetzt mal heute siehst, wie frühstückst du?*
84 K: Ach so. Und das jetzt auch mit diesem Zeitstrahl verglichen?
85 C: *Ja. Gibt's da einen Unterschied, oder ist das so geblieben, wie es schon immer war?*
86 K: Also ich denke, das ist übernommen worden, äh, durch den Partner natürlich, ich sag mal sind ja
87 Feinheiten dazu gekommen, ich sag´ mal bei Denise, oder bei Denise ist das ja dann auch so aus der
88 Familie, ist was mit übernommen worden, hm, bei mir damals ja auch, und ich sag´ mal, im Grunde
89 genommen ist es eigentlich gleichgeblieben. Dass man wirklich versucht, ähm, mit der Familie
90 zusammen, ich sag´ mal Frühstück, mittags, Abend zusammen zu gestalten, ne?
91 C: *Mh.*
92 K: Was natürlich in der Woche schwierig ist, ganz klar und eigentlich nur das Wochenende Samstag
93 und Sonntag hast.
94 C: *Genau. Frühstückst du denn überhaupt morgens für dich in der Woche?*
95 K: Ähm, nur am Arbeitsplatz.
96 C: *Mh. Also zu Hause fährst du ohne Frühstück los und...*
97 K: >Fällt ins Wort<. Korrekt. Ganz genau.
98 C: *Und frühstückst du in der Firma alleine? Direkt am Arbeitsplatz? Oder trefft ihr euch irgendwie in
99 der Kantine oder...*
100 K: Am Anfang war´s dann so eben halt zusammen, ähm, auf Grund des Jobs bei mir jetzt gar nicht
101 mehr machbar, das heißt, äh, teilweise am Arbeitsplatz im Büro, Schrägstrich Auto eben halt ne? Je
102 nachdem wie die Kundentermine da sind.
103 C: *Mh.*
104 K: Ist immer ein bisschen schwierig.
105 C: *Und mittags dann zu Hause mit Chiara?*
106 K: Korrekt. Auch mit Denise.
107 C: *Mh.*
108 K: Wenn´s bei ihr denn beruflich dann halt eben (..) das sich ermöglicht.
109 C: *Ja. Dann haben wir noch den Nachmittag. Passiert da irgendwas? Essenstechnisch?*
110 K: Phhh, ja in der Woche gar nicht.
111 C: *Mh.*
112 K: Wenn dann auch mal wieder so, ich sag´ mal, wenn irgendwo mal so ein Heißhunger zu spüren ist,
113 ich sag´ mal auf ´nen Schokoriegel oder so was, ne?
114 C: *Mh.*
115 K: Und so ein Kaffee to go eben halt, das ist so das Obligatorische, wenn ich dann im Außendienst
116 bin, aber sonst eigentlich nicht.
117 C: *Und abends ja möglichst wahrscheinlich ja wieder zusammen, so wie ich das verstanden haben,
118 wenn´s geht?*

119 K: Ja ganz genau. Richtig. Da versuchen wir dann schon irgendwo gemeinsam Abendbrot zu essen.
120 Was natürlich teilweise auch, ähm, ja sehr schwierig ist, sehr unregelmäßig. Da Chiara jetzt seit
121 einigen Wochen außerdem Nachhilfe hat, die dann teilweise bis 19 Uhr geht. Ähm, sie dann abends
122 auch keinen Appetit mehr hat, sitzen wir dann teilweise alleine, Denise und ich. Oder (.) das ist
123 zweimal die Woche. Aber sonst versuchen wir das schon immer. Also das finden wir eigentlich auch
124 sehr wichtig, dass wir zumindest eine Mahlzeit zusammen mit der Familie am Tisch sitzen, ne?
125 C: *Mh. Ja, das ist ja auch schön.*
126 K: Ja. Das ist auch wichtig. Das ist auch echt wichtig. Ich sag´ mal gerade auch für Chiara.
127 C: *Genau. War das denn bei dir zu Hause auch so?*
128 K: Nein, natürlich nicht. Ä-äh, zu Hause immer gemeinsam. Unsere Abendbrotzeiten waren immer fest
129 vorgegeben, und da hatte man, äh, sich eben halt dran zu richten. Wenn nicht, dann hast du eben halt
130 auch Pech gehabt, ne?
131 C: *Mh.*
132 K: Ja. So überwiegend doch so, mit der gesamten Familie eigentlich auch. Und ich glaube, das ist
133 generell heute so so ein großes Problem, ne? Ich glaube, das schaffen nur wenige Familien. Ob´s
134 beruflich ist, äh, andere Ursachen hat..
135 C: *Ja klar, aber das ist ja schon, dass du wahrscheinlich auch schon flexibler das gestallten musst, als
136 wie jetzt deine Eltern, dass man immer diese feste Uhrzeiten, das würdet ihr wahrscheinlich auf Grund
137 der beruflichen Tätigkeiten von euch beiden ja auch gar nicht machen, wenn Chiara auch noch Reiten
138 und Nachhilfe hat, das ist...*
139 K: Ja, ganz genau. Mh, mh, verwirft sich das schon von ganz alleine.
140 C: *Ja, ja. Das stimmt. Ähm, wenn du jetzt noch mal so zurückdenkst, bist du so ganz zufrieden mit
141 deiner Esslaufbahn?*
142 K: >lacht<, hm, >atmet schwer<. Also mmm, eigentlich schon sag´ ich mal, könnte mir natürlich oder
143 hab mir mal früher vorgestellt, >hustet<, oder andersrum gesagt, ganz einfach, heute mach ich mir
144 Vorwürfe, dass ich nicht kochen kann, so mit dem Älterwerden ist das ja wirklich so, jetzt auch durch
145 das Fernsehen, was das auch irgendwo prägt, ach Mensch, könntest du das, hättest du das mal
146 versuchen können, kannst du deiner Partnerin mal ein bisschen unter die Arme greifen? Äh, das bleibt
147 komplett auf der Strecke, ne?
148 C: *Mh.*
149 K: Also äh, heute ist das auch so, ähm, kein Anreiz mehr. So, ich mal so das Kochen, das Kochen zu
150 lernen sag ich mal, ne?
151 C: *Mh.*
152 K: So gerade im Freundeskreis, wenn man dann auch drüber spricht oder so, Mensch, lass die
153 Männer doch mal kochen, bin ich natürlich auch immer derjenige, wie auch später mal, so nach dem
154 Motto, ne? Äh ja so, so, so so indirekt macht man sich doch ein bisschen Vorwürfe.
155 C: *Mh.*
156 K: Ich sag´ mal gerade so, von zu Hause hat man das ja so ein bisschen mitgenommen. Und hat bei
157 Muttern eigentlich auch immer zugeguckt oder so, ne?
158 C: *Aber ihr brauchtet nicht selber kochen, ne? Also, sie hat euch nicht da mitgenommen und...*
159 K: Ne ne ne, gar nichts. Ganz im Gegenteil. Also zugucken ja.
160 C: *Aber bloß nichts machen.*
161 K: Ne, ganz genau. Das war dann doch immer so ein kleines Heiligtum bei der Mama, ne? Genau.
162 C: *Mh. Und warum? Kannst du dir das vorstellen? Warum sie das so gemacht hat?*
163 K: Ja ich denke mal Stressfaktor vielleicht, Mama war früher auch berufstätig, Raumpflegerin, abends
164 gegen 18 Uhr nach Hause gekommen, Vater ist natürlich dann auch so einer gewesen, Punkt 18.30
165 muss Essen auf dem Tisch sein. So, und da war dann nicht viel Zeit für; Mensch Mama zeig´ mir das
166 mal hier, und wie mach ich die Soße und wat für ´n Binder und bla bla blubs, ne? Und so zugucken ja,
167 aber sie musste dann auch immer fertig werden, also da war der alte Herr immer sehr eigen.
168 C: *Und wie macht ihr das mit Chiara?*
169 K: Also Chiara ist ähm, guckt dann bei Denise gerne mal mit rüber, und Denise ist dann natürlich auch
170 eine, die sagt, ja komm, fass mit an. Oder Chiara sagt, ich möchte gern mal was kochen. Und dann, ja
171 klar kannst du uns beköstigen, so nach dem Motto. Also Chiara ist da sehr offen, ne?
172 C: *Mh. Das finde ich toll.*
173 K: Und versucht auch immer einiges. Doch gerade jetzt äh, weil sie in der Schule auch seit ein paar
174 Wochen jetzt eben halt auch mit Kochen angefangen ist, färbt das natürlich hier an.
175 C: *Ja. Also probiert sie auch mal was?*
176 K: Absolut. Doch ja.
177 C: *Wenn du jetzt schon nicht kochst, aber du gehst ja bestimmt mal essen.*
178 K: Mh.

179 C: Und dann wählst du ja irgendwas Nettos von dieser Speisekarte aus.
180 K: Mh. Wie gestern.
181 C: Was gab's denn gestern?
182 K: Du, gestern waren wir dann mal im „Kunterbunt“, und dann hatten wir uns gesagt, wollten wir mal
183 so ´ne Calzone probieren.
184 C: Mh. Und wenn du diese Calzone jetzt gewählst hast, warst du mit Denise da?
185 K: Ja.
186 C: Machst du das so, dass du mit deiner ausgewählten Speise den anderen gerne was mitteilen
187 möchtest? Also nicht verbal, sondern eher nonverbal?
188 K: Mh. Nein. Überhaupt nicht. Nein, das kann ich eigentlich nicht sagen. Ähm, in erster Linie denk´ ich
189 da an mich, ähm äh ja, dass ich meinen Gaumen und meinen Magen eben zufrieden stellen kann.
190 C: Mh.
191 K: Sag´ ich mal so. Sicherlich, ähm, bevor die Bedienung kommt, äh, und alle sich ihre Gerichte
192 auswählen spricht man drüber, ne?
193 C: Ja.
194
195 K: Das ist aber eigentlich auch alles.
196 C: Aber es ist nicht, dass du bewusst irgendwas wählst manchmal, um den anderen irgendwas damit
197 mitteilen?
198 K: Nein. Nein. Also wie gesagt, da denke an, an, an meine Person ganz alleine. Äh ja. Da konzentrier
199 ich mich wirklich auf die Speisekarte und denk´; Mensch, wozu oder worauf hab ich jetzt Appetit? Ne?
200 C: Ja.
201 K: Nee, das kann ich nicht sagen.
202 C: Ja manchmal ist es ja so, dass, ähm, wenn einer zum Beispiel sich irgendwas bestellt, dass die
203 anderen zum Beispiel mitziehen. Das Gleiche bestellen.
204 K: Ja, da sagst du überhaupt was. Das war gestern sogar so. Ähm, wobei ich mich aber im Vorderein
205 also ganz klar für dieses Gericht entschieden habe und zwei weitere gesagt haben, ja Mensch, das ist
206 überhaupt die Idee, das kann ich eigentlich auch mal, da hast du überhaupt Recht.
207 C: Mh.
208 K: Ja. Witzig.
209 C: Mh. Weil, ich hab das letztens auch erlebt. Also, ähm, in so einer Situation von, von Lehrer- und
210 Elternvertreter, und irgendwie traute sich keiner so zu sagen, was er jetzt bestellen wollte, bis dann die
211 eine sagte, so ich bestell ´ne Ofenkartoffel, also hier Folienkartoffel, und plötzlich zogen zwei nach.
212 K: Ja. So nach dem Motto ich nehm´ mal die Entscheidung ab?
213 C: Ja, und manchmal orientiert man sich schon so, ähm, was kostet das, ich will jetzt nicht zu viel da
214 drüber liegen.
215 K: Ja. Ja so einen Level setzt man sich doch sicherlich eigentlich schon, ne? Ähm, aber für mich
216 eigent- ja wie soll man sich da, oder wie soll ich mich da ausdrücken? Also, wenn man sich so ein so
217 ein Restaurant aussucht oder so ne so ´ne Kneipe, so wie gestern, dann weiß man ja eigentlich
218 schon, dass das Budget, ich sag mal vorsichtig ausgedrückt, ein bisschen tiefer angesiedelt ist, dass
219 du halt eben keine 15 – 20 € für so ein Gericht aus gibst, ähm, und dann weiß ich eigentlich, wenn ich
220 die Karte aufschlage, äh ja, dann such´ ich mir das wirklich auch raus was schmeckt, oder worauf ich
221 Appetit habe, sag´ ich mal so.
222 C: Mh.
223 K: Ähm, wenn´s natürlich irgendwo ne andere Lokalität wird, ähm, dann sag´ ich mal vorsichtig, wenn
224 ich mich dann für ein Menü oder Gericht entscheide, gucke ich als nächstes auch wirklich auf den
225 Preis, ne? Damit das auch irgendwo im Rahmen bleibt.
226 C: Mh. Ja. Ja ist das auch so, wenn grad´ Frauen untereinander essen gehen. Da sind ja auch immer
227 diese Salatgeschichten, die dann immer kommen, ne?
228 K: Ja.
229 C: Also, dass eine Frau sich, was weiß ich sich, partout wirklich nur ´nen Salat bestellt, während die
230 anderen sich vielleicht doch ein Rumpsteak gönnen und die vielleicht ja so mit ihrem Salat so ein
231 bisschen, ähm, da ja schon was mitteilen möchte.
232 K: Ja. Natürlich. Ja, das ist ja auch immer so, ist es wirklich das? Hast du sicherlich recht, ich könnte
233 mir auch vorstellen, ähm, dass andere vielleicht, oder dass die sich für einen Salat entscheidet,
234 Mensch, ich könnte doch auch mal so ein Rumpsteak essen, nee, das möchte ich aber nicht. Ich will
235 lieber nach außen hin was Vitales, was Fittes zeigen, ne?
236 C: Mh.
237 K: Also, obwohl ich glaube, das ist auch bei den Herren der Schöpfung, ne? Denk ich mir.

238 C: Ja, ja. Deswegen. Darauf will ich ja hinaus mit meiner Doktorarbeit, also, dass man mit seinem
239 Essen schon irgendwas kommuniziert.

240 K: Ja, eigentlich schon.

241 C: Also mit der Auswahl auch.

242 K: Ja. ja. Ich glaub´ das ist auch wahrscheinlich so ein Trend in den letzten Jahren, äh, ich sag mal,
243 früher hat man sich da ja überhaupt keinen Kopf gemacht, also heute ist es ja doch alles sehr, sehr
244 bewusst, was man sich (...) äh zu Gute führt.

245 C: Mh.

246 K: Man guckt auch, glaube ich, schon sehr, sehr genau hin mittlerweile.

247 C: Mh.

248 K: Ich hatte gestern auch, beim Einkaufen fiel mir das eigentlich auch auf. Da stand man an der
249 Kühltheke, und da war neben mir so ein Pärchen, die haben sich dann auch Joghurts und Butter und
250 weiß der Geier was, und dann haben sie immer hinten auf dieses Prägefild geguckt und immer
251 Kohlenhydrate, Fette und so weiter et cetera. Also es ist doch glaub´ ich schon sehr bewusst
252 mittlerweile.

253 C: Mh. Grillt Ihr gerne? Grillst du dann ja aber, oder?

254 K: Bitte?

255 C: Bei euch grillst du aber.

256 K: Äh, nein.

257 C: Nee?

258 K: Das ist egal.

259 C: Also Denise grillt auch?

260 K: Ja, also wir, wir wechseln eigentlich meistens immer so während des Abends, ne?

261 C: Mh. Und wenn ihr jetzt Gäste habt? Die ihr jetzt eingeladen habt zum Grillen, dann habt ihr überlegt
262 ja, was ihr denn grillen wollt. Nach welchen Kriterien wählt ihr das so aus?

263 K: Geschmack.

264 C: Mh.

265 K: Ist wirklich Geschmack.

266 C: Geht ihr da nach eurem Geschmack, oder denkt ihr auch ein bisschen an die, die jetzt kommen?

267 K: Also, meistens ist es immer so bei uns im Freundeskreis oder auch im Familienkreis, jeder nimmt
268 sein eigenes mit.

269 C: Ach so.

270 K: Ne, das ist eigentlich, ja überwiegend so muss ich sagen. Ganz selten so, dass man irgendwo mal
271 ´ne Runde schmeißt oder irgendwas. Weil die Geschmäcker eben halt so unterschiedlich sind, äh, hat
272 sich das bei uns eigentlich so über die Jahre eingebürgert, dass jeder immer seines selber so mitbringt.

273 C: Mh. Ja, das machen wir auch so, gerade beim Sport, grad´ wenn ich meine Damen alle hab´, dann
274 machen wir das auch.

275 K: Ja. Weil, das weißt du ja selbst. Einer, der möchte Fisch, der andere Wurst nur ausschließlich, der
276 eine hat die Fleischsorte, jedem kannst du es ja eh nicht gerecht machen.

277 C: Nee.

278 K: Und dann ist es ja das einfachste, das jeder selbst seines mitbringt.

279 C: Das stimmt. Wenn Denise jetzt kocht, was sie ja gerade macht. Ähm, wenn sie sich jetzt was total
280 Nettos überlegt hat und euch das jetzt kocht und ihr das esst, könntest du dir da vorstellen, dass sie
281 euch irgendwas mitteilen möchte? Mit dem Essen, was sie jetzt gekocht hat?

282 K: Also ich glaube schon, ähm, dass das irgendwo gefühlstechnisch mit einbindet, dass Emotion
283 irgendwo ´ne Grundlage ist. Ich sag mal, wie der Arbeitstag war, wie das Wochenende verlief, das
284 kann ich mir schon vorstellen. Ähm, zwar wird so in der Familie gefragt, Mensch, worauf habt ihr
285 Appetit, aber das ist ja dann auch die Art und Weise, wie es zubereitet wird, welche Beilagen sind da,
286 oh Mensch heute ist das mal, ne?

287 C: Mh. Und gibt's dann auch ne Reaktion von euch?

288 K: Aber natürlich. Ähm, ich denke mal weniger von der Tochter, also ich sag´ mal vorsichtig
289 ausgedrückt, Chiara ist es eigentlich egal. Äh, da kommt meistens eigentlich nur denn: schmeckt gar
290 nicht, ne? Aber was Positives ist selten, also da bin, ich da bin ich, dann glaube ich, dann mehr
291 gefragt.

292 C: Ja, okay.

293 K: Ähm, kann man ja ruhig mal hier so sagen, da ich ja echt ein Muffel bin, was das Kochen angeht,
294 habe ich ja nicht viele Möglichkeiten eben halt, wenn dann nur, eben halt ´ne Belobigung
295 auszusprechen. Ne?

296 C: Ja. Kennst du das denn zum Beispiel von zu Hause, dass deine Mutter bestimmte Sachen gekocht
297 hat, um euch da vielleicht was mitteilen zu wollen?

298 K: Ja, das ist ne gute Frage. Ähm, (...) ich sage mal vorsichtig ausgedrückt ,nein. Weil in erster Linie
299 wurde eigentlich gekocht, ich sag´ mal für Vater.
300 C: *Mh.*
301 K: Ähm (...) zu mindestens so während der Schulzeit und Lehrzeit, wo ich mich noch so ganz vage
302 dran erinnern kann. Nachher ist das natürlich mal gelockert worden, wo wir außer Haus waren und
303 man dann eingeladen worden ist von seinen Eltern. Da wurde doch schon mal gefragt, ne? Mensch,
304 auf was hast du Appetit? Ähm, das war früher aber nicht so.
305 C: *Mh. Mh.*
306 K: Sicherlich möchten wir das auch alles, ähm, aber in erster Linie, ne? Mein Vater auch immer so ein
307 bisschen komisch war.
308 C: *Und gab´s denn, oder wusstest du, was es vorher gab? Am Abend?*
309 K: Oh, (...)
310 C: *Weil du sagst, wenn du zu spät gekommen bist, ähm, dann gab´s ja nichts mehr.*
311 K: Dann gab´s ja nichts...
312 C: *Dann hätte man ja, fällt mir jetzt so spontan ein nach dem Motto: Nee, heute gibt's das und das,*
313 *was ich eh nicht mag, dann komm ich nicht nach Hause.*
314 K: Ja äh...
315 C: *Oder, hast du so was ausgenutzt? Zum Beispiel.*
316 K: Oh, da kann ich mich echt nicht mehr dran erinnern. Also, ich meine überwiegend, ich sag´ mal so,
317 so, so, so als Jugendlischer oder so, da hast du auch großartig gefragt: was gibt es zum Essen, ne?
318 Wenn du dann morgens das Hause verlassen hast zur Schule oder so, so Mama, Mensch, was gibt's
319 denn heut Mittag, ne? Ich glaub, da war Mama dann eher so, Mensch, pass mal auf, heute Mittag gibt
320 das Suppe oder Senffeier oder so, ne? Äh, aber ich glaub, das war für mich nicht, nicht kein Einfluss
321 da drauf oder nicht ausschlaggebend sag´ ich mal.
322 C: *Mh.*
323 K: Ich bin früher so und so immer ein guter Esser gewesen, ich hab´ alles gegessen und ja, wenn´s
324 dann mal was nicht gab, wenn ich zu spät gekommen bin, ja okay, dann war die Luft dicke, ne? Dann
325 musste ich ja warten bis abends eben halt, ne?
326 C: *Mh.*
327 K: Mh ja, ich glaub´ so war das auch.
328 C: *Mh.*
329 K: Kann ich mich eigentlich gar nicht mehr so richtig dran erinnern.
330 C: *Aber ging es da deiner Mutter so eher um diese Zeiteinhaltung wahrscheinlich als weniger ums*
331 *Essen?*
332 K: Ja, ich denke mal. Obwohl, wenn ich jetzt mal so überlege, also, in der Woche auf jeden Fall eben
333 halt wegen der Zeiten, obwohl am Wochenende eigentlich auch. Vater war im gehobenen Dienst
334 gewesen, hatte Schichtdienst immer gehabt, unregelmäßige Arbeitszeiten, also das war echt blöde.
335 Äh, bloß, wenn er um die Mittagszeit weg war, ja doch, jetzt klingelst, ja mal so ein bisschen, dann
336 durften, wurden wir doch mal ´nen Tag vorher gefragt. Was es denn so geben kann, ne? Also, dann
337 war doch mal so ´ne kleine, so ein kleiner Bonbon von Mama, ne? So für uns zum Essen. Aber das
338 war, das war echt wenig.
339 C: *Mh.*
340 K: Muss man echt sagen. Also in erster Linie war das wirklich für Papa, ne?
341 C: *Mh. Oder sie wollte, also was mir jetzt gerade so spontan einfällt, vielleicht ja auch irgendwie euch*
342 *mitteilen: so, ich hab mich jetzt hier in die Küche gestellt, ich hab gekocht ,und du kommst nicht*
343 *rechtzeitig.*
344 K: Ja natürlich, sicher, klar. Äh, früher war´s ja eigentlich so, zumindest kenn ich das ja heute so bei
345 uns, früher war´s es ja ein sehr aufwändiges Kochen, eben halt (...) ja, lange in der Küche, ganz klar,
346 äh, ja, da war natürlich von Seitens der Mama eine große Enttäuschung, also ganz klar, ne?
347 C: *Mh.*
348 K: Und, äh, das Ergebnis war da draus, dass sie eben halt gefrustet war, ich sag mal ne Stunde, 1 ½,
349 oder zwei da gestanden hat, ähm, die Söhne das nicht für nötig erachtet haben, pünktlich zu
350 erscheinen, na ja, und dann war a dann erstmal arg dicke Luft, und b haste nichts zu essen gekriegt,
351 ne?
352 C: *Mh.*
353 K: War nicht immer so, ne? Aber, es kam eben halt auch mal vor.
354 C: *Ja. Mh. Ja, fällt dir noch irgendwas zum Thema Essgewohnheiten/Essverhalten ein?*
355 K: Also, man selbst wünscht sich eigentlich, mehr, dass man vielleicht gerade, weil der Tag so, so
356 kurz ist, so stressig ist, dass man mit der Familie vielleicht doch ein bisschen intensiver zusammen ist
357 am Mittagstisch oder am Abendbrottisch. Selbst Chiara fällt es schwer, sag ich mal, so nach so ´ner

358 viertel Stunde denn noch mal, ich sag´, Mensch, bleib doch mal sitzen, ne? Nö, da steht sie ja dann
359 auch schon auf. Obwohl man das so gerade so in den Jahren zuvor immer versucht hat, so ein
360 bisschen zu predigen, mit Chiara durchzuziehen, also mir fällt´s eigentlich immer schwer so mit diesen
361 Gewohnheiten, die aufrecht zu erhalten, muss ich sagen.
362 C: *Mh.*
363 K: Das schon echt. Und, ähm, ich seh´ das ja jetzt bei einem Kind, ne? Ne Familie mit zwei oder mehr
364 Kindern, da muss es ja richtig schwierig dann sein. Das denk´ ich mir. Ja, da ist so das Einzige, würd´
365 ich sagen. Ja.
366 C: *Ja, wunderbar. Super. Ich bedanke mich recht herzlich für das Gespräch. Vielen Dank.*

1 **3.12 Interview Nr. 12/Proband L**

2 männlich

3 31 Jahre

4 Verheiratet, 1 Kind

5 ganztags berufstätig

6 Abitur

7

Interview Nr. 12

8

9 *C: Ja, erstmal vielen Dank, dass ich kommen durfte. Den Fragebogen haben wir schon gemacht, und*
10 *ich würde jetzt einfach mit so ´ner allgemeinen Frage einsteigen, wie du aus heutiger Sicht dein*
11 *Essverhalten beschreiben würdest.*

12 L: Aus heutiger Sicht. Also, ich müsste mich eigentlich gesünder ernähren, oder meinst du jetzt im
13 Vergleich zu anderen Menschen? Für mich selbst muss ich sagen, müsste ich mich eigentlich
14 gesünder ernähren.

15 *C: Für dich selbst, ja.*

16 L: Aber, ich ess´ halt gern Fastfood, ich nasch´ gerne, ich ess´ gerne Eis, ich liebe McDonalds, ich
17 liebe Pizza, wenn ich ´ne Pizza hab, dann hau´ ich auch rein oder bei McDonalds. Also, das ist mir
18 nicht so wichtig, die Ernährung, als dass ich auf meine Gelüste da verzichten würde. Also, ich hab
19 dann mal ´ne gute Woche, wo ich sage, diese Woche viel Obst, viel trinken, weil ich jetzt mal
20 abnehmen will und dann hab ich so fünf Kilo, mein Gewicht schwankt auch so zwischen 100 und 107,
21 ne? Dann hab ich mal 14 Tage später, dann wieg´ ich sieben Kilo weniger, jeden Tag gelaufen,
22 geschwommen, Fahrrad gefahren, fast nichts gegessen, viel Wasser getrunken, und dann haben wir
23 jetzt am Wochenende getrunken, am Freitagabend ist Susi beim Training, da gibt's schön Pizza aufm
24 Sofa vor der Glotze, Samstag nach dem Spiel Trinken, Sonntag McDonalds und dann, das merk´ ich
25 ´ne Woche später hab´ ich drei, vier Kilo mehr. Nicht so gut, aber das ist halt meine Gelüste.

26 *C: Und wie ist so der Tagesablauf? Bei dir, wenn du es vom Essen her siehst?*

27 L: Ich steh´ immer morgens auf, das ist immer morgens das Gleiche, ähm, vorher war das ´ne große
28 Tasse Kaffee, die ich dann getrunken hab, also mein Thermobecher, ein halber Liter, dazu ein
29 Schälchen Müsli und dann noch auf dem Weg zur Arbeit ´n halben Liter Kaffee. Das heißt, bevor ich
30 morgens in der Schule bin, hab´ ich schon ´n Liter Kaffee getrunken. Das hab´ ich weggelassen. Und
31 trink´ dann Wasser, ein großes Glas, dann ess´ ich noch Müsli und trink´ noch ein Glas Wasser, und
32 dann ess´ ich meistens noch ´n Apfel auf dem Weg, oder so was. Ähm, in der Schule ess´ ich nichts,
33 ähm, wenn ich Hunger krieg´, da ist immer so ´ne Schale für die Lehrer, so ´ne Schale mit Obst. Apfel
34 und Banane, wenn ich Hunger hab´ und nur, wenn ich wirklich Hunger habe, oder ich trink´ ´n Glas
35 Wasser, und dann gibt's zu Hause, wenn ich nach Hause komme, mach´ ich mir meistens, wenn Susi
36 nicht da ist, dann mach´ ich mir selber, koch´ ich schnell Kartoffeln, ne (?Pizza?) und Gemüse oder
37 irgendwas mit Nudeln, das ess´ ich eigentlich meistens mit ´nem Stück Fleisch dazu und Kartoffeln,
38 ähm, und sonst gibt's, wenn Susi da ist, gibt's immer irgendwas mit Tomatensauce, mit Krabben
39 macht sie gerne und mega viel Knoblauch rein, also ich ess´ schon regelmäßig. Abends nicht so, ähm,
40 da isst man nur ´ne Scheibe Brot oder so was. Also glaub´ ich, recht normal. Wenn nicht diese
41 Gelüste dann auftauchen. Dann ist auch ´ne Tafel Schokolade drin oder ein Eis.

42 *C: Und kannst du dich so bestimmte Esssituationen oder Esserlebnisse erinnern, die dich so ein*
43 *bisschen geprägt haben?*

44 L: Meinst du jetzt richtig weit zurück in der Jugend, oder?

45 *C: Ja, zum Beispiel.*

46 L: Ich kann mich erinnern, dass ich immer Rhabarber essen musste, aber das werd´ ich nicht
47 vergessen, seitdem kann ich keinen Rhabarber mehr essen. Ich hab's mal probiert, das schmeckt
48 eigentlich ganz gut, aber dann kommt diese Erinnerung, und dann denke ich, oh, das ist so ekelig.
49 Also, das ist glaub ich, das Einzige. Und dann so Sachen, die man nicht mag, ne? Ich glaub´, das ist,
50 das was sich so einprägt. Alles andere, auch so Marken Eis, das haut man sich dann einfach rein
51 zwischendurch, auch wenn man so Sachen, die man nicht mag, ähm, Auberginen zum Beispiel,
52 Oliven, also ich bin ja Pizza gefahren jahrelang, wenn ich nur Oliven und Pizza im Lieferbus den
53 Geruch gehabt hab, dann dreht sich mir der Magen um. Ich hab´ noch nie ´ne Olive probiert, aber ich
54 kann den Geruch schon nicht. Das ist so. Ist das ´ne Antwort auf die Frage?

55 *C: Ja. Ich hab hier so ne Lebenslinie mitgebracht, die praktisch deine Essbiografie darstellen könnte.*
56 *Also das sind die Jahre, 10, 20 und so weiter, und das hier, wo man jetzt zum Beispiel so ´nen*
57 *Einschnitt machen könnte. Wie ist das zum Beispiel bei dir in der Kindheit abgelaufen? Das Essen.*

58 L: Ich glaub normal. Da hat Muddi ja für gesorgt. Da gab's morgens Frühstück und mittags 'ne warme
59 Mahlzeit und abends 'n Teller Haferflocken oder so was. Das war, das war unsere Kindheit und Obst
60 zwischendurch. Naschen gab's immer nur am Wochenende. Ja.

61 C: *Und bis wann?*

62 L: Bis ich ausgezogen bin, ganz ehrlich.

63 C: *Können wir ja einfach mal hier einzeichnen.*

64 L: Soll ich? >Schreibt<. Auszug, dann war es ja ein bisschen unstrukturierter, wilder, ne, die erste Zeit.
65 Also da gab's ja viel Fastfood, viel Pizza, viel Burger, also mittags hab' ich, glaub' ich, ich glaub' bis
66 23, 24 irgendwo, ich glaub', bis dahin hab ich so gut wie nie zu Hause gekocht. Mal Spiegeleier
67 gemacht oder so was, ich mach' mal so nein Pfeil dazwischen. >Schreibt<, keine Essenszubereitung.
68 Das glaub' ich, kann man im Großen und Ganzen sagen. Da hat man mal Sandwichmaker, aber das
69 zähl' ich nicht. Ist ja auch Fastfood.

70 C: *Ja klar. Und dann wurde es hier aber anders wieder.*

71 L: Ja. Da war's anders. Ich hab, ähm, ich hab' schon, dass ich 24, 25 irgendwo da um den Dreh rum,
72 hab ich, ähm, innerhalb einen halben Jahres knapp 20 Kilo abgenommen. Ich wog da 108 und fand
73 mich so ekelig und bin jeden Tag laufen gewesen und hab immer nur, ich hab mir morgens 'n riesen
74 Schale, 'n Topf Reis gekocht, mit Brühe, damit 'n bisschen Geschmack war, hab' nur Tee und
75 Wasser getrunken, und dann hab ich den Reis, hab' mir morgens so ne Minischale gemacht, weil Reis
76 stopft ja auch und da haste gegessen, ich hab dann auch ratz fatz wieder Hunger gehabt, in der
77 Firma, da hab' ich (?) gearbeitet, ähm, hab aber dann, ähm, Kaffee getrunken, Wasser getrunken,
78 Apfel gegessen, also nichts gegessen, bis ich zu Hause war. 'n bisschen größere Schale Reis, und
79 dann bin ich 'ne Stunde laufen gewesen. Das hab ich jeden Tag gemacht, von Februar bis August.
80 Und dann bin ich von 108 auf 86. Das war gut, da hab ich mich auch gut gefühlt. Das muss ich mal
81 sagen. Und dann hat sich eingeschlichen, dass ich hier so um die 27, 30 ähm, jetzt wieder um die 100
82 Kilo. Also so auf 90 würd' ich gerne wieder runter. Da muss man sich schon zusammenreißen. Also,
83 wenn ich jetzt Per oder, äh, Laufen, dann nicht mehr mit Per zusammen. Vorher konnt' ich ihn in die
84 Karre stecken, heut nicht mehr. Da hat er keine Lust mehr drauf. Jetzt muss ich warten, bis er Fahrrad
85 fährt, dann geht das los.

86 C: *Und hat sich was geändert seit Per denn da ist, an eurem Essverhalten?*

87 L: Ja, also wir sorgen natürlich dafür. Dass wir am Tag einmal zusammen ordentlich warm essen, also
88 mit Per. Dass er jeden Tag 'ne warme Mahlzeit kriegt. Ich versuch' immer, dass er viel Kartoffeln
89 kriegt, die sind ja gesund. Als Pommes nicht so, aber die sind gesund, also viel Kartoffeln kriegt und
90 Gemüse dazu. Also die Tiefkühlsachen, Bohnen, Erbsen und so was, ähm, Fleisch isst er noch nicht
91 so gerne. Das muss ich schon richtig klein machen. Ja, und dann sorg ich dafür, dass er noch abends
92 was zu essen kriegt. Da ess' ich nur, also ich ess' nachmittags nur, wenn ich wirklich Hunger hab.
93 Eigentlich. Für mich ist das nur morgens und mittags so Struktur beim Essen.

94 C: *Also, das ist ja doch so ein bisschen aus deiner Kindheit jetzt übernommen. So wie du das mit Per
95 jetzt auch machst, mit mittags warm essen.*

96 L: Ja, das stimmt. Das stimmt.

97 C: *Das ist ja doch schon ein bisschen durch Elternhaus geprägt.*

98 L: Ja, oder einfach durch das, was man liest, ne? Ein halbes Jahr an der Uni hier, hab ich auch
99 Hauswirtschaftslehre gehabt, und da hast du bisschen erfahren, dass man nicht unbedingt was
100 Warmes essen soll, aber Kartoffeln sind halt gut. Kartoffeln und Reis. Ja deswegen. Und das ist, glaub
101 ich, spielt das natürlich auch 'ne Rolle einfach, für ihn ist das wichtig, dass er eine Struktur hat. Dass
102 er weiß, jetzt essen wir und ja. Ist auch einfacher für mich, wenn ich nicht, oh, jetzt schreit er um 14
103 Uhr und hat Hunger, morgen schreit er um 15 Uhr, ne? Also, ich will ja auch mein eigenes Leben so
104 ein bisschen strukturieren.

105 C: *Aber dann sind dir schon so alltägliche Gewohnheiten bewusst. Von deinem Essverhalten her.*

106 L: Ja. Das denk' ich schon. Das denk' ich schon, dass man, wenn man die nicht immer richtig
107 beeinflusst oder sich an das, was richtig, Führungsstriche, isst hält, das ist ja einfach äh,
108 undiszipliniert. Muss man abwägen, was einem wichtiger ist. Ist mir wichtig, dass ich jetzt auf dieses
109 Gewicht runterkomme, ich mich wieder gut fühle. Ich mein, 15 Kilo zu viel hab ich sicherlich. Das ist
110 'ne Kiste Cola, die ich rumschlepp oder zehn Kilo, ähm, möchte ich die jedes Mal die Treppen hoch
111 schleppen oder nicht, ne? Noch stört es mich nicht genug.

112 C: *Da ist der erste Stock noch nicht hoch genug.*

113 L: Richtig. Wir hatten die gleiche Wohnung im dritten Stock, da hatten wir Teppichboden, und den
114 wollten wir nicht haben. Sonst wären wir oben eingezogen.

115 C: *Ja, wir haben ja mal im fünften Stock gewohnt.*

116 L: Das weiß ich noch, ja.

117 C: *Aber da war man fit.*

118 L: Ja, das trainiert. Ich weiß, früher hatte ich auf dem Dachboden mein Zimmer gehabt, und da bin ich,
119 also da bin ich, immer, wenn ich hoch wollte, bin ich gespurtet. Das würd´ ich jetzt gar nicht mehr
120 schaffen. Früher war das okay. Da hatte ich gar keine Probleme mit, gut für die Pumpe, dieses ganze
121 Treppensteigen.

122 C: *Ja, das stimmt. Wenn du jetzt mal so an Situationen denkst, wenn du kochst, jetzt auch mal für*
123 *Susi oder so. Gar nicht so für Per. Du wählst dann bewusst ja vielleicht diese Speisen Auswahl aus*
124 *von dem, was du kochen möchtest. Oder was du präsentieren möchtest. Kannst du dir vorstellen,*
125 *dass du damit irgendwas kommunizieren möchtest? Susi gegenüber?*

126 L: Also ich denk, das macht man, wenn man ihr Lieblingsessen kocht. Anstelle von dem, was ich
127 gerne mag. Dann kommuniziert man ja, dass man ihr was Gutes tun möchte. Ähm, sonst hab ich noch
128 nicht so drüber nachgedacht. Weiß nicht, ob ich was kommunizier´. Also essen ist für mich auch
129 Gemütlichkeit, das ist einfach mal, so, jetzt haben wir gekocht, jetzt setzen wir uns mal hin, und dann
130 ist einfach mal ´ne Stunde gehen wir auch nicht ans Telefon. Also, wenn ich koch´ und Per dann nicht
131 dabei ist, also mit Per ist nicht so, aber wenn wir kochen, äh, dann hast du nachher essen gemütlich,
132 und dann ist auch erstmal ´ne Stunde abschalten Gemütlichkeit. Glaub´ das ist, das weiß er schon,
133 äh, jetzt muss ich essen.

134 C: *Und jetzt, wenn du im Restaurant bist. Gibt's da einen Unterschied, wenn du mit Susi essen gehst*
135 *mit deiner Auswahl deines Gerichtes, und wenn du mit Kumpels essen gehst?*

136 L: Nö. Da gibt's keinen Unterschied. Der Unterschied ist vielleicht, dass ich, mit Kumpels bleibt man
137 vielleicht länger sitzen und kriegt nachher noch ´n bisschen Cola mit Alkohol oder so. Das ist mit Susi
138 nicht so. Eher selten.

139 C: *Aber du machst jetzt keinen Unterschied.*

140 L: Vom Essen mach ich keinen Unterschied, nein. Also ich esse das, was ich mag.

141 C: *Ich möchte ja drauf hinaus, in meiner Doktorarbeit, dass man eben bewusst und vielleicht auch*
142 *unbewusst mit seinem Essen kommunizieren kann. Also nicht über das Essen und nicht während des*
143 *Essens, sondern...*

144 L: Du meinst jetzt, wenn ich zum Beispiel einen Salat bestell´. Dann wissen die anderen, oh, Manuel
145 guckt jetzt auf seine Linie, möchte ein bisschen abnehmen, oder.

146 C: *Genau.*

147 L: Das mach´ ich, glaub´ ich, glaub´ ich nicht. Also nö. Nein, das machst du ja unbewusst, wenn du,
148 wenn du, wenn ich keinen Salat bestell, dann zeig´ ich ja damit auch schon, dass ich, ähm, mir jetzt
149 kein Gedanken über meine Gesundheit, über mein Gewicht oder was auch, äh, keine Gedanken
150 mache. Wenn ich da jetzt n riesen Teller Pasta oder so was bestelle. Denk ich mal.

151 C: *Aber gibt es so Situationen, an die du dich erinnern könntest? Die können ja auch schon lange her*
152 *sein.*

153 L: Denk´ ich nicht so. Also nicht bewusst. Nicht bewusst. Einfach nur, also das geht bei mir ja einfach,
154 worauf ich gerade Lust hab´. Wenn ich jetzt, ich hab´ auch schon zigmal ´nen Salat gegessen, anstatt
155 ´n Teller Pasta oder ´n Steak. Und dass da einfach, also im Frühling zum Beispiel, liebe ich es Salat
156 zu essen. Da ist einfach alles frisch und leicht, und Salat ist einfach auch frischer als ´n Teller Pasta
157 natürlich. Da zeigt man vielleicht, dass man sich aufs Wetter freut oder auf den Frühling freut, aber ich
158 mach´ das nicht bewusst. Also, ich fällt´ meine Entscheidungen nicht danach. Das ist, glaub´ ich, alles
159 unterbewusst dann.

160 C: *Oder gibt's Situationen, die du jetzt von zu Hause kennst, dass deine Mutter vielleicht mit*
161 *Esssituationen irgendwas kommunizieren wollte?*

162 L: Würd´ ich nicht sagen. Also, so was wie, wenn ihr den Abwasch macht, dann gibt's noch ein Eis, so
163 was vielleicht, mit Belohnung, aber das ist ja denn, das ist ja schon wieder bewusst und eher
164 Erpressung in Anführungsstrichen.

165 C: *Ja gut, aber ist ja schon Belohnung. Also, das ist schon auch ´ne Kommunikation. Du kriegst das*
166 *Eis, wenn du den Abwasch gemacht hast.*

167 L: Nö, das haben wir dann vorher gekriegt, aber das war dann der Deal. So aber bewusst, ich mach´
168 das, das mit Per mach ich das zum Beispiel, wenn er noch aufessen soll, einen noch, dann bist du
169 fertig, dass er einfach, also er hat, er hat nicht unbedingt zu entscheiden, wann er fertig ist mit essen.
170 Manchmal hat er keinen Bock zu essen, dann hat er ´ne halbe Stunde später dann, ähm, da ist Susi
171 zum Beispiel gut, dass sie dann sagt, oh, dann kriegst du noch ein Joghurt. Er möchte sein Brot nicht
172 mehr essen, dann kriegt er noch ´n Joghurt, ne? Das, das kriegt er bei mir halt nicht. Wenn er nichts
173 mehr essen will, sonst hab ich ihn dann gleich wieder in den Hacken, was er, jedes Mal, wenn er was
174 essen soll, worauf er keine Lust hat, dann ist hier jedes Mal Terror. Da hab ich natürlich keine Lust zu.

175 C: *Also, ich kenn das jetzt von zu Hause. Wir waren ja vier Kinder, und wenn wir Geburtstag hatten,*
176 *dann durfte sich einer von uns dann immer ein besonderes Gericht wünschen. Im Nachhinein denke*

177 *ich, dass meine Mutter schon damit viel kommuniziert hat, oder uns mitteilen wollte, Mensch, na, du*
178 *hast heute Geburtstag, und ich hab dich lieb und so.*
179 L: Ja, das glaub ich auch. Dein Tag.
180 C: *Genau so ´ne Wertschätzung. Bewusst sicherlich vielleicht auch nicht. Aber es war halt ´ne Freude,*
181 *die sie uns ja damit machen wollte.*
182 L: Ja, das stimmt. Also, so wie wenn ich jetzt zum Beispiel sag´ ich koch´ für Susi, dann mach ich das,
183 worauf sie Lust hat. Sie liebt zum Beispiel Krabben mit Pasta. Und dann weiß ich, dass ich das für sie
184 mache. Oder irgendein anderes Pasta mit Zucchini liebt sie auch zum Beispiel. Das kann man auch,
185 und das mach´ ich dann ja bewusst. Ich würd´ so meinen Lieben, also anderen Leuten gegenüber
186 würd´ ich das, würd´ ich nicht sagen, ich weiß nicht, wenn man vielleicht sagt, wir laden zum Raclette
187 ein, dann ist das ein gemütlicher Abend, wo wir ganz lange zusammen sitzen und essen. Einfach nur,
188 wo man zusammensitzt, schnackt und erzählt. In solchen Situationen ist es natürlich was anderes als
189 im Alltag. Das ist vielleicht ´ne Art Kommunikation. Aber nicht bewusst. Also, wenn man jetzt darüber
190 nachdenkt, man denkt ja nicht so im Alltag drüber nach, ne?
191 C: *Es ist ja auch noch nicht erforscht, deshalb mach ich's ja.*
192 L: Ja, ja. Das ist ja auch interessant. Weil das macht man ja eigentlich. Weil jeden, den man zum
193 Raclette einlädt, der weiß, okay da sitzen wir jetzt lange am Tisch und wer keine Lust hat, der sagt,
194 oh, ich komm´ später, ich hab noch was vor oder so. Oder ich weiß noch nicht und dann rufen sie,
195 Mensch, hab ich ja schon gehabt, dann rufen sie ´ne Stunde später an, Mensch, sitzt ihr noch
196 zusammen? Dann komm´ ich noch ´ne halbe Stunde, Stunde rum.
197 C: *Und trotzdem können sie ja noch essen?*
198 L: Ja. Genau. Aber sie müssen halt nicht den ganzen Abend da mit sitzen. Haben ja nicht alle Lust zu.
199 C: *Insofern versucht man ja schon, ´ne Situation zu schaffen, dass man die Freunde alle*
200 *zufriedenstellen kann, wenn man das so zusammenfasst, ne? Egal, ob du später kommst oder früher*
201 *kommst oder der eine später kommt und der andere...*
202 L: Ja, ist richtig. Also die können alle, äh, mitmachen.
203 C: *Sie können später kommen, aber trotzdem noch essen.*
204 L: Genau. Und das find ich auch ganz gut so.
205 C: *Ja. Stimmt. Das ist beim Raclette. Hab´ ich noch gar nicht drüber nachgedacht.*
206 L: Und da kann auch jeder essen, was er will in Anführungsstrichen. Ist ´ne riesen Liste, also wir
207 haben nebenan ´nen riesen Esstisch, der ist einfach mega voll mit allem möglichen Schalen mit
208 Zutaten. In der Küche ist das natürlich ´ne riesen Schlacht, am nächsten Tag aufzuräumen. Aber das
209 ist halt total gemütlich.
210 C: *Aber ist ja auch ´ne nette Esssituation, wenn du so ´ne Tafel hast, ne? Wo du das alles aufbauen*
211 *kannst, und jeder ist willkommen, und jeder kann auch kommen und gehen.*
212 L: Ja, das ist besser als, oder gemütlicher, angenehmer, als wenn man, hier hast du deinen Teller,
213 und dann iss mal auf. Und der eine hat vielleicht noch Hunger, traut sich nicht nachzufragen, der
214 andere isst nicht auf und denkt, oh, ist aber nicht so gut geworden wie ich dachte.
215 C: *Na ja, aber wie du schon sagst, der eine mag das, der andere mag das nicht. Wenn du jetzt keine*
216 *Oliven magst, ne?*
217 L: Ja, ich glaube, da denkt man nicht drüber nach. Ich glaub´, wenn ich was koche und dann noch ein
218 halber Teller übrig ist oder dann ähm, gerade bei einem, wo man weiß, der isst viel, dann ist sein
219 Zeichen, oder man sieht als erstes, oh, scheint ihm nicht zu schmecken.
220 C: *Aber du bekommst ja wahrscheinlich, wenn du dieses Raclette machst, dass jeder willkommen ist,*
221 *egal, wann er kommt, da kommt ja auch ne gute Rückmeldung.*
222 L: Ja, die kommt natürlich immer, weil jeder ja, also das teilt man ja auf, ne? Jeder bringt irgendwie
223 was mit, ne? Einer ist für die Saucen zuständig und so weiter. Ähm, die Rückmeldung ist da natürlich
224 immer super, weil man ´n total langen, gemütlichen Abend haben kann. Man kann über alles
225 quatschen, ähm, ja, wir gehen, manchmal gehen wir auch, haben wir uns schon nachmittags
226 hingestellt, dann sind wir hier um 20 Uhr ´ne Runde um den Block gegangen. Manchmal wird da auch
227 noch ein längerer Abend draus. Manchmal ist dann um neun schon, oh, jetzt bin ich aber ganz schön
228 müde, ich geh´ nach Hause. Wir saßen auch schon bis morgens um vier hier. Da hab ich nur mit
229 Bauchschmerzen da gesessen und dachte, also wirklich wo du denkst, oh jetzt bin ich echt kaputt,
230 könnt ihr nicht langsam mal nach Hause gehen. Oh, ich mach´ den noch mal an, ich hab noch mal
231 Bock auf so ´ne Salamipfanne, oh, ja natürlich machst du das. Freut mich aber nicht wirklich. Das ging
232 gar nicht mehr. Und wenn Leute das dann nicht sehen, also wenn man selber schon seit zwei
233 Stunden nicht mehr gegessen hat, und die anderen schaufeln sich da irgendwie noch was rein.
234 C: *Na ja, aber das ist ja schon, dass du da kommunizierst, ihr seid ja willkommen, ihr dürft das gerne*
235 *machen, ich freu mich, dass ihr da seid.*

236 L: Aber sie könnten ja auch gerne lesen, oh, er hat jetzt ´ne Stunde nichts mehr gegessen, ich könnt
237 ja langsam mal los.

238 C: *Ja, stimmt. Ja okay. Aber du weißt schon, was ich meine, ne? So mit dieser Kommunikation.*

239 L: Ja. Dass man ´n Zeichen sendet, was man dann so, ja. Also, das würd´ ich sagen, Essen und
240 Gemütlichkeit, ähm, so innerhalb der letzten zwei, drei Jahre bin ich so auf diese Linie, würd´ ich
241 sagen, eigentlich erst, seitdem ich mit Susi zusammen bin. Echt. Soll ich das reinschreiben?

242 C: *Ja. Schreib gerne rein. Das ist für mich ganz gut zu visualisieren, wenn ich die jetzt kopier´, dann ist
243 das ganz nett zu sehen.*

244 L: >Schreibt<. Essen als Sozialkontakt. Gemütlichkeit. Soziales Event schreib ich noch rein. Das
245 würd´ ich da so sagen. Hab´ ich vorher nie so gemacht, wenn ich man so drüber nachdenkt. Man hat
246 gegessen, ´ne Pizza mit Kumpels, also auch hier hab ich auch Freunde. Ich war ja im Großen und
247 Ganzen mal so ein, zwei Jahre Single. Ähm, das war nie so, das war nie so witzig. Das war immer
248 irgendwie zwischen Arbeit und zum Sport was essen oder nach dem Sport und vor dem Feiern oder
249 ja.

250 C: *Ja wahrscheinlich ist das jetzt auch ein anderer Stellenwert, ne?*

251 L: Ja, das stimmt. Also, mit Susi, ähm, wohn´ ich halt auch so richtig zusammen, ne? Also wir haben,
252 ja, bei uns passt das einfach. Bei den anderen war´s auch okay, aber da hat jeder irgendwie noch
253 mehr sein richtig ganz eigenes Ding gehabt so. Da hat man sich wirklich abends erst gesehen, kurz
254 bevor man ins Bett sollte, so ungefähr. Komisch. Wenn man so drüber nachdenkt.

255 C: *Ja macht man sonst ja auch nicht. Aber hast du denn auch sonst, also du sagtest jetzt Oliven zum
256 Beispiel magst du gar nicht. Gibt's da sonst irgendwie andere Abneigungen?*

257 L: Nicht das ich wüsste. Ich glaub im Großen und Ganzen bin ich ein Allesesser. Also ich bin auch so,
258 dass ich, ähm, das würd´ ich sagen, hat mich auch meine Mutter geprägt, ähm, ich probier´ eigentlich
259 alles. Ich probier´ eigentlich alles. Aber, und wenn ich das nicht mag, dann esse ich das natürlich nicht
260 auf, aber, wenn die Gerüche natürlich so sind, oder ich glaube auch, ich könnt´ so Tiere, wie sie die im
261 Fernsehen in so komischen Camps essen müssen, das könnt´ ich, glaub´ ich, könnt´ ich mir auch
262 nicht vorstellen. Auch, wenn man dann denkt, ach, probieren könnte man's ja mal, aber ich glaub´ das
263 macht man letzten Endes auch nicht. Aber das ist vielleicht auch noch, da hat meine Mutter mich auch
264 geprägt. Probieren muss man hat sie mir gesagt.

265 C: *Ja manchmal gibt es ja auch so Phasen, wo man als Kind oder Jugendlicher total Essen ja so als
266 Machtsymbol benutzt und Essen verweigert. Zum Beispiel.*

267 L: Ja. Hab´ ich nie gemacht, aber das kenn´ ich. Das kenn´ ich. Das machen, glaub´ ich, Frauen eher
268 als Jungs oder Mädchen eher als Jungs.

269 C: *Obwohl ich jetzt auch ´n Probanden hatte, der hat das auch gemacht. Also, der hat das ganz
270 extrem durchgezogen. Essen total verweigert.*

271 L: Also das hab ich, ähm, das ist ja nicht verweigern, aber nach der Trennung von Leila, das war
272 schlimm für mich. Da hab ich dann, glaub´ ich, ewig nichts gegessen, da hab ich auch ratz fatz zehn
273 Kilo abgenommen. Bis ich dann, das dauerte so 1 ½ Monate, und dann war ich über´s Schlimmste
274 hinweg, dann war das wieder normal und mit Leuten zusammen und ´ne Pizza essen und nach dem
275 Fußball nach dem Spiel Currywurst Pommes und so was. Alles gut.

276 C: *Aber so die 1 ½ Monate hast du bewusst oder unbewusst weniger gegessen?*

277 L: Ich denke, unbewusst. Also, ich hab´ nicht gesagt, jetzt will ich abnehmen. Ich glaub´, das war
278 einfach der Frust. Denk´ ich mal. Also nicht, denk´ ich mal, weiß ich. Hab´ da nicht bewusst irgendwie
279 gesagt, nee, ich will jetzt nichts mehr essen. Um ihr irgendwie zu zeigen, dass sie mich so verletzt hat
280 oder so was. Also, das machen ja auch manche, ´ne Exfreundin von mir, die sich getrennt hat, die hat
281 sich krank runtergehungert und einfach, um mir ein schlechtes Gewissen zu geben.

282 C: *Ja genau. An so was dachte ich auch. Oder bei Frauen ist es ja manchmal dieser Hilferuf, ne? So,
283 wenn du schon essgestört bist, ist es ja manchmal auch ein Hilferuf, den sie auch aussenden durch ihr
284 essen oder durch ihr Essverhalten.*

285 L: Ja, aber das denk´ ich auch eher unbewusst. Also, ich glaub´, ich glaub´ dass das eher selten ist,
286 dass Leute ihrem Körper so Schaden zufügen. Das tust du ja eigentlich, wenn du, wenn du nur um
287 anderen zu zeigen, hier, du hast mich doof behandelt oder um Hilfe zu bitten. Ich glaube, das ist alles
288 unbewusst. Das glaub´ ich schon.

289 C: *Ja gerade, wenn's auch noch hier ziemlich früh ist, ne? Also, wenn du das in dieser Altersspanne
290 hast, ist es, glaub´ ich schon bewusster.*

291 L: Also so ab 30 ist es meist so ´n Knick, das glaub´ ich auch wohl. Merk´ ich jetzt auch bei meinen
292 anderen Bekannten, so ähm, die laden dann auch eher mal zum Kochen ein. Komm, wir kochen
293 gemütlich, was wollen wir kochen? Oder Sushi-Abend hab´ ich schon gemacht mit Kollegen. Das ist
294 auch total witzig, das selbst zu machen, auch spannend. Und wie simpel das eigentlich ist. Und da
295 geht's auch eher um das Event, als um das Essen.

296 C: *Ich glaub´, das ist auch gerade jetzt durch diese ganzen Kochshows, die es ja im Moment auch*
297 *gibt.*

298 L: Ja, wir gucken total gern dieses Dinner und Promidinner auf Vox. Und wollen das eigentlich auch
299 selbst machen, aber wir wissen noch nicht so richtig, wen lädt man ein, und wer hat da Lust zu und so
300 weiter. Ähm, das find ich total interessant, also so richtige Kochshows find´ ich nicht so, das ist ganz
301 selten, dass man da mal durchzapped und äh, was machen die denn da. Und wenn das interessant
302 aussieht, dann können wir uns das vorstellen. Ich geh´ dann auch auf diese Textseiten und ins
303 Internet und hol mir auch gern die Rezepte und probier das mal. Äh, aber am besten ist noch dieses
304 Promidinner. Das kann man halt, kann auch jeder selbst machen. Ich glaub´ diese, diese, diese
305 Kochsendungen, ich glaub´ da ist mir noch nichts von gelungen, was die so machen. Ich hab das vier-
306 oder fünfmal gemacht. Auch wenn das Rezept noch so geschrieben ist, erstmal musst du eine
307 Milliarde Zutaten kaufen, die du so wie so nicht hast, ähm, dann dosierst du die falsch, und dann
308 schmeckt das so wie so total anders, als die das irgendwie beschreiben oder man erwartet. Find´ ich.
309 C: *Na ja und ich glaube bei dem Promidinner und bei dem perfekten Dinner, finde ich jetzt persönlich,*
310 *ist das einfach auch so, weil, die geben sich mit dieser Tischdekoration noch Mühe, du siehst auch,*
311 *wie sie dann essen, das ganze Paket. Das siehst du bei den Kochshows ja nicht. Da probiert dann*
312 *irgendwie ein Sternekoch und sagt ja, das schmeckt mir oder schmeckt mir nicht.*

313 L: Ich glaube entscheidend ist auch, dass das Normale sind, im Gegensatz zu so ´nem Sternekoch.
314 Also das sind ja normale Menschen auch. Wie du und ich, die so was machen, und ich glaub das,
315 man ist ja auch stolz, also wenn ich richtig gutes Essen koch, und ich höre, das hat aber gut
316 geschmeckt, dann bin ich ja mega stolz.

317 C: *Ja klar. Ist ja auch ´ne nette Reaktion.*

318 L: Das haben wir in der WG, ich hab ja zwei Jahre in ´ner WG gewohnt, da haben wir das so ganz oft
319 gemacht. So, dass wir zusammen gekocht haben, der eine sorgt für den Nachtisch, du machst die
320 Kartoffeln, keine Ahnung. Wo wir zusammen gekocht haben, das war auch das Event, aber wir saßen
321 auch danach zusammen und haben es richtig genossen das Essen. Richtig lecker und.

322 C: *Und wann war das ungefähr?*

323 L: >Schreibt und überlegt laut<. 2005-2006, wie alt war ich denn da? 27. WG. Reicht dir das, oder?
324 C: *Ja. Das ist schon spannend, ne, wenn man so sieht, ähm, hier so diese ganz wilde Phase, hier*
325 *schon in der WG vielleicht so ein bisschen Gemütlichkeit beim Kochen und zusammen essen, und*
326 *jetzt so dieser Stellenwert eben das total nett zu haben.*

327 L: Ja, aber ich glaub trotzdem nicht, dass man das so.

328 C: *Es muss ja nicht so sein.*

329 L: Nein, die Entwicklung ist natürlich da. Und das ist auch interessant und witzig, das mal so zu sehen.
330 Ich glaube, dass ich hier nach, ähm, nachdem wir jetzt darüber gesprochen haben, du hast es mir ja
331 bewusster gemacht dadurch, und ich glaub´ schon, dass ich dann das auch dann bewusster einsetze.
332 Also ich glaub´ schon, dass so was wie zum Raclette-Essen einladen oder irgendwie grillen oder für
333 Susi was kochen, was sie total gerne mag, ähm, ich weiß zum Beispiel von Susi auch, dass, ähm, bei
334 denen war das auch so, wenn Geburtstag war, das war der große Tag für die, da gab es, man wurd´
335 lieb geweckt, es gab das Lieblingsfrühstück, Lieblingsmittagessen und so weiter, ne? Das weiß ich.
336 Das war bei uns halt nicht so. Leider. Ich glaube als Kind ist das was ganz Tolles.

337 C: *Ja, das ist es auch.*

338 L: Für Per haben wir auch schon große Pläne. Sobald er das dann versteht und so, dann werden wir
339 das für ihn auch machen, dass er so da ein richtiges Erlebnis hat an seinem Geburtstag. Weil das halt
340 sein Tag ist. Aber das war bei uns nie so. Meine Mutter hätte es vielleicht gern gemacht, mein Vater
341 ist da aber so ein bisschen anders.

342 C: *Na ja, bei uns war's einfach so, mein Vater ist ja ganz früh verstorben, und wir hatten auch gar*
343 *nicht das Geld eigentlich, also bei uns gab's wenig Fleisch zum Beispiel. Wir hatten n großen*
344 *Gemüsegarten, es gab eigentlich immer nur Gemüse, Kartoffeln und so, aber wenn man dann*
345 *Geburtstag hatte, dann durfte man sich immer was anderes wünschen. Und das hat meine Mutter*
346 *dann auch gekocht. Und ich glaub, das war ja, da irgendwie was ganz Besonderes.*

347 L: Ja. Gut. Was anderes als jetzt den Kindern Klamotten-Gutschein zu geben oder so was.

348 C: *Das konnte meine Mutter ja auch gar nicht. Die Möglichkeit hatte sie ja auch nicht. Sie hat das auf*
349 *dem Weg halt versucht zu kommunizieren zum Geburtstag.*

350 L: Das ist auch. Das ist ja auch ein viel größeres Zeichen der Wertschätzung. Find´ ich so. wenn man
351 sich richtig Mühe gibt. Also, wenn ich zum Beispiel Freunden irgendwas schenken soll, dann geht's
352 mir auch wirklich drum, dass ich denen irgendwas schenke, was von mir kommt, wo ich weiß, da
353 freuen die sich drüber. Gutscheine, es gibt nichts Schlimmeres als Gutscheine. Die Hälfte der
354 Gutscheine wird nicht eingelöst, der Laden macht Pleite, oder die Gutscheine kommen weg, oder
355 wenn man irgend so einen Versprechensgutschein gegeben hat, das vergisst die Hälfte, dann steht

356 man alleine nachher da. Also wirklich, das Schlimmste was es gibt. Also, mein Schwager, da saßen
357 wir im Sommer auf der Terrasse und trinken immer schön Weinschorle, total gemütlich gekocht
358 abends zusammen, ich hab noch das und das, wir kochen. Dann stehen wir da mit drei Mann in der
359 Küche, und es ist total witzig und lecker nachher auch, also er ist zum Beispiel so ein
360 Ernährungsfreak. Wenn du noch einen brauchst, er kommt Donnerstag von Malta wieder. Der ist da
361 zu so ´nem Marathontraining, der macht das. Soll ich dir mal, ich kann dir mal ´n Kontakt machen.
362 *C: Ja, können wir gern machen.*
363 L: Ähm, ich hab ihm ´ne Eiswürfelmaschine geschenkt zum Beispiel. Weil, das Eis in kalter
364 Weinschorle im Sommer, das ist perfekt. Der hat sich so-o gefreut. Jeden Sommer, wenn wir dahin
365 kommen, holt der das Ding raus, oh, weißt du noch... super ne? Das ist richtig ´n Event jedes Jahr.
366 Und das kann man vielleicht auch mit so was Ernährungsmäßigem machen, denken, denkt man ja
367 nicht drüber nach.
368 *C: Also, mir fällt jetzt grad´ ein, bei meiner Oma zum Beispiel, bei der durften wir uns immer einen
369 Kuchen wünschen.*
370 L: Ja, das weiß ich auch. Das durfte ich bei meiner Oma auch.
371 *C: Das fand ich auch immer total klasse eigentlich.*
372 L: Grad für Kinder, ne? Und das war, das war auch noch bis irgendwie 18,19 Jahre immer noch so,
373 dass ich da ´n Kuchen gekriegt habe.
374 *C: Ja, aber das sind ja so kleine Sachen, in die man ja eigentlich ganz viel Kommunikation reinlegt,
375 ohne sie zu sagen, ne? Also deine Oma wird ja nicht so viel dazu gesagt haben. Du hast ihn dir
376 gewünscht, hast ihn bekommen, und es war halt nonverbal, was da nur über diesen Apfelkuchen
377 gelaufen ist.*
378 L: Ja, man hat sich mega drauf gefreut. Oh, lecker Kuchen, ja, das stimmt.
379 *C: Na ja, und sie hat sich sicher auch gefreut, den machen zu dürfen.*
380 L: Ja. Auch mein Gesicht und meine Augen zu sehen, denk´ ich mal. Hoffe ich mal.
381 *C: Wenn du sagst auch mit der Eiswürfelmaschine, man bekommt ja so viel zurück.*
382 L: Genau. Das ist richtig. Aber so bewusst (...) jetzt wäre es bewusst, das sag ich dir.
383 *C: Na ja, oder wenn du sagst, wenn ihr grillt, meistens grillen ja die Männer.*
384 L: Ja das stimmt, das ist auch so.
385 *C: Das ist echt so, ne?*
386 L: Das ist auch so. Also erstmal kenn ich ganz wenige Frauen, die Lust haben da zu stehen im Rauch
387 und zu Drehen und danach zu Stinken und, ähm, ja, das ist dann halt einfach so. Also, uns Männer
388 stört das nicht, und wir stehen dann da auch gern und machen sich wichtig. Das ist ja nichts, oh, es
389 noch gut, nee, kann noch ein bisschen. Du stehst da mit vier Mann und musst erstmal fachsimpeln, ob
390 das Fleisch gut ist oder nicht. Das ist auch witzig.
391 *C: Ja, das stimmt.*
392 L: Und das ist auch wieder ´n Event eigentlich.
393 *C: Und macht ihr euch Gedanken, was ihr grillt?*
394 L: Äh, also, wie man darauf Hunger hat, ne? Ich lieb´ Holzfällersteaks. Oh, total lecker. Ähm, oder ich
395 liebe auch Putenspieße mit Zwiebeln und Paprika, aber ich mach´ mir da nicht so bewusst Gedanken.
396 Ich möchte jetzt, also, das wäre ja Disziplin, wenn ich jetzt abnehmen wollen würde, dann sollte ich
397 natürlich kein mariniertes Holzfällersteak reinjagen, ne? Dann nehm´ ich ein Rind, ein Steak mit gar
398 nichts, brate das an, Salz und Pfeffer drauf und gut is. Ähm, oder ich nehm´ so ´nen Spieß, mit Pute
399 und viel Gemüse drauf. Ne, oder Krabben, die Krabbenspieße. Ähm, aber das, da entscheidet die
400 Disziplin. Das ist einfach so.
401 *C: Und kommt's drauf an, wenn ihr für euch alleine grillt, was ihr dann grillt, oder wenn ihr Freunde da
402 habt?*
403 L: Nee, bei mir nicht.
404 *C: Also die Freunde müssen das essen was du grillst.*
405 L: Nee, die, ja. Also das ist ja. Also entweder, wenn ich das Fleisch besorge, dann sag ich besorg´
406 Pute, und dann, dann hol´ ich so gemischte drei, vier Stücke von jedem. Pute, lecker gewürzt von
407 Edeka oder so. Ähm und die anderen bringen Getränke mit, aber meistens ist es ja so, der Gastgeber
408 stellt die Getränke und den Grill, und die Leute bringen das mit. Wenn man so in der Gruppe isst.
409 Vielleicht, wenn ich Geburtstag hab. Ähm, jetzt im Sommer wollte ich groß meinen Geburtstag feiern,
410 ähm, dann kann das sein, dass ich hier ´n Großteil mache, aber dann such´ ich ja trotzdem aus was
411 es gibt. Das ist ja nur so. Also Vegetarier, das wird schwer.
412 *C: Keine Chance.*
413 L: Doch, ich denk mal schon, dass man, das man das anbietet. Also man muss ja, das ist ja auch eher
414 ungewöhnlich, dass man Vegetarier hat, oder ähm, ich sag´ mal jetzt Türken, oder ähm, die, die dann
415 kein Schwein essen. Da denkst du ja nicht unbedingt drüber nach. Also, das ist ja nicht in unseren

416 Alltag integriert. Ja, die sagen dann, zur Weihnachtsfeier weiß man zum Beispiel, Mensch, Ülker
417 kommt, der darf kein Schwein haben, für den machen wir ´n extra Teller mit Lamm oder so was. Ähm,
418 da ist das dann schon, da ist das schon, da zeigt man Respekt und so weiter, aber ich glaub´, im
419 Privaten würd´ ich da nicht drüber nachdenken, wenn ich so an Grillen denke.
420 *C: Hast du noch irgendwas, was dir so einfällt? Zum Thema Essverhalten, Esssituationen,*
421 *Esserlebnisse?*
422 L: Also ein Esserlebnis ist für mich McDonalds. Ich liebe McDonalds und Fastfood, und das ist immer
423 wieder (...) Und das auch seitdem, seitdem ich ausgezogen bin, ne? Vorher war immer, McDonalds ist
424 nicht und so. Das war so gut wie nie. Das war immer ein Highlight, wenn Vati dann mal, hier, dann hol
425 mal hier 20 Hamburger oder zehn Cheeseburger, zehn Hamburger, und dann können wir von
426 McDonalds essen. Und dann bin ich auf´s Skateboard und los. Von der Nordstadt bis zur großen
427 Straße und zurück. Ja-a und dann ging's los. Aber jetzt, oh, ich liebe McDonalds. Ich könnte da jeden
428 Tag hinfahren. Mach´ ich dann zum Glück nicht. Da gab's ja mal diesen Film. Haste den gesehen?
429 Widerlich. Aber wirklich interessant, was man auch für Schäden dadurch erleiden kann. Wenn man
430 das komplett durchzieht. Was der sich da rein geprügelt hat. Wahnsinn.
431 *C: Na ja, aber es ist ja immer noch was, wo man sich trotzdem drauf freuen kann. Also wenn du da so*
432 *´ne Freude dran hast, dann ist es ja ein besonderes Erlebnis, wenn du es dann machst.*
433 L: Das stimmt. Das ist es auch. Also ich, Samstag hab ich zu Susi gesagt, Susi, sie kam nach Hause,
434 ich hatte Per den ganzen Tag, sie kam nach Hause, ich war müde und auch so eingenickt, dann kam
435 sie rein, ja hallo, grad Feierabend, sie hatte Spätschicht, kann ich noch was für dich tun, soll ich dich
436 noch massieren oder so. Kannste echt noch zu McDonalds fahren, dann ist sie noch zu McDonalds
437 gefahren. Schön BicMac-Menü, hmmm, lecker. Heißhunger drauf. Was willstest mehr? Also das ist
438 wirklich ähm, also Essen für mich ist einfach Lust, Freude, Gaumenschmaus, was weiß ich, als. Das
439 Wichtigste ist, dass es schmeckt.
440 *C: Ja, das ist doch ein schönes Schlusswort. Dankeschön.*
441 L: Gerne.

442
1
2
3
4
5
6
7
8

3.13 Interview Nr. 13/Proband M

männlich

43 Jahre

verheiratet, 2 Kinder

ganztags berufstätig

Hauptschule

Interview Nr. 13

9
10 C: *Erst einmal vielen lieben Dank, dass ich ein Interview mit dir führen darf.*

11 M: Ja, kein Problem.

12 C: *Und, ich steige mal mit einer ganz allgemeinen Frage ein, und kannst du aus heutiger Sicht dein*
13 *Essverhalten beschreiben? Oder, wie siehst du dein Essverhalten?*

14 M: Ich finde das normal, ne.

15 C: *Mh.*

16 M: Also, puh, Schwiegereltern hier normale Kost, Hausmannskost, dann geht man auch mal zu McDonald
17 und holt sich mal ´nen Döner. Aber so (...) auch mal Obst. Also hier zur Arbeit nehme ich vier Scheiben
18 Brot, ein Pudding und ein Liter Tee. Das war´s eigentlich und abends eben warm, ne.

19 C: *Und frühstückst du morgens?*

20 M: Ja, eine Scheibe Nutella mit Toast.

21 C: *Also, ist das schon strukturiert, dass du*

22 M: Ja, also genau das schon. Aber meistens fahr´n wir auf Arbeit noch an die Tanke und hol´n uns ´nen
23 Kakao und noch mal ´nen Croissant oder Knoblauchbrötchen, die sind viel kleiner, aber die will ich jetzt
24 auch wieder weglassen, weil ich hab´ jetzt auch wieder ´nen bisschen zugelegt. Und ich will demnächst
25 auch mal wieder meine Diät machen.

26 C: *Und abends, kocht da Angela?*

27 M: Ja, gestern hatte ich Ravioli, weil, wir hatten Goulaschsuppe, und da haben die Kinder alles
28 weggenascht.

29 C: *Oh, und da hast du nichts abbekommen! >lacht<*

30 M: Ja. >lacht leise<

31 C: *Mh. Wenn ich das so zusammenfasse, was du beschrieben hast, dann ist das der Tagesablauf in der*
32 *Woche. Montag bis Freitag.*

33 M: Ja, genau.

34 C: *Und wie sieht das am Wochenende bei euch aus?*

35 M: Ja, da wird dann auch, ja dann machen wir Frühstück halt, hol´n Brötchen, zwei Brötchen ess´ ich
36 meist. Vielleicht auch mal ´nen Ei dazu. Ja, und denn gibt´s Kaffee, Tasse, vielleicht ´nen bisschen
37 Kuchen und dann abends eben warm. Entweder selber machen oder vielleicht mal Essen gehen, wenn
38 das Geld da ist.

39 C: *Ja ähm, gibt es so bestimmte Esssituationen oder Esserlebnisse, die Dich geprägt haben?*

40 M: Ja, äh, in der Kinderheit so´n bisschen, äh, ich habe ´ne Abneigung gegen Spinat, und ich weiß nicht
41 wieso, aber mein Cousin hat mich immer damit geärgert, er hat gesagt, das war Grünkohl >lacht<, da war
42 ich noch ziemlich klein mit, das sind dann so Sachen, die komm´ dann immer wieder hoch, wo ich als Kind
43 so war, igitt, wo jetzt aber, jetzt ess´ ich Spinat. Aber es ist nicht mein, mein Gericht, wo ich sag´, das
44 wünsch´ ich mir. Nee, ich ess´ alles, aber Spinat ist nicht. Und was ich mir angewöhnt hab´, ich will nicht
45 mehr so viel Schwein essen. Wegen mein´ Cholesterin. Aber ich glaub´, das ist bei uns vererbt, alles.

46 C: *Und wenn du jetzt an deine Kindheit zurückdenkst, wie lief da so das Essen bei euch ab?*

47 M: Oh, wenn ich da jetzt ausholen sollte.

48 C: *Darfst du gerne machen.*

49 M: Äh, ich weiß das gar nicht. Ich glaub´, wir hab´n immer das gleiche gegessen. War nicht viel Geld da
50 damals bei meinen Eltern, weil meine Eltern auch ´nen alkoholisches Problem hatten. Weiß nicht, kann
51 ich nicht sagen, wie das Essen so war.

52 C: *War es strukturiert? Morgens?*

53 M: Nö. Das kann ich mich gar nicht dran erinnern. Ja, ich glaub´ schon normal halt, ne. Aber eher
54 weniger, ne. Ja.

55 C: *Gab´ es dann ein Schulbrot mit?*
56 M: Glaub´ gar nicht. Da haben die sich kein´ Kopf gemacht. Hat man sich vielleicht mal selber geholt, hier,
57 weiß ich noch, beim Bäcker, wie hieß der noch? Schlüter jetzt.
58 C: *Meier.*
59 M: Meier, genau. ´nen Negerkussbrötchen oder irgendwie so was. Hat man ja auch damals gesehen, wie
60 man aussah, recht schlank, ne. Ja. Und essen... normal. Also nicht reichlich.
61 C: *Okay. Bei einigen ist es ja so, dass es morgens Frühstück gab, und wenn man nach Hause kam von*
62 *der Schule, dann gab es warmes Essen und abends dann noch Abendbrot.*
63 M: Nö. Ich glaub´, wir mussten immer betteln nach Essen. So ungefähr, ich weiß das gar nicht mehr.
64 Echt, nicht schön, aber das war die Zeit, ne. Ja.
65 C: *Ja, das ist wirklich nicht schön, aber ich denke es, gab dann mal eine Veränderung vom Essverhalten*
66 *her.*
67 M: Ich weiß das alles gar nicht mehr, wie das so damals bei uns ablief. Puh. Ich weiß nur, dass meine
68 Mutter viel Labskaus gemacht hat. Oder mal gegrillt. Oder Bratkartoffel. Also, wenn ich das so seh´ mit
69 meiner Schwiegermutter, was die kocht, das ist was ganz Anderes.
70 C: *Und das genießt du?*
71 M: Ja, total. Das ist sehr lecker. Hausmannskost und so.
72 C: *Und wann bist du ausgezogen von zu Hause?*
73 M: Glaub´ mit 25.
74 C: *Und dann gleich mit Angela zusammen?*
75 M: Ja.
76 C: *Und dann habt ihr gekocht?*
77 M: Ja, sie hat gekocht. Doch, hat sie eigentlich gut gemacht, macht sie heute echt, da hat sie was
78 mitgekriegt von Mutti. Doch. Obwohl manchmal, wenn ich dann so meine Diät mach´, die zwei Wochen,
79 dass ist zwar gut und schön, aber das ist auch sehr anstrengend mit dem Essen. Keine Kohlenhydrate,
80 und die Kinder mögen das dann auch so gerne. Geschmortes Gemüse. Rind, Pute oder Hähnchen, dass
81 sind so Sachen. Aber ich will jetzt ein bisschen besser aufpassen wieder. Wenn´s wärmer wird, mehr
82 Sport machen. Im Winter ist das mit dem Laufen dann schwierig.
83 C: *Warst du durch den langen Winter dann beruflich auch viel zu Hause und nicht auf den Dächern?*
84 M: Auch ja, aber wir haben schon recht viel gearbeitet. Auch Schneedienst und so. Das ist ja auch, was
85 mich so wundert, ich mach´ ja eigentlich viel Sport, auf Arbeit mach´ ich ja auch knallharten Job, und dass
86 man da irgendwie den Cholesterin, ich weiß ja nicht, woran es teilweise liegt. Aber ich finde, wenn man
87 Sport macht, dann müsste der doch auch eigentlich wieder ´nen bisschen runtergeh´n. Mein Bruder hat
88 das ja auch, der läuft ja auch den ganzen Tag mit seiner Zeitung auf Arbeit und kommt da auch nicht von
89 runter, aber ich bin da auch nicht der Typ, der Tabletten deswegen nimmt.
90 C: *Du möchtest das praktisch über die Ernährung und Bewegung ausgleichen?*
91 M: Hm. Ja, das ist mein Ziel.
92 C: *Mh.*
93 M: Ist aber schwer.
94 C: *Ich komme noch mal zurück, als du ausgezogen bist, als du mit Angela zusammengezogen bist, da*
95 *habt ihr beide gearbeitet.*
96 M: Ja, da haben wir das meist´ dann immer so gemacht, weiß ich noch, am Wochenende immer rüber
97 nach Dänemark, und da hab´n wir uns immer dann Pommes geholt, irgendwie sowas. Schön mit dicker
98 Salzlage drauf. Vielleicht auch mal ´nen Hot Dog. War´n viel Essen. Ja, dann auch normal essen eben.
99 C: *Ja, und kannte Angela das dann von zu Hause mit Frühstück, Mittag, Abend*
100 M: Ja. Das ist immer noch da. Bei denen ist das ein Schema, da ist Frühstück, das ist Kaffee, das
101 Abendbrot zu bestimmter Zeit. Und das gab´s bei uns eben nicht.
102 C: *Ja.*
103 M: Das ist eben das.
104 C: *Und wann wurde eure erste Tochter geboren, wann war das?*
105 M: ´92.
106 C: *Da warst du dann, mit 25 bist du ausgezogen. Ich habe nämlich hier eine Lebenslinie vorbereitet, in der*
107 *du, oder auch wir gemeinsam, deine Esserlebnisse eintragen können. Ist das in Ordnung?*
108 M: Ja.
109 C: *Dann schreiben wir hier deine Kindheitserfahrungen rein und gehen dann Schritt für Schritt weiter.*
110 M: Ja, ok. >schreibt< Hier bis 25?

111 C: *Genau, ab hier können wir dann den Einschnitt mit dem Auszug von zu Hause vermerken.*
112 >Papiergeraschel<
113 C: *Gab es denn, nachdem eure Tochter auf der Welt war, andere Essgewohnheiten als vorher?*
114 M: Eigentlich nicht. Ganz normal.
115 C: *Habt ihr vielleicht darauf geachtet, dass das Essen noch gesünder wurde?*
116 M: Nö, ich mein´, die Kinder hab´n ihre Gläser oder so bekommen. Nö, bei uns war das nicht. Normal.
117 C: *Mh. Gibt es denn so bestimmte Essgewohnheiten, die dir bewusst sind? Im Alltag? Die bei dir immer*
118 *wiederkehren, zum Beispiel?*
119 M: Nee, eigentlich nicht. Ich hab´ kein Ritual irgendwie >lacht<. Nee, hab´ ich nicht. Nö. Das einzige das
120 ich, wenn ich merke, dass ich ein, zwei, drei Kilo zunehme, dann muss ich auch irgendwas machen. Das
121 sind so Sachen, die man denn (...)
122 C: *Esst ihr zusammen Frühstück mit den Kollegen?*
123 M: Ja. Wir fahren dann zur Baustelle, und da frühstücken wir um neun, und dann Mittag um zwölf, aber
124 meistens morgens immer an die Tanke, und dann hol´n sie sich meist, die Jugendlichen oder besser die
125 die Junggesellen, die seh´n das denn ´nen bisschen, weiß nicht. Die hab´n das wahrscheinlich noch, die
126 hol´n sich dann belegte Brötchen, oder was. Unser einer hat da nicht so viel, der macht dann seine
127 belegten Brote, weil man denkt ja ganz anders. Wenn man Familie hat, da denkt man ganz anders, ne.
128 C: *Wenn ich das richtig verstehe, meinst du die finanzielle Seite. Dass du dir die belegten Brote von zu*
129 *Hause mitbringst und nicht an der Tankstelle dir Brötchen kaufst. Um Geld zu sparen.*
130 M: Ja, das mein´ ich. Also, Geld spielt bei Essen schon ´ne Rolle. Wir haben ja auch das Haus und so.
131 C: *Würdest du, wenn du das Geld hättest, dich anders ernähren?*
132 M: Hm. Vielleicht mehr Essen geh´n mit der Familie, oder so. Ja, das schon.
133 C: Okay.
134 M: Ja, das schon, ja.
135 C: *Worauf ich ja in meiner Doktorarbeit hinaus möchte, ist, dass man nicht über das Essen und während*
136 *des Essen reden kann, kommunizieren kann, sondern dass man auch mit seinem Essen kommunizieren*
137 *kann. Das man damit etwas ausdrücken möchte. Kannst du dir das vorstellen?*
138 M: Ja. Ich glaub´, wenn man Sportfanatiker ist, denn vielleicht.
139 C: *Und was könnte man dann sagen mit seinem Essen?*
140 M: Ähm, was will man, ja puh, die Leistung, die man erbracht hat, hat man ja letztendlich durch´s Essen
141 vielleicht gesundes Essen oder irgendwie sowas erreicht. Man hat ja, ich merk´ das ja selber, wenn ich
142 mal ´ne Diät mach´, zwei Wochen, und denn lauf´, fühl´ ich mich ganz anders, ich hab´ ´ne Kondition, das
143 merkst du echt. Aber das ist auch irgendwie die Bequemlichkeit, die man hat irgendwie.
144 C: *Hm. Wenn ich das jetzt mal zusammenfasse, meinst du, dass ein Sportler oder ein sportlicher Mensch*
145 *seine Leistungen dadurch erreicht, dass er sich gesund ernährt und dieses so auch seinen Mitmenschen*
146 *mitteilen möchte. Seine Mitteilung könnte also sein: Schaut her, was für tolle sportliche Leistungen ich*
147 *erbringe, durch gesundes Essen.*
148 M: Ja. Das merk´ ich ja auch, wenn ich mehr Sport mach´ und mich also gesünder ernähre, bin ich fitter.
149 C: *Aber dieser Sportler sagt es nicht direkt zu seinem Mitmenschen, sondern zeigt nur seine sportlichen*
150 *Leistungen?*
151 M: Ja, das mach´ ich ja denn auch so. Kann ander´n Kollegen oder so das dann irgendwie zeigen.
152 C: *Oh, das ist ja spannend. Du teilst deinen Kollegen über deinen sportlichen Leistungen dein*
153 *Essverhalten mit.*
154 M: Das ist normal so.
155 C: *Das finde ich sehr interessant und würde da noch ein bisschen weitergehen, und mich würde es*
156 *interessieren, wenn du mit deiner Frau essengehst und dir im Restaurant etwas aussuchst, würdest du dir*
157 *genau das Gleiche aussuchen, wenn du nur mit Freunden oder Kollegen essengehen würdest?*
158 M: Ist eigentlich immer fast immer das Gleiche. Ich ess´ meist immer Rinderfilet. Ich, oder auf jeden Fall
159 was mit Rind. Wenig Schwein, weil ich denn auch weiß, dass es nicht gut ist. Wegen meinem Cholesterin
160 und alles.
161 C: *Hm.*
162 M: Doch, ich achte schon drauf, wenn ich also zur Weihnachtsfeier muss, ich auch kein Grünkohl hab´n.
163 Das ess´n die meisten bei uns, 90 Prozent, nur ich nicht. Ich hol´ mir dann irgendwie ´nen Steak oder
164 wegen der Kohlwurst, da ist wieder viel Schwein dabei. Da achte ich doch drauf.
165 C: *Und wenn die anderen fragen oder wird gefragt, warum du jetzt nicht Grünkohl mitisst? (...) Also, fällt*
166 *das auf?*

167 M: Nee, ja. Nö, das ist schon normal, was auffällt ist, wenn man nichts trinkt >lacht<. Das hatte ich jetzt
168 am Wochenende wieder. Ja. Da war'n wir bei meinem Schwager zum Geburtstag, und da hatte ich keine
169 Lust, was zu trinken. Und da war'n die alle beleidigt, warum ich nicht trink´ und so, oh, das find´ ich
170 schlimm. Na, nachher habe ich dann doch ein, zwei Dinger getrunken, aber das ist, oder beim Sport,
171 wenn ich da mal, hab´ ich aufgehört vor zwei, drei Jahren, da hab´n die mich auch blöd angeguckt, das
172 sind so Sachen, wo ich, als wenn man krank ist. Das ist das find´ ich schlimm. Das war auch schon, ja,
173 das kann gar nicht angehen, man muss doch was trinken, wenn man feiert. Ich sag´, nee muss man nicht.
174 Ich ich, da bin ich auch hart zu mir selber, und das ist mir auch egal, was die anderen sagen. Und das
175 find´ ich irgendwo ein bisschen doof, aber das ist so.

176 C: *Mh. Es gibt ja oft die Situation, wenn nur Frau´n oder Freundinnen zusammen essen gehen, dass sich*
177 *häufig eine Frau nur einen Salat bestellt. Wo dann die andere vielleicht denkt, ach, ich könnte gut ein*
178 *Steak essen, aber wenn die jetzt nur einen Salat bestellt, dann nehm´ ich vielleicht auch lieber nur einen.*

179 M: Ja, ich glaub´ das ist unter Frau´n extremer als unter Männern. Doch, das glaub´ ich. Dass das
180 extremer ist.

181 C: *Kannst du dir vorstellen, was diese Frau damit bezweckt?*

182 M: Nö.

183 C: *Vielleicht, dass sie auf ihre Figur anspielen möchte und auch mitteilen möchte, he schaut mal, ich esse*
184 *Salat.*

185 M: Ja, wenn das denn auch so ist. Wenn man denn nicht abends sich da noch zwei Tafeln Schokoladen
186 reinknallt, das weiß man ja eben nicht. Na ja, meist sieht man das ja auch, ne. Wenn einer nur Salat isst,
187 dann ist er ja schlank, ja gut.

188 C: *Mh. Mir fällt da gerade noch was anderes ein. Hast du schon mal Essen verweigert, außer Spinat als*
189 *Kind.*

190 M: Nee, wenn ich da an meinen Kumpel denk´, für den Essen ist ja alles, für den ist das ´ne Leidenschaft.
191 Der geht ja drei, viermal die Woche zum Griechen. Essen. Da sag´ ich mir, irgendwo hört das doch auf.
192 Das ja alles hier, das ist ihm egal, das ist eben sein Ding. Aber ich bei mir ist das eben nicht so. Ich geh´
193 dann vielleicht einmal im Monat essen. Das gönn´ ich mir, oder das gönn´ wir uns dann auch mal. Doch,
194 das mach´n wir mal. Das muss man auch mal machen. Das ist genauso auch, wenn wir in Dänemark sind
195 und uns die Brötchen hol´n, die dänischen, kosten auch ´nen Heidengeld, vielleicht kostet dass
196 umgerechnet das Brötchen, das große, das wir uns immer hol´n, fast ´nen Euro. Aber dann hast du auch
197 eins und bist dann satt, ne. Aber trotzdem, und die sind natürlich auch nicht gesund, die
198 Blätterteigbrötchen, die man sich dann holt. Und dieses Grillen, und einmal die Woche geh´n wir da dann
199 auch zum Italiener und so. Pizza essen. Ja, da hab´ ich auch schon ´nen bisschen, auch schon ´nen
200 bisschen umgestellt mit, früher hab´n wir auch viel Nacken gegrillt. Ich mein´, schmeckt ja lecker, aber nun
201 nehmen wir Geflügel und sowas. Oder Steak sowas.

202 C: *Und wenn ihr Freunde eingeladen habt und grillt, achtet ihr dann darauf, was ihr anbietet?(bitte*
203 *nochmal hören, was du gesagt hast)*

204 M: Ja, dann kriegen die auch ihr Nacken, oder was sie haben woll´n. Aber ich eben nicht. Ich pass dann
205 lieber auf, weniger Schwein mehr Rind und Pute. Doch doch.

206 C: *Aber es ist jetzt nicht so, dass du sie dahin erziehst, dass sie das essen*

207 M: Nein, nein. Das muss ja jeder selber wissen. Dafür bin ich ja nicht zuständig.

208 C: *Aber kannst du dir vorstellen, dass es einige Menschen gibt, die das machen wollen?*

209 M: Ja, aber dann ist es auch für die, die leben dann ja den Tag, die machen sie ja morgens schon ´nen
210 Kopf was sie essen zu Mittag und zum Abendbrot, dann, dann besteht das Leben ja nur aus Essen
211 machen und aufpassen, und ich glaub´ nich´, dass das auch so gesund ist. Finde ich. Kann auch
212 krankmachen. Man muss das auch noch genießen können. Ja genau. Ja. Essen und Genießen.

213 C: *Kochst du denn selber?*

214 M: Nö. Ich, ich bin der Griller >lacht<.

215 C: *>lacht< Das ist doch eine Männerdomäne oder?*

216 M: Ja. Doch. Ja, und dann gibt´s noch ein Bier, das passt dann immer. Aber so richtig Essen machen?
217 Doch, wenn ich meine Diät mach´ denn, dann mach´ ich auch hier Schmorpfanne mit, mit halt Gemüse
218 und alles. Steak, da kann man nicht viel verkehrt machen.

219 C: *Und das essen die ander´n auch mit?*

220 M: Ja, gerne. Die sagen immer, das schmeckt so lecker. Die Kinder sagen echt, das ist lecker. Und das
221 müsste man eigentlich, wir haben ja auch schon mit unserem Wok, haben wir auch seit ein, zwei Jahr´n.

222 Das machen wir dann auch. Das schmeckt ja auch immer gut. Ach, letztendlich passt man ja doch schon
223 auf, was man isst.

224 C: Mh.

225 M: Aber nicht so extrem.

226 C: *Wenn ich das mal zusammenfasse, kann man sagen, dass du über die Ernährung den Cholesterinwert*
227 *veränderst.*

228 M: Ja, genau. Ja, es ist erschreckend immer, wenn man, alle vier Jahre sind wir bei der
229 Bauberufsgenossenschaft zur Untersuchung, und dann sagt der mir auch immer: Ihr Cholesterin ist zu
230 hoch. Ich hab´ auch Phasen, wo es dann weiter unten ist, aber ich weiß nicht, wie ich das denn geschafft
231 hab´. Ich weiß nicht, vielleicht kann es auch stressbedingt sein oder was weiß ich. Ich weiß das eben
232 nicht.

233 C: *Hast du mal ein Ernährungstagebuch geführt. Mal aufgeschrieben, was du den ganzen Tag lang*
234 *gegessen hast?*

235 M: Nee.

236 C: *Das wäre vielleicht mal ´ne Maßnahme.*

237 M: Ich hab´ ja mal, meine Fett-Eiweiß-Diät hab´ ich ja auch gemacht, und da hab´n die dann Blut
238 abgenommen, und ich mein´, da hat sich auch nicht viel getan. Vielleicht ist es auch zu kurz, die zwei
239 Wochen.

240 C: *Ja, sinnvoll ist es, dass du über einen längeren Zeitraum ein Tagebuch führst, also wirklich*
241 *aufschreibst?, was du immer gegessen hast, und dann kann man ja mal schau´n anhand von Blutwerten,*
242 *ob es an der Ernährung liegt.*

243 M: Hm. Vielleicht ist da ja auch ein Produkt bei, was bei mir immer so anschlägt. Ich fang´ ja auch schon
244 mit Becel an und was nicht alles da. Da achtet man ja auch drauf. Flasche Rotwein soll ja auch gut sein.
245 Oder ein Glas zumindest. Im Süden mach´n die das ja ganz viel. Rotwein mittags zur Verdauung. ne. Ja.

246 C: *Ja, ich glaube, dass das kulturell zu sehen ist. Einiges ist auch individuell vom Menschen abhängig.*

247 M: Es gibt auch ´ne Studie in Griechenland mit Olivenöl. Die Leute sind da ja auch topfit und alles. Muss
248 ja auch irgendwas dran sein. Hm. In Deutschland leben wir ja auch im Überfluss, du kriegst hier ja alles.
249 Im Winter Salatgurken, was weiß ich woher. Aber die schmecken lange nicht mehr so, schmecken
250 wässrig. Auch die Tomaten sind auch nicht mehr, das was sie war´n. Wer weiß, was da an Pestiziden
251 drin sind.

252 C: *Ja, früher hab´n die Menschen nur nach Saison sich ernährt. Im Winter gab es nur Kohl und Kartoffeln*
253 *zum Beispiel.*

254 M: Ja, Schwiegereltern, die, ich glaub´, die sind mit den Kartoffeln noch zu Bett gegangen, die steh´n ja
255 nur auf Kartoffeln. Nudeln kenn´ die auch gar nicht. Nö. Bei uns gab´s auch nur Kartoffeln, wenn ich dran
256 denk´. Und viel Fisch hatten wir früher. Mein Onkel war ja in Bremerhaven hier beim Fischdings Hafen.
257 Und die hab´n da auch alle gewohnt, und dann kriegten wir immer Fisch, wenn die da war´n, dann gab es
258 immer Fisch.

259 C: *Das könnten wir ja noch in der Lebenslinie vermerken.*

260 M: Ja. >schreibt<

261 C: *Und esst ihr jetzt noch viel Fisch?*

262 M: Jaaa, weniger. Also, wenn´s hoch kommt, also einmal oder alle zwei Wochen mal, einmal Fisch oder
263 Fischstäbchen hatten wir letzstens. Aber sonst Fisch? Ja gut, eigentlich schon einmal die Woche. Auch
264 Schwiegermutter macht denn mal, ne. Rotbarsch oder diesen billigen Fisch, was weiß ich, wie der jetzt
265 heißt da. Pang... Ach doch, Fisch mag ich schon, das einzige, ich bin auch Angler, aber ich, sobald ich ´ne
266 Gräte drin hab´, denn hab´ ich schon die Lust verlorn. Das ist denn leider so.

267 C: *Gehst du denn oft angeln?*

268 M: Na, wenn´s hoch kommt, fünf bis zehnmal im Jahr. Früher war ich ja nur angeln. Mit ´nem Kumpel. Als
269 Kind war ich viel angeln. Mit Ralf war ich viel angeln. Mit seinem Vater. Und seine Mutter hat immer so toll
270 den Fisch gemacht. Doch, war auch ´ne Zeit, die ein´ geprägt hat. War auch nicht schlecht. Ich krieg´ das
271 aber nicht mit dem Zubereiten hin. Schwiegermutter kriegt das hin, mit ihren Heringen. Aber ich nicht. Das
272 ist noch eine andere Generation. Oder mein Kollege, ein Russe, der kann das auch noch. Der isst ja auch
273 noch den Rogen und alles. Das würd´ ich zum Beispiel nicht machen, grrr. Das langt mir schon, wenn ich
274 die Dinger ausnehm´ muss. Früher hat mir das nix ausgemacht, aber heute, bäh. Schöne Scholle hab´n
275 wir auch schon mal gemacht, mit Freunden. Früher haben wir das immer so gemacht, dass wir uns einmal
276 im Monat getroffen haben und dann noch ´n Pärchen mehr und dann schön gekocht.

277 C: *Und das macht ihr jetzt nicht mehr?*

278 M: Nee, jetzt ist ja irgendwie >holt tief Luft< halt zu viel Stress. Bei Meissen arbeitet er. Engelbert. Und die
279 hab'n jetzt ja Schneedienst gehabt ohne Ende, ne. Und er jetzt auch kurz vor'm Burnout, ne. Durch den
280 Stress. Er braucht jetzt erst mal 'ne Auszeit, die hab' ich ihm gegeben >lacht<. Ist ja so in Ordnung. Er hat
281 ja auch gesagt, wenn er wieder fit ist, dann soll er erst mal zur Kur, und dann könn' wir das ja gerne mal
282 wieder mach'n.

283 C: *Ja, das ist ja auch sehr nett. Guckt ihr denn so Kochsendungen?*

284 M: Ja, ich guck' da gerne mal. Das, was kommt, ne. Ich sag' auch immer, ich möcht' so gern' mal essen,
285 was die da so kochen und dann mal probier'n. Um überhaupt mal den Geschmack zu krieg'n, ja hätt' ich
286 mal Lust zu, ja. Also, mein Lieblingsessen ist Jugoslawisch. Ist echt lecker, vom Fleisch her, finde ich.
287 Also, wir haben uns auch schon mal beim türkischen Bäcker Fladenbrot geholt. Ist auch lecker. Beim
288 Jugoslawen ist das Fleisch irgendwie anders. Wenn du beim Griechen bist, dann brauch' ich da erst mal
289 ein' Monat nicht hin. Beim Jugoslawen ist eben so, Du bist dann eben richtig schön satt und sagst dir
290 dann, na gut, beim nächsten Mal kannst du wieder hier hin. Und beim Chinesen ist es dann so, wenn du
291 da hingehst, dann kannst du nach zwei Stunden wieder was essen. Das ist immer so unterschiedlich.
292 Obwohl, das ist beim Griechen vielleicht auch überall anders, ne. Wir war'n denn auch, wo war'n wir
293 denn? Mykonos, Treia, der ist auch gut. Da hat man dann auch dieses, die hab'n das zum Teil auch so
294 salzig, dann muss man viel trinken. Aber der ist eigentlich gut so. Der lustige Bosnier ist mein
295 Lieblingsessen. Das ist ja ja ein Rinderfilet gefüllt mit Schinken und Käse. Lecker. 'nen Traum. Echt. Auch
296 zu teuer (lacht). Ja. Zu D-Mark-Zeiten ging das noch, aber jetzt? Seitdem der Euro da ist, geht gar nix
297 mehr. Is so, kann man nicht ändern. Wir kriegen ja 'nen Teil von Schwiegereltern, ein bis zweimal die
298 Woche geh'n die Mädchen hin. Dann krieg' ich ein Teil noch hier her, das mach' ich mir dann noch warm.
299 Ist ja auch nicht verkehrt.

300 C: *Und Schwiegermutter freut sich dann wahrscheinlich auch.*

301 M: Ja genau, das ist es ja.

302 C: *Es ist ja wahrscheinlich auch so, dass sie*

303 M: Kontakt

304 C: *Ja, Kontakt und Mitteilung und euch eine Freude damit machen möchte.*

305 M: Ja, genau. Ja, ist auch so'n Ritual vielleicht. Ja, ja. Sonst hab'n wir das auch immer so gemacht, dass
306 wir da samstags hin geh'n, aber das hat sich so'n bisschen, ach, ist irgendwie anders. Ich weiß nicht
307 wieso, aber macht ja nichts.

308 C: *Es gibt ja immer Abschnitte im Leben, wo sich einiges verändert.*

309 M: Ja durch die Mädels ja auch. Du musst mal sehen, wenn wir hier essen, oh. Frank mag keine
310 Zwiebeln, keine Tomaten, Phil auch nicht, der mag dies und das nicht. Da achtet Angela ja auch schon
311 drauf. Teilweise. Wo ich mir sag' hier, hier wird gegessen, was auf den Tisch kommt, ne. Alte Schule, ne,
312 aber

313 C: *Zusammenfassend kann man ja sagen, dass du es von zu Hause aus anders gewohnt warst, da da*
314 *froh warst, dass es überhaupt etwas zu essen gab. Dann hast du das gegessen, was es gab. Deine*
315 *Mutter hat sicherlich nicht für jeden eine Extrawurst zubereitet.*

316 M: Ja, und mein Cousin hat dann noch gesagt, bei uns war früher so was wie Futterneid bei uns. Wenn
317 wir in Bremerhaven war'n, denn habe ich immer zugeseh'n, dass ich 'nen großen Teller hatte. Das sind
318 so Sachen, die komm' immer alles mit der Zeit denn zum Vorschein, ne.

319 C: *Deine Mutter hat ja bestimmt nicht unterschiedlich gekocht für dich und deine Geschwister.*

320 M: Nee, so wie ich schon sagte, es wird gegessen, was auf den Tisch kommt, ne. Und Angela kennt das
321 von zu Hause eher so, das war 'ne ganz and're Schule. Bei uns war das nicht so.

322 C: *Könnte, man nicht sagen, dass deine Schwiegereltern daran Spaß und Freude haben für euch zu*
323 *kochen?*

324 M: Ja. Das einzig Negative ist da eben, dass sie so viel mit Saucen macht, und Saucen sind ja auch
325 Dickmacher letztendlich, ne. Wenn sie dann noch viel Sahne, ne. Das ist aber noch die Generation,
326 Kriegsgeneration. So und ihre Krummen Jungs, das macht sie auch alles selber. Schmecken genauso wie
327 vom Bäcker. Da hat sie Lust, ja genau, zu. Ja, und die Generation war noch mehr zu Hause, das stimmt
328 schon. Und die Krummen Jungs braten, schwimmen ja auch in Fett, die Dinger. Frittiert in heiß'm Fett.
329 Aber lecker. Kommt dann einmal im Jahr vor, und das ist ja auch gut so >lacht<.

330 C: *Und dann ist es ja auch etwas Besonderes. Und deine Schwiegermutter freut sich dann ja auch*
331 *bestimmt, dass ihr die Krummen Jungs so gerne esst.*

332 M: Doch, das sag' ich dir dann auch mal, ne. Das hat sie echt gut drauf.

333 C: *Mh.*

334 M: Ja.
335 C: *Nach Deinen vielen interessanten Informationen, kannst du noch mal sagen, ob du mit deinem*
336 *Essverhalten zufrieden bist?*
337 M: >holt tief Luft<. Eigentlich schon, aber ich möchte, also irgendwie hab´ ich, das mein innerer
338 Schweinehund mal ´ne Umstellung vom Essen her, aber (..) ich mein´ , wir essen ja schon nicht so Fast-
339 Foodmäßig. Und ich pass ja schon, und Angela passt ja auch auf.
340 C: *Mh.*
341 M: Bei Angela ist da ja auch noch, sie muss Sport mach´n. Hat sie ja auch sonst gemacht. Zum Ausgleich,
342 weißt du, auch für´n Kopf und alles. Aber Laufen will sie ja nicht. Sie wollte ja auch immer mal zu Mrs.
343 Sporty, da wollten die immer mal hin, aber, ja zu teuer. 40, 45 Euro. Ich kann mir auch nicht vorstell´n,
344 dass das so gut ist, weil du ja mit so´m Zirkelkurs da so ´ne halbe Stunde an den Geräten, also ich kann
345 es mir nicht vorstell´n. Es ist ja nur ´ne halbe Stunde, und dann bist du fertig. Und die Fettverbrennung
346 fängt ja erst nach 20 Minuten oder halbe Stunde an, ne.
347 C: *Ich kenn´ das Konzept von Mrs. Sporty nicht. Ich war noch nie in dem Studio.*
348 M: Ich hab´ da auch noch von niemand´n gehört, der da mal war. Oder, dass es gut war.
349 C: *Ja, ich kenne auch keine Frau´n, die dahingehen. Ja, super, dann sind wir auch schon am Ende. Vielen*
350 *Dank für das Gespräch.*
351 M: Ja.

1 **3.14 Interview Nr. 14/Proband N**

2 männlich

3 36 Jahre

4 verheiratet, 2 Kinder

5 ganztags berufstätig

6 Abitur

7

8

Interview Nr. 14

9

10 C: Gut. Erst einmal vielen Dank, dass ich dich interviewen darf. Den Fragebogen haben wir ja schon
11 ausgefüllt. Und als erstes würde ich gerne mal von dir wissen, ob es irgendwelche Esssituationen oder
12 Esserlebnisse gibt, die dich geprägt haben?

13 N: (..) Nö. Jetzt nicht bewusst.

14 C: Also, jetzt nicht aus deiner Lebensgeschichte etwas erzählen oder eine Esssituation, die dir einfällt, die
15 jetzt ganz prägend war.

16 N: Nee, das, was mir in Erinnerung geblieben war, das waren irgendwie die zwölf Hamburger bei
17 McDonalds in der fünften Klasse. Aber ansonsten, nein.

18 C: Gut. Ähm. Gab es dann irgendwann einmal in deinem Leben, wenn du mal zurückdenkst, irgendwelche
19 Einschnitte oder Veränderungen, was dein Essverhalten beeinflusst hat, oder was sich da verändert
20 haben könnte?

21 N: (..) Ähm. Vielleicht jetzt, dass man mit zunehmendem Alter feststellt, dass man nicht mehr so schnell
22 von den Kilos runterkommt wie früher. Ganz aktuell.

23 C: Mh.

24 N: Mh.

25 C: Aber das ist aktuell?

26 N: Ja, das ist aktuell, ja.

27 C: Ok. Gibt es denn so bestimmte Essgewohnheiten, die dir so bewusst sind?

28 N: Für mich jetzt? Essgewohnheiten?

29 C: Ja.

30 N: >Seufzt< Essgewohnheiten, ja äh, man isst dann vielleicht abends mal die Reste von den Kindern mit.
31 Man spielt dann so ein bisschen Müllschlucker, und dann passt das schon. Also, dann ist der erste oder
32 zweite Teller sowieso zu viel, und dann kommen noch die Reste dazu, und dann ist das eigentlich,
33 zumindest die ganze Zeit, wenn man nur zu Hause sitzt oder im Allgemeinen auch, ja, das ist so. Das (..)

34 C: Wie ist denn so dein Ablauf, das Essen betreffend? Erzähle doch mal vom Frühstück ausgehend.

35 N: >Holt tief Luft< Morgens Tasse Tee und vielleicht ´ne Schale Haferflocken oder warme Milch mit
36 Zwieback. Je nachdem, wie das Wetter so draußen ein bisschen ist. Ja, dann Frühstück auf der Baustelle
37 um halb zehn. Das sind dann so zwei Scheiben Brot.

38 C: Mh.

39 N: Zusammengeklappt. Da ist denn Salami, Leberwurst drauf. Stück Gurke dazwischen. Vielleicht ´nen
40 Joghurt. Ähm. Becher Tee oder Kaffee dazu. Und dann um halb eins noch mal Mittag. Auch wieder zwei
41 Scheiben Brot, auch wieder Salami, Wurst, wie auch immer, Käse. Vielleicht ´nen Joghurt oder Apfel.
42 Auch wieder ´nen Schluck Tee. Ja, und dann vielleicht auf der Rückfahrt noch mal ´nen Becher Tee oder
43 Kaffee von der Tankstelle. Das war denn der Tag, und abends dann, ja je nachdem, was Anne macht,
44 was Warmes.

45 C: Mh.

46 N: Und da ist dann meistens ein Teller zu viel. >lacht<

47 C: >lacht<

48 N: Wobei im Prinzip ja die Menge vom Tag hergesehen ja nicht zu viel ist, denk´ ich mal, nee? Vier
49 Scheiben Brot ist bei körperlicher Ertüchtigung nicht zu viel.

50 C: Nee. du arbeitest ja viel körperlich.

51 N: Ja, aber, aber das ist ja, also im Moment schlägt das so ein bisschen an.

52 C: Hm. Bedeutet das, dass du schon immer so ´n Ablauf gehabt hast? Oder, wenn du dich mal an deine
53 Kindheit erinnerst, da hast du immer gefrühstückt?

54 N: Nee, früher hab´ ich nicht gefrühstückt. Da gab´s ´ne Tasse Tee oder Tasse Kaffee, und dann ging´s
55 zur Schule, und dann gab´s da, also, wenn ich jetzt so in der Ursprungszeit denk´, >holt tief Luft<

56 Cafeteria ´nen Brötchen oder sowas, und dann mittags meistens irgendwie ´nen Fertiggericht, weil
57 Muttern dann noch gearbeitet hat. Und dann abends was n, ja, was Warmes. Nee. Aber da fiel das
58 Körperliche auch noch nicht so auf, weil da der Sport dabei war.
59 *C: Also, kann man, ich hab´ hier so ´ne Lebenslinie mitgebracht, kann man praktisch sagen, dass ein*
60 *Abschnitt war, als du mit dem A...*
61 N: Arbeiten
62 *C: Anfingst? Das kannst du hier gern´ einzeichnen.*
63 N: So, als Eintritt?
64 *C: Mit dem Arbeitseintritt.*
65 N: Ja, so zu mindestens im Handwerklichen. Ja, das ist denn so, das passt denn hier. Ja, dass passt ja
66 so, bei dem Abschnitt hier, mit Mitte 20.
67 *C: Ja, dass darfst du gerne hier eintragen, schreibe ruhig Eintritt Arbeitswelt.*
68 N: Ok, hm.
69 *C: Dann kann man das ein bisschen besser erkennen.*
70 N: >schreibt< Eintritt ja. So. Sagen wir mal Handwerk. Weil, vorher war ich schon bei Maisenburg aber da
71 war das ja Büro, und da hast du ja nicht so viel gegessen, ne. Also noch weniger eigentlich. Und denn
72 vielleicht Oberstufe. Wenn man das so >schreibt<. Und da vielleicht irgendwie so. Das ist das, an was ich
73 mich zumindestens erinnern kann. >schreib< Oberstufe. Genau. Das passt so. Ja, so in etwa.
74 *C: Mh. Man kann also zusammenfassen, dass das so zwei Abschnitte waren, wo es sich ein bisschen*
75 *verändert hat?*
76 N: Ja, würd´ ich so sagen.
77 *C: Ok. Und diese Gewohnheiten hast du jetzt immer noch?*
78 N: Dass mit dem Handwerk läuft, ja ja. Auch wenn ich jetzt zu Hause bin, frühstücke ich um halb zehn
79 meistens noch mal was Kleines. Oder ich setze mich zu mindestens hin, und Mittag halb eins, passt ja
80 auch mehr oder weniger, wenn Anne von der Arbeit kommt mit den Kindern kommt, ähm, ja, dann gibt es
81 auch noch mal was Kleines. Ja.
82 *C: Und hast du irgendwie etwas Spezielles als Vorliebe?*
83 N: Also, so vom Geschmack her? Also so.
84 *C: Ja, zum Beispiel.*
85 N: Hm, nö. Also jetzt nicht irgendwie was Besonderes oder Außergewöhnliches, ne ne.
86 *C: Hm. Bis du denn so ganz zufrieden mit deinem Essverhalten?*
87 N: Doch, ich glaub´ schon. Mal abgesehen jetzt von der Menge, ist das ok. Also, Anne macht ja eigentlich
88 abends immer frisches Essen. Und tagsüber hat man dann ja auch irgendwie Schwarzbrot mit oder so.
89 Also, ich hab´ kein Weißbrot mit auf Arbeit. Aber das mach´ ich nicht. Ähm, und dann ist da mal ein Stück
90 Obst mit dabei oder so, und ich denk´, dann ist das schon in Ordnung. Dann ist das schon ok.
91 *C: Ok. Und das ist jetzt so von Montag bis Freitag, könnte man sagen. Wie ist das denn am*
92 *Wochenende?*
93 N: >holt tief Luft< Am Wochenende sieht es wahrscheinlich ein bisschen anders aus. Mmmm. Klar, da ist
94 samstagsabends mal ´ne Tüte Chips mit dabei, und da ist dann mal ein Bier mit dabei. Oder vielleicht auch
95 mal ´nen Mischgetränk. Aber jetzt nicht in rau, rauhen Meng´n. Nee, also.
96 *C: Mh.*
97 N: Es ist, Stimmt. Samstagsabends ist es meistens ein Mischgetränk. Ähm, oder ein Bier. Oder zwei, aber
98 mehr auch nicht. Hm, und dann (.) ja, und dann vielleicht mal was zu knabbern? Aber eigentlich auch
99 nicht regelmäßig. Aber es ist schon richtig, am Wochenende kommt dann eher mal mit abends dazu. Ja
100 und >holt tief Luft<
101 *C: Und woran liegt das?*
102 N: An der Gemütlichkeit.
103 *C: Mh.*
104 N: Ähm, und vormittags, also Frühstück samstags und sonntags vormittags ist dann eher Brunch bei uns.
105 Also von der Uhrzeit her. Eher so gegen halb elf oder halb zwölf. Und dann haben wir ein paar Brötchen,
106 die wir dann entweder aufbacken oder selber kaufen. Und dann ja, normal beschichtet, hätte ich beinahe
107 gesagt, also belagsmäßig. Kaffee oder Tee dazu. Und man nimmt ´nen Saft oder irgendwas. Oder ´nen
108 Kakao. Ja.
109 *C: Ja, gut. Ähm. Du hast jetzt gerade erzählt, wenn du auf Arbeit bist, esst ihr ja auch in Gemeinschaft.*
110 *Und zu Haus´ isst du ja auch in Gemeinschaft. Deine Esssituation könnte man ja so beschreiben, dass du*
111 *fast immer in Gemeinschaft isst.*

112 N: Hm, ja.
113 C: *Und wie läuft z. B. bei euch auf dem Bau die Esssituationen ab?*
114 N: Ja. Wir frühstücken oder essen mittags zusammen. Halb Zehn, halb eins, halbe Stunde. Ähm, und wir
115 setzen uns zusammen, entweder sitzen wir im Auto und oder, wenn wir irgendwie ´ne Räumlichkeit
116 haben, da schaffen uns ja eine gemütliche Ecke, mehr oder weniger. Und ja, das ist es. Dann wird ein
117 bisschen geschnackt. Kurz was gegessen, bisschen Bildung gelesen, und dann rauchen die Jungs noch
118 ihre Zigarette, und dann geht es weiter.
119 C: *Und zu Hause? Wie ist da die Esssituation?*
120 N: Ich glaub´ >lacht<
121 C: *Z.B. an diesem Küchentisch.*
122 N: Da sitzen wir auch zu viert und versuchen auch, denn die Kinder sind ja meistens vor uns fertig, aber
123 wir sind denn noch dabei und versuchen, die denn noch ein bisschen hier zu behalten, dass wir dann
124 noch ein bisschen über Schule und Kindergarten reden, weil, dass hat bei uns, das ist der einzige
125 Tagespunkt, wo wir auch mal alle zusammen sitzen.
126 C: *Abends?*
127 N: Ja, außer jetzt, wo nicht so viel los ist, ansonsten wenn´s geregelt wär´, dann wäre es der einzige
128 Zeitpunkt, wo man mal zu viert zusammensitzen kann und in Ruhe auch mal ein bisschen über
129 Kindergarten und Schule bespricht.
130 C: *Hm. Zusammenfassend kann man sagen, dass du immer in Gemeinschaft isst? Egal, ob beruflich oder*
131 *familiär gesehen?*
132 N: Ja.
133 C: *Wenn du auf der Baustelle bist, hast ja, wie du erzählt hast, Brot oder Obst oder Joghurt mit. Ich weiß*
134 *ja nicht, was deine Kollegen da mithaben. Könntest du ich in eine Situation versetzen auf der Abstelle, wie*
135 *ihr da so sitzt, dass du mit deinem Essen, was du mithast, du sagtest ja, du nimmst kein Weißbrot,*
136 *sondern Schwarzbrot mit, dass du irgendetwas mit deinem Essen mitteilen möchtest?*
137 N: Nö. Nö. Also es ist jetzt nicht so, dass ich großartig darüber nachdenk´, was ich da da jetzt mitnehm´.
138 Also, gut, schon in dem Sinne, äh, dass in Schwarzbrot mehr Energie drin´ ist als in Weißbrot. Aber nicht,
139 dass ich jetzt etwas mitnehm´, um mein´ Jungs irgendwie mitteilen zu wollen, also, bei mir gibt´s montags
140 Aal auf´s Brötchen oder so, ne. Seht mal, was der Kollege alles so mit hat. Ne ne, das nö. Das ist einfach
141 nur Geschmack und ja, Energie.
142 C: *Hm. Und kannst du ir vorstellen, dass deine Kollegen etwas mitteilen wollen mit ihrem Essen, oder*
143 *sehen die das auch so wie du? Das ist jetzt natürlich rein spekulativ, aber vielleicht hast du ja mal etwas*
144 *als Botschaft an dich wahrgenommen.*
145 N: Bei Piet könnte ich mir vorstellen, dass er uns mitteilen will, dass er nichts isst. Weil er nichts mithat.
146 Außer seiner Kanne Kaffee. Ähm. Also, das wundert mich wirklich, der isst den ganzen Tag nichts. Er isst
147 morgens was zu Hause und dann wieder abends. Zwischendurch hat er nix mit. Also, er wohl, doch er hat
148 was mit, aber er isst es nicht.
149 C: *Aha.*
150 N: Weiß ich nicht, was dabei ist. Ähm. Und Klaus, ähm, ne, ne, der ist genauso pragmatisch, das kann ich
151 mir nicht vorstellen, dass da irgendetwas hintersteckt. Nö. Nö.
152 C: *Vom vorgeschalteten Fragebogen her, kochst du ja eher weniger.*
153 N: Ja.
154 C: *Und kannst du ich vielleicht in eine Esssituation hineinversetzen, wenn ihr alles so als Familie*
155 *zusammen esst, dass u ab und zu mit einem Essen etwas mitteilen möchtest? Deiner Familie?*
156 N: Wenn ich was kochen würde?
157 C: *Ja, oder auch, wenn Anne was gekocht hat.*
158 N: Und ich sitz´ an meinem Platz und hab´ was auf dem Teller, und ob ich damit was mitteil´n will? (..) Von
159 der Menge vielleicht, dass man, wenn man sich ordentlich was rauflegt, dass man dann Hunger hat?
160 vielleicht, ne. Also mehr Hunger hat, ähm, sonst was man damit mitteilt.
161 C: *Oder könntest du dir? vielleicht vorstellen, dass du Anne was mitteilen möchtest? Nehmen wir mal an,*
162 *Anne hat gekocht.*
163 N: Du meinst von der gesellschaftlichen Hierarchie, oder so oder wie?
164 C: *>schmunzelt<*
165 N: Die Frau kocht, und der Mann setzt sich an den Tisch?
166 C: *Das ist sicherlich auch eine Aussage. Aber ich denke da so an bestimmte Botschaften. Meine Mutter*
167 *hat, als wir Kinder waren und Geburtstag hatten, immer gefragt, was wir essen möchten. Wir durften uns*

168 *dann etwas wünschen. Damit hat sie uns ja mitteilen wollen, du hast Geburtstag, du bist etwas*
169 *Besonderes. Als Kind war man dann sehr dankbar und hat sich viel davon aufgefüllt. Aber manchmal füllt*
170 *man sich auch etwas auf, obwohl man das Essen nicht mag, aber man mag es der Mutter nicht sagen.*
171 N: Ach so. Nö, aber wir hatten das letztens, da hatte Anne (...) huh, was war das, ich weiß nicht mehr
172 genau, was das war. Da hatte sie was gekocht und genau, das war irgendwie so ´ne Suppe. Und Jasmin
173 und ich saßen hier so, und wir beiden guckten uns so an und hatten beide gerade die ersten Löffel, und
174 waren da uns auch so einig, dass passt nicht so ganz. Und dann sagte Anne nur, ja die Suppe ist nicht so,
175 wie sie sie sonst kocht. Nee, sagte Jasmin, Du hast schon mal, du hast schon mal besser gekocht
176 >lacht<.
177 C: >lacht<.
178 N: Du hast schon mal besser gekocht, genau >lacht<. Ähm, aber äh.. sonst würden wir, ich würde nicht
179 Anne zuliebe runterschlucken, wenn es mir nicht schmeckt. Is´ so. Ist aber noch nicht vorgekommen. Ne,
180 aber so, ne.
181 C: *Und wenn du dir jetzt vorstellst, ihr geht mit Freunden essen. Nach welchen Kriterien würdest du dann*
182 *dein Essen auswählen?*
183 N: Nach meinem Geschmack.
184 C: *Und würdest du darauf achten, was die anderen bestellen?*
185 N: Nee.
186 C: *Also das ist dir*
187 N: Ja. Es sei denn, also es sei denn, wir haben ´nen mehrgängiges Menü. Ne, wenn man mitkriegt oder
188 wenn man merkt, ha ich könnte heute mal Vor Vorspeise und Hauptgerichte und Nachspeise. Das würde
189 ich abstimmen, ob das in deren Ablauf mit reinpasst vielleicht. Das wäre sonst ungefähr, aber sonst ist mir
190 das egal. Das kommt auf mein´ Geschmack und auf den Geldbeutel darauf an. Das ist es.
191 C: *Ja. Bei Frau ´n ist das ja manchmal so, wenn die mit Freundinnen essen gehen, dann bestell´n sie sich*
192 *vielleicht nur ein Salat. Weil sie damit vielleicht ausdrücken, wollen: Guck mal, ich achte auf meine Figur.*
193 *Ich esse nur Salat und keine Currywurst und Pommes. Und würden aber, wenn sie mit ihrem Partner,*
194 *Ehemann oder Freund essen gehen, ein Steak bestellen.*
195 N: Ja.
196 C: *Ja, da ist ja auch eine Mitteilung.*
197 N: Ja, schon klar. Hm. Nö, das würde ich aber nicht machen. Sehe ich eigentlich nicht ein.
198 C: *Und wenn du jetzt, irgendwann kommt ja auch der Sommer wieder, wo man auch Grillen kann, und*
199 *wenn du jetzt Freunde einlädst zum Grillen, ist es dir dann wichtig zum Beispiel, wenn du dann grillen*
200 *wirst, das denke ich einfach.*
201 N: Ja.
202 C: *Was du grillst für deine Freunde?*
203 N: Ähm, wenn wir die einladen würden, dann ist das schon, ja dann, schon überlegen, klar, Klaus z.B., der
204 isst gerne Spareribs, dann würde ich Spareribs für ihn kaufen. Ähm (...), da würd´ ich schon so´n bisschen
205 drauf achten. Wenn ich es mir leisten kann auch. Ansonsten gibt´s Standardware. Aber, wenn es geht,
206 und ich ihm mit einem kleinen Aufpreis eine Freude machen kann, dann mach´ ich es auch. Ja.
207 C: *Aber das ist ja auch eine Mitteilung. Du teilst ihm etwas mit.*
208 N: Ja, das richtig. Ich teil´ ihm dann etwas mit. Das stimmt.
209 C: *So, Wertschätzung z. B.*
210 N: Ja.
211 C: *Und äh, ist dir dann auch mal eine Reaktion von deinen Grillgästen aufgefallen?*
212 N: >holt tief Luft<
213 C: *Ist das bei den? Anderen angekommen?*
214 N: Ja. Positiv. Das hatten wir, ja gut, letztes Jahr hatten wir Sommerfest gemacht mit Klaus, und Piet und
215 Ralf waren auch mit. Und da habe ich halt im Vorwege gesagt, was ich vorhab´. Und das war schon nett.
216 Also, ähm, a das Sommerfest an sich natürlich und eben auch, dass ich dann zu Klaus sagte, wir nehmen
217 dann auch ein paar Spareribs für dich mit oder, ich weiß gar nicht.. hat´ ich für Ralf noch irgendwie (..) ´ne
218 besonders gutes Getränk, passt jetzt nicht zum Grillen, aber das ist ja auch in der Gemeinschaft mit rein.
219 Doch, doch, da kommt dann schon so die Freude rüber dran denkt, ne.
220 C: *Mh.*
221 N: Mh.
222 C: *Tja, vielen Dank für deine vielen Informationen.*
223 N: Ja, gerne. Bitte.

1 **3.15 Interview Nr. 15/Probandin O**

2 weiblich

3 38 Jahre

4 alleinstehend

5 ganztags berufstätig

6 Realschulabschluss

7

8

Interview Nr. 15

9

10 *C: Erst einmal vielen Dank, dass ich mit dir ein Interview führen darf.*

11 *O: Gern´ gescheh´n.*

12 *C: Wie würdest du aus heutiger Sicht dein Essverhalten beschreiben?*

13 *O: Überwiegend gesunde Ernährung. Mein Schwachpunkt sind die Süßigkeiten, trotz alledem noch.*

14 *C: Mh. Mh.*

15 *O: Aber viel frisches Obst, Gemüse.*

16 *C: Mh. Und wenn du deinen Tagesablauf von den Mahlzeiten her beschreiben würdest? Beginnend*
17 *morgens.*

18 *O: Was ich esse, oder wie ich esse?*

19 *C: Ja.*

20 *O: Mmmmh. Ich meistens morgens ein Joghurt und ein bisschen Brot dazu meistens immer Paprika*
21 *oder Gurke. Mittags hab ich dann auch Brot und Gemüse, und zwischendurch hab ich auch noch mal*
22 *Obst. Entweder Apfel und jetzt, zur Saison bedingt, auch Mango oder Weintrauben, was halt gerade*
23 *so ist. Dann abends ess´ ich warm. Aber meistens so gegen fünf Uhr. Und wenn ich richtig viel Stress*
24 *auf Arbeit hab, greif´ ich leider zu den Süßigkeiten. >lacht< Das ist... ja.*

25 *C: Gab es mal irgendwelche Phasen, nehmen wir mal diese Lebenslinie, wo sich dein Essen total*
26 *verändert hat?*

27 *O: Das war so mit Anfang 20. Da hab ich eigentlich bewusster gegessen.*

28 *C: Das darfst du gerne hier in diese Biografielinie eintragen.*

29 *O: >schreibt< bewusst.*

30 *C: Bewusst, genau. Und bewusster heißt für dich?*

31 *O: Gesünder, also vom Essen her, mit Obst, Gemüse mehr. Damals hatte ich auch 30 Kilo*
32 *abgenommen. Also, das war so ´ne Phase für mich.*

33 *C: Und, wie ist es dazu gekomm´?*

34 *O: Dass ich abgenommen habe oder bewusster gegessen habe? Wie ist es dazu gekomm´? Tja, das*
35 *war der Frust, dass man immer ja das Pummelchen war oder die Dicke war.*

36 *C: Mh.*

37 *O: Ich bin immer noch nicht schlank, aber...*

38 *C: 30 Kilo sind ja auch ne Menge. Das ist sehr bewundernswert.*

39 *O: Über zwei Jahre, zwei Jahre hab ich gebraucht. Weil ich keine richtige Diät gemacht habe. Ich*
40 *habe mein Essen versucht zu reduzieren. Ich habe immer noch von allem etwas gegessen, ich habe*
41 *auch genascht. Aber ich habe halt so fdh-mäßig gemacht. Habe da auch angefangen Sport zu*
42 *machen, was ich vorher nie gemacht habe.*

43 *C: Mh.*

44 *O: Ja.*

45 *C: Und gab es danach noch mal Abschnitte in deiner Essbiografie, die dein Essverhalten oder auch*
46 *deine Essmuster geprägt haben?*

47 *O: Hm (..)*

48 *C: Also, das war so ein bestimmter Wendepunkt in deinem Leben. 30 Kilo abgenommen, Sport*
49 *gemacht. Bewusster gegessen. Gesünder.*

50 *O: Ja.*

51 *C: Mh. Gibt es Essgewohnheiten im Alltag, die dir bewusst sind?*

52 *O: (..) Was meinst du genau damit?*

53 *C: Also, dass du zum Beispiel immer ein Frühstück brauchst. Oder isst du immer Obst beim*
54 *Frühstück?*

55 *O: Nee. Also, wenn ich auf Arbeit bin, brauch´ ich eher mal ein Frühstück als wenn ich zu Hause bin.*
56 *Zu Hause bin ich am rumwurschteln, bin beschäftigt, und da vergesse ich das eher mal das Frühstück*
57 *ausfallen zu lassen.*

58 *C: Also eher als auf Arbeit, wo man eine Frühstückspause hat und dann*

59 *O: >Fällt ins Wort< Genau.*

60 C: *Sagt man auch, man isst dann in dieser Pause.*
61 O: Stimmt.
62 C: *Bist du zufrieden mit deinen Essgewohnheiten?*
63 O: Ich bin, äh, soweit zufrieden mit meinen Essgewohnheiten, dass ich mich gesund ernähre. Was
64 mich halt trotzdem noch stört, ist, dass ich zu viel nasche.
65 C: *Hm.*
66 O: Also da kann ich gut weniger essen. >lacht< Ansonsten bin ich zufrieden von dem, was ich esse.
67 Ja, da kann ich nicht sagen, das ist u viel oder das ist, was mein Laster ist, sind die Süßigkeiten.
68 C: *Wenn du jetzt zum Beispiel in der Frühstückspause oder auch Mittagspause bist, auf der Arbeit,*
69 *esst ihr da zusammen im Kollegenkreis? Oder isst jeder für sich? Wie sieht das bei euch aus?*
70 O: Mein Problem ist, ich gehe mittags immer spazier´n.
71 C: *Hm.*
72 O: Ich gehe mit einer Arbeitskollegin immer raus, ´ne halbe Stunde, die Mittagspause, oder esse mein
73 Essen während der Arbeit nebenbei, also während der Arbeit mein Brot.
74 C: *Ja. Also ist das auch eine Gewohnheit. Das könnte man so sagen?*
75 O: Ja. Wir gehen immer raus, und dann ess´ich in dem Moment alleine. Also (..)
76 C: *Ja. Und die Kollegin isst nicht?*
77 O: Meine Kollegin, mit der ich zusammen in einem Zimmer sitze, geht jeden Tag in der Kantine essen.
78 C: *Ah ja.*
79 O: Das mache ich ja nicht. Ich gehe lieber die halbe Stunde raus.
80 C: *Bei Wind und Wetter?*
81 O: Wenn es zu doll schneit oder regnet, dann nicht. >Telefon klingelt im Hintergrund< Ich bringe das
82 Telefon mal raus. >entfernt sich, Tür öffnet und schließt sich<.
83 C: *Okay, und wie sieht es mit dem Essen bei dir zu Hause aus. Du wohnst alleine.*
84 O: Richtig.
85 C: *Wie läuft es dann bei dir mit den Essgewohnheiten ab?*
86 O: Ähm, entweder koche ich selbst. Überwiegend aber Geflügel, also Hähnchen, Pute mit Gemüse.
87 Oder aber ich gehe bei meinen Eltern essen. Aber da gibt es auch Frisches.
88 C: *Und dann isst du ja in Gemeinschaft?*
89 O: Ja.
90 C: *Genau. Und du hattest ja schon auf dem Fragebogen gesehen, dass man in Gemeinschaft immer*
91 *gerne*
92 O: >Fällt ins Wort< mehr isst.
93 C: *Mehr isst. Warum, glaubst du, ist das so?*
94 O: Durch die Gemütlichkeit. Obwohl ich sag´mal, wenn ich jetzt bei meinen Eltern ess´, ess´ich jetzt
95 nicht mehr, als wenn ich alleine essen würde. Das ist jetzt, wenn du mit einer noch größeren Runde
96 sitzt, dann mit Leuten, die sonst nicht immer siehst und dann in Gesellschaft bist, da isst man definitiv
97 mehr, weil da hat man ganz andere Sachen auf dem Tisch.
98 C: *Ja.*
99 O: Das Auge isst mit. Ja, dass ist richtig.
100 C: *Bleiben wir mal bei deinem Beispiel in einer großen Runde zu essen. Stell dir bitte mal eine*
101 *Esssituation mit Freunden vor. Und vielleicht fällt dir gerade eine Esssituation ein, ein Treffen ein und*
102 *was du dort gegessen hast. Oder was du gewählt hast zu essen. Und kannst du dir vorstellen, mit*
103 *diesem ausgewählten Essen deinen Freunden, Familie oder auch Bekannten etwas mitteilen wolltest?*
104 *(..) Oder durch das Essen?*
105 O: Nee. Eigentlich nicht. Könnte ich jetzt nicht so, dass ich damit etwas mitteilen möchte. Nö.
106 C: *Es gibt ja zum Beispiel die Frauen, die*
107 O: >Fällt ins Wort< gerne nur einen Salat essen.
108 C: *Genau.*
109 O: Gut, das mach´ich nicht. Ja, weil sie dann ihren Freundinnen mitteilen wollen, dass sie nur Salat
110 essen, wegen der Figur und so. Nein, das mach´ich nicht. Ich hab´mir schon gedacht, dass du darauf
111 hinaus wolltest, aber das mach´ich nicht.
112 C: *Okay.*
113 O: Das mach´ich bewusst nicht. Ich sag´, wenn ich mein´, ich möchte gesund essen, kann ich es
114 auch zu Hause. Und wenn ich dann wirklich mal essen gehe, dann nehme ich auch gerne mal was,
115 was ich nicht täglich esse.
116 C: *Das wäre zum Beispiel?*
117 O: Dann nehme ich gerne auch mal ein Jägerschnitzel. Was in der Art, was ich mir zu Hause nicht
118 machen würde. Zu Hause esse ich überwiegend Geflügel. Aber dann brauch´ich das nicht, wenn ich
119 essen gehe. Also, da muss ich niemanden was zeigen. Ist so.

120 C: *Kannst du dir vorstellen, dass man das machen kann mit seinem Essen? Jemanden etwas zeigen?*
121 O: Es gibt bestimmt einige Leute, die so etwas machen.
122 C: *Hast Du so eine Situation schon mal erlebt?*
123 O: Ich hab's gerade, eine Freundin von mir, hat eine Phase. Dass, wenn sie dann essen geht, nur
124 Salat und Putenstreifen nimmt.
125 C: *Mh. Und wenn du jetzt für Familie oder Freunde oder Bekannte kochen würdest.*
126 O: Aha?
127 C: *Du lädst ein, willst etwas Nettes kochen. Da machen sich viele ja auch Gedanken, was man dann*
128 *O: >Fällt ins Wort< Richtig.*
129 C: *Kocht. Und kannst du dir vorstellen, dass man jetzt nicht im Restaurant sitzt und sich etwas*
130 *aussucht, sondern, wenn man was kocht, dass man sein Gegenüber, der dann kommt, gerne etwas*
131 *mitteilen möchte?*
132 O: Ich versuch' mich darauf einzustellen, wer kommt und versuche dann, was mag er, was mag er
133 nicht. Ich richte mich da schon nach meinen Gästen.
134 C: *Ja, sehr schön.*
135 O: Und danach koche ich dann.
136 C: *Mh. Und hast du, wenn du so etwas gemacht hast, auch eine Reaktion dann bekommen?*
137 O: Eigentlich nur dass es lecker ist >lacht<. Sonst nichts. >lacht<. Also nicht jetzt so richtig so, „das ist
138 jetzt genau mein Essen“, das nein. Nein.
139 C: *Aber du machst dir Gedanken, was du kochst.*
140 O: Genau.
141 C: *Sehr schön. Wenn ich da interpretieren darf, teilst du deinen Gästen ja etwas mit.*
142 O: Also, ich wüsste jetzt, bei einigen Leuten, die ich hab', was die mögen und was nicht. Was die nicht
143 mögen, dann würd' ich diese Sachen halt nicht machen. Auch wenn ich das vielleicht gerne esse,
144 aber da nehme ich Rücksicht.
145 C: *Und wie ist es, wenn du eingeladen bist, und da wird etwas gekocht. Gehen wir mal davon aus, du*
146 *magst das nicht so gerne. Wie reagierst du dann?*
147 O: Im ersten Moment ist man enttäuscht. Aber man findet immer irgendetwas und wenn man den
148 Gastgeber sonst nach einer Scheibe Brot fragt >lacht leise<. Weil man das zum Beispiel nicht mag,
149 aber ich wäre jetzt nicht der Mensch, der sich das rein zwingt.
150 C: *Gut, du würdest also schon verbal äußern und jetzt nicht nonverbal, das einfach schlucken, obwohl*
151 *du es gar nicht magst.*
152 O: Genau. Aber es gibt das bestimmt auch, dass einige das nicht äußern. Die Gastgeber nicht
153 enttäuschen wollen und sagen es dann nicht und essen es dann einfach. Das kann ich nicht.
154 C: *Mh.*
155 O: >lacht< Das kann ich nicht.
156 C: *Nee, das muss man ja auch nicht. >lacht<*
157 O: Das ist ja auch okay. (...)
158 C: *Wenn ich alles mal so zusammenfasse, bist du, außer das mit dem Naschen, mit deinem*
159 *Essverhalten ganz zufrieden.*
160 O: Ja.
161 C: *Du gehörst nicht zu denen, die sich im Restaurant nur einen Salat bestellen, um zu zeigen*
162 *O: >fällt ins Wort< Nein. Da ich eh ein bisschen fülliger bin, würde ich damit lügen. Wenn ich sag', ich*
163 *würd' immer nur Salat essen. Das ist gelogen. Definitiv. Das muss ich nicht. Das muss ich auch nach*
164 *außen nicht zeigen.*
165 C: *Mh. Tolle Einstellung. Mir fällt gerade noch etwas ein. Gibt es so Kindheitserinnerungen, was dein*
166 *Essen betrifft?*
167 O: Nee. Gar nicht.
168 C: *Mir fällt dazu ein, dass Kinder Essen verweigern. Auch hier wird ja über das Essen kommuniziert.*
169 O: Hm. Nee. Kann ich mich so nicht dran erinnern, dass da mal irgendetwas war.
170 C: *Oder es gibt auch die Situationen oder auch Rituale, dass die Mutter am Geburtstag ihrer Kinder*
171 *etwas nach den Wünschen der Kinder kocht beziehungsweise zubereitet.*
172 O: 'ürlich, das ist auch eine Mitteilung an die Kinder. Hm. Das verstehe ich. Wollte mit dem Essen
173 etwas Gutes tun. (.) Da kann ich mich so nicht dran erinnern.
174 C: *Sehr schön, dann sind war auch schon am Ende. Vielen Dank für dieses informative Gespräch.*

1 **3.16 Interview Nr. 16/Probandin P**

2 weiblich

3 41 Jahre

4 alleinstehend

5 ganztags berufstätig

6 Realschulabschluss

7

8

Interview Nr. 16

9

10 *C: Vielen Dank für deine Bereitschaft, dass ich das Interview mit dir führen darf. Den Fragebogen hast du*
11 *ja schon ausgefüllt. Und, ich wollte erst einmal mit einer ganz allgemeinen Frage einsteigen. Ich würde es*
12 *schön finden, wenn du aus der heutigen Sicht dein Essverhalten erzählen würdest.*

13 *P: Mein Essverhalten, (..) äh (...) da ich ja nun allein (..) alleinstehend bin, ohne Kinder, esse ich*
14 *eigentlich immer dann, wenn ich Hunger habe.*

15 *C: Mh.*

16 *P: Ich stehe morgens immer (..) oder ich gehe morgens grundsätzlich ohne Frühstück aus dem Haus.*
17 *Kaffee ist mein Lebenselixier. Und am späten Vormittag habe ich das erste Essen. Und dann entweder,*
18 *wenn ich nach Hause komme. Oder abends 20, 21 Uhr. Das ist so zu den Zeiten.*

19 *C: Ja, verstehe.*

20 *P: Und äh, oft auch kalte Küche. Brot.*

21 *C: Mh.*

22 *P: Brot ist mein Grundnahrungsmittel. Und so richtig kochen mit Gemüse, Fleisch und Nudeln oder*
23 *irgendwie so was dazu (...) vielleicht zwei bis dreimal die Woche, ansonsten (...)*

24 *C: Mh.*

25 *P: Für mich alleine (..), ansonsten auch gerne mal Pfannkuchen oder Fertigpackung Nudeln.*

26 *C: Mh.*

27 *P: Ja, Obst, Käse, Milch eigentlich regelmäßig.*

28 *C: Da du ja den ganzen Tag berufstätig bist, also von Montag bis Freitag, ernährst du dich so, wie du*
29 *beschrieben hast?*

30 *P: Ja*

31 *C: Und wie sieht dein Essverhalten am Wochenende aus?*

32 *P: Am Wochenende koche ich schon mal eher.*

33 *C: Ja.*

34 *P: Und dann auch ausgewogen, würde ich mal sagen.*

35 *C: Weil dann einfach mehr Zeit ist?*

36 *P: Genau.*

37 *C: Und wenn du dich mal zurück erinnerst an deine ganze Essbiografie. Gibt es so einschneidende*
38 *Erlebnisse, die dich zum Beispiel geprägt haben?*

39 *P: Also, ich habe immer selber gekocht. Und die acht Jahre, die ich verheiratet war, da habe ich*
40 *regelmäßig mit (..) regelmäßig warm täglich eigentlich (..) äh (...) komplettes Essen gehabt. Ich hatte*
41 *immer ein Salat dazu. Ich habe unheimlich viel Kuchen gebacken. Und es hörte schlagartig mit dem*
42 *Sololeben wieder auf.*

43 *C: Ja, mh. Ich habe hier eine Lebenslinie für dich vorbereitet. Es geht darum, dass diese Lebenslinie*
44 *deine Essbiografie darstellen soll.*

45 *P: Ja.*

46 *C: Hier siehst du die Altersangaben, und hier darfst du z.B. die von die genannten Einschnitte*
47 *einzeichnen. Du könntest also die Zeit, die du verheiratest warst, eintragen. Und dazu aufschreiben, dass*
48 *du regelmäßig gekocht hast usw. Du kannst ganz kreativ auf diesem Bogen schreiben und malen.*
49 *Außerdem kannst du gerne mir das, was du notierst auch erzählen. Also beim Schreiben erzählen.*

50 *P: Ja, sieben bis 20 Jahre ist das Essen durch das Elternhaus geprägt. Da ging es ohne Frühstück auch*
51 *überhaupt nicht in die Schule. Regelmäßig ausgewogen, schreibe ich mal.*

52 *C: Ja, sehr schön.*

53 *P: Dann hatte es sich auch gelohnt für mehrere und so. Mehr Kinder gewesen, und da macht das Essen*
54 *auch viel mehr Spaß als irgendwie so ganz alleine. So allein auch immer vor dem Fernseher und nicht in*
55 *der Küche am Tisch. So zwischen 23 und 30 regelmäßig ausgewogen warm und selbst gekocht (..) selbst*

56 gekocht, kaum Fast Food. Würde ich mal so sagen. Und zwischen 30 und 40 (..) soll ich noch dazu
57 schreiben, dass es Ehezeit war?

58 *C: Ja, kannst du gerne machen. Ich gleiche es nachher auch noch mal mit dem Interview ab.*

59 P: Ja. Ehezeit mit Partner. So (..) und zwischen 30 und 40 (..) ähm (..) alleine unregelmäßig, warm, viel
60 Brot (..) ähmm (..) unregelmäßig, warm, viel Brot (..) äh (..) zeitlich ja, keine festen Zeiten. Und gelegentlich
61 Fast Food. Genau. Jetzt bin ich 42. Das streckt sich da. Hat sich eigentlich nicht geändert.

62 *C: Und da hast mal erwähnt, dass ihr Haushälterinnen hattet. Von wann bis wann war das?*

63 P: Das war, in der Zeit von fünf bis acht.

64 *C: Und hat die auch gekocht?*

65 P: Die hat auch gekocht. Oder die Nachbarin oder so.

66 *C: Ja, du hast mal erzählt, dass es bei euch Haushälterinnen gab.*

67 P: >schreibt weiter< Regelmäßig, ausgewogen, ja. Ja. So würde ich das sagen.

68 *C: Also kann man sagen, dass bei 30 ein absoluter Wendepunkt war?*

69 P: Ja. Ja. Das Witzige ist (..) ähm (..), aufgrund meiner beruflichen Biografie z.B. bei den Förde Kids (..) ist
70 mir dieses Fehlverhalten durchaus bewusst >lacht<. Aber ich kann es nicht abstellen. Nervt mich auch
71 manchmal wahnsinnig. Aber ich krieg es nicht auf die Reihe.

72 *C: Und kannst du es nachvollziehen, woher das kommt?*

73 P: (Pause) Ja, auch, ich denke, Faulheit, morgens, was fertig zu machen. Oder (...) äähm, (...) beim
74 Bäcker dann anzuhalten, dann mal ein bisschen früher aufstehen. Ja, und die Sachen einfach mal
75 mitnehmen.

76 *C: Mh.*

77 P: Und in meinem Büro habe ich ja auch Kochgelegenheiten und Backofen, und das nutze ich irgendwie
78 gar nicht.

79 *C: Stimmt, in deinem Büro habe ich diese Möglichkeiten gesehen.*

80 P: ja, ich nehme dann ein trockenes Brötchen. Nehme aber ne Zeit für mich selbst.

81 *C: Nur für die anderen, für die Förde Kids, für die Kinder. >lacht<*

82 P: >lacht<

83 *C: Aber man kann sagen, dass ist jetzt (..) äh dadurch, dass du das nicht in deiner Kindheit erlebt hast,*
84 *dass es da keine Wiederholungen gibt. Es scheint ja doch ein sehr eigenständiger Abschnitt zu sein (...).*
85 *von der Essbiografie her.*

86 P: Ja, oh, und der hält sich jetzt auch schon fast zehn Jahre. Und auch mit erheblichen
87 Gewichtsschwankungen. Immer mal wieder mit Diätphasen. Weil äh (...) viel Brot, oft spät, spätes Essen
88 schlägt sich auf das Gewicht nieder. Und dann kriege ich irgendwann die Phase und mache wieder sechs
89 bis acht Wochen Diät. Auch nicht gesund und äh (...) ähm (...), und das wiederholt sich. Jedes Jahr.

90 *C: Und kompensierst du das wieder mit Sport. Oder konntest du dieses Gewichtsproblem mit Sport*
91 *ausgleichen?*

92 P: Ja, ja.

93 *C: Ich weiß ja, dass du Hüftprobleme hast bzw. hattest.*

94 P: Ja, die Phase (...) äh (...) (atmet schwer aus) 27 bis (...) 35 war ich gewichtsmäßig aufgrund des
95 Leistungshandballs (...) ähm, richtig gut davor. Und als das mit dem aktiven Sport eben aufgehört hat,
96 ähm, merke ich das schon ganz deutlich. (Pause) Dass die schlechte Ernährung aufs Gewicht schlägt und
97 sich auf das Gewicht auswirkt. Würde ich so sagen.

98 *C: Aber dir ist das durchaus bewusst, dass du bestimmte Essgewohnheiten hast?*

99 P: Absolut. Jeder Ess- äh Ernährungsfehler (...) äh (...) morgens ungefrühstückt aus dem Haus (...),
100 mittags manchmal gar nix. Extrem viel Kaffee, Cola Light, kaum mal ein Glas Wasser, im Winter viel Tee,
101 und ich gehe dann ja immer noch (...) und mit Hungerattacken nach dem Dienst (...) äh, vier, fünf
102 Scheiben Brot. Anstelle einer vernünftigen Mahlzeit oder einen Salat. Und wenn ich dazu dann auch nicht
103 komme, dann esse ich auch mal abends um 22 Uhr zwei Pfannkuchen (..), wenn es sein muss >lacht<.

104 *C: >lacht<*

105 P: Ja oder ´ne Tüte Naschi, die ist eben mal ganz schnell drin, und dann ist man ganz schnell satt. Oder
106 auch, wenn ich mir nichts mitgenommen hab´, mal Kekse zum Frühstück. So um zehn. (lacht wieder).

107 *C: Ich war mal in Jena, da gab es zum Frühstück schon immer Kuchen.*

108 P: Ja.

109 *C: Gibt ja viele, die das machen.*

110 P: Ja.

111 *C: Ja.*

112 P: Also, wenn ich nichts anderes da habe und ich Hunger habe, dann esse ich auch so was zum
113 Frühstück.
114 C: *Ich finde dein Essverhalten total interessant, da du ja eigentlich aus einem Gesundheitsberuf kommst.*
115 P: Ja (..) aber, dass hat sich irgendwie so eingeschlichen. Weiß nicht, wie ich das wieder rauskriegen soll.
116 Müsste ich mich schon sehr anstrengen. Das sind schon solche Autotismen (..) äh (.), die ich mir aber
117 auch (..), hat aber auch irgendwie etwas von Luxus, finde ich. Ich kann essen, wann ich will.
118 C: *Stimmt.*
119 P: Ich muss nicht um 18 Uhr etwas auf dem Tisch haben. Und ich finde (..), wenn ich mich jetzt so (..), ich
120 bin ja nicht übermäßig dick oder so (..) und mir das leisten kann (..), dann finde ich, dann ist das ein Stück
121 weit Luxus, sich nur um sich selbst kümmern zu müssen.
122 C: *Stimmt.*
123 P: Und mach das, worauf ich gerade Hunger habe, ganz spontan immer.
124 C: *Luxus, so habe ich das noch nie gesehen. Ja.*
125 P: Ja, so empfinde ich das tatsächlich. In meiner Ehe war das teilweise so, dass der Partner abends nach
126 Hause kam und fragte: was gibt es denn jetzt zu essen? Und das hat mich irgendwie manchmal echt
127 gestresst. Auch wenn ich gerne gekocht hab´, aber wenn das so auf Druck oder Kommando kann, dann
128 fühlte ich mich so als Köchin. Und das hat mich genervt.
129 C: *Aber könnte es nicht sein, dass du es deshalb jetzt gerade nicht so machst. Dass du isst, wann immer*
130 *du willst.*
131 P: Nee, das weiß ich nicht. Also ich habe immer, also ein ganz äh... belebtes aktives Leben als
132 Handballtrainerin und bin zeitlich manchmal nach dem Dienst sofort in der Sporthalle, manchmal
133 stundenlang. Und da komme ich einfach nicht zum essen. Und dann muss ich eben 22 Uhr essen, oder
134 ich muss mir morgens schon das Brot machen, was ich dann vielleicht um 18 Uhr aber dann auch im Auto
135 ess`.
136 C: *Ja, ok.*
137 P: Ich kann ja nicht in der Halle sagen: So Leute, ich muss jetzt mal
138 C: *Mein Brot essen.*
139 P: Mein Brot essen. Und äh äh (.), wenn wir zum Handballturnier fahren und den ganzen Tag unterwegs
140 sind, dann geht das normal irgendwie acht oder zehn Stunden.
141 C: *Aber das sagtest du ja auch, als du den Fragebogen ausgefüllt hast, dass du gerne im Auto isst. Viel*
142 *im Auto isst.*
143 P: Ja. Auto ist also (lacht) ja ein Ernährungsort eigentlich. Für mich so, und das Doofe ist, ähm (..), weiß
144 ich auch ganz genau, dass ich dann abends da sitze und denke, was habe ich eigentlich gegessen. Man
145 vergisst das dann auch, dass man in der Zeit eigentlich was gehabt hat. Man nimmt es nicht wahr, und
146 das zieht man sich so nebenbei rein. Und äh (..) ja das ist mir bewusst, aber das muss dann sein.
147 C: *Hm. Ich denke, wichtig ist ja, dass es dir bewusst ist.*
148 P: Ja.
149 C: *Bist du dann eher zufrieden oder unzufrieden mit deinem Essverhalten?*
150 P: Ach, ich kann damit eigentlich ganz gut leben >lacht<.
151 C: *Ist doch in Ordnung.*
152 P: Also, es wär´ für mich echt, es wäre für mich schlimm, wenn ich jetzt jeden morgen um 7 hier am Tisch
153 sitzen müsste und auf Krampf irgendwie ´nen Brot essen müsste. Würde wahrscheinlich gehen, aber ähm
154 (...), kann ich mir überhaupt nicht vorstellen, jetzt im Moment.
155 C: *Dann hättest du diesen Druck und den Luxus nicht mehr (..) zu sagen, ich esse, wann ich möchte.*
156 P: Ja, und ich habe dann keinen Hunger, und dann weiß ich nicht, warum ich dann meinem Körper
157 Nahrung zuführen muss, ne. Ich weiß ganz genau, dass ich zwischen 10 und 11 so einen Hunger habe,
158 und manchmal gehe ich dann auch zum Bäcker und hole mir ein Brötchen. Aber manchmal eben dann
159 auch nicht, dann trinke ich ganz viel.
160 C: *Und wie war es während des Studiums? Wenn wir Seminare hatten?*
161 P: Da gab es ja die Mensa oder der Bäcker unten. Dann auf die Schnelle ein Coffee to go und das
162 Brötchen in der Tüte. Und das wurde dann auch gerne mal während des Seminars gegessen.
163 C: *Hm. Ja, ich überlege gerade, und kann ich mich daran nicht mehr erinnern.*
164 P: Doch, habe ich. Häufig, häufig gegessen oder diese leckeren Muffins. Auch schon gerne mal am
165 Vormittag.
166 C: *Ich hatte immer mein Brot mit >lacht<. Wahrscheinlich lag das daran, dass ich nie im Seminar*
167 *gegessen habe.*

168 P: Ja.
169 C: *Aber in der Mensa waren wir ja schon zusammen.*
170 P: Da haben wir häufiger mal gegessen, wenn wir einen langen Tag hatten. Oder irgendwie ein Projekt
171 vorbereitet haben in der Gruppe oder so.
172 C: *Stimmt.*
173 P: Ja.
174 C: *Und bei Renate haben wir bei den Blockseminaren immer dieses Buffet gemacht, das fand ich immer*
175 *total nett. Wo jeder etwas mitgebracht hat. Das war immer..... stimmt.*
176 P: Ja. Es ist irgendwie nur so ganz witzig. Ich ernähre >räuspert sich< mich eigentlich nicht gut und
177 unregelmäßig, und wenn Menschen mich danach fragen, dann ähm (.), kann ich denen das alles vorbeten
178 (.), was gesund und ausgewogen und ähm (.), sinnvoll ist und so weiter. Und komme mir auch ein
179 bisschen blöde vor, ganz ehrlich gesagt (.), wenn ich das dann so erzähl. Aber da ich nicht übergewichtig
180 bin, finde, kann ich das auch ruhig sagen (lacht).
181 C: *Und bei den Förde Kids, hast du mit denen, habt ihr zusammen gegessen?*
182 P: Wir haben zwischendurch mal Kochphasen gehabt. Oder wenn wir geübt haben, mit einem Brot mit
183 Messer und Gabel zu essen oder äh (.) ja (..) äh (.), viele Kinder essen eben kein Gemüse und wenn wir
184 dann Augen verbunden haben, und sie sollten von allem mal ein bisschen was ausprobieren und dann
185 dann naschen, äh, dann haben wir schon mal was zusammen gegessen. Aber das waren dann eher so
186 Kleinigkeiten.
187 C: *Mh.*
188 P: Im Rahmen von Unterrichtseinheiten. Eine Zeitlang habe ich bei einer Familie auch Hausbesuche
189 gemacht, da haben wir eigentlich regelmäßig gekocht, weil die Mutter das nicht besonders gut konnte,
190 aber ansonsten eigentlich nicht.
191 C: *Ich hatte an die Vorbildungsfunktion gedacht. Die Kinder sehen, dann ja nicht wie du dich ernährst.*
192 P: Nee, da kann ich mich auch wunderbar benehmen, und äh, ich kann auch entsprechend, wenn ich mit
193 anderen zusammen bin, sagen, das ist mir viel zu fett, das esse ich nicht, und ich esse nur ausgewogene
194 Sachen (lacht) und Salat und so. Also, da kann ich schon tricksen.
195 C: *Mh. Ich möchte ja in meiner Diss hinaus, dass Essen Kommunikation ist.*
196 P: Ja.
197 C: *Also, dass man nicht über das Essen kommuniziert. Auch nicht während des Essens, sondern mit*
198 *seinem Essen.*
199 P: Ja.
200 C: Kannst du darunter etwas verstehen, es nachvollziehen?
201 P: Ähm (...) ähm (...), ich glaube, was du meinst, aber ich muss jetzt mal überleg'n, welches Wort da so
202 treffend ist. Wie ähm. (.), wie zu einem Arzt ein Arztkittel gehört oder ein Stethoskop, gehört ein
203 bestimmtes Essverhalten zu mir.
204 C: *Ja.*
205 P: So in diese Richtung?
206 C: *Kannst du dir vorstellen, mit deinem Essen jemandem? etwas mitteilen zu wollen, zu kommunizieren?*
207 P: Ja. Also, ähm, wenn ich meine Diätphasen habe, dann, äh, verweiger` ich alles, was dick macht. Ganz
208 kleine Portionen. Und auch so deutlich, dass den Leuten das auffällt. Und wenn ich aber lang nicht gut
209 gegessen habe und richtig Hunger habe, chinesisches Buffet beispielsweise, dann kann es auch sein,
210 dass ich mal hemmungslos esse und, weiß nicht, sechs- bis siebenmal zum Buffet gehe und meinem
211 Gegenüber dann auch damit zeige, ich habe jetzt echt Hunger und bin ausgehungert und habe lange Diät
212 gemacht, und jetzt kann ich es mir leisten, und jetzt esse ich das auch. So ein bisschen in diese
213 Richtung?
214 C: *Ja. Siehst du Unterschiede zu deinem Essverhalten in der jetzigen Zeit und damals?*
215 P: Hm.
216 C: *Wenn du mit deinem Exmann oder damaligen Mann dann essen gegangen bist, z.B.. im Restaurant,*
217 *und du hast von der Speisekarte etwas ausgewählt. Und dann bist du eine Woche später mit*
218 *Freundinnen, nur mit Freundinnen, Frauen essen gegangen, im gleichen Lokal meinetwegen und hast*
219 *wieder was gewählt. Gibt es da für dich Unterschiede? Also, würdest du immer das gleiche Gericht*
220 *wählen? Egal, mit wem du da essen bist?*
221 P: Nee, ich glaube, ich würde immer das auswählen, worauf ich gerade Lust habe. Wenn ich die ganze
222 Woche kein Fleisch gehabt hab´, dann möchte ich gerne mal was mit Fleisch. Würde ich so sagen. Und
223 wenn ich mit meiner einen ehemaligen Arbeitskollegin esse geh´, dann würd´ ich, glaub´ ich, nur Salat und

224 Pute so was nehmen (leichtes Lachen).
225 C: *Warum?*
226 P: Weil die ganz dick ist.
227 C: *OK.*
228 P: Die, die ist ganz, ganz dick, und ich finde ganz dicke Menschen, ich finde, das hat auch was mit
229 Disziplin zu tun, um ihr dann vielleicht zu zeigen, so guck mal, man kann auch einen Salat essen.
230 C: *Genau, das meinte ich. Weißt du, deshalb auch die Frage, mit wem du essen gehst.*
231 P: Ja, ich glaube, wenn ich so jemanden kennenlernen würde, so ganz neu, und ähm..., wir würden das
232 erste Mal essen gehen, dann würde ich eher etwas spartanisch, was Spartanisches aussuchen. Und
233 bewusst essen. Als ´ne Schweinshaxe, die jetzt auch noch mit mit oder Sparerippchen die ich mit
234 Händen essen müsste und hätte dann so ´ne Fettschnute oder so was. Doch, das würde ich schon, da
235 würde ich genau überlegen, mit wem bin ich jetzt unterwegs und ähm (...)
236 C: *Wenn du die Schweinshaxe oder die Rippchen jetzt nicht nimmst, wenn du jemanden kennengelernt*
237 *hast, sondern ein Stück Fleisch oder was auch immer, was willst du denn damit kommunizieren? (Pause)*
238 *Warum hast du dich dann gerade bewusst für dieses Gericht entschieden?*
239 P: Ja, vielleicht.... also, ich würde was, also, ich würde vielleicht ein Essen wählen, ähm, um zu zeigen,
240 dass ich auch mit dem Essen umgehen kann >lacht< und keine Nudel mit Tomatensauce esse, um mich
241 nicht in Gefahr zu bringen zu kleckern, zu bekleckern.
242 C: *Ja, ja.*
243 P: So was. Finde, dass irgendwas sicheres, aber auch das was mir natürlich schmeckt.
244 C: *Klar.*
245 P: Ich würde jetzt nichts essen, was mir nicht schmeckt. Und äh (..) ja (...)
246 C: *Ich stelle mir gerade vor >lacht<, man lernt jemanden kennen und isst diese Rippchen*
247 P: >lacht herzlich< Würde ich nie tun.
248 C: *Nee, ich auch nicht.*
249 P: Man will ja auch irgendwie einen guten Eindruck hinterlassen. Und die ist zivilisiert und
250 gesellschaftsfähig. Äh (..) diesen Eindruck möchte ich eigentlich hinterlassen.
251 C: *Ja, sehr gut und das ist ja auch Kommunikation. Nonverbal. Denn du sagst ihm ja nicht, ich möchte*
252 *gesellschaftsfähig wirken.*
253 P: Nee, genau. Ja, und ich würde niemals ein Essen wählen, ja Hummer zum Beispiel, ich kann keinen
254 Hummer essen. Ich würde das beim ersten, zweiten oder dritten Treffen überhaupt nicht riskieren, weil
255 ich, glaube ich, einen guten Eindruck hinterlassen möchte.
256 C: *Und wie ist das bei deiner Kollegin, wie reagiert sie auf dein Essen? Hast du das Gefühl, sie versteht*
257 *das?*
258 P: Ich habe das Gefühl, sie isst immer das, worauf sie wirklich Bock hat. Und steht dazu und kommuniziert
259 das auch, was sie ausgewählt hat. Sie hätte jetzt so einen Hunger auf das und das, ja gönnt dir das ruhig,
260 sage ich dann auch, aber da sprechen wir eigentlich schon drüber, das ist ganz typisch für diese
261 Freundin.
262 C: *Und reagiert sie, wenn sie dann sieht, dass du nur Pute und Salat isst? Sagt sie was dazu?*
263 P: Weiß ich jetzt gerade nicht so ganz genau. (..). Nee, das kann ich nicht beantworten. Ich weiß nur,
264 wenn sie zu sich nach Hause einlädt, dann kocht sie auch unheimlich gerne und fette, auch gerne mit
265 Sahne äh..., wenn man bei ihr isst, dann, wenn man zu ihr fährt, dann weiß man, dass man, dass das hoch
266 kalorische Lebensmittel sind, und dann lässt man sich darauf ein und nimmt eine kleine Portion, und man
267 schlägt dann an diesem Abend einfach hemmungslos zu, weil es auch schmeckt.
268 C: *Mh. Wäre ja mal spannend, deine Kollegin zu diesem Thema zu befragen.*
269 P: Ja, klar, das sind jetzt Vermutungen und so. Aber ich kann, aber in Zeiten von Diäten mag ich auch
270 gerne andere Leute bekochen.
271 C: *Aha.*
272 P: Weil die sollen man ordentlich essen, ich aber nicht.
273 C: *Okay.*
274 P: Und da bin ich dann diszipliniert und kann das dadurch aushalten. Mir macht es dann einfach Spaß,
275 wenn andere essen und ich so tapfer durchhalte.
276 C: *Ist ja auch eine Art von Kommunikation.*
277 P: Ja.
278 C: *Guck mal, wie diszipliniert ich bin. Es macht mir nichts aus, dass ihr jetzt am essen seid. Es geht auch*
279 *so.*

280 P: Ja, und oder die Phasen, wenn ich meine Ameset-Diät mach´, dann stell´ ich auch gern mal die Dose
281 auf den Tisch, sichtbar oder irgendwo auf der Küchenseite, wo andere Leute die auch bemerken. Und ich
282 werd´ eigentlich grundsätzlich danach gefragt. Und natürlich ich bin dann auch immer stolz, wie lange ich
283 dann immer durchhalte.

284 C: *Ja. Und kennst du das aus deiner Kindheit auch.*

285 P: Diät war immer Thema bei uns in der Familie, solange ich denken kann. Meine Mutter und mein Vater äh
286 (...), zwei, drei Diäten pro Jahr. Und das wurde auch, da war eine richtige Prozedur, und es wurde gelebt,
287 streng verfolgt und war jeden Tag Thema, jeden Tag in diesen Phasen und das zwei-, drei-, viermal im
288 Jahr. Und es hat mich eigentlich geprägt. Vielleicht ist es deshalb auch so.

289 C: *Und musstet ihr das dann mitessen oder wurde das dann für die Kinder*

290 P: Nee, wir Kinder haben in der richtigen Kinderzeit, Schulzeit und so, haben wir unser Essen bekommen.
291 Äh (...), in der Pubertät konnten wir natürlich auch schon mal sagen: so ich ess´ jetzt nur eine Scheibe
292 oder ein Joghurt mit Müsli oder nur ´nen Stück Obst aber als richtiges Kleinkind hast du da ganz normal
293 Essen gekriegt und hast es auch gegessen. Aber ich ich erinnere, dass das immer Thema war.

294 C: *Und gibt es so Situationen in deiner Kindheit, dass du auch schon mit deinem Essverhalten etwas*
295 *kommuniziert hast? (Pause) Oder hast etwas an Essen verweigert?*

296 P: Essen habe ich nie verweigert. (lacht) Nee, ich ess´ eigentlich total gerne. Ich habe aber schon, glaube
297 ich, was echt abgefärbt hat, Lightprodukte, Cola Light, Käse light, Margarine ähm (...), Süßstoffe, und
298 meinen ersten Kaffee habe ich auch nicht mit Zucker, sondern mit Süßstoff oder Tee immer mit Süßstoff.
299 Das habe ich heute noch beibehalten. Mir schmeckt das gar nicht mit richtigem Zucker.

300 C: *Mh.*

301 P: Weil, das auch immer Thema war bei uns. Wurden Kalorien eingespart, wo es ging. Dazu gehörte
302 Süßstoff, und das wurde automatisiert, so dass ich gar nichts anderes mehr mag.

303 C: *Ja. Ich kenne deine Eltern ja nicht. Sind die denn übergewichtig gewesen?*

304 P: Ach, schon mal ein paar Kilos oder so zu viel dann drauf. Und äh, mein Vater war Sportler, Aufgrund
305 ´ner Verletzung musste er damit mit Ende dreißig damit aufhören. Und ´nen Bürojob gehabt. Meine Mutter
306 hat überhaupt gar kein Sport, die hat auch immer mal ein paar Kilo drauf. Jetzt im Alter machen sie beide
307 Fitnesssport. Das finde ich irgendwie ganz witzig. Mit über 60 erst damit angefangen. Und zelebrieren das
308 drei- bis viermal die Woche, und das finde ich natürlich total klasse (...), ja aber sonst (...)

309 C: *Oder gab es Situationen, wo deine Mutter mit ihrem Kochverhalten oder mit ihrem Essen mitteilen*
310 *wollte oder euch Kindern?*

311 P: (...). Das weiß ich nicht mehr.

312 C: *Ich kann dir ja mal ein Beispiel aus meiner Kindheit nennen. Wir hatten nicht viel Geld, aber wir durften*
313 *uns immer, wenn wir Geburtstag hatten, ein bestimmtes Essen wünschen.*

314 P: Das durften wir auch.

315 C: *Also, so etwas zum Beispiel. Das ist ja auch eine Art von Kommunikation. Du hast Geburtstag, so ´ne*
316 *Wertschätzung, habe ich mir im Nachhinein Gedanken gemacht und so empfunden.*

317 P: Ja. Also, am Geburtstag durften wir uns natürlich was wünschen und wenn, äh..., meine Eltern so
318 Samstag mal in die Stadt gefahren sind, dann gab´s vier-, fünfmal im Jahr ´ne große Tüte von McDonalds.
319 Wenn meine Mutter Nachtdienst hatte und wir Kinder uns mittags alleine versorgen sollten, dann durften
320 wir, ähm, uns ´ne Pizza warm machen. Das waren dann so Highlights.

321 C: *Hm. Wir könnten an dieser Stelle mal überlegen. Deine Mutter musste zur Arbeit, und sie wollte euch*
322 *eine Freude machen, da sie ja nicht kochen konnte.*

323 P: Genau. Und es war toll. Fanden wir, fanden wir richtig schön (...), und ich kann mich daran erinnern, als
324 meine, also meine Mutter ist meine Stiefmutter, als sie zu uns kam, als ich ungefähr acht war, dass wir,
325 ähm, samstags immer ein, also die ersten ein, zwei Jahre, dann hörte das auch auf, samstags immer ein
326 ganz ganz frisches Weißbrot hatten und da die selbstgemachte Erdbeermarmelade draufgeschmiert
327 haben und bäuchlings vor der Glotze im Wohnzimmer lagen. Und das war immer samstags, und da
328 durften wir dann auch für fünf DM, waren das ja noch, ähm, zum Kaufmann gehen, uns Naschi holen, die
329 wir drei Kleinen die Naschtüte uns dann geteilt haben. Das war ´n auch so Samstags-Rituale, auf die uns
330 wir die ganze Woche gefreut haben. Und (...) da wir irgendwie fünf Kinder waren, die beiden, meine beiden
331 Stiefschwestern waren ja schon größer, meine Eltern haben ja immer für eine ganze Woche eingekauft.
332 Meistens freitags. Und da gab es so Wochenrationen, und wenn irgendwas vorher alle war, dann gab es
333 das nicht.

334 C: *Mh. Wurde nicht neu gekauft.*

335 P: Wurde nicht neu gekauft. Es wieder dann dann paar Tage später, so was wie Getränkekiste jetzt,

336 Tetrackssaft zum Beispiel 12 Tüten, und wenn wir die ausgetrunken hatten, dann hatten wir Pech
337 gehabt, dann mussten wir Wasser trinken. Das war auch ´ne ganz klare Ansage, irgendwie, ne? Wenn es
338 weg ist, dann ist es weg.
339 *C: Ist ja eigentlich auch ok. Man lernt dadurch.*
340 P: Ja, damit haben wir dann auch gelernt, so zu Haushalten mit den Lebensmitteln.
341 *C: Ich meine, wenn ein bestimmtes Kontingent an Geld nur da ist für den Wocheneinkauf, dann ist es halt*
342 *so.*
343 P: Ja, da haben wir uns auch schon schon Gedanken gemacht. Ähm, und haben versucht, das mit
344 einzuhalten, damit hinzukommen, um dann nicht so eine große Durststrecke zum Ende der Woche zu
345 haben.
346 *C: Ja, damit nicht schon Mittwoch alles alle war. Ja klar.*
347 P: Ja, damit haben meine Eltern sicherlich auch signalisiert, kommuniziert, so wir haben nur so und so viel
348 Geld und können nur das und das einkaufen und teilt euch das gut ein.
349 *C: Und hast du so Rituale mit in die Ehe damals übernommen?*
350 P: Ja. (...). Was hatten wir denn so für Rituale? Am Wochenende ausgiebig gemeinsam frühstücken.
351 *C: Mh.*
352 P: Das haben wir in unserer Familie auch immer gemacht. Wochenende haben wir alle meist so gegen
353 halb zehn, zehn gemeinsam gefrühstückt, und das fand ich ganz toll. Mit vielen Leuten an einem Tisch zu
354 sitzen. Man hatte Auswahlmöglichkeiten, es gab irgendwie nicht nur süß oder nur fleischhaltige, nur Wurst
355 und Käse, sondern wir hatten Auswahlmöglichkeiten, und so wussten wir eben auch, wie viele
356 verschiedene Lebensmittel, es ist ja, wenn man sich mal die Kinder anguckt, nicht gegeben, die kriegen
357 das fertig geschmiert auf ´n Teller und können selber nicht entscheiden, was sie möchten. Und ´nen
358 reichlich gedeckten Frühstückstisch am Wochenende, das fand ich immer ganz schön. Und ich hab´ auch
359 in der Ehe viel Wert darauf gelegt, dass wir ´nen vernünftig gedeckten Tisch hatten. Auch mit Messer und
360 Gabel zu essen und ähm.. nicht mehr mit ´nem Teller aufm Bauch vor der Glotze. Weil das eben auch ´ne
361 Phase ist, wo man sich vernünftig hinsetzt, den Tag zu besprechen, die Woche zu planen, sich
362 auszutauschen. Ja. Das hab´ ich eigentlich immer sehr genossen.
363 *C: Und vermisst du das denn manchmal, oder?*
364 P: Nö.
365 *C: Nö.*
366 P: >lacht< Ne, es ist jetzt ja auch schon zehn Jahre her.
367 *C: >lacht< Ja klar.*
368 P: Vielleicht, wenn ich das mal wieder hab´, dann denk´ ich so ach, das ist ja eigentlich total toll. Aber,
369 ähm, nee, ich find´s aber auch auf der anderen Seite im Moment, ja ich kann essen, wo ich will. Das find´
370 ich auch schön.
371 *C: Auch auf dem Fußboden vorm Fernseher.*
372 P: >lacht< Auch das.
373 *C: Mh. Aber du verstehst mein Anliegen, dass Essen Kommunikation ist?*
374 P: Ja, ja. (..) Ja, oder vielleicht auch, wenn ich ich Gäste habe, dann habe ich auch immer reichlich
375 gedeckten Tisch. Und nicht so spartanisch. Und ich habe auch immer ´ne große Auswahl. Meistens bleibt
376 auch immer ganz viel übrig. Eigentlich ist das doof, weil viele Sachen davon muss ich echt
377 wegschmeißen. Aber einfach auch zu zeigen: Guck mal was ich aufgetischt hab´.
378 *C: Ja, das stimmt. Also, ich möchte auch nicht zu wenig anbieten.*
379 P: Ja, das wäre mir peinlich auch, wenn ich tatsächlich zu wenig habe.
380 *C: Und du bekommst ja auch eine Reaktion von deinem Gegenüber, oder?*
381 P: Ja. Mensch hast du dir viel Mühe gemacht. Och, wer soll denn das alles essen? Und toll, Kuchen
382 selber gebacken. Und, ähm, ja, wenn man sich Mühe gibt und auch viele Sachen auch selber macht, das
383 ist auch so´n Stück Wertschätzung. Es ist ja heute nicht mehr so.. so häufig, viele bestellen Essen zu
384 Festen, Geburtstagen. Da wird das Essen von außerhalb geliefert, und wenn sich jemand in die Küche
385 stellt und wirklich alles noch alleine macht, ähm, das sehe ich nicht mehr häufig. Und wenn sich dann
386 jemand wirklich viel Mühe macht, muss man das eben, das empfinde ich so, schmeckt das Essen sowieso
387 ganz anders.
388 *C: Ja, und die Mühe und die Arbeit, die derjenige dann hatte.*
389 P: Ja genau. Das finde ich schon, schon toll.
390 *C: Und achtest du drauf: welche Gäste kommen? Welche Speisenauswahl triffst du dann? (..) Sei es, es*
391 *kommen jetzt Arbeitskollegen oder Freundinnen oder die Familie kommt. Oder kochst du immer das*

392 *Gleiche?*

393 P: Nee, ich muss gucken, wie viel Zeit ich natürlich habe, was kann ich gut vorbereiten, wie viele Gäste

394 kommen überhaupt. Freunde oder Familie oder so, von denen ich genau weiß, dass sie Lieblings Speisen

395 haben und die das nur zweimal im Jahr und dann bei mir bekommen, dann koche ich das auch drei Jahre

396 hintereinander. So, aber denen soll es dann ja auch schmecken. Und, ähm, wenn ich etwas größer feier´,

397 dann hab´ ich ´ne bunte Vielfalt also, also mal ´nen Frühstück oder, ähm, wenn es etwas Warmes gibt,

398 verschiedene Brotsorten, so das wirklich, öhm, das für jeden Geschmack etwas dabei ist.

399 *C: Da kann man ja auch wieder ganz viel Kommunikation reinpacken. Dass du das Spezielle ja auch für*

400 *spezielle Menschen kochst, um ihnen damit etwas zu sagen.*

401 P: Ja, weil, man für manche Menschen macht man das besonders gerne. Auch wenn es jetzt aufwändige

402 Gerichte sind, äh, würde ich, glaube ich, es nicht für jeden machen. Nur für besonders ganz liebe

403 Menschen.

404 *C: Ja.*

405 P: Ja.

406 *C: Vieles machen wir auch sehr unbewusst. Nicht immer, aber manchmal. Wir überlegen uns ja nicht die*

407 *ganze Zeit, was wir mit unserem Essen kommunizieren wollen, aber in einigen Situationen machen wir es*

408 *schon bewusst.*

409 P: Wenn ich weiß, dass viele Kinder zum Beispiel kommen, dann habe ich auch immer etwas

410 Kindgerechtes da. So, dann kaufe ich entsprechend, äh, vielleicht auch mal Säfte ein. Oder ´nen Eis oder

411 ´nen bisschen Naschi.

412 *C: Oder Malstifte. Als ich mit Aaron bei deinem Geburtstag war, hattest du extra Malstifte gekauft.*

413 P: >Lacht< Stimmt. Ja, man muss auch irgendwie Rücksicht darauf nehmen, denn die Kinder gehören ja

414 auch dazu. Und das ist eigentlich auch ein Zeichen, dass ich mir Gedanken darum mach´, wer kommt

415 eigentlich zu mir.

416 *C: Klar.*

417 P: Das finde ich ganz wichtig. Und wenn ich jetzt zum Beispiel, äh, überhaupt keine Krabben esse, und

418 meine Freundin weiß das, und sie serviert mir Krabben, dann bin ich auch ein Stückweit enttäuscht.

419 Anders rum jetzt.

420 *C: Würdest du sie dann trotzdem essen?*

421 P: Nein, auf gar keinen Fall.

422 *C: Ok. >leises Lachen<*

423 P: Dann bin ich auch ehrlich. >lacht< Bei richtig guten Freundinnen, wenn wenn die mir irgendetwas

424 hinstellen, was ich so überhaupt nicht mag, dann sag´ ich das. Und, äh, wenn´s ´ne Thaisuppe gibt mit

425 diesen Glibberzeug darin, ähm, kann ich das schon mal runterschlucken. Auch nicht gerne, aber (..) ja

426 manchmal halte ich mich da schon ein bisschen bedeckt, was ich gar nicht essen kann, das esse ich

427 nicht.

428 *C: Gibt es da für dich einen Unterschied, wenn du jetzt, wenn dein Chef dir zum Beispiel so etwas*

429 *anbieten würde, oder ob es ´ne Freundin ist? Muss ja jetzt nicht Krabben sein, kann auch was Anderes*

430 *sein.*

431 P: Dann könnte es auch mal sein, dass ich ein ganz klein bisschen schwindeln und sage, dass ich gerade

432 gegessen habe. Vielen Dank für das Angebot, aber ich bin soo satt.

433 *C: Ja, ich find´ das manchmal schwierig in solchen Situationen.*

434 P: Ja. Aber da kann ich dann mal so ´ne kleine Schwindelei, äh, mal von mir geben, ohne den anderen

435 jetzt zu verletzen und weiß das Angebot ja auch zu schätzen, aber, ähm, das kann ich mir dann nicht

436 antun, und da muss ich mich dann selbst schützen.

437 *C: Ja, das kenne ich. Ich trinke Kaffee nur mit Vollmilch. Sobald mich jemand fragt, ob ich einen Kaffee*

438 *möchte, sage ich gleich, dass ich nur einen Kaffee möchte, wenn derjenige Vollmilch im Haus hat. Damit*

439 *fahre ich mittlerweile echt gut.*

440 P: Ja, ich nehme meine Cola Light überall mit hin. Habe ich immer dabei, weil ich auch den Anspruch

441 habe, dass die Leute das wissen und das ausgerechnet das da haben, aber es ist mein Getränk und, äh,

442 das nehme ich schon immer mit. Und bin dann immer ganz überrascht, ähm, dass, wenn ich mal bei

443 Menschen bin, wo ich sonst nicht so häufig bin, dass die das extra für mich gekauft haben und darum

444 wissen. Das finde ich witzig.

445 *C: Mh. Ja, damit wollen sie dir ja auch ganz viel kommunizieren. Und wenn es nur die Cola Light ist, so.*

446 *Dass sie sich ja schon Gedanken gemacht oder informiert haben, was du gerne trinkst. Oder es irgendwie*

447 *mitbekommen haben. Und es sich gemerkt haben. Du musst ja Eindruck hinterlassen haben.*

448 P: Ja. was ich nicht gut finde, dass ich mit einem Cola Light Getränk in die Sporthalle gehe.
449 C: *Mh.*
450 P: Und den Kindern irgendwie vermitteln: Mensch, das kann man ja trinken. So. Zum Sport.
451 C: *Ja.*
452 P: Aber ich kann das nicht abstellen. Und ich muss auch irgendetwas trinken. Und sag´ denen auch, dass
453 das nicht gut ist, ähm, trinke es anschließend trotzdem. Und das nervt mich. Also so´n bisschen an mir
454 selbst.
455 C: *Ja.*
456 P: Und wenn man es dann zwei- bis dreimal gemacht habe, dann versteh´n das auch alle, dann gehört
457 das zu mir. Aber, ich selber komme mir ein bisschen blöd vor.
458 C: *Na ja, es ist dir halt schon bewusst.*
459 P: Ja. (..)
460 C: *Und es ist halt? etwas anderes, ob du die PVT-Kids nur ein paar Mal siehst oder aber wie die Kinder*
461 *beim Training, die du lange siehst.*
462 P: Hm. Ist es auch ein Stückweit Kommunikation, wenn man so ganz schick essen gehen war, so richtig
463 teuer, und, ähm, irgendwie so´n Luxusrestaurant eröffnet hat, und man ist eingeladen worden, dass man
464 am nächsten Tag darüber spricht. Arbeitskollegen darüber erzählt. Familie davon erzählt. Dass man
465 selbst in diesem teuren Lokal war. Damit will ich wahrscheinlich den anderen zeigen, du hör mal, was ich
466 tolles erlebt hab´. Oder so. >Telefon klingelt<
467 C: *Ja, ist auch Kommunikation. Aber verbal und nicht nonverbal mit dem Essen, mit der Speise.*
468 P: Entschuldigung wegen dem Telefon.
469 C: *Kein Problem. Was hast du dir denn für die Zukunft vorgenommen?*
470 P: Oh, äh, für die Zukunft habe ich mir vorgenommen, regelmäßig zu essen und nicht mehr nach 18 Uhr
471 zu essen. Drei Mahlzeiten am Tag, allerhöchstens auf die Zwischenmahlzeiten zu verzichten. Abends
472 keine Kohlenhydrate mehr. Anstelle von zwei 1/2 Brötchen vielleicht auch mal eins. Und ´nen Joghurt
473 vielleicht dazu. Weniger Kaffee, viel mehr Wasser, ähm (.) höchstens einmal aus dem roten
474 Ampelbereich der Ernährungspyramide (..) also Zuckerhaltiges, Süßes, Nutella oder Sonstiges nur
475 einmal, und da komme ich so manchmal auf zwei- bis dreimal täglich. Ähm, mein Gewicht zu halten und
476 nicht immer diese Berg- und Talfahrt. Ähm (..) ja (..), mein mein Einkaufsverhalten mal ´nen bisschen zu
477 verändern, denn ich glaub, ich hab´ ´nen typischen Junggesellenkühlschrank, sehr spartanisch und kaufe
478 immer dann ein, wenn ich gerade Lust zu hab´. Auch Mal die Woche zu planen. Die Sachen dann
479 einzukaufen und denn auch, äh, zu verkochen. So, äh (..), das ist überhaupt nicht gegeben. Ich würde
480 Lebensmittel nicht verkommen lassen, und wenn er gefüllt wäre, Sachen, die dann auch verderben, würde
481 ich dann zubereiten. Aber das schaffe ich irgendwie nicht. So im Moment. Aber das habe ich mir so
482 natürlich vorgenommen, dass es jetzt in Zukunft alles besser wird.
483 C: *Ja, das ist doch schön.*
484 P: >lacht<
485 C: *Fällt dir noch etwas zu diesem Thema ein, was du gerne erzählen möchtest?*
486 P: Mh (..) also ich glaub´ das ist ein abendfüllendes Thema, aber was ich jetzt so... hm... ähm, so als
487 Schulsozialarbeiterin sehe ich ja viele Kinder, und ich würde so gerne mal ´nen Adipositas-Programm,
488 ähm, in der Schule anbieten. Präventiv. Vielleicht übergewichtige Kinder und deren Familien. Weil ich das
489 ganz schrecklich finde, diese Kinder immer zu sehen, und ich weiß, da läuft ganz viel falsch, trotz meines
490 schlechten Ernährungsverhaltens könnte ich diesen Kindern und Familien gut helfen, wenn sie denn
491 diesen Kurs vernünftig mitmachen. Und das würde ich wahnsinnig gerne machen. Aber natürlich auch
492 wieder für andere als für mich selbst jetzt so und.
493 C: *Und würdest du das Konzept an das von den PVT-Kids anlehnen?*
494 P: Ja absolut. Das ist halt auch ein Stückweit Nachhaltigkeit, das erstreckt sich über viele Monate, so´n
495 Kurs über das? Wochenende oder eine Woche, und es muss ´ne Dreierkombination sein: Eltern, Kind,
496 Bewegung. Kochen und, äh, nur so was hat auch Sinn.
497 C: *Wie könnte so etwas finanziert werden?*
498 P: Ich kann das ja im Rahmen meiner Arbeitszeit machen und habe auch ein entsprechendes Budget, so
499 dass ich auch Materialien kaufen könnte für dieses Programm. Das wäre eigentlich nicht das Thema,
500 wichtig wäre, ähm, den Kurs voll zu kriegen, damit der Aufwand sich dann letztendlich auch lohnt. Und die
501 Eltern mit ins Boot zu bekommen. Und wahrscheinlich müsste ich dann noch einen Partner haben. Wenn
502 man Elternschulung, Kindschulung zusammen hat, damit man nicht solche, äh, Termenschwierigkeiten
503 bekommt. Und das schafft man wahrscheinlich nicht alleine. Aber da habe ich eine Mutter, die ist

504 Ökotrophologin, die hätte Interesse an diesem Thema. So durchgeplant gedanklich habe ich das
505 eigentlich schon, aber der Start ist noch nicht gewesen.
506 *C: Spannend.*
507 P: Ja, und ich möchte halt den PVT-Kids nicht in die Quere kommen und denen die Kinder, Kinder
508 wegnehmen letztendlich. Aber ich glaube, so vor Ort klappt es dann noch eher, als wenn sie sich zum
509 anderen Ende der Stadt bewegen müssen.
510 *C: Könnte man das nicht im Zuge der offenen Ganztagschule verorten?*
511 P: Ja. Die gehen bei uns aber erst in einem Jahr bei uns los. Vorher eben noch nicht.
512 *C: Ah, gut.*
513 P: Man muss da jetzt ja auch nichts übers Knie brechen.
514 *C: Ich glaube, wir haben heut Abend viel besprochen und viel herausgefunden. Vielen, vielen lieben Dank*
515 *für das aufschlussreiche Gespräch.*
516 P: Ja gerne.

1 **3.17 Interview Nr. 17/Probandin Q**

2 weiblich

3 44 Jahre

4 alleinstehend

5 ganztags berufstätig

6 Abitur

7

8

Interview Nr. 17

9

10 *C: Erstmal vielen Dank für deine Bereitschaft.*

11 *Q: Mh. Gerne.*

12 *C: Und ich würde gern einsteigen mit ´ner allgemeinen Frage, wie du dein Essverhalten heute oder*
13 *aus heutiger Sicht beschreiben würdest.*

14 *Q: Vernünftig. Mit einem Wort.*

15 *C: Ja. Also, du bist zufrieden?*

16 *Q: Ja. Doch.*

17 *C: Mh.*

18 *Q: Ich ess´ viel Gemüse, keine Fleischmengen, ähm, ich nasche natürlich auch, find´ ich auch okay.*
19 *Kann man sich leisten, wenn man schlank ist. Und, äh, auch regelmäßig.*

20 *C: Mh.*

21 *Q: Strukturiert. Kauf´ jede Woche frisches Gemüse ein und so (..), denk schon vernünftig. Fastfood ist*
22 *bei mir ´ne Seltenheit.*

23 *C: Mh.*

24 *Q: Also, vergleichsweise mit vielen jungen Leuten ess´ ich sehr vernünftig. >Lacht<. Ich bin nun kein*
25 *speziell, äh, ja, Makrobiot oder Vegetarier oder irgend so was. Ganz normal, ich esse alles, aber doch*
26 *im Großen und Ganzen vernünftig. Und gesund denk´ ich.*

27 *C: Mh. Und, gibt es so Esssituationen oder Esserlebnisse, die dich geprägt haben? Wenn du so*
28 *biografisch vielleicht zurückdenkst?*

29 *Q: Hm. Äh, die Regelmäßigkeit kenn´ ich von zu Hause, weil, bei meinen Eltern gab´s immer*
30 *Mittagessen, wenn wir aus der Schule kamen.*

31 *C: Ja.*

32 *Q: Das hab ich quasi übernommen. Und, ähm, es gab bei uns auch eigentlich immer viel Gemüse und*
33 *nicht so viel Fleisch. Also, im Grunde genommen, hab´ ich das, was meine Mutter vorgekocht hat, im*
34 *Großen und Ganzen übernommen, natürlich verändert, weil, damals hatte man nicht so viel Geld.*
35 *Heutzutage kann man sich das ein oder andere leisten, was man sich früher nicht geleistet hätte.*

36 *C: Mh.*

37 *Q: Aber doch, ich glaub´, dass die Vergangenheit und die Kindheit da einen starken Einfluss*
38 *draufgehabt hat.*

39 *C: Mh. Und gibt's noch irgendwelche negativen Erlebnisse bei Esssituationen? Oder Essverhalten?*

40 *Q: Nee. Also bei mir nicht. Hab´ auch nie irgendwie Probleme damit gehabt.*

41 *C: Mh.*

42 *Q: Ne? Dass ich also da, da assoziiere ich nichts Negatives mit, eigentlich nur Positives.*

43 *C: Mh.*

44 *Q: Essen ist was Schönes.*

45 *C: Mh. Das stimmt. >Lacht<. Und gibt es vielleicht so Abschnitte in deinem Leben, wo sich die, dein*
46 *Essverhalten oder die Esssituationen sich verändert hat?*

47 *Q: Ja, wenn´s mir schlecht ging. Dann konnt´ ich nicht so gut essen.*

48 *C: Mh.*

49 *Q: Und dann, bei dem einen ist es so, dass er dann anfängt frustmässig zu futtern, bei mir ist es eher*
50 *so, dass es mir dann den Magen zuschnürt, wenn´s mir schlecht geht. Ich irgendwas, vor irgendwas*
51 *Angst habe oder irgendwelchen Sch- äh negativen Situationen ausgesetzt bin.*

52 *C: Mh.*

53 *Q: Dann macht mein Magen sozusagen zu.*

54 *C: Mh.*

55 *Q: Und dann nehm´ ich in der Regel auch was ab.*

56 *C: Mh.*

57 *Q: Jetzt zum Beispiel, durch die bevorstehende OP, die auf mich zukommt, hab ich schon wieder zwei*
58 *Kilo, eins, zwei Kilo. Die letzten Wochen, also jetzt nicht von einem Tag auf den anderen, aber ich*
59 *merke doch, irgendwie wirkt sich das bei mir aus.*

60 C: *Mh.*

61 Q: Ich hab da nichts dagegen, also, aber das bemerke ich.

62 C: *Ja. Und gibt es so alltägliche Essgewohnheiten, die dir bewusst sind?*

63 Q: Ähm. Ja, zum Beispiel, wenn ich das Essen plane, ähm (...), ich esse mittags immer gemeinsam mit

64 meiner Mutter, und wir überlegen uns auch vorher, was wir am nächsten Tag essen. Da, in dem

65 Moment macht man sich ja bewusst, was hat man im Haus, was muss man eventuell einkaufen und

66 so weiter und geht schon mal im Geiste durch, ob alles da ist, was man noch braucht. Ja, und dann

67 koch´ ich auch abends noch öfters. Ne?

68 C: *Mh.*

69 Q: Und das Frühstück genieß´ ich auch. Also, ich be- versuche es in Ruhe morgens zu frühstücken.

70 C: *Mh.*

71 Q: Also es ist ein, kann man sagen, im Großen und Ganzen ist mein Essverhalten relativ bewusst.

72 C: *Mh. Und nimmst du was mit zur Arbeit? Wenn du ins Büro fährst, zum Beispiel?*

73 Q: Ähm, >räuspert sich<, gestern Abend hatten wir ´ne lange Sitzung, von halb sechs bis um halb

74 zwölf, und da hab ich mir dann zwei Schnitten Brot mitgenommen, weil ich um halb sechs noch nicht

75 Abendbrot esse, normalerweise. Und das nicht durchgehalten hätte bis um halb zwölf.

76 C: *Nee. Mh.*

77 Q: Also kommt immer drauf an. Wenn ich jetzt nur (...), wenn das von den Zeiten her absehbar ist,

78 dann nicht, aber wenn ich weiß, so lange es dauert, das dann ja.

79 C: *Mh. Ja. Und, wenn du in die Schule gehst, nimmst du dir dann was mit?*

80 Q: Nein. Da hab ich eher mehrere kürzere Aufenthalte. Obwohl ges- (...) wir hatten gestern

81 Betriebsversammlung?, das dauert ja letztendlich zwei, zwei ½ Stunden, da brauch ich so, also, so

82 häufig brauch´n ich nicht essen. Ich ess´ normalerweise drei, vier Mal am Tag.

83 C: *Mh. Also, kann man schon sagen, dass diese Essgewohnheiten, dass du die vom vom Elternhaus*

84 *mitgenommen hast.*

85 Q: Das glaube ich, ja. Das Wesentliche hab ich vom Elternhaus mitgenommen.

86 C: *Mh.*

87 Q: Also die, die Kindheit hat da einen starken Einfluss auf mich gehabt. Wenn ich selber Kinder hätte,

88 dann würde ich das auch versuchen, so den Kindern vorzuleben.

89 C: *Ja. Und bist du so im Ganzen zufrieden oder eher unzufrieden mit deinem Essverhalten?*

90 Q: Nee. Sehr zufrieden.

91 C: *Ja. Also gibt's jetzt nicht, dass du dir irgendwas wünschst, was du gern´ verändern würdest.*

92 Q: Nein. Ich merke ja auch, dass es mir damit gut geht.

93 C: *Ja.*

94 Q: Ich hab kein überflüssiges Fett, ich, obwohl ich nasche, nee. Ist eigentlich super, das ist

95 beneidenswert. Viele Leute beneiden mich dafür.

96 C: *Ja, das stimmt.*

97 >Beide lachen<

98 C: *Hm.*

99 Q: Erwinnere dich mal an die Uni, was ich da immer mitgebracht hab.

100 C: *Ja das stimmt.*

101 Q: Wo die anderen schon immer drü- drüber lachten, ne? Da hab ich auch Essen mit zur Arbeit

102 genommen, sozusagen, ne?

103 C: *Ja. Das stimmt. Wenig hattest du nie mit.*

104 Q: Nee, nee, da haben die anderen schon gelacht.

105 C: *Mh. Du erzähltest ja grad´, dass du mit deiner Mutter mittags isst.*

106 Q: Ja.

107 C: *Ähm. Gibt es in dieser Esssituation zum Beispiel, also kocht ihr gemeinsam? Oder kocht einer*

108 *oder...*

109 Q: Äh, unterschiedlich. Manchmal kochen wir gemeinsam. Je nachdem. Wenn ich jetzt zum Beispiel

110 ins Büro muss, ich arbeite ja überwiegend zu Hause, aber wenn ich ins Büro muss, dann, äh, kocht

111 sie, weil ich das dann vormittags nicht schaffe.

112 C: *Mh.*

113 Q: Es sei denn, ich hab´ abends vorher schon was vorbereitet, das mach ich auch hin und wieder,

114 und, äh, eigentlich, ich denke mal, wir teilen uns das fifty-fifty.

115 C: *Mh.*

116 Q: Dass sie kocht oder ich koche. Immer so, wie es sich ergibt. Ich mach dann auch mal gerne

117 abends schon mal ´nen Auflauf oder irgendwas fertig, was man am nächsten Tag relativ schnell dann

118 auf´m Tisch bringen kann, ne? Oder manchmal teilen wir uns das einfach, dass sie die Kartoffeln

119 schon geschält hat und ich den Fisch zubereite oder wie auch immer, ne?

120 C: *Mh. Ich weiß ja, dass du da jetzt ja deine große Essecke, Sitzecke hast, und die und deine Familie*
121 *ist ja nicht so klein.*

122 Q: *Nein, nein. Ich hab gerne mal Gäste. Ich hab´, äh, letzten Sonntag, wie viel waren wir da? Um zehn*
123 *Leute? Waren wir, also Bruder, meine Mutter natürlich, Bruder, Nichten, äh, Schwester, ähm, die*
124 *Kinder meiner Schwester, also so zu sagen, äh, nee, die Kinder meines Bruders, dann noch ´ne*
125 *Nichte mit Mann und deren Kinder, also das ist bei mir keine Seltenheit.*

126 C: *Mh.*

127 Q: *Dass dann die ganze Familie am Tisch sitzt, deshalb hab´ ich diese Situation auch, also diese*
128 *Tischsituation so geschaffen. Um möglichst viele aus der Familie dann unterzubringen.*

129 C: *Ja.*

130 Q: *Weil ich sehr gerne im Familienkreis oder im Freundeskreis auch esse.*

131 C: *Mh.*

132 Q: *Und dann wird teilweise zusammen gekocht, also meine Schwester, die am Wochenende da war,*
133 *hat mitgeholfen, Kartoffel geschält und so, ne? Wir haben dann so richtig lecker Grünkohl mit allem Pi*
134 *Pa Po und süßen Kartoffeln gemacht.*

135 C: *Oh. Das hört sich gut an. Da bekomme ich direkt Appetit.*

136 Q: *Mh.*

137 C: *Und wenn du dir jetzt aussuchst, was du, ähm, kochst oder die, ähm, ja die Auswahl, deiner*
138 *Speisen, ähm, kannst du dir vorstellen, dass du deiner Familie da was mit mitteilen möchtest? Durch*
139 *diese Essen?*

140 Q: *Ähm, also ich wähle das Essen ganz nach Gefühl und nach mei-, nach meinem Appetit aus. Ich*
141 *glaub´, das ist auch ganz wichtig beim Kochen, dass man das kocht, worauf man auch Appetit hat.*

142 C: *Mh.*

143 Q: *Und äh, meistens sind die anderen darüber erfreut. Vielleicht hat sich das so entwickelt, dass sich*
144 *der Geschmack, also, dass der Geschmack relativ ähnlich ist, inner Fa-, innerhalb meiner Familie.*
145 *Und ich stell´ mich aber auch tro- trotzdem auf die Leute ein, also, wenn ich jetzt zum Beispiel Gäste*
146 *habe, von denen ich weiß, die mögen das und das nicht so gerne,nehm´ ich darauf natürlich*
147 *Rücksicht und koche dann etwas, worauf ich Appetit habe und was sie dann auch mögen. Also ich*
148 *stell´ mich schon auf die anderen auch ein.*

149 C: *Mh.*

150 Q: *Aber es muss schon so sein, dass ich drauf Appetit habe, sonst macht, macht Kochen keinen*
151 *Spaß.*

152 C: *Okay. Also, du würdest jetzt nicht irgendwas kochen, was dir nicht schmeckt, nur damit die anderen*
153 *glücklich und zufrieden sind.*

154 Q: *Nee. Nee. Nicht gern. Also, das mach´ ich dann wirklich dann in Einzelfällen, in Ausnahmefällen,*
155 *jemandem zuliebe. Mal, ne? Oder, dass ein Teil des Essens speziell, was ich selber nicht esse, für*
156 *den ist.*

157 C: *Mh.*

158 Q: *Aber ich merke doch, das ist sehr selten, also zum Beispiel gibt es bei mir praktisch fast nie Leber,*
159 *weil ich keine Leber esse, höchstens ausnahmsweise einmal im Jahr ein Stück rohe Leber, ganz*
160 *merkwürdig.*

161 >Beide lachen<

162 C: *Ja, das ist echt merkwürdig.*

163 Q: *Hängt vielleicht mit meinem Eisenmangel zusammen, ich weiß es nicht. Und äh, ja dann ess´ ich*
164 *ein Stück rohe Leber, und meine Mutter isst dann ein Stück gebratene Leber. Oder was weiß ich,*
165 *wenn man dann alleine isst, so das, irgendwie findet man einen Kompromiss. Oder man hat noch was*
166 *vom Tag vorher übrig, das ich dann noch essen kann, und sie kriegt dann ihre Leber, auf die sie*
167 *Appetit hat und so ne? Aber meistens einigen wir uns und mögen das, was wir kochen, äh, auch beide*
168 *Appetit drauf haben, ne?*

169 C: *Mh.*

170 Q: *Und die Gäste sind immer froh, wenn sie eingeladen sind. Egal, was es gibt eigentlich, und die*
171 *wissen, dass ich nach deren Geschmack im Großen und Ganzen koche. Denen schmeckt das*
172 *meistens.*

173 C: *Ja. Aber kannst du dir vorstellen, dass man (...) äh mit dem Essen kommunizieren kann?*
174 *Nonverbal?*

175 Q: *Jaa. Ja sicher, also das ist schon mal eine Freude, wenn man irgendwo eingeladen wird und nicht*
176 *kochen muss, sich an den gedeckten Tisch setzen. Das, äh, ist ein Anlass für Geselligkeit und hat mit*
177 *einem bestimmt- für mich auch mit einem bestimmten Wohlfühl-, äh, Aspekt zu tun. Und, äh, nett ist*
178 *es dann auch, wie letzten Sonntag, da hatte ich ja Grünkohl gemacht, mit Hilfe meiner Schwester, die*
179 *mich da unterstützt hat. Und meine Mutter, äh, hat noch einen schönen Kuchen gebacken, sodass wir*

180 das auch ausgedehnt haben. Äh, in den, äh, späten Nachmittag hinein. Also, das ist, äh, wie war die
181 Frage jetzt noch?

182 C: *>Lacht<. Also mir geht's darum, dass man mit seinem Essen, dass man gekocht hat oder dass*
183 *man auch ausgewählt hat für sich selbst, meinetwegen im Restaurant, wenn man mit einem, mit*
184 *mehreren Personen essen geht, dass man durch dieses Essen dem anderen was kommunizieren*
185 *möchte. Beispiel, sag´ ich mal, wenn oft viele Frauen oder wenn nur Frauen essen gehen, die eine*
186 *fängt an, sich einen Salat zu bestellen, während die anderen sich ganz fettiges Essen bestellen, so*
187 *dass sie sich vielleicht denkt zu kommunizieren: Na ja guck mal, ich achte auf meine Figur, ich nehme*
188 *ja nur den Salat, und ihr nehmt jetzt das fettige Essen oder das reichhaltige Essen...*

189 Q: Ach so. Nee, soweit würde ich da nicht gehen. Das, äh, wär´, ich, ich geh´, also egal, auch wenn
190 ich in ´ner Frauenrunde essen gehen würde, ich richte mich da nur wirklich ausschließlich nach
191 meinem Appetit. Ich weiß oft vorher auch gar nicht, was ich essen möchte. Sondern ich bin dann
192 schon gespannt, was auf der Karte steht. Ich mein´ gut, wenn man öfter zum gleichen Italiener geht,
193 dann weiß man irgendwann, was auf der Karte steht. Aber wenn man jetzt mal hierhin geht und
194 dorthin, dann lass´ ich mich gerne von der Karte überraschen und entscheide ganz intuitiv, worauf ich
195 Appetit habe.

196 C: *Mh.*

197 Q: Äh, da interessiert es mich nicht, ob die anderen sich daran stoßen, ob ich jetzt nur ´nen Salat
198 esse, oder ob ich mir ein dickes, äh, was weiß ich was, ne dicke Rippe bestelle oder so. Das ist mir,
199 ehrlich gesagt, dann ziemlich egal. Ich finde, das soll jeder Mensch für sich entscheiden, was er
200 essen, und ich kann es auch gut akzeptieren, wenn einer sagt, also, äh, ich bin, ich mag kein Fleisch,
201 ich ess´ dann lieber das und das, also ich würde dann auch niemals den anderen überreden, nun
202 probier doch mal dies oder das oder versuchen, irgendwie, äh, zu beeinflussen, dass er das isst, was
203 ich für richtig oder gut halte, ne? Ich denke, das muss jeder selber entscheiden.

204 C: *Mh. Mh.*

205 Q: Aber man kommuniziert auf ´ner anderen Ebene schon, also der andere erfährt ja über mich was.
206 Ne? Also das hab ich zwar jetzt in dem Sinne nicht beabsichtigt, aber wenn ich jetzt zum Beispiel
207 immer nur Salat esse, dann könnte es natürlich sein, dass der andere denkt: oh, sie will wohl
208 abnehmen. Also das würd´ mich nicht wundern.

209 C: *Mh. Ja.*

210 Q: Und derjenige würde mich dann vielleicht auch drauf ansprechen. Sag mal hier, machst du wieder,
211 bist du auf ´nem Magertrip oder warum bestellst du dir nur Salat? Natürlich macht man damit auch ´ne
212 Ausnahme. Und insofern ist das für mich auch ´ne Art der Kommunikation.

213 C: *Ja. Mh. Sehr schön.*

214 Q: *Mh.*

215 C: *Also ich erinnere mich, meine Mutter hat, als wir Kinder waren, durften wir uns zum Geburtstag*
216 *immer was wünschen, was sie dann kocht mittags. Wir hatten ja nun auch nicht so viel Geld und...*

217 Q: Da hat sie quasi ja dann auch Rücksicht genommen auf eure, euren Appetit, was ihr gerne esst.

218 C: *Genau und auch so diese Wertschätzung, ne? So, du hast heut´ Geburtstag, du bist was*
219 *Besonderes. Und ich koche das jetzt für dich...*

220 Q: Ja, genau.

221 C: *Weil du das gerne magst und...*

222 Q: Das konnten wir früher auch als Kinder, dass wir dann sagten: Mama, mach doch mal wieder dies
223 oder das, ne?

224 Q: *Ja. Oder dass man im Gegenzug, Kinder können ja auch, dass man über das essen, oder zum*
225 *Beispiel über das „nicht essen“ ja auch ganz viel Macht ausübt. Wenn man sich als Kind total*
226 *verweigert irgendwas zu essen und...*

227 Q: Ja, das, äh, glaub´ ich sowieso, ist auch der Fall, und da kann man auch vieles dran ablesen. Ähm,
228 wenn was nicht in Ordnung ist, ne, zum Beispiel. Und äh, ich erinn´ mich noch, also es gab
229 Situationen bei mir und meinem Mann, wo mein Mann, wenn er sich auf irgendwas gespitzt hatte und
230 es das nicht gab oder das nicht gelungen ist, dann total enttäuscht war. Also, Essen kann eine ganz
231 starke Rolle spielen. Ich erinn´ mich an einen Weißkohl, den ich hab anbrennen lassen, den, den wir
232 von seiner Mutter mitbekommen haben. Und da brach ein riesen Streit aus deswegen, weil ich hab´
233 den Weißkohl anbrennen lassen.

234 C: *Mh.*

235 Q: Da war mein Mann so enttäuscht, weil er sich schon so auf das Essen gefreut hatte, also daran
236 kann man sehen, wie wichtig Essen ist, ne?

237 C: *Mh.*

238 Q: Und wie man sich so drauf einstellen kann und drauf freuen kann und wie enttäuscht man sein
239 kann, wenn es dann nicht gelingt. Wenn man sich schon vorher, also quasi das Wasser läuft schon

240 vorher im Mund zusammen, wenn man nur dran denkt und dann, und dann gibt's vielleicht was ganz
241 Anderes.
242 C: Ja. Mh.
243 Q: Oder das ist völlig versalzen, und das ist enttäuschend.
244 C: Ja. Ja. Kannst du dich nicht noch an die Käsecroissants erinnern, die ich mal für uns gekauft hab?
245 Wo Schokolade drin war?
246 Q: Ach ja. Das war ja auch ein komisches Gefühl.
247 C: Genau. Wenn man oben die- denkt, das ist ein Käsecroissant und...
248 Q: Ja, und dann beißt man rein, ja, ja, das ist, da ist man richtig erschrocken.
249 C: Ja. Ne?
250 Q: Oder wenn man sich zum Beispiel aus Versehen Salz statt Zucker in den Kaffee schüttet. Und
251 dann den ersten Schluck nimmt, das ist 'n kleiner Schock <lacht<.
252 C: Ja, man hat ja ne ganz andere Vorstellung, ne? Von den Sinnen her, was man sich da vorstellt.
253 Das stimmt.
254 Q: Ja.
255 C: Nee. Also, ich möchte ja drauf hinaus einfach, ne, dass es, dass man mit dem Essen eben auch
256 ganz viel kommunizieren kann.
257 Q: Mh.
258 C: Nicht jetzt nur über das Essen und während des Essens, also schon die sozialen Kontakte, auch
259 das nette Beisammensitzen, aber auch dass man mit dem Essen...
260 Q: Ja. Also, man sagt natürlich über sich selbst was aus. Der andere lernt, äh, dich damit auch noch
261 unter anderem ein bisschen einzuschätzen, ne? Bist du ein gesundheitsbewusster Esser, ähm, auch
262 wenn du jetzt das gar nicht bezweckst, aber der andere lernt ja was über dich.
263 C: Mh. Ja.
264 Q: Äh oder das ist jetzt so ein, äh, ein Mensch, der überhaupt nicht drauf achtet, der jedes bis-, also
265 alles Fastfood und Fettgebackenes in sich hinein futtert und sieht vielleicht auch so aus, ne?
266 C: Mh.
267 Q: Es gibt ja auch dieses Sprichwort, äh, man ist, was man isst. Da hab ich, äh, von einer Cousine mal
268 erfahren, die ist nicht sehr feinfühlig und sagt gleich, was sie denkt, die hat in einem Zug, und sie war
269 damals Mak- aufm Makrobioten Trip.
270 C: Mh.
271 Q: Ist sie inzwischen nicht mehr. Ähm und völlig überzeugt davon, und dann sah sie dann da einen
272 Mann im Zugabteil sitzen, und ich weiß jetzt nicht, was der da während der Zugfahrt gegessen hat,
273 also sie war dann mehrere Stunden mit ihm zusammen, weil sie gemeinsam, also anscheinend von
274 Solingen nach Hamburg, mit dem Zug gefahren sind. Oh jedenfalls 'ne Teilstrecke.
275 C: Mh.
276 Q: Und ich weiß jetzt nicht mehr genau, was sie beobachtet hat, auf jeden Fall hatte sie irgendwann
277 die Frechheit besessen diesem Mann zu sagen, ich glaub', die haben sich über Ernährung
278 unterhalten, und der hat dann wohl gesagt, er isst auch Schweinefleisch und so Sachen und sie sagte
279 irgendwie so was in dieser Richtung, ja so sehen Sie auch aus. Also wie ein Schwein.
280 C: Mh. Und wie hat der...
281 Q: Der war natürlich ziemlich beleidigt.
282 C: Ja, das glaub' ich, und wie hat er reagiert?
283 Q: Und, ich hab zu ihr gesagt, so was kannst du doch nicht machen, ne?
284 >Beide lachen<
285 C: Nee, das ist schwierig, das stimmt.
286 Q: Ne?
287 C: Ja.
288 Q: Aber man macht, also der Körper verändert sich ja auch, je nachdem, was man isst und trinkt, also
289 (...) man redet zum Beispiel vom Bierbauch, ne? Und ich hab, muss ich sagen, auch selten Menschen
290 erlebt, die so 'nen dicken Bauch hatten, also die Weintrinker sind.
291 C: Mh.
292 Q: Ich hab immer das Gefühl Weintrinker sind, neigen nicht so dazu. Ich weiß nicht, ob dass, äh, an
293 dem Getränk speziell liegt, oder ich glaub es eigentlich nicht, ich glaub', es liegt an (..) eher an dem
294 Essverhalten. Ich glaube, das ist sogar mal wissenschaftlich belegt worden, dass zum Beispiel Bier
295 gar nicht das Problem ist, weil das gar nicht unbedingt so viel Kohlenhydrate hat, also nicht, nicht
296 mehr als Wein zum Beispiel, aber Bier bewirkt anscheinend, dass man eher dann Hunger kriegt
297 anschließend und dann da zu viel isst.
298 C: Mh. Mh.

299 Q: Also, man sagt über sich ´ne Menge aus. Ne? Denke ich. Man kann, äh, schon sehen, wie sich
300 Mensch ernährt. Ob er sich gesund ernährt oder nicht gesund ernährt.
301 C: *Und gibt es so bestimmte Speisen, die für dich auch symbolisch für irgendwas stehen?*
302 Q: Klar. Die Gans zu Weihnachten oder die Ente zu Weihnachten. Ne? Also, wir haben immer zu
303 Weihnachten, Heiligabend, äh, Enten?- oder Gänsebraten gehabt. Meistens Entenbraten. Und wenn
304 das fehlen würde, dann wär´ Weihnachten für mich nicht Weihnachten. Und, äh, zum Geburtstag,
305 wenn man eingeladen ist, dann gehört natürlich traditionell eine Torte dazu.
306 C: *Mh.*
307 Q: Und so weiter. Ne? Das sind Dinge, an die man sich gewöhnt hat im Laufe des Lebens.
308 C: *Mh. Und kommt das auch von zu Hause?*
309 Q: Ja, das lernt man ja das ganze Leben lang. Ne, man (..) klar, meine Mutter hat dann zum
310 Geburtstag Torten gebacken und Kuchen gebacken und so weiter. Natürlich. Das lernt man erstmal in
311 der Kindheit. Und dann wird das später halt noch weiter bestätigt, dass was man gelernt hat, denk´
312 ich.
313 C: *Mh. Ja, fällt dir noch irgendwas ein? Zu dem Thema, was du gerne sagen möchtest?*
314 Q: Also, man sollte nicht versuchen, andere von seinen, äh, Essgewohnheiten zu überzeugen. Das
315 fruchtet meistens nicht. Ähm, sondern jeder muss irgendwo seinen eigenen Weg finden, das essen,
316 was ihm gut tut. Und ich denke mal, dass die meisten Menschen, also die jetzt zum Beispiel zu dick
317 sind, sich ganz schön sowieso damit rumquälen und sich sehr damit auseinandersetzen. Äh, es
318 natürlich nicht leicht haben, vielleicht ihr Essverhalten zu verändern, aber es bringt nicht viel, denen
319 andauernd den Zeigefinger vorzuhalten und sagen: Du musst dies oder das. Und ich denke auch,
320 dass jeder für sich seine in Anführungsstrichen „Diät“ oder Ernährungsweise finden muss und dass sie
321 sehr individuell ist, genauso, es gibt da, glaub ich genauso viele, äh Unterschiede wie es Menschen
322 gibt.
323 C: *Mh.*
324 Q: Also, jeder hat sein, ähm (...), sein spezielles Essen, was ihm besonders gut mundet und was er
325 gut-, gut verträgt, und das muss jeder für sich rausfinden.
326 C: *Ja. Sehr schön gesagt.*
327 Q: Und das ist ein lebenslanger Prozess. Glaub´ ich. Bis man dann so rausgefunden hat, was einem
328 gut tut und was nicht. Und da muss man, das ist ein langer Weg, probieren. Das wäre dann meine
329 Empfehlung zu probieren. Also gerade denn, wenn man Probleme hat, zu probieren.
330 C: *Mh.*
331 Q: Mal dies und mal das. Ausprobieren.
332 C: *Mh. Ja schön. Das war alles schon sehr interessant, was du erzählt hast. Fällt dir zu diesem Thema
333 noch etwas ein, was du erzählen möchtest?*
334 Q: Nein, eigentlich nicht. Es ist auf jeden Fall ein sehr interessantes Thema.
335 C: *Ja, dann bedanke ich mich recht herzlich für das informative Gespräch. Vielen Dank.*
336 Q: Oh, sehr gerne.

1 **3.18 Interview Nr. 18/Proband R**

2 männlich

3 43 Jahre

4 ledig

5 ganztags berufstätig

6 Abitur

7

8

Interview Nr. 18

9

10 *C: Fragebogen haben wir ja gerade ausgefüllt. Super. Vielen Dank, dass du dich für das Interview*

11 *bereitstellst.*

12 *R: Gerne.*

13 *C: Und ein paar Sachen hast du ja schon auf dem Fragebogen gesehen, ich würd´ jetzt mal mit so*

14 *einer ganz allgemeinen Frage erstmal einsteigen. Wie du aus der heutigen Sicht dein Essverhalten*

15 *beschreiben würdest.*

16 *R: Also meiner Lebenssituation, in der Form ist es eigentlich so, dass ich alleine lebe, es ist nicht so,*

17 *dass ich Wert drauflege, dass ich eigentlich das relativ schnell machen will, insofern, ist es egal, ob ich*

18 *mir jetzt ´ne Pizza reinschmeiße oder Pommes mache, ´ne Wurst, oder Frikadellen mache. Und so ist*

19 *von einem Verhalten eigentlich gar nicht die Regel ist, sondern? einfach dass, ja, es einfach schnell*

20 *gemacht wird, und, ja, doch auch in einiger Form auch schmeckt. Also, ich leg´ da nicht so Wert drauf*

21 *und hab auch keine Lust, lang am Herd zu stehen.*

22 *C: Mh. Wenn du jetzt mal so ein bisschen zurückdenkst, gibt es da Esssituationen, die oder*

23 *Esserlebnisse, die dich irgendwie ein mehr oder weniger geprägt haben?*

24 *R: Nö, glaube ich nicht. Also, ich denke mal, was mich geprägt hat in jeglicher Situation ist einfach,*

25 *dass es so starke Konventionen gegeben hat, dass, um 12 hat das Essen auf dem Tisch zu sein oder*

26 *wie auch immer. Eine Varianz von bis halbe Stunde, halbe Stunde, Stunde und das ist das, was mich*

27 *immer gestört hat. Und, ähm, alle Dinge, die mich in der Vergangenheit gestört haben, hab´ ich für*

28 *mein Leben eigentlich abgeschafft, und es ist deswegen bei mir so relativ flexibel und dann auch*

29 *vielleicht zu unregelmäßig, für ein Essverhalten.*

30 *C: Mh. Ich hab jetzt hier zum Beispiel so eine Lebenslinie. Und du sagst ja, also es gab starre*

31 *Geschichten bis, du darfst ruhig hier reinzeichnen. Wild, wie du möchtest.*

32 *R: Okay.*

33 *C: Wann gab´s die so oder bis wann würdest du das sagen?*

34 *R: Also, ich würde sagen, irgendwie bis zum 15ten Lebensjahr, grob geschätzt. Relativ starr, dann,*

35 *ähm, kam ja die Pubertät und so, wo man schon einiges mehr in die Hand nehmen konnte. Und*

36 *seitdem hat sich das, das sag´ ich mal, bis zum, ich sag´ einfach mal 21sten Lebensjahr, ähm, ein*

37 *bisschen aufgelockert. Und ab dem 21sten Lebensjahr bis zu meinem Lebensende ist das jetzt relativ*

38 *flexibel.*

39 *C: Mh. Das heißt also, wenn man das zusammenfasst, dass es dich schon sehr geprägt hat, dieses*

40 *Starre in deiner Kindheit, und dass du gesagt hast, nö, so möchte ich jetzt aber nicht mein*

41 *Essverhalten weiterführen oder diese Esssituationen auch nicht.*

42 *R: Ja. Genau. Richtig.*

43 *C: Jetzt hast du einmal 15 Jahre, einmal 21 Jahre, gab´s denn noch mal, vielleicht so Abschnitte, wo*

44 *sich deine Esssituation oder dein Verhalten zum Essen oder dein Essverhalten überhaupt geändert*

45 *hat?*

46 *R: Ich denke, maßgeblich nicht. Also, ab dem 31sten Lebensjahr könnte man vielleicht sagen, dass*

47 *ich da öfters essen gegangen bin. >Schreibt<. Und wenn man dann jetzt auch das Trinkverhalten mit*

48 *einfließen lässt, denk´ ich mal, dass man so auch ab dem 31sten Lebensjahr, ähm, dass man auch ins*

49 *Genießereische gegangen ist. Also, dass ich, ähm, (...) zum Beispiel einen Wein zu schätzen weiß,*

50 *den ich vorher nie getrunken habe oder dann auch nicht mehr so soft Getränke mit Baccardi oder*

51 *Whisky getrunken habe, sondern höchstens nur noch mal angefangen hab, ´n guten Scotch zu*

52 *trinken, und dann sind das eben auch nur ein, zwei Gläser.*

53 *C: Mh. Und wenn du jetzt sagst 31, gab´s da einen Auslöser für?*

54 *R: Hm. Das war vielleicht der Beginn des Erwachsenwerdens in der Form. Ich bin umgezogen, hab*

55 *eine Arbeit in Hannover angenommen, und dadurch hat sich meine Lebenssituation so ein bisschen*

56 *entfernt von den Freunden zu Hause entwickelt. Also, ist in eine etwas andere Richtung gegangen.*

57 *Und hab in einer sehr, sehr großen Firma angefangen zu arbeiten, wo ich sag´ mal, das Weltbild sich*

58 *vielleicht auch ein bisschen dadurch verändert hat.*

59 C: Mh. Okay. Du hast ja vorhin schon so ein bisschen über Essverhalten was erzählt. Welche
60 alltäglichen Essgewohnheiten sind dir denn bewusst?

61 R: Also das sind schon Gewohnheiten, wenn ich morgens aufstehe, wenn ich in der Woche zur Arbeit
62 gehe, dann trink´ ich eine Tasse Kaffee, und dann ess´ ich den ganzen Tag eigentlich nichts bis round
63 about um 12 Uhr. Entweder gibt es dann was Warmes innerhalb der Firma, was von den
64 Besprechungen übriggeblieben ist, ansonsten hab ich so drei Stullen mit Wurst, äh, die ich dann esse.
65 Während des Vormittags trink´ ich in der Regel, ähm, noch ein Latte Macchiato oder einen
66 Cappuccino, hab´ nebenbei meinen Becher Wasser, den ich auch Mühe hab, den zu trinken. Äh, ähm,
67 was ich allerdings auf Grund des Arbeitsverhaltens, äh, auch nicht immer regelmäßig geschafft hätte,
68 also auch bis zum Ende des Tages nicht. Ähm, zwischendurch trink´ ich mal ´nen Espresso, das ist
69 das Geregelte. Wenn ich dann nach Hause fahr´ abends, dann mach´ ich mir in der Regel dann
70 abends was zu essen. Je nachdem, ob ich grad´ Lust hab. Teilweise ist es mir sogar zu viel, noch ´ne
71 Pizza reinzuschmeißen, dann mach´ ich mir schnell ein Brot oder ess´ ´ne Wurst. So, ähm, aber das
72 ist eigentlich die Regel.

73 C: Mh. Und das ist jetzt, sagen wir mal, von Montag bis Freitag?

74 R: Genau. Am Wochenende ist es so, dass ich in der Regel ein bisschen länger schlafe, und dass ich
75 dann, wenn ich dann aufstehe, allerdings dann auch frühstücke, dass ich mir dann meistens zwei, drei
76 Brote mache, dann mit was Süßem drauf, mit Marmelade, also, wenn ich aufstehe, kann ich morgens
77 nichts mit Fleisch oder so was essen. Gut, und dann schaut man einfach mal, wie der Tag vergeht.
78 Also, dann ist es nicht gesagt, dass ich dann direkt um 18 Uhr wieder was esse oder erst um 20 Uhr.
79 Je nachdem, wann der Hunger sagt, okay, jetzt möchte ich wieder was haben.

80 C: Mh. Und der Sonntag ist dann auch so.

81 R: Sonntag ist genauso. Ja.

82 C: Dann würdest Du sagen, dass diese Gewohnheiten deinen Essverlauf innerhalb der Woche ja erst,
83 mit 31 angefangen hat. Wie war das vorher? Wenn du jetzt die zehn Jahre dazwischen, du hast ja hier
84 einmal 21 und einmal 31 Jahre aufgezeichnet.

85 R: Ja. Ja. Also, da war ich ab dem 21sten Lebensjahr, war ich bei der Bundeswehr, da gab es ja auch
86 schon so festgesetzte Essenszeiten, ähm, wobei ich jetzt allerdings nicht weiß, ob ich mir bei der
87 Bundeswehr morgens zu Hause noch was gemacht habe, ähm, was ich auch gegessen habe. Ich
88 glaube auch, dass war auch damals nicht der Fall. Aber, ähm, da kann ich mich jetzt nicht mehr so
89 genau erinnern. Ja gut, zur Mittagspause hat man dann normal was gegessen, und wenn man auf
90 Lehrgang war, dann gab´s auch die so genannte Nato-Pause, da hat man sich dann auch noch mal
91 zusammengesetzt, ab und zu irgendwas gegessen. Und in der normalen Arbeit, in normalen
92 Einrichtungen, da hat man sich ja auch getroffen, da hat man meistens nur Kaffee getrunken. Weil ich
93 auch gesagt habe, ich will den Kaffeekonsum ein bisschen eindämmen.

94 C: Ja. Wie lange warst du dann bei der Bundeswehr?

95 R: Sechs Jahre.

96 C: Also vom...

97 R: Vom 21sten, Moment (...) von 83, ne Moment, von 87, da war ich 21, ja genau...

98 C: Und dann sechs Jahre?

99 R: Genau.

100 C: Und dann kann ich mich erinnern, doch dann hast du in der Längsstraße gewohnt...

101 R: Mh. Da hab ich dann erstmal, war ich dann noch im, im Außendienst. Das war dann sehr
102 unregelmäßig, also dann war ich viel unterwegs, weil eben, je nachdem, wie es gerade passte und
103 dann was gegessen, und danach hab´ ich verschiedene Tätigkeiten gehabt, die aber dann schon
104 ähnlich waren, so wie ich das beschrieben hab.

105 C: Mh.

106 R: Ein Teil, einmal war´s auch in der Nähe von Hamburg, wo ich auch in Flensburg gewohnt habe 18
107 Monate, da war´s dann eigentlich schon ähnlich, und, weil ich da auch sehr früh aufgestanden bin,
108 und ich sehr früh einfach noch so ein Völlegefühl im Magen hab, davor war´s dann auch sechs
109 Monate in Hamburg, wo ich auch zwischengefahren bin, das war dann, glaub´ ich, sechs Monate, ich
110 weiß nicht, wie lang die Probezeit damals war. Da war´s eigentlich auch ähnlich.

111 C: Also kann man sagen, dass diese Gewohnheiten immer dadurch entstanden sind, gerade durch die
112 berufliche Situation.

113 R: Sicherlich geprägt, ja, ähm, dadurch, dass ich eben, weil der Anfahrtsweg teilweise bisschen enger
114 gewesen ist, dann ich so früh noch nichts essen wollte.

115 C: Mh. Also kann man auch sagen, Beeinflussung war jetzt nicht unbedingt von, also war jetzt nicht
116 von Personen abhängig.

117 R: Nein, von Personen auf keinen Fall. Also wirklich das starre Aufbrechen, das war einfach von
118 Konventionen, es liegt einfach so in mir drin´, also in vielen anderen Dingen, und dann eben wenn,

119 wenn ich sicherlich kürzere Arbeitswege gehabt hätte. Ähm, und sag´ ich mal, vielleicht erst um zehn
120 oder halb neun anfangen muss, dann kann ich mir schon vorstellen, dass es dann vielleicht auch ein
121 Frühstück gegeben hätte bei mir.
122 *C: Mh. Und kannst du jetzt sagen, dass diese einzelnen Phasen, war da auch eine Zufriedenheit oder*
123 *eine Unzufriedenheit, wie die Gewohnheiten so waren oder kannst du aus heutiger Sicht sagen, das*
124 *hat mir besser gefallen oder wie das jetzt ist, ist das in Ordnung.*
125 R: Also, wie das jetzt ist, ist das eigentlich in Ordnung für mich. Also, ähm, das einzige, was mir
126 schon, wo ich mir mal so meine Gedanken mache?, auch durch unsere Gespräche, auch allgemein,
127 was dann so übers Fernsehen kommt, wenn ich das mal seh`, dass man sich schon gesünder
128 ernähren könnte, also ich hab´s teilweise, das ist, hört sich jetzt lustig an, aber ich hab´ teilweise
129 morgens dann Milch mit O-Saft gemixt trinke, ähm, was dann vielleicht auch ein bisschen
130 gesundheitlich, ich bemühe mich auch, Äpfel mit zur Arbeit zu nehmen, die ich dann esse. Aber ich
131 glaub´ ich müsste schon sehr reich sein, damit ich mir jemanden einstelle, der mir was Gesundes zu
132 essen macht, damit ich mich gesund ernähre. Vorher wird das wohl nichts.
133 *C: Also da ist so ´ne kleine Unzufriedenheit.*
134 R: ´ne kleine Unzufriedenheit sicherlich, aber ähm, wirklich sehr klein. Also, es ist nicht so, dass sich
135 dadurch was verändern würde.
136 *C: Mh. Du hast jetzt so ganz interessant auch erzählt, was jetzt grad auch bei euch in der Firma*
137 *abläuft, dass du dir zwischendurch mal einen Latte Macchiato machst, oder macht ihr gemeinsam*
138 *eure Pausen in der Firma? Oder machst du die alleine?*
139 R: Also es treffen sich schon. Die Situation bei mir ist so, dass ich, ähm, mit einem Kollegen unten in
140 der Abteilung der einzige Mann bin und, so allein unter Frauen ist das auch mal schön, wenn man
141 dann wirklich alleine dann mal ist, ähm, insofern mache ich meine Pause eigentlich relativ spät. Also,
142 ich ess´ zwischendurch bei der Arbeit drei Brote, was ja nun auch nicht so gesund unbedingt ist. Und
143 mach´ dann erst um 14 Uhr meine Pause. Die halbe Stunde hab ich eigentlich in der Regel ganz
144 alleine. Da hab ich dann auch meine Ruhe. Also, mit anderen Leuten Pause zu machen, ist eigentlich
145 relativ selten und selbst wenn mal jemand was zu essen ausgibt, dass es dann zehn Brötchen gibt,
146 lass´ ich die anderen erstmal vor und, die lösen sich dann ab. Dann bin ich eben noch mit ´nem
147 kleinen Kern zusammen, das ist dann auch der nettere Kern, der einfach auch nicht so anstrengend
148 ist.
149 *C: Mh. Also ist deine Esssituation, dass du meist alleine isst.*
150 R: Ja.
151 *C: Also wie auch am Wochenende wahrscheinlich.*
152 R: Richtig. Ja, ich genieße es schon, mal mit jemandem essen zu gehen, das ist schon ´ne Sache, die
153 ich sehr gern mache.
154 *C: Okay. Es gibt ja Situationen, wo du es genießt, weil in Gemeinschaft essen ist ja...*
155 R: Ja, ja, ich find´ Essen grundsätzlich auch schön, also es ist nicht, dass ich mir, auch wenn ich mir
156 meine Pizza reinschmeiße, dass ich das nicht durchaus genießen kann. Ähm, ich bin da mit wenig
157 schon sehr zufrieden.
158 *C: Gab es in letzter Zeit grad´ in Gemeinschaften Esssituationen?*
159 R: Ja, wir sind, haben, letztens gab ein Kollege Brötchen aus auf Grund seines Geburtstages, da
160 saßen wir dann schon bei mir zusammen, und wenn man es ganz groß sieht, wir hatten große Firmen
161 mit 1600 Leuten, da gab´s dann kaltes Buffet, ähm, aber ansonsten kann ich mich nicht dran erinnern.
162 Mit der Kollegin bin ich letztens wieder essen gegangen. Also nur zu zweit, keine großartigen
163 Veranstaltungen.
164 *C: Du hattest ja gesagt, das Buffet. Kannst du dich da ja noch mal so ein bisschen hineinversetzen in*
165 *diese Esssituation, und ähm (...), kannst du dir vorstellen, wenn du dir von diesem Buffet jetzt was*
166 *gewählt hast, dass du mit diesem ausgewählten Essen jemandem, wer auch grade da stand oder mit*
167 *dem du gemeinsam gegessen hast, etwas mitteilen wolltest?*
168 R: Inwiefern meinst du das?
169 *C: Mein Beispiel ist dann immer so, dass Frauen gerade untereinander, wenn dann zwei Kolleginnen*
170 *da nebeneinanderstehen, dass die eine sich vielleicht, weil ja die Kollegin jetzt grad daneben steht,*
171 *vielleicht doch eher die leichte Kost, Salat, nimmt und damit zeigt; Guck mal, gesund, ich achte auf*
172 *meine Figur.*
173 R: Dass man was mit dem, was man sich aussucht, aussagen möchte?
174 *C: Ja.*
175 R: Weiß ich nicht. Bei Frauen ist das sicherlich der Fall. Bei Männern mittlerweile denke ich auch, aber
176 im Großen und Ganzen, wo es Cremes für Männer gibt, dann ist das auch schon, dass einige Salat
177 nehmen, weil sie auf ihre Figur achten müssen. Ähm, nee, ich nehm´ einfach das, was mir schmeckt.
178 Und das nehm´ ich auch, sag´ ich mal, teilweise ohne Maßen, also das ess´ ich dann auch

179 durcheinander. An dem Abend hab´ ich mal nur Lasagne gegessen, äh, weil ich auch ziemlich
180 aufgeregt war, aber ansonsten nehm´ ich gerne dann das, was mir zuerst ins Auge sticht, was ich am
181 schönsten finde und dann ist das, wie so an Weihnachten, dann nehm´ ich das und das und das. Wie
182 gesagt, bei dem, was ich sonst gegessen habe, ist natürlich, wenn jemand kocht, ist das natürlich ein
183 Paradies für mich.

184 *C: Mh.*

185 R: Da ist es mir auch egal, was andere sagen, denken oder dass es vielleicht ungesund wäre, ne?
186 Eben dick macht.

187 *C: Mh. Aber kannst du dir so was vorstellen, dass es so was gibt?*

188 R: Ja, ja. Das, das auf jeden Fall. Ne? Es propagieren dann auch Leute: Oh, ich darf jetzt nichts
189 essen, ich bin, ich muss abnehmen. Ne, und jetzt auch keine Schokolade, weil ich abnehmen muss,
190 das halt ich dann eher für ein bisschen zu lächerlich, weil ähm, na ja, es wird teilweise zu laut
191 propagiert, und man hört von denselben Menschen, die das so laut denn auch machen, ach, jetzt
192 nehm´ ich doch ein Stückchen usw., dass sie dann nicht konsequent sind, ne? Gerade die, die jetzt
193 wirklich konsequent still für sich jetzt Salat essen, die schaffen es auch meistens dann, ne?

194 *C: Was heißt, wenn du sagst, es ist wie Weihnachten für dich, wenn du jetzt ein Buffet hast, weil du dir
195 selber vielleicht dann nur ´ne Pizza reinschiebst oder so. Und wenn dich jetzt jemand drauf
196 ansprechen würde, warum hast du denn gerade das gewählt? Was würdest du dann sagen?*

197 R: Weil es mir ins Auge fiel, weil ich Lust drauf hatte.

198 *C: Mh.*

199 R: Ganz einfach, ne? Also, ich seh´ da vielleicht Hühnchen, da seh´ ich Fisch, und da seh´ ich eben
200 Lasagne, und jetzt hab ich grade Heißhunger auf Lasagne. Oder weiß ich, Hack oder was auch
201 immer.

202 *C: Und als du essen gegangen bist, letztens mit der Kollegin, was hast du da gegessen?*

203 R: Das war auch irgendwie gefülltes? Hack mit, mit Käse, das war beim Türken, das war ganz lecker
204 und, ähm, Salat war dabei, man soll sich wundern, aber ich mag sogar Salat auch, ne? Ähm, was war
205 denn da, ich glaub´, noch ein bisschen Gemüse, ich glaub, das war´s. Es war nichts Großartiges, aber
206 es war schon sehr lecker.

207 *C: Und hast du drauf geachtet, was deine Kollegin bestellt hat?*

208 R: Wir haben uns noch darüber unterhalten, weil wir gedacht haben, aber ich kann mich jetzt nicht
209 mehr dran erinnern. Das sind so Dinge, die ich nicht so einspeicher´.

210 *C: Aber es ist jetzt nicht so, dass du auch drauf achtest, was die anderen nehmen?*

211 R: Nee. Eigentlich gar nicht. Also was, was mir passiert ist, das hat aber nicht viel mit der Ernährung
212 glaub´ ich zu tun. Wenn ich im Hotel bin bei uns, dann fehlt mir jegliche Orientierung am Buffet.
213 Vielleicht durch die Müdigkeit oder so, da guck´ ich schon denen auf den Teller, um zu sehen, was es
214 gibt, weil, bei so ´nem Buffet bin ich morgens um acht noch völlig überfordert. Aber nicht aus
215 Interesse, warum oder was die essen, sondern was es denn einfach gibt.

216 *C: Gibt es denn, oder kannst du dich an irgend so eine Situation erinnern, wo du wirklich schon mal
217 was mit dem Essen mitteilen wolltest?*

218 R: Wo ich mit meinem Essverhalten was mitteilen wollte? Nee, nee, also wirklich nicht. Also
219 Essverhalten hab´ ich noch nie als Sprache gesehen. Darüber müsste ich mir dann mal Gedanken
220 machen.

221 *C: Mh. Es ist ja manchmal s, du hast ja in dem Fragebogen angekreuzt, dass du nicht unbedingt
222 kochst. Aber wenn du jetzt, was weiß ich, Freunde einlädst und würdest jetzt, also, wir waren ja schon
223 zum Frühstück bei dir. Da hast du dir wahrscheinlich auch Gedanken gemacht, was du jetzt
224 vorbereitest.*

225 R: Das ist für mich höchster Stress. Also im Grunde ist es ja nicht schwer. Man geht in einen
226 Supermarkt, da gibt es alles, und man kann sich das aussuchen, was man will und nimmt es mit. Ähm,
227 für mich ist so was allerhöchster Stress. Weil ich immer Angst habe, ich kauf´ zu wenig. Zu wenig hab
228 ich eigentlich nie gehabt, weil ich wirklich meistens zu viel kaufe. Ähm das, ich möchte auch, dass
229 jeder sich wohl fühlt, dass alles für alle dabei ist, dass ja nichts fehlt, und sei es mal noch was ganz
230 Exotisches, wenn ich das höre. Und da ich so einer bin, der auf solche Sachen normal nicht achtet, ist
231 natürlich die Gefahr und dadurch der Stress aufhört, dass das was, weiß ich was vergesse. Die
232 anderen sehen das natürlich nie. Insofern hat das aber weniger mit dem Essen an sich, sondern also
233 mit, wie wichtig mir meine Freunde sind, äh, zu tun. Also, das ist, deswegen setz´ ich mich diesem
234 Stress eigentlich auch weniger aus, also gut, wenn die Freunde öfters kommen würden, dann würde
235 ich das auch machen, aber es ist jedes Mal für mich echt höchste Alarmbereitschaft. Also, da sprudelt
236 das Adrenalin hoch, was, und da verbring´ ich wirklich mal Zeit bei den Supermärkten, was sonst
237 eigentlich relativ schnell vonstatten geht. Wenn ich Geburtstag habe und abends was ist, war es in
238 letzter Zeit Tradition, dass ich mir was hab´ kommen lassen.

239 *C: Mh. Aber wenn du sagst, das ist jetzt Stress, weil du bist dann länger im Supermarkt, du machst dir*
240 *dann schon Gedanken, wer was gerne isst, aber ist das denn nicht auch Kommunikation, was du mit*
241 *dem Essen denen gegenüber mitteilen möchtest?*

242 *R: Den anderen?*

243 *C: Ja.*

244 *R: Hab´ ich nicht so betrachtet. Nein. Also die sollen sich wohlfühlen und wenn das, wenn das als*
245 *Kommunikation gesehen, ich möchte, dass ihr seht, dass ich mich um euch kümmere und so weiter,*
246 *dann kann man das interpretieren, aber diesen Anspruch hab´ ich eigentlich nicht. Sondern äh, ist*
247 *mein Anspruch, dass sie sich wohlfühlen, aber ich muss das jetzt nicht noch unterstreichen. Weil, ich*
248 *kann´s letztendlich nicht beeinflussen. Und ob die Leute das dann so sehen oder nicht, ähm, weil ich*
249 *es letztendlich nicht beeinflussen kann, mach´ ich mir darüber nicht Gedanken. Also, ich möchte für*
250 *mich alles Möglichste gemacht haben, was das Essen denen sagt, da hab´ ich mir noch keine*
251 *Gedanken gemacht. Aber interessanter Gedanke, das Essen, was mich woanders erwartet, da fällt*
252 *mir schon auf, dass dann liebevoll was zubereitet wurde, oder man sich wirklich Mühe gegeben hat,*
253 *wobei ich dann meistens zu mir sage, ich würd´ das nie machen, ne? Weil, ähm, aber das fällt mir*
254 *schon auf, aber ich hab´ das noch nie gesehen, dass der oder diejenige mir damit etwas ausdrücken*
255 *will. Ist sicherlich ´ne Wertschätzung, die ich auch für die Leute habe, aber dass die Ernährung mir da*
256 *was zuflüstert, gut, so hab ich´s noch nicht gesehen.*

257 *C: Mh. Ist natürlich auch nonverbal, ne?*

258 *R: Ja, ja sicherlich, klar. Wenn jetzt mein Apfel auf einmal zu mir sprechen würde, dann wär´ nicht*
259 *schlecht.*

260 *C: Nee, aber vielleicht, also mir fällt jetzt aus meiner Kindheit, ist mir mal aufgefallen, wenn meine*
261 *Schwestern und ich Geburtstag hatten, dann durften wir uns immer unser Lieblingsessen wünschen.*
262 *Wir hatten ja auch nicht sehr viel Geld und für meine Mutter war es dann schon ne Anstrengung, wenn*
263 *man sich was Besonderes gewünscht hat, gar nicht so extravagant, aber das dann eben auch zu*
264 *kochen und sie hat das dann ja auch immer gemacht und mir ist dann klargeworden, sie hat damit ja*
265 *auch kommunizieren wollen. Du hast Geburtstag, heut ist ein ganz toller Tag, du bist was Besonderes*
266 *für mich, und ich freu mich, dass es dich gibt. Also solche Situationen kann man ja mit seinem Kochen*
267 *oder mit dem, was man anbieten möchte, dem anderen ja schon kommunizieren.*

268 *R: Kann man sicherlich so ausdrücken, kann man auch so sehen. Ich sehe das schon, da bin ich*
269 *vielleicht ein bisschen tumpig und das, aber es ist ´ne interessante Sichtweise.*

270 *C: Man kann es ja auch andersrum machen. Also, wenn man zum Beispiel als Kind kann man das ja*
271 *gut machen, das seh´ ich ja bei unseren Kindern auch immer, das Essen auch zu verweigern.*

272 *R: Warum?*

273 *C: Um sich seinen Eltern mal zu widersetzen, ne?*

274 *R: Ach, das die Kinder das Essen verweigern. Ach so, ich dachte, dass du als Elternteil das Essen...*

275 *C: Nein, nein, dass die Kinder das Essen, da kann ich auch ein bisschen Macht mit ausüben.*

276 *R: Ja sicherlich. Stimmt schon.*

277 *C: Also, die Kinder machen es vielleicht nicht bewusst.*

278 *R: Nein, nein. Natürlich. Ist schon richtig. Ja, ja.*

279 *C: Weil wir doch immer in Gemeinschaft essen, und das ist ja auch in Familie ganz nett, da kann ich*
280 *das dann ja richtig...*

281 *R: Ja sicherlich, da kann jemanden, der natürlich darauf viel Wert legt, dann auch irgendwie treffen.*
282 *Das ist ganz klar. Ja gut, das ist auch ne ´Art von Kommunikation. Aber ich hab´ für mich nie die*
283 *Intention gehabt, mit meinem, wenn ich was für jemanden erstellte Essen, dann großartig was mit*
284 *aussagen zu wollen. Es ist nur mein Bemühen, dass sich jemand wohlfühlt, und das liegt dann oftmals*
285 *an der Person.*

286 *C: Und hast du denn auch mal dann, wenn du dir diesen Stress im Supermarkt gemacht hast, ´ne*
287 *Reaktion bekommen von den Gegenüber oder von denen, die du...*

288 *R: Ach doch, schon. Also klar, es kommen dann schon nette Reaktionen dann auch, ähm, auch*
289 *teilweise auch nonverbal, was man dann eben auch sieht. Ähm, das ist schon so, weil ich glaube,*
290 *meine Leute, das weißt du ja auch selber, die wissen, wie tumpig ich in solchen Sachen bin und, ähm,*
291 *sind dann vielleicht auch teilweise überrascht, dass das und das dann doch aus mir rauskommt, dass*
292 *ich das hinkriege.*

293 *C: Also, das ist dir schon aufgefallen.*

294 *R: Das ist mir dann schon aufgefallen, ja. Aber es ist für mich nicht so wichtig. Also, es ist für mich*
295 *wichtig, dass sie sich wohlfühlen, aber ob man mich dann deswegen jetzt lobt und so weiter, das ist*
296 *für mich nicht so wichtig. Für mich ist es selbstverständlich, für meine Freunde alles zu tun. Ist aber*
297 *´ne Einstellungssache.*

298 *C: Nun kann ich mir so vorstellen, bei euch in der Firma gibt es ja auch so hohe Herren, ne? Kannst*
299 *du sagen, dass du dich da anpassen würdest, wenn du mit denen zusammenstehst? Und was isst?*
300 *Und es dann irgendwie Häppchen gibt und was zu trinken gibt oder würdest du sagen, ich würd´*
301 *trotzdem die Lasagne nehmen, auch wenn die jetzt nur Kaviar essen. Zum Beispiel.*
302 *R: Ähm. Also wenn, wenn es angeboten wird, dann würd´ ich auch durchaus dann, also wenn´s ein*
303 *Buffet ist, dann hat ja jeder ´ne eigene Entscheidung. Dann nehm´ ich auch die Lasagne, wenn die*
304 *anderen nur ihre Häppchen dann nehmen. Wenn es mir dann besser schmeckt in dem Moment. Da*
305 *hab ich also keine Berührungszwänge.*
306 *C: Also hast du nicht diesen Gruppenzwang, dass du da...*
307 *R: Nee, um Gottes Willen. Absolut nicht. Man muss sich sicherlich vom, vom Verhalten her teilweise*
308 *etwas anders verhalten, als wenn ich, äh, jetzt mit meinen besten Freunden beim Bierchen sitze, das*
309 *ist ganz klar, aber auch da, ähm, ist das andere Verhalten, ähm, doch nicht so übergeordnet. Weil ich*
310 *ganz einfach auch, ähm, gemerkt habe, dass, wenn ich so mich gebe wie ich bin, vielleicht ein*
311 *bisschen modifiziert, das kommt letztendlich auch am besten an. Genauso ist es dann auch beim*
312 *Essverhalten. Einzige Schwierigkeit ist vielleicht, wenn man Getränke zu sich nimmt, ob ich bin*
313 *eigentlich, wenn ich ´n Bier trinke zum Beispiel, dass ich dann eher lieber ´ne Flasche auch nehme.*
314 *Das ist eben so, es ist ja Bier, aber wenn die dann ihre Gläser dann nehmen, das find´ ich dann immer*
315 *okay, dann musst du vielleicht auch dein Gläschen nehmen. Das sind so Kleinigkeiten. Aber so vom*
316 *Essverhalten, ansonsten eher nee. Wenn´s angeboten wird, nehm´ ich das.*
317 *C: Aber du sagtest ja, fällt mir gerade ein, dass du so mit 31 doch eher so, dass auch der Genuss*
318 *dazu kam. Was bedeutet das genau – Genuss? Für dich zum Essverhalten?*
319 *R: Ähm, ich könnte jetzt deinen Mann in einem Treffen mal zitieren, aber mach´ ich jetzt lieber nicht.*
320 *Ähm, es ist ganz einfach, ja, dass man früher, sag´ ich mal, so viel Spaß gehabt hat und mehr oder*
321 *weniger nebenbei getrunken hat. Ähm, vielleicht auch zum Teil in ganz jungen Jahren, um sich zu*
322 *betrinken und so weiter oder in Stimmung zu kommen, wie auch immer, und jetzt ist es einfach so,*
323 *dass, äh, wenn ich ´ne Flasche Wein aufmache oder wenn ich meinen Whisky trinke, dass ich sag´,*
324 *ich beschreibst einfach so, so ´ne Lagerfeueratmosphäre oder so Kaminatmosphäre ganz einfach ist,*
325 *dass man sich einfach wohlfühlt und dann nebenbei ganz genüsslich ein Schlückchen Wein getrunken*
326 *wird, der eben nicht dazu dient, sich dann vielleicht, ähm, ähm sich vorzubereiten auf den Abend,*
327 *sondern eben ja eine Atmosphäre auch mit transportiert. Oder auch intensiviert, ne? Und, ähm, ja, das*
328 *heißt für mich Genuss, also einfach Atmosphäre wahrscheinlich mehr spüren.*
329 *C: Aber ist es Atmosphäre und dann nur, ich sag´ mal einfach nur der Wein oder gehört auch*
330 *irgendwie noch ´ne Knabberei oder Süßigkeiten, oder...*
331 *R: Also in solchen mit Whisky oder beziehungsweise Wein ist eigentlich relativ selten Knabberei oder*
332 *was Süßes dabei. Eigentlich nee, so gut wie gar nicht.*
333 *C: Bist du jetzt auch nicht kindheitlich irgendwie geprägt durch viel Knabberei oder Süßigkeiten?*
334 *R: Also bei uns gab´s immer Süßigkeiten, da war immer ´n Schrank, da war immer drin, insofern ist es*
335 *für mich nichts Besonderes. Und ich bin heut´ auch noch ein exzessiver Schokoladenesser, wobei ich*
336 *das dann eben dann auch eindämme, dass ich mal bewusst dann nicht kaufe über Wochen oder*
337 *Monate und dadurch weniger esse, aber, ähm, das ist dann wieder ´ne andere Atmosphäre als diese*
338 *Wein-Whisky-Atmosphäre ganz einfach, ne? Wenn ich zum Beispiel so mal zu Hause bin oder*
339 *meinetwegen Fußball gucke, weil, oder Fernsehen gucke, dass dann vielleicht mal ´ne Tafel*
340 *Schokolade auf den Tisch kommt, oder wenn ich vor dem Computer sitze, das ist dann ´ne andere*
341 *Atmosphäre. Aber es ist eben genau so, wenn ich abends meinerwegen am Computer sitze und dann*
342 *irgendwelche Sachen noch schreibe und dann in so ´ner, ähm, ich sag einfach mal, düster-*
343 *romantischen Stimmung bin oder wie auch immer, ähm, das sind auch gewisse Atmosphären, dann*
344 *passt es eben besser, wirklich dann auch mal ´ne Flasche Wein aufzumachen. Da hab ich auch kein*
345 *Problem mit, den Wein dann auch alleine zu trinken. Muss ja nicht immer die ganze Flasche sein.*
346 *Oftmals ist es das, ne? Weil so schön ist, wirklich, weil es schön ist, ne?*
347 *C: Ich mein´, es ist ja auch schön, wenn man, auch wenn man alleine ist, dass man trotzdem Wein*
348 *genießen kann.*
349 *R: Ja, ja.*
350 *C: Das ist ja nicht nur, weil man jetzt in Gemeinschaft oder Gesellschaft ist und sagt, wir machen ´ne*
351 *Flasche Wein auf sondern, dass man das auch für sich macht.*
352 *R: Ja, ich find´, find schon, Sven sagt immer so, er würde alleine nie auf die Idee kommen, sich ein*
353 *Bier aufzumachen oder und dass, ich weiß nicht, ob das damit zusammenhängt, dass das ihr im*
354 *Familienverband einfach lebt und dass dadurch sind vielleicht Junggesellen einfach gefährdeter, was*
355 *Alkoholgeschichten angeht, ähm, aber ich denke, man kann sich auch alleine seine Atmosphäre*
356 *machen und äh, und dann kann man das genießen auch alleine. Ich will nicht sagen, schöner ist es zu*
357 *zweit, oder mit mehreren Personen, wenn meine Nachbarin, meine Freundin, meine beste Freundin,*

358 dann eben auch da ist, dann, ähm, trinken wir auch nicht immer was, aber es ist dann so eine gewisse
359 Atmosphäre, die dann über uns steht, dann trinken wir beide schon ´nen Wein oder Whisky, den sie
360 auch gerne mal mittrinkt. Also, es ist nicht unbedingt, wir sitzen zusammen, jetzt sind wir endlich mal
361 zu zweit, jetzt kommt mal ´n Whisky, sondern das hat auch mit der Atmosphäre zu tun. Dann wird's
362 eigentlich sehr, sehr schön. Sonst kann´s auch Apfelschorle sein, die ich sonst trinke.
363 *C: Ist ja auch gut. Gibt's denn noch irgendwas, was dir zu dem Thema einfällt?*
364 R: Also ich bin ja nicht so der Ernährungsjunkie oder der sich da sehr viel Gedanken macht, insofern
365 harre ich vor weiteren Fragen, wenn du noch welche hast. Nö, also im Grunde nichts. Also was ich
366 wirklich genieße, was man auch nicht zubereiten muss, sind eben teilweise Süßigkeiten, die sich auf
367 Schokolade meistens beschränken. Ich hab mir über Ernährung, glaub ich, noch nicht so viele
368 Gedanken gemacht wie ich das eigentlich sollte, aber ich befürchte in Zukunft wird sich da auch nichts
369 dran ändern.
370 *C: Nein. Alles klar, dann sag ich vielen Dank für das interessante Gespräch.*
371 R: Klar, gerne.

1 **3.19 Interview Nr. 19/Proband S**

2 männlich

3 43 Jahre

4 ledig

5 ganztags berufstätig

6 Hauptschule

7

8

Interview Nr. 19

9

10 C: So, erstmal vielen Dank für deine Bereitschaft.

11 S: Jo.

12 C: Das ist sehr nett. Den Fragebogen haben wir ja schon gemacht (...), und wenn ich dich jetzt mal so
13 ganz allgemein, wie, ähm, würdest du aus heutiger Sicht dein Essverhalten beschreiben?

14 S: Mein Essverhalten ist, äh, gesteuert durch meine Krankheit, das muss ich mir genau einteilen,
15 sonst krieg´ ich Probleme, und da muss ich mich dran halten. Einiges darf ich nicht essen.

16 C: Mh.S: Oder auch die Mengen klein halten, damit ich dann Ruhe mit dem Darm hab. Jaund so
17 versuch´ ich, klarzukommen.

18 C: Mh. Kannst du, ich hab´ jetzt hier zum Beispiel so eine (..) Lebenslinie, Kugelschreiber hast du ja
19 noch, wann das angefangen hat mit deiner Krankheit, kannst du das da (...) einzeichnen?

20 S: >schreibt<

21 C: Mh. Schreib´ einfach mal Krankheit hin oder so. Und vorher hast du ganz normal gegessen.

22 S: Vorher hab ich ganz normal gegessen.

23 C: Mh. Okay. Wie sieht denn jetzt so dein Tagesablauf essenstechnisch aus?

24 S: Morgens, bevor ich losfahre, esse ich zu Hause ein kleines Stück Brot, dann in der
25 Frühstückspause gegen, ja es verschiebt sich in diesem Beruf jetzt immer so ein bisschen, aber ich
26 versuch´ die Regelmäßigkeit drin zuhalten, zehn Uhr zwei kleine Stücke Brot, und zwei Stücke Brot
27 noch mal um 13 Uhr. Und nach Feierabend wird dann noch mal warm gegessen.

28 C: Mh. Und wann ungefähr?

29 S: Äh (...) mh, Montags um 18 Uhr, dienstags 17.30 Uhr und die anderen Tage um 17 Uhr >lacht<.

30 C: Okay. Und danach gar nicht mehr.

31 S: Naschi abends.

32 C: Naschi abends. Okay. >Beide lachen<. Und das ist aber seit, seitdem prak-, also seit was weiß ich,
33 was ist das denn hier? Seit 18?

34 S: 16.

35 C: 16. Ist es so.

36 S: Ja.

37 C: Dass es so gesteuert sein muss.

38 S: Seitdem, ja einiges an Ernährungs- von unterschiedlicher? Ernährung getestet, was die Ärzte so
39 vorgeschlagen haben, wo es eigentlich eher dann schlechter wurde.

40 C: Mh. Also hat´s sich schon mal ein bisschen...

41 S: Ja, ich hab so morgens die Pfanne anschmeißen müssen, so ´nen Kräuterkram da oder so ´nen
42 Körnerkram braten müssen und, bäh, wurd´ halt noch schlechter dadurch.

43 >Beide lachen<.

44 C: Okay. Aber es gibt, also du kannst warm ja nicht alles essen, aber einige Sachen ja schon.

45 S: Ich esse keine Kohlsorten, keine Hülsenfrüchte, keine Zwiebeln (..) grob gesprochen.

46 C: Mh. Und gibt es so bestimmte Esserlebnisse, die du hattest?

47 S: Nein.

48 C: Nein.

49 S: Nee, höchstens Gute, jetzt was ich nicht mag, das ess´ ich nicht.

50 C: Mh. Aber kannst jetzt nicht an was ganz Tolles dich erinnern? Wo du sagst, so dass...

51 S: Ja, ich kann mich an vieles Tolles erinnern, auf dem Campingplatz grillen oder...

52 C: Ja, ist doch auch...

53 S: Ein köstlichen Hotdog essen oder auch im Chinesischen Restaurant schön gemütlich essen gehen,
54 Buffet oder was auch immer. (...) Das kann ich wohl.

55 C: Und ich mein´, jetzt wohnst du ja alleine, aber als du jetzt zum Beispiel mit Marie
56 zusammengewohnt hast, hat sie sich da einfach drauf eingestellt.

57 S: Sie hat dann eben, äh, einiges an Kohl für sich gemacht, aber sie hat auch zwiebefrei gegessen,
58 was, wie sie danach alleine lebte, ihr Probleme gemacht hat, wie sie da wieder mit angefangen hatte.

59 C: Ja okay. Hatte der Körper sich auch schon dran gewöhnt wahrscheinlich. Ja. Aber, es gibt, da das
60 bei dir jetzt krankheitstechnisch gesteuert ist, ist es ja auch nicht so mal, oft ist es ja so, dass wenn
61 man mit jemandem zusammenzieht, dass sich das Essverhalten ja dann schon mal ändert.

62 S: Bei mir hat's sich nicht >lacht<. Find' ich nicht.
63 C: Oder, dass man mehr essen gegangen ist oder ...
64 S: Ja, natürlich. Also, damals hatte man ja vielleicht auch noch ein bisschen mehr Geld. Wir waren
65 wirklich doch einmal im Monat essen.
66 C: Ja. Ist ja auch okay.
67 >Beide lachen<.
68 C: Gibt es denn so Essgewohnheiten, wenn du sagst, abends Naschi, die dir so noch bewusst sind?
69 S: Ja, beim Naschi bin ich weniger krütsch als beim anderen Essen. >Lacht<. Schokolade,
70 Weingummi, Lakritz, je nachdem. Chips, ähm, nur am Wochenende. Die würd' ich, fass' ich dann in
71 der Woche lieber nicht an, weil die dann vielleicht auch manchmal ärgern können.
72 C: Mh. Also dann eher am Wochenende.
73 S: Ja, wenn wir, a-abends wird eigentlich immer, was weiß ich, so ein Kinderriegel oder ein Duplo,
74 manchmal dann eben bisschen Weingummi oder Lakritz, so 'ne gemischte Tüte, die man dann paar
75 Tage lang streckt >lacht<.
76 C: Als deine Karnkneit mit 16 Jahren begann, hat deine Mutter sich dann komplett, ja wahrscheinlich,
77 umstellen müssen. Wie hat sie dann gekocht?
78 S: Mh, ja, ich hab gesagt, dass da keine Zwiebeln mehr rein dürfen bei mir und das, was ich nicht
79 durfte, hab ich dann eben nicht gegessen, die anderen haben das dann gegessen, und ich hab's ohne
80 das gegessen >lacht<.
81 C: Aber sie hat jetzt nicht extra gekocht, oder hat die ganze Familie, ganze Familie darauf
82 eingestimmt.
83 S: Nein. Nein, nein. Wieso? Man kann das ja, es geht ja so, wenn (..) beim Grünkohl ess ich dann halt
84 die Beilagen, ne? >Lacht<.
85 C: Ja. Mir fällt jetzt grad' ein, als meine Schwester ein Jahr in Kiel war, hatte sie so zugenommen, weil
86 sie allein gewohnt hat und natürlich dann immer nur Pizza...
87 S: Pizza.
88 C: Und Fastfood, und (..) als sie dann wiederkam, und wir wohnten ja dann alle noch zu Hause, nach
89 ihrer Ausbildung in Kiel, hat meine Mutter dann, na ja, plötzlich ganz fettarm gekocht, aber hat das
90 dann für alle gekocht. Also, sie hat dann nicht extra für meine Schwester was extra gekocht, damit das
91 nicht so auffiel oder sie nicht was anderes essen musste wie wir jetzt >lacht<.
92 S: Nee, also, wenn jetzt bei dem anderen, ich sag' mal es gibt ja so auch Kartoffelmus mit, mit
93 Bohnen drin, da? hab ich dann immer vorher 'nen Löffel weg, bevor die Bohnen reinkommen oder (..) nee, das...
94 C: Ja. Ja. Bist du denn trotzdem mit deinem Essverhalten zufrieden? Oder unzufrieden?
95 S: Ich kann ja nicht zufrieden sein, wenn ich einige leckere Sachen nicht essen darf.
96 Ja eben. Wenn ich so gerne so Rotkohl mit Soße und Kartoffeln durcheinander rühre, was ganz
97 schlimm aussieht, aber super lecker ist, dann, natürlich ärgert mich das.
98 C. Mh.
99 S: Dass ich dies nicht essen darf, oder wenn ich weiß, dass ich danach Probleme kriegen werde.
100 C: Mh.
101 S: Oder dass ich jetzt nicht so reinhauen kann, weil ich danach dann eben nicht am sozialen Leben so
102 teilnehmen kann oder so. Selbstverständlich ärgert mich das.
103 C: Das stimmt. Ähm, also wir essen ja meistens alle immer in Gemeinschaft, wie ist das bei dir? Wenn
104 du jetzt in der Firma, habt ihr da gemeinsam Pause? Oder...
105 S: Mit meinem Stift sitz' ich da dann >lacht<. Und muss mich zutexten lassen.
106 C: Isst der auch was?
107 S: Ja, der isst auch was. Der läuft dann rüber zum Penny und holt sich dann immer was.
108 C: Ach so, der holt sich was. Okay. Nee, ich dachte, wenn man jetzt so in Gemeinschaft isst?, muss ja
109 jetzt nicht die Situation bei, bei, auf der Arbeit sein, oder wenn man jetzt mit Freunden irgendwo isst
110 oder im Restaurant isst, dass man sich irgendwas aussucht, klar, bei dir ist das immer noch
111 krankheitstechnisch, muss man ja gucken, was du so auswählen darfst, aber dass man sich vielleicht
112 was aussucht, um mit diesem Essen, was man gewählt hat, dem anderen gerne was mitteilen möchte.
113 S: Das kenn ich nicht. >Lacht<.
114 C: Ist ja auch in Ordnung. Also bei Frauen...
115 S: Mit Essen was mitteilen können? Nee, weiß ich nicht. Man kann ja irgendwie kaum, ähm,
116 Gewürzgerken bestellen. >Lacht<, um was mitzuteilen.
117 C: Naja, aber zum Beispiel, es ist ja so, ähm, wenn, wenn Frauen essen gehen, nur mit Frauen, also
118 unter Freunden ist es ja oft so, dass da so ein, zwei Frauen immer dazwischen sind, die sich nur Salat
119 bestellen, nach dem Motto: Guck mal, ich achte auf meine Figur, und ich ernähre mich total gesund.
120 Also, das sagen sie nicht. Aber es ist so, so ne nonverbale Mitteilung ihrem Gegenüber, nach dem
121 Motto, du haust dir jetzt die Currywurst und Pommes da auf den? Teller, und ich sitze hier gesund mit
122 meinem Salat.
123

124 S: Also ich muss nicht irgendwas mit Salat vortäuschen, ich muss auch nicht, um was vorzutäuschen,
125 das teuerste Gericht bestellen, um jemanden zu beeindrucken, ich will nur das essen, was ich gerne
126 mag und nebenbei auch am besten vertrage.
127 C: *Vertragen. Aber, du kannst dir schon vorstellen, dass es so etwas gibt? Wenn du sagst, einer*
128 *bestellt sich das teuerste Gericht, um zu zeigen hier...*
129 S: Ja, beobachtet hab ich das. Beobachtet hab ich das. Und ich kenn´ auch solche Leute, aber da bin
130 ich zu einfach strukturiert. >Lacht<. Zu einfach und zu ehrlich.
131 C: *Ja, ist ja auch in Ordnung.*
132 S: Bin wie ich bin. Ich täusch´ nichts vor.
133 C: *Ja. Also selber kochen tust du ja weniger, ne?*
134 S: Doch.
135 C: *Doch?*
136 S: Klar.
137 C: *Aber kochst du auch für Freunde? Bekannte?*
138 S: Nee.
139 C: *Okay.*
140 S: Hot Dogs >lacht<. Hot Dogs und grillen. Aber ich koch´ nicht. Ist besser so, wenn ich das nicht
141 mache.
142 C: *Na gut, aber...*
143 S: Ich koch´ für mich auch klar.
144 C: *Mh. Aber wenn man, ich dachte jetzt, wenn du die Hot Dogs machst, das ist ja auch, weil, eigentlich*
145 *mag ja fast jeder Hot Dogs, also...*
146 S: Ja, aber das ist ja auch kein Tagesgericht. Das ist ja so Wochenendessen oder ein Spaßessen
147 oder, aber sonst klar.
148 C: *Na gut, aber wenn du jetzt Spaßessen sagst, könnte ja schon sein, wenn du die Hot Dogs gewählt*
149 *hast, kannst du damit ja dann kommunizieren oder verdeutlichen, ich möchte jetzt mit euch Spaß*
150 *haben.*
151 S: Das war zu kalt zum Grillen >lacht<.
152 >Beide lachen<.
153 S: Das kommt jetzt nicht drauf an, ob´s Hot Dogs sind, es kann auch irgendein anderes so ein, so ein
154 Essen sein. Was man, kann auch ´ne Pizza zusammen machen, wenn man Besuch hat. Das ist auch
155 schon vorgekommen, aber nicht mit, mit so vielen Leuten da (.) so ´ne große Pizza krieg´ ich nicht in
156 den Ofen.
157 C: *Nee, das stimmt, das war (..) aber es, also, du könntest dir vorstellen, dass so ein, wenn man jetzt*
158 *irgendwas wählt, dass man seinem Gegenüber damit was mitteilen möchte.*
159 S: Ich wüsste nie, wie ich was mit dem Essen mitteilen könnte, aber ich weiß, es gibt Protzen oder
160 Schlankheit, aber jetzt, das sind auch die einzigen beiden Gründe, die mir einfallen. Oder vielleicht ´ne
161 Frau, wenn sie Gurken bestellt, dass sie was mitteilen will >lacht<. Ansonsten weiß ich nicht, was man
162 mitteilen kann. Muss ich vielleicht noch mal was lernen, wenn ich mit ´ner Frau essen gehe, die
163 bestellt sich jetzt (.) das, dann musst du mir sagen, was das aussagt >lacht<.
164 C: *Ja manchmal ist das ja auch unbewusst. Also es, aber es gibt, gibt ja manche Situationen, also*
165 *zum Beispiel eben diese Salatbrigade der Frauen, die so was immer machen oder auch zum Beispiel,*
166 *ähm, das ist so eine Geschichte, dass ein Mann, der konnte immer gut essen, hat auch nie Probleme*
167 *mit seiner Figur und war alleinstehend, und die allein- anderen alleinstehenden Frauen haben ihn*
168 *immer gerne bekocht. Also, er ist da immer hin, und die haben gut für ihn gekocht, und er konnte auch*
169 *immer gut essen, damit, erstmal haben sie ihm damit ja gezeigt, Mensch, ich freu mich, dass du*
170 *kommst, und ich koch dir was Nettos so, und er hat natürlich da? immer nett gegessen und viel*
171 *gegessen, das hat die ja auch wieder gefreut. So, er hat ihnen damit ja eigentlich auch eine Freude*
172 *gemacht, hat, hat damit mitgeteilt, Mensch, schön, dass ich bei dir bin, dass du gekocht hast, nur dann*
173 *kam er doch in diese Problematik: Cholesterinspiegel und musste da ja nun irgendwie wieder von*
174 *weg. So, also das...*
175 S: Also, diese Einladungen, wenn ich jemanden kennenlerne, die, kannst ja vorbeikommen, ich koch´
176 uns was, ja, dann sag´ ich mir, koch´ mal lieber nicht, weil ich noch nicht weiß, will auch dann nicht
177 gerade mit meiner Krankheit anfangen.
178 C: *Nee, das stimmt. Ja, das stimmt. Na ja oder zum Beispiel zu einem, das fällt mir so aus der*
179 *Kindheit ein, meine Mutter hat immer gefragt, wenn wir Geburtstag hatten, durften wir Kinder uns*
180 *immer ein, ein Gericht wünschen. Was sie dann gekocht hat.*
181 S: Das durften wir auch.
182 C: *So, das sind, damit teilt ja die Mutter auch mit: Mensch, du bist jetzt heut was Besonderes, ich koch*
183 *dir dein, dein Lieblingsrezept, und dein Lieblingsessen.*
184 S: Grillwurst, Pommies.

185 C: Ja, aber, wenn das dir ´ne Freude macht, dann hat sie damit ja mit diesem Essen mitgeteilt,
186 Mensch, du hast heut´ deinen tollen Tag, und ich hab´ dich lieb.
187 S: Ja doch, das gab´s.
188 C: Mh. Aber das wär´ ja jetzt auch (..) ne Kommunikation durch das Essen oder mit dem Essen.
189 S: Okay. >Lacht<. Ich hab das jetzt nur als Freude interpretiert.
190 C: Ja, ist es ja, aber die Freude hast du ja...
191 S: Kommunikation, ich hab´s nicht mit dem Wort Kommunikation...
192 C: Nee, muss man auch nicht. Aber du hast dich gefreut, deine Mutter hat sich gefreut und (..) musste
193 man ja denn nicht noch ausdrücken – verbal, also, sah man ja, dass du dich wahrscheinlich über
194 Bratwurst und Pommes gefreut hast.
195 >Beide Lachen<.
196 S: Ja, logisch.
197 C: Fällt dir sonst noch irgendwas zu dem, zu deinem Essverhalten oder Esssituationen, die du mal
198 erlebt hast ein?
199 S: Nö, eigentlich nicht nein.
200 C: Also trotz Krankheit, kannst du sagen, dass du eigentlich zufrieden bist. So wie ich jetzt, also klar,
201 dass du einiges nicht essen kannst und gerne würdest.
202 S: Also ich s-such´ mir manchmal auch Wochenenden aus, wo ich weiß (..) da ist so viel Zeit,
203 verabredest dich vielleicht nicht, weil dann, dann es ich auch mal was, was ich unbedingt nicht essen
204 sollte.
205 C: Mh.
206 S: Weil ich einen wilden Janker schon seit ein paar Wochen darauf habe. Das gönn´ ich mir dann
207 irgendwie, das nehm´ ich mir irgendwie.
208 C: Mh. Und wie ist das eigentlich mit der Krankheit mit Obst überhaupt?
209 S: Also, mich hat mal ein Arzt gefragt, es fragen ja oft welche, essen Sie viel Obst? Und dann hab ich
210 das verneint, und dann hat er gesagt gut, sehr gut.
211 C: Mh.
212 S: Ich so: Uh? Ja, wegen der ganzen Obstsäure.
213 C: Mh. Ja, weil du sagtest, dass du viel Brot isst, fiel mir das jetzt grad´ noch ein.
214 S: Mh. Ich ess´ viel Brot und jetzt, wo ich z-z, ich hatte jetzt viel mit Erkältungen zu tun und hatte mir
215 auch beim türkischen Obsthändler ´nen Apfel und Mandarinen geholt, und dann wurd´ ich auch
216 erstaunt angeguckt. Aha, und ich dachte, muss jetzt sein. Ja, ich mag, ich mag Obst, nicht alles, aber
217 so ´nen Apfel hätt´ ich schon gern öfters gegessen.
218 C: Mh.
219 S: Ich hatte das ja auch damals mit dem Apfelsaft, weil ich jahrelang Probleme mit der Magensäure
220 hatte, und jetzt geht es wieder, dass ich den Apfelsaft wieder trinken kann.
221 C: Mh.
222 S: Ist ja auch ´ne Ernährung.
223 C: Ja. Das stimmt. Und Rohkost? Kannst du so was eigentlich vertragen?
224 S: Rohkost?
225 C: Also Mohrrüben, ungekocht...
226 S: Äh. Nicht unbedingt. Also gestern hab ich mir zum Beispiel auch ´nen schönen Salat wieder geholt,
227 das mach´ ich auch, ist eine der Sachen, die ich mir zum Wochenende dann eben gönne, dass ich
228 das Freitagabend esse. Weil das ist ja eigentlich ganz lecker. Und ich ess´ es auch mit Dressing.
229 C: Mit Dr-... >beide lachen<.
230 S: Dressing macht nicht dick.
231 C: Aber sonst, figurtechnisch bist du zufrieden, oder?
232 S: Könnt´n bisschen weniger sein inzwischen. Inzwischen ja, ist es soweit. Also, das war, glaub´ ich
233 letztens, mehr als 81.>Lacht<. Und das gab´s nicht früher. Also richtig wohl hab ich mich gefühlt
234 zwischen 76 und 78 kg. Man war immer noch total schlank, aber nicht so dürr wie früher mal beim –
235 früher konnt´ ich alles machen, was ich wollte, da kam nicht ein Gramm drauf. Das blieb bei 72 stehen
236 (..) jahrelang. Und dann waren es jahrelang 74, aber da konnt´ ich machen, was ich wollte, da konnt´
237 ich jeden Tag Torte essen oder so. Hab ich nicht gemacht, aber hätt´ ich, hab alles weggebrannt.
238 C: Ja, aber das ist jetzt nicht, weil du mehr isst?
239 S: Nee, nö. Ich esse, äh, ich hab früher sogar mehr Brot gegessen. In den Berufsjahren, wo ich zum
240 Beispiel in der LKW-Werkstatt, oder im (..) nachher noch im, äh, beim Schweißen, da hab ich acht
241 Stücke Brot gegessen am Tag.
242 C: Mh. Und wann hast du mit dem Fußball eigentlich aufgehört?
243 S: Boah, wann war denn das? In den Neunzigern irgendwie. 97, 98.
244 C: Mh.
245 S: Mh.
246 C: Ja, das ist ja oft so, wenn man die Bewegung nicht mehr hat, dann...

247 S: Das stimmt.
248 C: ...und weiter das Gleiche isst.
249 S: Das stimmt schon. Ich war ja, ich hab ja auch, war ja oft verletzt so, und ich brauchte auch nur zwei
250 Wochen Trainingseinheiten, und dann war ich so fit wie andere nach sechs Wochen nicht waren.
251 C: *Mh.*
252 S: Das war immer gut bei mir. > Beide lachen<.
253 C: *Und so von deinem Körperbild (..) bist du zufrieden?*
254 S: Was zählst du alles dazu? Was meinst du jetzt?
255 C: *Ganz allgemein erstmal so. Wenn du sagst, du hast jetzt ein bisschen zugenommen.*
256 S: Das (..), ich sag mal, ´nen kleinen Tick weniger könnte die Wampe sein, wenn man sitzt, sieht man
257 die. Aber (..) andere beurteilen: Nee, du bist ´n Dünner.
258 C: *Sitzt du denn jetzt mehr in dem Job als in dem anderen? Oder bewegst du dich weniger, oder...*
259 S: Kräftemäßig muss ich mich weniger anstrengen. Also, ich hab jetzt keine großen, schweren Teile
260 mehr. Das sind ja entweder Einlagen oder Prothesen, die wiegen ja nix weiter.
261 C: *Mh.*
262 S: Wenn ich früher im LKW-Bereich richtig buckeln musste, und ja, ähm, 1,30 m x 1,30 m große
263 Schilderrahmen, die haben auch irgendwie in der großen Stückzahl ihr Gewicht gehabt. Also so
264 gesehen ist das, denk´ ich mal, vom Kräfteaufwand weniger.
265 C: *Also weniger körperliche Arbeit.*
266 S: Ja, schon irgendwo, ja du musst auf?deinen Körper auch irgendwie aufpassen, dass du nicht in die
267 falsche Haltung kommst, aber so von der Belastung vom Gewicht he(...) öfters in die Hocke, das
268 nervt.
269 C: *Okay. Mit zunehmenden Alter.*
270 S: Kriegste krumme Zehen von.
271 C: *Ja?*
272 S: Da kriegst du krumme Zehen, das hab´ ich früher nicht gehabt. Ich hab immer gerade Zehen
273 gehabt. Dann sagt der: Hab´ ich auch, weil wir uns dauernd bei den Kunden hinknien müssen. Oder in
274 die Hocke gehen müssen. Auf die Knie geht man ja schon nicht, man geht in die Hocke.
275 C: *Super. Vielen Dank für das nette Gespräch. Okay. Ja, vielen Dank, da sind wir schon am Ende.*
276 S: Kurz und schmerzlos.

1 **3.20 Interview Nr. 20/Proband T**

2 männlich

3 38 Jahre

4 alleinstehend

5 ganztags berufstätig

6 Abitur

7

8

Interview Nr. 20

9

10 *C.: Erstmal vielen Dank für Ihre Bereitschaft für das Interview.*

11 T: Ja, das mach´ ich sehr gerne.

12 *C: Ich habe eine biografische Leiste mitgebracht, in der Sie schon während des Gesprächs einiges*

13 *einzeichnen dürfen. Und mich würde als erstes Ihr Essverhalten aus heutiger Sicht interessieren.*

14 T: Ja, mein Essverhalten in der Kindheit bis 20 zum Auszug, das ist eine Phase. Das war halt

15 elterngeliebt. Nee, dann, äh >schreibt< die, äh, da hab´ ich eine Ausbildung kurz gemacht. Bis 21,

16 das hab´ ich nicht zu Ende gemacht. Weil das nichts für mich war. Und dann ging es weiter die lange?

17 Phase >schreibt< ja, Studium. Ja, das war 21 bis, ja, wie lange hab´ ich studiert? Fünf Jahre. 26.

18 >schreibt< 26, 27. >schreibt> Ne, das war eine, äh, äh wichtige Phase, äh, Bafög, studiert. Mmmh,

19 viel selbst finanziert, fast alles. Da muss man auf´s Geld achten. Aber man hat, äh, ich hab´ mich

20 trotzdem gut ernährt. Aber, ähm, nie so bewusst wie man es könnte.

21 *C: Okay.*

22 T: Ja, auch mehr Alkohol. Aufgrund der, äh, Gruppe. Ne, das ist das auch in der Phase. Ganz klar.

23 Aber immer durch viel Bewegung, dadurch dass ich Sportlehrer bin und das mein ganzes Leben

24 mach´, nicht rauche, Alkohol natürlich als Jugendlicher, aber auch nur in Maßen. Keine Drogen,

25 kommt man da gut durch, glaube ich.

26 *C: Ja.*

27 T: Dann gibt´s einen harten Schnitt. Das ist so ab 28. Äh, ja, bis 30. Referendariat. Schlechte Phase

28 für´s Essen. Äh, einfach ganz viel Druck im Job. Ne, also das war nicht so, da ist man einfach zu

29 eingebunden in den Schulalltag. Man muss sich da anpassen, das ist eine harte Zeit. Da war das nicht

30 so bewusst. Das ist mir also ganz klar, und jetzt seit 30 bis 38 äh >schreibt< bewussteres Essen

31 >schreibt<. Also noch bewusster und, äh, ja noch mehr Auseinandersetzung mit Gesundheit. Vorher

32 ist es einfach so passiert.

33 *C: Okay. Und war es hier in der Kindheit strukturierter?*

34 T: Nicht, äh, nicht strukturierter nicht, äh. Von mir aus oder von den Eltern?

35 *C: Von den Eltern.*

36 T: Genau, da gab es geregelte Mahlzeiten. Weil, logisch, die Kinder gehen morgens zur Schule,

37 ganze Bande, dann gab´s was zu essen von der Mutter. Dann ging´s in die Schule, dann gab´s

38 natürlich etwas mit, immer selbst geschmiert und und dann, äh, nach Hause. Essen am Tisch

39 zusammen oder manchmal auch ohne Mutter, meine Mutter hat noch nebenbei gearbeitet. Und

40 trotzdem auch geregelte Mahlzeiten. Ähm, und ja, gemeinschaftliches Essen. Zwischendurch, aber es

41 war trotzdem immer das Essen alter Leute, also, meine Eltern nicht Kriegsgeneration, aber meine

42 Eltern haben das schon mitgekriegt als Kind, ne. Deswegen auch jetzt auch aus der Rückbetrachtung,

43 das war einem damals ja nicht bewusst. Eiweißreich, fettbezogen, norddeutsche Kost und so. Aber

44 scheinbar war es trotzdem auch gut. Es wurde aber auch alles gegessen, also alle Kohlsorten, dass

45 was man heute so gar nicht mehr so macht.

46 *C: Also auch regionales Essen?*

47 T: Ja genau, regional gekocht und solche Sachen. Das war ja auch saisonal abhängig, was da war.

48 Aber jetzt auch an die, es geht ja um Ernährung, wir haben selber Bohn´ gepflückt. Also, morgens um

49 fünf los mit dem Fahrrad, mit den Eltern und dann Taschengeld verdient mit dem Bohn´ pflücken. Als

50 Kinder selbstständig Erdbeeren gepflückt auf´m Dorf, was meine Schüler jetzt auch machen, die sind

51 auch auf dem Erdbeerfeld. Und dann hat man einen anderen Bezug.

52 *C: Ja, sehr schön.*

53 T: Man kennt das. Wie wird das produziert und so. Also gute Sachen.

54 *C: Wenn ich das so verstehe, war die Kindheit schon sehr prägend?*

55 T: Ich glaube, zu mindestens keine Angst davor zu haben, sich mit Lebensmittel

56 auseinanderzusetzen. Und mit, äh, Ernährung. Aber nicht in der Form, dass es bewusst ist und

57 einfach im Bezug darauf, dass sich so was in einer Familiensituation abspielt Also, meine Eltern

58 haben nie gesagt, ähm, du musst das jetzt essen oder so. Sondern, das ist einfach so passiert. Also,

59 ich glaube, ich habe als Kind ganz, ganz lange keinen? Käse gegessen.

60 *C: Ja.*

61 T: Ewig.

62 C: *Gab es da irgendwie*

63 T: >fällt ins Wort< Nee. Nee, einfach keine Lust. Einfach keine Lust Und immer nur Mettwurst und so

64 was. Und irgendwann, ich glaub´ mit 17, 18, dann Käse. Gab kein Grund. Ist einfach so. Es war ganz

65 klar im Kopf. Von alleine so. Meine Eltern, glaube ich, hatten auch gar keine Zeit für so was. Ich

66 denke, Gedanken zu machen, ich denke, die waren, äh, beschäftigt vier Kinder groß zu kriegen.

67 C: *Oh ja, wir waren auch vier Kinder zu Hause.*

68 T: Ja, denn kennt man das ja. So was passiert. Es wird vorgelebt an nach diesem Aspekt Modell-

69 Lernen. Lernen nach Modell, und die Eltern habe das vorgemacht, obwohl, das gehört jetzt nicht zum

70 Essen dazu, aber beide starke Raucher, mein Vater an Krebs gestorben. Alle vier Kinder rauchen

71 nicht. Also insofern wurde das Modell nicht übernommen, aber man hat geseh´n, ok, es lohnt sich

72 nicht, wenn einer morgens die ganze Zeit hustet.

73 C: *Ja,*

74 T: Will ich nicht hab´n. Insofern denn im Umkehrschluss dann doch gut. Ja, und das sind denn so die

75 Phasen.

76 C: *Und dieser Schnitt >raschelt mit Papier< war wahrscheinlich, ähm, es gab wahrscheinlich nicht*

77 *geregelt Frühstück, Mittag*

78 T: >fällt ins Wort> Im Studium?

79 C: *Ja.*

80 T: Ja, doch. Frühstück, Mensa, Klasse Geschichte, war ja der Treffpunkt oben, ich habe ja noch an der

81 alten PH studiert.

82 C: *Hm.*

83 T: Äh, ja, ja, da war noch, äh, super. Billiges Essen. Gut, äh, die Frage, wenn man das jetzt

84 betrachtet, natürlich war das Essen jetzt nicht so optimal, so zerkocht und so, ist halt Mensaessen.

85 Aber es war halt regelmäßig. Und es war bezahlbar. Und der Rest wurde halt kompensiert so über ja,

86 äh, an Obst, was man so nebenbei gegessen hat. Und, äh, wenn man Sport studiert, dann muss man

87 einfach auf seine Ernährung achten. Also, mein ich zu mindestens. Es wird an, äh, man kommt nicht

88 drum herum, wenn man gut sein will, muss man leistungsfähig sein. Und aufgrund, dass ich mein

89 ganzes Leben schon Sport mach´, ich hab´ schon früher in der Bundesliga Judo gemacht. Ähm, viel

90 gekämpft und Leistungssport gemacht, fünfmal die Woche. Dann wird das Thema irgendwann schon,

91 äh, ist schon dabei. Und im Studium, ja, war das doch auch regelmäßiges Essen. Also, das

92 schlimmste war eigentlich das im Referendariat. Also die Phase zwischen dem Studium in den Beruf

93 gehen in der Schule. Dann schafft man das nicht mehr, weil man einen ganz ander´n Lebensrhythmus

94 hat. Dauert lange, bis man da reinkommt.

95 C: *Bedeutete das, dass man in der Schule keine Möglichkeit hatte*

96 T: >fällt ins Wort< Genau. Es gab keine Mensen. Ich freu´ mich jetzt, wir kriegen ja jetzt eine ganz

97 neue Mensa. Offene Ganztagschule mit allen drum herum. Dann ist das natürlich super. Dann kann

98 ich nach der Schule mit meinen Schülern zusammen essen. Sensationell. Kann ich gleichzeitig ganz

99 viel arbeiten, Nahrung aufnehmen und da was machen. Das ist gut.

100 C: *Ja, der offene Ganztagsbereich mit Essen schafft tolle Voraussetzungen für die Schüler, aber auch*

101 *für die Lehrkräfte.*

102 T: Das Problem ist einfach, dass, äh, der Ersatz der Familienstrukturen, die ich vorher beschrieben

103 hab´, äh, und da der Staat, ähm, das jetzt irgendwie leisten muss, weil sich unsere Gesellschaft

104 verändert hat, ist das jetzt endlich mal der richtige Schritt.

105 C: *Mh.*

106 T: Und d sind ja alle angelsächsischen Länder, Frankreich, alle skandinavischen Länder schon lange

107 an uns vorbei. Ewig. Und deswegen ist es ja der Grund, warum die glauben, dass die

108 Gemeinschaftsschule funktioniert. Das Problem ist ja, dass wir ja gar nicht die häuslichen

109 Andockungen haben. Wir hab´n ja keine Hausmütter und so. Es ist ja in Dänemark, Finnland etwas

110 ganz anderes. Und wir haben keine täglichen Betreuungsstrukturen.

111 C: *Ja.*

112 T: Ja, das dauert.

113 C: *Ja, vielleicht schaffen wir es einmal dort hinzukommen. Ja, wir hatten ja hier den Abschnitt, der*

114 *etwas schwerer war. Und wie sieht es heute aus?*

115 T: Ja, jetzt ist aber geregelt. Denke ich mal. Hängt aber auch immer von den beruflichen Belastungen

116 ab. Ähm, hängt stark vom Stundenplan ab. Ich würde, glaub´ ich, sogar mehr selbst kochen, wenn ich

117 momentan einen anderen Stundenplan hätte. Da hab´ ich ganz oft nach der sechsten, siebten Stunde

118 Schluss. Das ist so um zwei. Dann fahr´ ich nach Hause. Komm´ aus Musterdorf, dann dauert es noch

119 mal ´ne halbe Stunde ungefähr. Bis man denn da ist, ist es so viertel vor drei, drei. Wenn ich dann

120 anfang rumzuschneppeln und das zu machen, dann passt das nicht. Darum nutze ich halt

121 Möglichkeiten, aus meiner Sicht, gutes Restaurant, das für mich adäquate Nahrung, sag´ ich jetzt mal,

122 darstellt. Dann nutze ich das. Also bewusst, aufgrund natürlich des finanziellen Rahmens. Das ist jetzt

123 die Grundvoraussetzung. Damit ich mir das leisten kann. Ansonsten, ähm, würd´, würd´ es

124 wahrscheinlich auf Fertiggerichte hinauslaufen. Wenn ich mal schnell, dann achte ich drauf, eine
125 Frosttüte. Weil ich halt weiß oder ich hoffe, dass die Angaben stimmen >lacht< auf der Verpackung,
126 die man lesen kann. Und dann ist das auch der bewusste Griff.
127 *C: Mh, das ist jetzt wahrscheinlich der Ablauf von Montag bis Freitag?*
128 T: Genau.
129 *C: Wie ist das am Wochenende? Wie laufen da Ihre Esssituationen ab?*
130 T: >holt tief Luft< Am Wochenende auch selbst kochen. Jahreszeit, im Winter weniger als im Sommer
131 und in den ander'n Monaten. So im Winter weniger. Da hab' ich nicht so viel Lust, immer zu kochen.
132 Muss man ehrlich sagen, weil auch das Angebot nicht da ist. Gut, ich koch' mal Grünkohl. Das kann
133 ich. Ich kann Rotkohl kochen. Ich kann Entenbraten. Das kann ich, das machen wir auch.
134 Weihnachten so. Die ganzen Sachen, das ist alles selbst. Aber die täglichen Sachen sind da einfach
135 nicht da, weil es nicht immer so viel Spaß macht. Ich find' es auch blödsinnig, immer, äh, einfach auch
136 auf, äh, aufgrund von Nachhaltigkeit Sachen zu kaufen aus Neuseeland hierher transportiert worden
137 sind, und ich sehe dann, die Gurke kommt von da und da. Das ist nicht so mein Ding. Persönlich, das
138 ist eine persönliche Sache. Finde ich nicht. Das ist bei den Sachen, die ich im Restaurant, weiß ich
139 natürlich auch nicht. Aber da ist es mir nicht so bewusst. Da lass' ich mich gern' täuschen >lacht<.
140 Und das ist denn halt der Unterschied dabei. Deswegen mach' ich das nicht so.
141 *C: Mh.*
142 T: Und am Wochenende ganz normal. Ja, da wird schon mal 'ne Mahlzeit ausgelass'n. Weil man halt
143 mehr unterwegs ist. Insofern nicht so diese regelmäßige Sache. Aber ansonsten, äh, ja auch, was mir
144 natürlich fehlt, ist Frühstück. Wird am Wochenende nicht so gemacht wie jetzt in der Schule. In der
145 Schule habe ich ganz klare strukturierte Sachen. Ich fahr' morgens zum Bäcker, da hol' mir zwei
146 Rosinenbrötchen, dann ess' ich in der großen Pause eine Obstschale, Müslistange und 'ne Banane.
147 Und das gibt's dann zwei Pausen durch, äh, Getränke ganz normal >lacht<. Geht auch nicht anders,
148 weil ich bei uns an der Schule, weil gesunde Schule, unsere Schule ist ja auch zertifiziert, und ich
149 mach' ja auch alles. Das heißt, ich muss am Kiosk immer diese Sachen kaufen. Insofern bin ich eh
150 geprägt. Also, ich mach' es auch gerne. Ich muss mich dazu nicht zwingen, sondern das ist einfach
151 so, ich bin authentisch, das bin ich auch. Das ist dann auch in Ordnung. Insofern ist Frühstück immer
152 gut geregelt. Passt, >lacht< das ist schon gut.
153 *C: >Lacht leise> Gibt es irgendwelche Esssituationen oder auch Esserlebnisse, die geprägt haben?*
154 T: Alles was gut schmeckt. Und auch der andere Part, das ist wie bei der Gaußschen
155 Normalverteilung, würd' ich sagen. Das ein immer dieses extrem' prägen. Ah, wo ich sag', was ich
156 nicht mag, ist Schwarzsauer. Boah, geht gar nicht. Ähm, ansonsten das gute Essen meiner Eltern,
157 meiner Mutter. Klar prägt einen?, das Essen. Äh, die kann gut kochen. Super. Ich ess' gerne gute
158 Sachen. Also, das prägt, aber sonst so'n Erlebnis, nee. Das mit dem Käse, Mettwust. Warum weiß ich
159 nicht.
160 *C: Ja.*
161 T: Hat sich einfach ergeben.
162 *C: Ja.*
163 T: Ansonsten ess' ich eigentlich fast alles.
164 *C: Mh.*
165 T: Bin da ganz offen.
166 *C: Gibt es für Sie positive Esssituationen?*
167 T: Ja. Das, was ich vorhin ankreuzen durfte, äh, Gruppensituationen sind sehr schön. In so einem
168 Verband. Ähm, dann natürlich, früher eher, wenn man, wenn man hungern musste, um die
169 Gewichtsklasse zu schaffen und ? dann nach der Waage als erstes seine Tasche aufmachte und sich
170 zwei Bananen reinstopfen darf, wo man drei Tage bewusst, äh, Gewichtsreduziert gelebt hat und ein
171 bisschen dehydriert hat, dann ist das ein tolles Erlebnis >lacht<. Wenn man das nicht weiß, dann kann
172 man das nicht nachvollzieh'n. Und ja dann, keine Ahnung, ich hatte mal, doch eine Sache hatte ich
173 mal nach 'ner Operation, Blinddarm hat' ich glaube ich, als Kind, als erstes ein halbes Hähnchen
174 haben woll'n von meiner Mutter. Das weiß ich noch ganz genau, weil ich da so heiß drauf war. Ich
175 konnt' den Klinikfraß da nicht mehr ertragen. Das war gut ja, aber ansonsten nö.
176 *C: Ja, dieses Gefühl gibt es auch bei einigen Menschen, die fasten, die dann plötzlich nach dem*
177 *Fasten auf etwas Bestimmtes Appetit haben.*
178 T: Ich glaube auch, dass ist die physiologische Rückmeldung des Körpers. Der Organismus sagt
179 einem, ja toll, ich habe jetzt einen anderen Sprit. Das ist wie an der Tankstelle, wieviel Oktan habe ich.
180 Komplexe Kohlenhydrate, und ich nehm' das jetzt auf. Das hat man als Jugendlicher noch nicht so
181 drauf gehabt, aber jetzt, wenn man über Jahre sein Wissen angesammelt hat, dann weiß man auch,
182 was da passiert. Was halt diese Emotion auslöst. Und ich finde, Nahrung kann da total Emotionen
183 auslösen. Gerade, wenn man wenn da eine Verlustsituation da war. Das ist schon, ja.
184 *C: Mh.*
185 T: Das ist schon spannend.

186 C: *Das stimmt. War das immer beim Judo so, oder gab es auch mal andere Situationen, wo*
187 *Emotionen aufgetreten sind?*
188 T: Ja. Natürlich. Ein tolles Essen bei Mann und Frau. Und wenn, äh, das ein gutes Essen ist, dann ist
189 das auch toll. Nicht zu fettlastig würde ich vorschlagen. Aber ansonsten? Klar, das Eis am Strand.
190 Weiß doch jeder. Brauner Bär, als das zum erstes Mal aufkam. Genau, dass sind Kindheitserinnerung
191 am Strand.
192 C: *Ja, das Eis kenne ich auch noch.*
193 T: Und dann war das weg und kam dann wieder und alle wussten, Brauner Bär. Wer in den 70er als
194 Kind groß geworden ist, der wusste, Brauner Bär ja super. Marketingstrategie sehr gut, das läuft ja
195 jetzt noch. So was, natürlich, klar. Bei bestimmten Sachen. Oder Wassereis als Kind.
196 C: *Ja.*
197 T: Und das sind ja die Sachen, die man so hat. Das sind positive Geschichten, aber, (..) wenn wir
198 drüber reden, findet man immer etwas.
199 C: *Klar.*
200 T: Nahrung hilft auch beim Imaginieren. Wenn man sich etwas vorstellt, zurückversetzen will in
201 bestimmte Situationen. Da kann man auch so was machen. Das machen zum Beispiel auch Düfte.
202 Man kann's aber auch über Essen, finde ich. Wäre mal ein Forschungsfeld. Aber ich glaube, so richtig
203 Marketing, BWL wurde das schon gemacht.
204 C: *Das ist auf jeden Fall sehr spannend. Und das Essverhalten heute? Ist es zu Ihrer Zufriedenheit?*
205 T: Also, ich komme damit klar. Also, ich find's gut. Ich bin durchaus zufrieden. Das ist für mich äh, (.),
206 natürlich, ähm, prägt ein'n das Umfeld. Ich muss mich beeinflussen lassen, wie ich das schon gesagt
207 hab'. Ich muss bestimmte authentische Situationen darstellen. Und ich versuch's denn. Die mir zum
208 Glück nicht so schwerfall'n. Aber, äh, es ist so, ich nasch' auch. Das sag' ich den Schülern auch. Das
209 mach' ich auch gerne. Ich mach's auch vor den'n und erklär' ihnen dann auch, warum ich das mach'.
210 Denn für mich ist die Kompensation das Entscheidende. Ich kompensiere es halt durch andere. Und
211 Verbote haben halt noch nie was gebracht. Sondern man muss halt 'ne bewusste Akzeptanz von
212 Schwächen in seiner in seinem selbst darstellen. Und deswegen bin ich mit meinem Essverhalten
213 auch zufrieden. Also, ich bin jetzt im Moment nicht zufrieden. Ganz aktuell, weil der Winter einfach zu
214 lang war. Und ich jetzt mindestens drei, vier Wochen hinter meinem normalen Lebensrhythmus ?. Ich
215 wäre jetzt viel mehr schon mit dem Fahrrad draußen gewesen und hätte mich bewegt. Also, ich bin
216 jetzt noch in der Weihnachtsmannphase, und deswegen muss ich? jetzt abnehmen für den
217 Wettkampf. Nur, ich hab' einfach keine Lust, definitiv keine Lust.
218 C: *Oh, das kann ich gut nachvollzieh'n. Ich laufe und habe mich zum Staffelmarahton angemeldet und*
219 *konnte bei Glatteis nicht draußen trainieren. Das ging einfach nicht.*
220 T: Nein. Ich fahre sonst Fahrrad, Mountainbike. 30, 40 Kilometer am Tag. Das ist kein Problem, aber
221 nebenbei Krafttraining, bin ich immer unten und schwitz. Und trainiere seit zehn Jahren, und also
222 mache ich immer. Bloß, ich hatte definitiv gar kein Bock bei diesem Wetter. Wir waren einmal
223 Skifahren. Und ansonsten geh' ich ein- bis zweimal in der Woche zum Judotraining. Aber sonst mach'
224 ich vier- bis fünfmal. Und das ist ja das Problem, denn mein Biorhythmus ist darauf ausgelegt,
225 entsprechend viel Leistungsumsatz zu verbrennen. Und wenn man dann aber sich nicht immer
226 maßregeln kann, konsumiert man einfach zu viele Kalorien. Das ist ganz normal, sonst ist das kein
227 Problem.
228 C: *Ja, das kann ich versteh'n.*
229 T: Ich bin gestern das erste Mal wieder 'ne gute Stunde mit dem Fahrrad gefahr'n. Was ich an Leuten
230 geseh'n hab', die gejoggt sind. Hat man geseh'n wie die laufen. Alles klar. Die brauchen auch noch
231 ein paar Wochen, bis sie wieder >lacht<.
232 C: *>lacht< Ich brauch' auch noch ein bisschen.*
233 T: Ja die Motorik. Ich hab', man sieht einfach, dass die Leute nicht fit sind. Es geht nicht rund. Der
234 Körper kann das nicht. Die watscheln sich da ein' ab. Da denkst du, meine Herrn. Aber das kommt.
235 Obwohl es ja möglich ist, das ist ein ja ein großer Vorteil von uns. Weil sich ja insgesamt die
236 Ernährungssituation sehr verbessert hat? in Deutschland. Also, in den letzten Jahrzehnten war das ja,
237 also das Angebot ist ja da. Das ist ja nur reine Faulheit. Oder allein' so was wie Nachhaltigkeit, wir
238 sollten froh sein, das wir so was hab'n. Uns geht es einfach zu gut. >lacht<.
239 C: *>lacht leise< Ich möchte ja darauf hinaus, dass man durch und mit seinem Essen kommunizieren*
240 *kann. Als Beispiel möchte ich da gerne nennen, wenn Sie in einem Restaurant mir Ihrer Freundin*
241 *sitzen und Sie sich etwas aussuchen. Wird das bewusst ausgesucht? Und sucht man sich etwas*
242 *anderes auch, wenn man mit Freunden essen geht?*
243 T: Ähm, jetzt ist die Frage, was ist bewusst? Äh, ich würde niemals mein Essen aussuchen, um einer
244 anderen nah stehenden oder dritten Person zu gefall'n.
245 C: *Mh.*
246 T: Das fällt schon mal weg. Ich würde auch nicht essen aufgrund eines Standesdünkel. Das heißt, der
247 Chef nimmt das, das nehm' ich auch. Oder man, man muss das jetzt essen, weil es, was weiß ich, ich

248 bin jetzt auf'm Matjestreffen, äh, deshalb würd' ich, wenn ich kein' Hunger auf Matjes hab', das nicht
249 neh'm. Also, ich würd' das immer nur aufgrund meiner aktuellen, äh, Empfindungssituation mach'n.
250 Oder, was auch, äh, was ich anders mach'n würde, ich wüsste, wenn ich am nächsten Tag einen
251 Marathon laufen müsste, das wird ein schwerer Tag, dann würd' ich aufgrund des Wissens bestimmte
252 Nahrungskomponenten nehmen. Ich brauche bestimmte Kohlenhydrate so und so.
253 C: Okay.
254 T: Das würd' ich schon machen. Das würde mich einschränken. Wenn ich das nicht hätte, würd' ich
255 einfach essen, worauf ich Bock hab'. Wenn ich samstags da sitz', oh, jetzt, was mir so in den Kopf
256 kommt. Oder mit der Örtlichkeit. Man weiß, das ist der Italiener, man? weiß, der Salat ist super, das ist
257 so 'ne Kreation, Stammkunden, die das gemacht hab'n. Da sind Nudeln bei, da ist entweder, äh,
258 Lachs, Tomaten, alles so geschnippelt. Und man kennt das. Dann geht man extra dahin. Und dann
259 nimmt man auch das.
260 C: Ja.
261 T: Klar. Aber ansonsten?
262 C: *Aber ist das nicht so, wenn man bewusst diesen Salat nimmt, der ja selbst kreiert worden ist, wird
263 dann nicht bewusst oder auch vielleicht unbewusst kommuniziert?*
264 T: Also, für sich selbst kommuniziert man ja, befriedigt seine Bedürfnisse. Auf einer bestimmten
265 Ebene, das ist ja klar.
266 C: *Und den anderen?*
267 T: Und den anderen? Kommt drauf an. Es kommt drauf an, das ist ja schwer, weil, ich kann ja nicht
268 wissen, mit welcher Intention, die Intention des Betrachters mach'n es ja aus, ob ich >lacht< ,ob er
269 meint', ich würde ihm irgendetwas sagen will. Das kann ich nicht ablesen. Deswegen hab' ich ja
270 gesagt, ich würd' nie mit meinem Essen sagen, hey ich bin hier der Gesundheitstyp. Das würde ich
271 nicht machen. Wenn er das meint, gut ja, kann positiv oder negativ für mich sein. Weil, wenn er, äh,
272 von der Fleischerei-Innung ist, dann meint er, meine Herrn, der hat so viel Gemüse drin' und jemand
273 der Veganer ist, sagt, warum muss der Meyer da jetzt Putenbrust oder Lachs drauf haben. Hallo, das
274 kann ja wohl nicht angehen. Weil das so komplex ist, würd' ich mich da niemals einschränken lassen.
275 Weil man das nie weiß.
276 C: *Ja, mein Empfinden war jetzt so, dass, wenn Sie zusammen mit Ihren Freunden in dieser Runde
277 bei dem Italiener diesen Salat essen gehen, zusammen in dieser Gruppe*
278 T: >fällt ins Wort< ja, sicherlich kann man darüber etwas kommunizieren, ja ich gehöre dazu oder
279 C: *Ja, darauf wollte ich hinaus.*
280 T: Ja, das ist klar. Äh, wenn, dann ist es höchstens unbewusst, weil man es weiß. Also, ich würde
281 nicht signalisieren wollen, ich gehöre dazu, weil ich es ja weiß. Also ich kenne den Barchef einer
282 Kneipe, den Moritz, und wenn er mich sieht, wie ich oben bei der Kirche um die Ecke komm', dann
283 macht er einen Cappuccino für mich fertig. Also, ich muss dann noch 300 Meter laufen, dann geh' ich
284 300 Meter runter, dann komm' ich an und dann sag' ich Moin, und dann schiebt er mir den
285 Cappuccino rüber. Jetzt weiß ich nicht, was das bedeutet >lacht<.
286 C: >lacht<
287 T: Ich find's einfach nur nett, weil er weiß ich komm' und trink' erstmal ein Cappuccino, schnack' mit
288 ihm.
289 C: *Ich finde, das ist eine Wertschätzung.*
290 T: Ja, find' ich auch. Ist ja auch schon ein ritualisiertes Essverhalten in der Form. Das ist so drin'.
291 Spannend, absolut, find' ich super.
292 C: *Er möchte ja bestimmt etwas*
293 T: >fällt ins Wort< Mag bestimmt sein. Ich find' das so toll, dass er das macht und deswegen sag' ich
294 nicht immer, äh, nicht und wenn ich dann mal gesagt hab', dann lässt es auch ein, zwei Wochen
295 nach, und dann macht er es immer wieder >lacht<.
296 C: >lacht<
297 T: Ja, das ist doch gut. Das ist so 'ne zwischenmenschliche Kommunikation. Ich weiß ja nicht, ob das
298 jetzt so reinpasst. So 'ne ritualisierten Sachen, die es halt gibt. Ich glaub' das gibt's ganz oft. Der
299 Kellner, ein guter Kellner, ein guter Restaurantbetreiber, der merkt sich das und weiß das.
300 C: Ja.
301 T: Und das muss er auch. Das ist Kundenbindung, das ist Marketing. Das muss man sagen, das ist
302 wirklich gut. Das ist ja genau so, dass ein Lehrer weiß, was seine Kinder können oder nicht. Das muss
303 er alles speichern, weil, dann kann er ja erst Kommunikation nutzen.
304 C: *Ja. Und wie ist es beim Kochen. Wenn Sie für jemanden kochen, zum Beispiel für Ihre Freundin
305 oder für Bekannte. Wird dann bewusst*
306 T: >fällt ins Wort< zu einem bestimmten Anlass?
307 C: *Ja, das kann durchaus für eine bestimmte Situation sein.*

308 T: Ja, natürlich. Ja, aber dann immer nur auf den Anlass bezogen. Also, wenn Weihnachten, dann gibt
309 es das standardisierte Essen. Puh, obwohl es auch schon mal variiert. Wir haben dieses Jahr, glaub´
310 ich, am Grünkohl noch etwas verändert und so. Aber dann natürlich situationsbezogen.
311 C: *Mh.*
312 T: Weil man dem anderen was Gutes, da wird dann schon drauf geachtet, ich weiß ja auch bei der
313 Partnerin, was isst sie, was nicht. Dann pass´ ich das natürlich an. Wenn ich jemand´ noch nicht
314 kenne, versuch´ ich das vorher irgendwie abzuschätzen. Intuitiv. Was ist das für eine Type, ist das
315 für? eine Frau, was isst sie gerne. Womit hat man gute Erfahrungen gemacht? Was kommuniziert sich
316 gut? Was kann der Standard ab und, natürlich in dem Moment, was will ich auch von mir zeigen. Das
317 macht man dann schon.
318 C: *Ja.*
319 T: Dann kommt man vielleicht nicht mit der Schlachtplatte an. Mit den ganzen fetten Würsten?, und
320 man macht als Sportler, als Sportlehrer, äh, schaut man da drauf, doch, doch, das glaub´ ich schon.
321 Das glaube ich, wird bei mir, äh, mach´ ich intuitiv. Also aus dem Bauch entscheiden heraus, also, ich
322 würd´ das nicht steuern. Ich würde persönlich das nicht machen. Ich würde niemanden das als
323 Spiegel vorhalten, das würd´ ich einfach nicht machen. Oder halt anders bezogen. Wenn ich jetzt
324 weiß, dass ist ´ne Hochzeit, dann passt man auf, was man da macht. Oder weil, das ist ja das, was
325 weiß ich, das ist das Essen, weil man fünf Jahre zusammen ist. Gut, dann mach´ ich keine
326 Haferflocken mit aufgetauten Erdbeeren, die wir sonst so gerne essen.
327 C: *Oh, mit aufgetauten Erdbeeren.*
328 T: Ja, >lacht< das ist eine tolle Geschichte. Frische Erdbeeren gibt es im Winter nicht, tiefgefrorene
329 sind gut. Die komm´ denn da rein in die Haferflocken. Gute Kohlenhydrate, richtig lecker. Das denn da
330 rein oder so´n Obstmix. Kurz vor´m Ende reinmachen, dann tau´n die ja da drin´ auf, und das denn
331 essen >schnalzt mit der Zunge<. Dann hat man was Süßes. Also der Hunger auf Süßes ist damit
332 abgedeckt und gute Kohlenhydrate.
333 C: *Ja, das hört sich gut an.*
334 T: Ja, super Geschichte. Morgens zum Frühstück oder auch nach der Arbeit, um einfach noch so´n
335 bisschen da, ja. Doch. Schmeckt ganz toll. Gerade jetzt im Winter haben wir das andauernd?
336 gegessen.
337 C: *Ist ja auch eine schöne Idee für Kinder.*
338 T: Für Kinder sowieso, als Kind habe ich das übrigens auch immer gekriegt. Solche Sachen. Auch
339 deswegen mag ich es auch. Ich finde, äh, Kindheitsprägungen ist in allen, ist ja grundsätzlich, dafür gibt
340 es ja Eltern. Das ist ja Dumme, man vergisst das dann wieder. Deshalb sind die Kindheitsprägungenja
341 das A und O. Auch in Sachen Ernährung. Ich glaub´, wenn man da nicht bewusst umgeht, dann wird
342 das nix.
343 C: *Das kann man in den Biografien auch sehr schön ablesen, dass das Essverhalten in der Kindheit*
344 *sehr prägend ist und woran sich viele positiv aber auch negativ erinnern.*
345 T: Darum ist es ja auch das Problem, wir haben Kinderschulen und keine Elternschulen. Wir müssten
346 ja Elternschulen hab´n. Es sitzt, ich weiß jetzt nicht, ob es passt, aber wir haben jetzt bei uns in dem
347 Bereich gesunde Schule ein Wasserspender etabliert letztes Jahr. Da ging es mal kurz um 7.000
348 Euro, das ist so´n Innovox, der ist an ´ner Wasserleitung mit Keimsperrern und all´n Schickimicki. Da
349 sagen ganz viele, ach, die Kinder können das doch wie bis jetzt machen, einfach am Wasserhahn
350 Wasser schlürfen in den Klassen. Da sag´ ich, das geht gar nicht. Gerade Schweinegrippe und der
351 große Aufriss, aber das soll´n die Kinder dann doch. Na, und die Eltern war´n teilweise dagegen, weil
352 sie gesagt hab´n, ach nee, die können ja auch ihre Getränke mitnehm´n. Da hab´ ich versucht den´
353 klar zumach´n, nee, ähm, das bringt´s nicht, die müssen trinken, die dehydrieren sonst, das ist auch
354 wissenschaftlich erwiesen und und und. Aber wir kam´ ja zum Glück da noch gegen an, aber es war
355 schwer. Weil das dann einfach nicht angenommen wird dann.
356 C: *Gut, Trinken ist einfach sehr wichtig.*
357 T: Ja, die Kinder haben das gleich verstanden. Aber die Eltern mussten erst extrem überzeugt
358 werden, deswegen Elternschule, man müsste die auch in Ernährung, man müsste das auch mehr in
359 die Schulen bring´n. Mit Kindern zusammen. Ich kann mit und von den Kindern lernen, die Pyramiden,
360 die Ampeln und was weiß ich, was sie alles bei mir lernen. Wir kochen zusammen, gestern hab´n wir
361 die Caprisonne nachgekocht. Da gab´s ja von Foodwatch so ´ne tolle Sache. Da kann man
362 Caprisonne nachmachen, haben wir auch im WPK-Kurs gemacht. Und dann festgestellt, wenn der
363 ganze Zucker weg ist, ist es doch ein bisschen sauer, ne.
364 C: *Mh.*
365 T: Und wenn man Zucker reinmacht, dann ist es super. Dann schmeckt´s. Welche Komponenten
366 musst du mixen, echt toll. Ein großes Aha-Erlebnis. Ob es was bringt, weiß ich nicht. Aber es ist
367 natürlich erst einmal die Auseinandersetzung damit. Das ist ganz wichtig.
368 C: *Das ist es auch.*

369 T: Und das müsste man eigentlich den Eltern klarmach´n. Denn für ist das ja so ´ne Zwischenmahlzeit
370 die Caprisonne. Die wissen gar nicht, dass da sieben einhalb Stück Zucker drin´ sind. Das was hier
371 am Institut geschieht, ist ja schon ein Schritt, das ist Aufklärung.
372 C: Ja.
373 T: Woran liegt es, dass einige Menschen so und so funktionieren. Deswegen unterstütze ich das
374 gerne, weil es, ist schon spannend, das rauszufinden.
375 C: Mh.
376 T: Aber ich glaube, dass es zu komplex ist, man kriegt es nicht aus dem Menschen raus. Ich glaube,
377 Ernährung ist einfach, hat zu viele Faktoren. Wenn man zu viel weiß, ist auch schlimm. Ich kenn´ ja
378 auch viele Menschen, die sich damit auseinandersetzen, und was mach´n die sich für´n Stress. Und
379 dadurch sind die krank. Die sind krank, weil sie immer darüber nachdenken. Also, das ist meine
380 These.
381 C: >schmunzelt<
382 T: >lacht<
383 C: Ja, solche Menschen gibt es. Ich habe bei der Volkshochschule Kurse zum Thema Frauenfitness
384 und Ernährung angeboten, und da war eine Teilnehmerin, die wusste mehr als ich.
385 T: Ja.
386 C: Und ich war sehr überrascht, warum sie überhaupt diesen Kurs gebucht hatte, da dieser Kurs für
387 Anfänger ohne Vorkenntnisse ausgeschrieben war. Einführung für Interessierte. Und diese Dame
388 kannte alle Fremdwörter im Bereich Ernährung. Und sie wusste jede chemische Reaktion. Das war für
389 diesen Kurs so nicht vorgesehen.
390 T: Ein guter Mittelweg. Viele vergessen da, wie sie damit umgeh´n soll´n. Man muss die
391 Auseinandersetzung mit sich selbst könn´. Ich muss ja in mich reinhorchen. Kommunikation,
392 Selbstreflexion.
393 C: Ja.
394 T: Mit der Nahrung, ? muss merken, was tut mir gut, was nicht. Was macht mich müde, wann schlaf
395 ich ein? Brauch´ ich Kaffee, brauch´ ich das nicht. Ob Kaffee nun gesund ist oder nicht, das ändert
396 sich alle zehn Jahre. In fünf Jahren wird wieder etwas anderes gesagt und so weiter. Probiere es doch
397 aus, wenn es gut ist, dann mach´ es doch weiter. Aber man soll natürlich bewusst damit umgehen,
398 das find´ ich wichtig. Kommunikation über seine eigene Sache ist schon wichtig.
399 C: Ich möchte ja gerne erforschen und bin ja auch schon dabei, wie Menschen über ihr Essen
400 kommunizieren. Egal, in welcher Situation. Manchmal kann es auch eine Machtausübung sein,
401 Essenverweigerung.
402 T: Ja, das kenn´ ich bei Mädchen.
403 C: Es muss jetzt keine Essstörung sein.
404 T: Also, meine Schwester hatte das. Ich hatte mal einen Unfall, den hatte sie mit verursacht. Dann hat
405 sie, glaub´ erst mal vier Tage Essen verweigert. Aber, das war bei ihr dann psychologische Prägung.
406 Sie musste das verarbeiten und ist dann über ihren Körper gegangen, um das denn darzustellen.
407 C: Aber das ist ja auch eine Kommunikation.
408 T: Absolut. Schuldgefühle, Hilferuf. Ich seh´ das bei uns an der Schule. Frustration. Dann ess´n? die
409 häufig auch nicht mehr. In allen Richtungen. Oder abnehmen, Diäten. Dick werden. Nun ist die Frage,
410 zählt das hier jetzt mehr auf die alltäglichen Sachen ab? Oder in diesem Extrembereich?
411 C: Nein, eher schon alltäglich. Was mir so auffällt, wenn Frau´n essen gehen, nur mit Frau´n in einer
412 Gruppe, dass dann oft eine Frau einen Salat bestellt.
413 T: Und alle mach´n es nach.
414 C: Und alle mach´n es nach.
415 T: Und zu Hause geht die Chipstüte auf. Es gibt eine Kollegin von mir, die macht das so >lacht<.
416 C: >lacht<
417 T: Wie gemein, ne? >lacht<
418 C: Ich habe das letztes erst erlebt. Ich bin Elternvertreterin bei meinem Sohn, und die anderen beiden
419 Vertreter und ich hatten ein Gespräch mit der Klassenlehrerin und einer weiteren Lehrkraft. Das haben
420 wir an einem neutralen Ort gemacht, nicht Schule, sondern in einem Restaurant. Eine Frau hat sich
421 dann eine Folienkartoffel bestellt, zwei weitere zogen nach, nur der Mann, der einzige Mann, hat sich
422 ein Zigeunerschnitzel mit Pommes bestellt.
423 T: Hm, ja das ist so, aber das liegt an der Solidarität mit der Gruppe, was ich dann kommuniziere.
424 Frauen sind da auch eher anthropologisch geprägt, Gruppenverhalten zu zeigen. Der Mann hat da
425 artgerecht sich bewegt. Äh, ja da glaub´ ich, kann man auch drüber kommunizieren.
426 C: Bei den Frau´n ist es mir in diesen Situationen häufig aufgefallen.
427 T: Aber, ich glaub, dass mach´n Männer auch. Wenn die Fußballmannschaft unterwegs ist und dann
428 sagt der eine Currywurst und Pommes und dann sagt der andere coole Sache, mach´ ich auch. Weil er
429 wahrscheinlich, die Frage ist ja schwer nachzuvollzieh´n, macht er das, weil er Hunger hat? Auch,
430 weil, das eh schon standardisiert ist oder macht er es um Solidarität zu seinen Kumpels zu zeigen, um

431 zu der Mannschaft dazu zu gehör'n. Das ist wie mit dem Trinken. Das sind ja die Zwänge der
432 Peergroup, die wir immer hab'n. Grundsätzlich find' ich, ist das eine Charaktereigenschaft. Und
433 Festigkeit der Persönlichkeit, sag' ich mal. Wie oft man das bewusst macht oder unbewusst, ich
434 glaub', je selbständiger man selbst ist, desto weniger, äh, passt man sich denn automatisch an,
435 sondern man steuert das denn.
436 *C: Mh, obwohl das dann ja auch schon wieder eine Kommunikation sein kann.*
437 T: Absolut. Ich seh' das ja bei meinem Chef immer.
438 *C: Inwiefern?*
439 T: Ja, ganz geiler Trick. Ist auch bekannt, glaub' ich. Wenn er, wir treffen uns ganz häufig am
440 Kaffeeautomaten. Wenn er kommt und dann hol' ich seinen Becher und meinen manchmal auch. So
441 bin ich halt erzogen, dann macht man es auch. Aber ich kipp' dann schön ordentlich was rein, damit
442 er schön warm wird. Und dann gebe ich ihm den heißen Becher in die Hand. Und wenn er denn den
443 warmen Becher nimmt, dann verbindet das ja eine sensationelle Emotion.
444 *C: Mh.*
445 T: Weil er einen warmen Becher hat. Ich lächel ihn an, und das prägt. Ich weiß, das ist gemein, aber.
446 *C: >lacht<*
447 T: Ist aber so. Aber so kann man das, so macht man das. Das geht. Funktioniert. Auf keinen Fall
448 einen kalten Becher geben, sondern einen warm'n. Kein Mensch trinkt gerne kalten Kaffee. Da darf
449 nicht so'n bisschen drin' sein. Richtig schön voll mach'n. Warmer Becher, das ist immer gut. Die
450 Geste an sich ist ja auch schon schön, aber durch die Wärme, bin ich der Meinung, gibt es noch
451 Emotionen, die damit rüber komm'.
452 *C: Und Kommunikation.*
453 T: Auf jeden Fall. Er weiß, ich will ihm was Gutes. Er sieht, hey, das ist schön. Er lächelt. Ich ordne
454 mich in einer gewissen Form auch unter. Er reicht mir den Becher. Das ist auch in Ordnung, denn er
455 ist der Chef. Bei meinem Chef ist es gut, den akzeptiere ich nun wirklich, weil er Chef ist durch
456 Leistung. Also, ich weiß nicht, er ist in vielen Bereichen, also nicht allen, aber in vielen Bereichen
457 besser. Deswegen akzeptiere ich das. Und das ist einfach eine Anerkennung, die man so gibt.
458 Manchmal benutz ich? das schon. Oder Essmanieren, das mach' ich mit Schülern auch. Das muss
459 man bebring'n. Warten bis alle da sind. Bitte weiterreichen. Messer und Gabel. Die Frage ist,
460 brauch'n wir das heutzutage noch? Ich bin einfach für traditionelle Werte.
461 *C: Ich auch, auf jeden Fall, sehr schön. Ich vermittel' das meinen Kindern auch.*
462 T: Aber sind nicht alle so. Wir müssen das beibringen.
463 *C: Bei uns ist es auch so, dass erst aufgestanden wird, wenn alle fertig mit dem Essen sind.*
464 T: Oh, das ist hart. Aber gut. Das entscheidende bei der Sache ist, aus meiner persönlichen Sicht, ist,
465 es muss durchgezogen werden.
466 *C: Genau.*
467 T: Es darf nicht sein, dass es so aufgedrösel't wird. Zwei Tage so und dann so. Die Kinder lernen
468 dadurch ja. Sie lernen dadurch ja mit der Situation umzugehen. Sie müssen den Evolutionsprung der
469 Anpassung; müssen sie machen. Und das ist heutzutage das Problem. Ich glaub' auch deswegen, um
470 auf Ernährung zurück zu kommen, äh; deswegen auch vorleben. Nicht zwingen du musst jetzt
471 aufessen, das find' ich jetzt auch eher kontra produktiv. Weil; der Körper sagt ja, will keine Nahrung
472 mehr. Man will das Produkt jetzt nicht hab'n. Nicht zwing'n, aber schon bewusst mach'n, nimmst du
473 nächstes Mal weniger. Bis dann die Portion gefunden ist, die adäquat ist.
474 *C: Ich sag' meinen Kindern auch, dass sie auf jeden Fall?probieren soll'n, auch wenn es was Neues
475 ist, auch wenn wir woanders essen. Wenn es dann schmeckt, dann ist es ja in Ordnung. Ich mag ja
476 auch nicht alles.*
477 T: Aber das ist ja auch Kommunikation, wenn die Mutter, äh, dem Kind bestimmte, äh, wird dann auch
478 manipuliert, wenn man bestimmte Leckerlis gibt, wenn man etwas erreichen will beim Kind?
479 *C: Dieses Belohnungssystem?*
480 T: Ja. So wie bei meiner Mutter, die sagte, du warst im Krankenhaus, dann kriegst du erst mal das,
481 weil sie dann wusste, ich bin dann auch nicht hippelig. Freu' mich auf was. Zielerreichungsebene und
482 so.
483 *C: Nein, über das Essen mach' ich das bei meinen Kindern nicht.*
484 T: Aufgrund der Doktorarbeit oder vorher schon?
485 *C: Vorher schon. Also bei uns ist das so, dass ich ihnen denn sage, wir machen dann was Schönes
486 zusammen. Eher dieses Belohnungssystem.*
487 T: Aber nicht über Nahrung.
488 *C: Nicht über Nahrung. Aber ich weiß, dass das viele mach'n.*
489 T: Wollt' ich grad' sag'n. Ich krieg' das bei vielen Kindern mit, dann fahr'n wir zu McDonalds.
490 *C: Ich kenne es von zu Hause nicht her. Was schon war, wenn wir Geburtstag hatten, dann durften
491 wir uns ein bestimmtes Gericht wünschen, was sie dann gekocht hat.*

492 T: Ja, diese Phase ist schon recht prägend. Die ist schon wichtig. Ja, dadurch, dass ich als Kind diese
493 strukturierten Essphasen erlernt hab´, Frühstück, Mittag, dann kann ich als Lehrer das denn Kids auch
494 eher vermitteln. Also, wenn ein Berufsfeld mitbekommt, wie die Sozialisation der Kinder läuft, dann ist
495 das total wichtig, gerade wenn man authentisch da steht. Absolut. Man sieht, der Lehrer, der aus
496 einem sehr guten Elternhaus, ?, gut situiert, man sieht, wenn er über den zweiten Bildungsweg, der
497 auch mal was anderes studiert, mal einen Job gemacht hat. Das kann man sofort merken. Weil, das
498 einfach ganz andere Typen sind. Das ist ganz spannend.
499 C: *Ja. Ich bin ja auch Quereinsteigerin?, ich habe ja mal Industriekauffrau gelernt.*
500 T: Macht´s nicht schlechter, find´ ich.
501 C: *Find´ ich auch nicht.*
502 T: >Lacht< Lebenswelt bezogen, würd´ ich das mal nennen. Das haben ja manche Menschen.
503 C: *Ich finde, es ja auch mal wichtig zu lernen, wie es in der freien Marktwirtschaft läuft.*
504 T: Absolut. Na klar.
505 C: *Es ist bei Ihnen ja schon spannend, wie die Kindheit über die ganzen Stationen bis hierhin geprägt*
506 *hat.*
507 T: Ja, aber dann prägt auch das Jugendalter ganz extrem. Ich hab´ den? Sport, ich hab´ früh
508 angefangen mit Sport, und das ist dann schon prägend. Die Auseinandersetzung mit der
509 Körperwahrnehmung. Ich glaube, wenn ein Kind kein, äh, durch Bewegung dann auch zur Ernährung
510 geführt wird. Weil, wenn ich dann keine, äh der Organismus muss ja laufen, wenn ich dann
511 bestimmte, äh, Leistungen erfahre, und ich merke dann einfach, äh, das funktioniert. Ein guter Trainer
512 denn dann sagt: „Hallo was futterst du eigentlich?“ Ah, okay, und dann kommt man darauf. Das war
513 auch prägend natürlich, ne.
514 C: *Mh.*
515 T: Dieses lebenslange Sport treiben. Und dadurch auch ge tendenziell, äh, gezwungen werden, sich
516 in den meisten Phasen gut zu ernähren. Das machen Sportler ja auch, die meisten Sportler, ´türlich
517 sind das gerade die, die fahren nach´m Judowettkampf zu McDonalds. Aber, man hat davor auch
518 3.000 Kalorien verbrannt, sag´ ich mal, vollkommen egal, und dann geh´n wir hin, und dann muss das
519 auch sein. Dann hab´n wir da Bock drauf und fertig. Weiß jeder. Aber es ist dann auch okay. Das
520 Problem ist, ähm, wenn das eine ohne das andere geht. Dann wird´s schwierig. Nur zu McDonalds zu
521 gehen, ohne zu bewegen. Ohne dann auch zu wissen, dass das ein, äh, ja etwas ist, was man auch
522 ausgleichen muss.
523 C: *Ja. Und mit wie vielen Jahren, sind Sie mit Judo angefangen?*
524 T: Äh mit zehn, ja passt sogar. Ich glaub´ ich mach´ das jetzt so 28 Jahre, ja mit zehn.
525 C: *Ihre Geschwister auch alle?*
526 T: Nee, aber alle sportlich und so. Rudern und so. Ne.
527 C: *Hat das Ihr Leben auch geprägt?*
528 T: Ja, aber meine Familie ? ganz anders aus. Mein Bruder und ich, also mein Bruder ist so´n Typ wie
529 ich. Meine beiden Schwestern XXL-Format.
530 C: *Okay.*
531 T: Komplett. Wirklich. Aber auch von der Natur, meine Mutter klein und Köchin.
532 C: *Mh.*
533 T: Und die beiden Damen bei uns, also meine beiden Schwestern, haben anatomisch auch schon so
534 ´ne >lacht< Ausprägung, dass das dazu verführt. Und dann beides Mütter, erziehende Mütter, Kinder,
535 Hausmütter. Ja. Dadurch kommt das, glaub´ ich, ich weiß es nicht. Aber auch ganz unzufrieden mit
536 der Situation. Weil die Außenwelt das natürlich rüberschiebt. Du darfst nicht selbst in dir ruh´n, wenn
537 du? dick bist. Das darfst du nicht. Glückliche sein ist nicht. Obwohl das Blödsinn ist.
538 C: *Mh. War das Körperbild bei Ihren Schwestern schon immer so?*
539 T: Ähm, das wechselt bei den´ alle Jahre. Einmal zwei, drei Jahre schaff´n sie es denn, und dann gibt
540 es wieder ´ne Phase im Leben, wo Partnerprobleme sind, wo Jobprobleme, dann schafft man das
541 nicht, und dann fällt man zurück in die ritualisierten Muster. Und dann ist das so, ne.
542 C: *Das ist auch ein sehr interessantes Thema. Was kommuniziere ich über mein Körperbild. Gerade*
543 *in diesem Fall bei Frau´n.*
544 T: Ich glaub´, das ändert sich gerade.
545 C: *Ja, das stimmt. Auch in der Männerwelt ist das Thema.*
546 T: Ich glaube, die Männer sind viel (.) ist gerad´ ein wichtiges Thema bei mir. Also, die Männer werden
547 ja immer, also Mann stirbt ja aus. Der Mann stirbt ja aus, meiner Meinung nach. Die Jungs, die sich
548 tagtäglich die Augenbrau´n zupfen, nichts gegen ´nen gepflegten Mann, aber diese Anpassung der
549 Männer an die Frau´nwelt, das ist schon nicht gut, find´ ich. Emanzipation hat viele Sach´n kaputt
550 gemacht. Das seh´ ich in der Schule, tagtäglich. Es gibt kaum noch, die Kolleg´n fragen mich: „Ja, die
551 Jungs klopp´n sich.“ Dann sag´ ich: „Ja und?“ Die soll´n sich ja mal auf die Schnauze hau´n. Die
552 müss´n das lern´. Die müssen nur dafür sorgen, dass sie sich nicht zusamm´ treten, auf den Kantstein
553 beiß´n. Die soll´n sich ordentlich eine rein hau´n. „Ja, und wir klär´n wir das denn?“ „Ja, dann sprech´n

554 wir mit dem Vater.“ „Ja, da gibt’s keine Väter mehr. Da ist keiner.“ Solche Antworten, dass die Frau’n
555 alle alleinerziehend sind. „Ja, dann schick’ den Jung’n zu mir, dann erklär’ ich ihm, dass er sich
556 prügeln darf und darüber überleg’n soll, so einfach ist das. Aber, das ist halt das Problem, wir hab’n in
557 der Grundschule nur noch Frau’n.
558 *C: Im Kindergarten ja auch.*
559 T: Da auch. Es gibt keine Männer, die das mach’n. Warum auch immer. Da gibt es ja auch
560 Forschungen. Da helfen natürlich mehrere Geschwister, weil man dann anders herangezogen wird.
561 Vieler meiner Schüler wach’n ja Einzelkinder, maximal zwei. Ja, wie soll man das dann lern’? Und
562 dann sind die so, dass denen das auch teilweise gut geht. Die müssen nicht mit Kindern spiel’n,
563 sondern sie spielen mit einem elektronischen Freund.
564 *C: Mit dem braucht man sich ja nicht streiten.*
565 T: Nee. Aber da kann ich mir angucken, wie, äh, äh, extreme Sachen gemacht werden. Und ich lerne
566 am Extrem’. Ich lerne nicht an der realen Welt, sondern ich lerne über Youtube-Videos, wie man einen
567 zusammenschlägt. Ich lerne über Play-Station, die ich mit acht oder sechs Jahren bekomm’. Und und
568 und. Aber ich muss nicht mit dem Nachbarnjung draußen zusammen komm’. Das ist jetzt
569 pauschalisiert, aber die Tendenz, ist leider was dran, sonst würd’n wir nicht in den letzten 15 Jahr’n
570 und das kann ich ja überblicke’n in dem Alter, einfach so ’ne Tendenz haben. Meine Erfahrung.
571 *C: Ja. Aber es wäre ja interessant zu sehen, wenn die Männer sich so verändern, ob ihr Essverhalten*
572 *sich dann auch verändert. Ob sich das männliche Essverhalten dem weiblichen anpasst.*
573 T: Dass die Männer vielleicht. Ich glaub’, das mach’n die schon. Aber dann halt eher mit der Sache
574 mit in der Gruppe Currywurst. Oder, ähm, hängt auch berufsspezifisch, glaub’ ich. Ich kann’s mir in
575 der Großstadt, ähm, im beruflichen Feld eher vorstellen, Versicherung, Bank. Da guckt man schon,
576 was essen die Leute. Ähm, wie macht das mein Chef und so weiter. Da wird einfach, weil man cool
577 sein will, geht man an die Currywurstbude. Und nicht zum Super-Italiener. Ich glaub’, da wird vielmehr
578 bewusster mitgearbeitet. Ganz sicher. Auch wenn ich ein Wein trink’, trinke ich, bin ich plötzlich der
579 Experte, kann ich zeigen, der kommt aus der Hanglage. Mach’ ein’ auf den. Zuhause trink’ ich gar
580 kein’. Aber ich hab’ das gelernt von meinem Chef. Weil der auch sein Klientel bedie’n will.
581 *C: Ist Grillen noch eine Männerdomäne?*
582 T: In der Tendenz schon. Ja. Aber ist auch logisch, hallo.
583 *C: >Lacht leise<*
584 T: >Lacht< Er hat ja auch das, da kommuniziert er schon, auf jeden Fall. Das Wild wurde erlegt, er hat
585 es tranchiert, sag’ ich mal. Sein’ Stammesmitgliedern gibt er es. Das ist natürlich selbstverständlich.
586 Na klar. Vor zwei Jahren hab’ ich Bekannte von meiner Freundin auf Rügen kennengelernt, ein bester
587 Freund ihres Vaters. Und wir hab’n gleich gegrillt. Und ich hab’ gleich mit ihm zusamm’n gegrillt. Wir
588 beide gleich alles geregelt. Die beiden Frau’n zogen sich ein bisschen zurück. Und meine Freundin
589 sagte dann zur mir: „Man, Egon mag dich richtig!“ Und ich so: „Wieso?“ „Ja, du hast doch gleich alles
590 mit ihm geregelt und durftest grill’n und hier Zange.“ Ja, das ist doch logisch. „Ja, gleich so, diese
591 Dominanznummer ist gleich durch bei euch. Er hat dich sofort akzeptiert.“ Und dachte ich, ja, da hat
592 sie eigentlich recht. Typisch Mann. Diese Situation. Also Grill’n glaub’ ich auch, ja. Wird kommuniziert
593 drüber.
594 *C: Ja, die Frau’n sind dann eher für die Beilagen zuständig.*
595 T: Ja, aber ich glaub’, weil Frau’n einfach kein Bock darauf hab’n. Das stinkt, und das ist heiß. Ich
596 muss da steh’n. Das ist schon geschickt manipuliert. Man kann es auch anders seh’n. Aber man
597 macht sich das kaputt, man macht sich viele Sach’n kaputt, wenn man einfach immer alles analysiert.
598 Warum soll das nicht so sein, ist doch gut.
599 *C: Ja, das darf ja auch so sein. Es ist einfach spannend.*
600 T: Also Grill’n ist Kommunikation, ganz klar.
601 *C: Da besteht ja durchaus ein Zusammenhang. Männlichkeit, Weiblichkeit.*
602 T: Ja. Also durch diese Kommunikation durch Ernährung sollte man, ich weiß jetzt nicht, ob das auch
603 ein, ja spezifisch direkt zu erforschen, ist, schon, da unterscheiden sich Männer und Frau’n, äh, stark.
604 Ganz klar. Weil, äh, Männer, äh, ganz klar vorgefertigte Paarungsmuster, sag’ ich jetzt mal und wenn
605 ’ne Frau nicht in ein bestimmtes, es gibt ja diese Idealform’ von Frau’n, wie sie sein müssen, damit
606 sie über den Augenreiz erst wahrgenomm’n werd’n als potenzielle Partnerin. Und, äh, äh, da sind
607 Männer gnadenlos. Ich glaub’, Frau’n sind da anders. Die gucken noch nach Status, nach Erfolg,
608 nach, äh, auch schon genetisch, also wie ist der Mann, äh, ob er ein guter Vererber ist. Das mach’n
609 sie auch immer an solchen Sachen fest. Männer sind dafür und mach’n den ersten Schritt. Also um
610 diese Anbahnung. Deshalb hab’n Frau’n es nicht so leicht, wenn sie einen bestimmten Typ von Mann
611 woll’n. Die Geschmäcker sind ja auch unterschiedlich. Auch Epochen bezogen. Wenn wir an Rubens
612 denken.
613 *C: Ja.*

614 T: Das sind andere Zeiten, so. Und das ist immer zeitabhängig. Aber jetzt gerade in unsere
615 medialisierten Welt, ich möcht´ keine Frau sein. Aber auch langsam kein Mann mehr, weil das kommt
616 ja jetzt nur noch. Waschbrett, nur noch top, nur noch so.
617 C: *Ja, die Schönheits-OPs nehmen auch bei den Männern zu.*
618 T: Ja.
619 C: *Ja, wir haben jetzt schon eine ganze Menge besprochen. Gibt es noch irgendetwas von Ihrer Seite*
620 *aus zu sagen zum Thema Essverhalten, Essmuster?*
621 T: Ich würd´ mich als normal einschätzen. Also ich esse gerne, viel, alles, wann auch immer, wo auch
622 immer, Hauptsache gut. Reine Bedürfnisbefriedigung, reines Grundbedürfnis. Und einfach auch
623 situationsbedingt. Wo, warum muss ich das machen. Das schon, aber ansonsten einfach nur, weil
624 man es macht. Keks auch gerne, weil ich noch nichts gegessen hab´. Ich weiß, das ist eigentlich
625 schlecht. Blutzuckerspiegel geht hoch, aber das ist mir jetzt egal, ich hab´ jetzt keine andere, natürlich
626 muss man auch sagen, Angebot, ich hab´ jetzt nix anderes. Und da ich ja nachher um 19 Uhr zum
627 Sport muss, in zwei Stunden muss ich seh´n, wie ich das noch regel´. Werd´ ich jetzt eher etwas leicht
628 Verdauliches zu mir nehm´, damit ich nicht auf die Matte spuck´. Aber die Kekse sind eine nette
629 Kommunikation. Das ist total lieb. Ich mach´ das auch immer, wenn ich außerhäusige Referenten
630 einlad´. Oder wenn wir als Klasse irgendwo hingeh´n, dann gibt es am Ende immer eine Süßigkeit für
631 den Referenten. Dann gibt das ein Schüler ab und sagt: „Vielen Dank, das wir das mach´n durften uns
632 so.“ Dann wird natürlich über diese Sache kommuniziert und eine gewisse Form von Dankbarkeit
633 gezeigt. Insofern kann man schon über Nahrungsmittel kommunizieren. Auch bei Jungs und
634 Mädchen. „Komm, ich lass´ Dich mal von meinem Eis abbeißen und so.“
635 C: *Ich danke Ihnen für das tolle informative Gespräch. Super. Vielen Dank.*

1 **3.21 Nachinterview 21/Probandin B (1. Interview Nr. 2)**

2 weiblich

3 44 Jahre

4 Verheiratet

5 1 Kind

6 ganztags berufstätig

7 Abitur

8

9

Interview Nr. 21

10 C: *Da dein Interview so interessant war,*

11 B: Jaaa

12 C: *habe ich jetzt beschlossen, dich noch weitere Fragen zu fragen.*

13 B: mh mh.

14 C: *Und zwar soll es aber diesmal ein bisschen Richtung Freizeit und Beruf gehen, und ich nehme das wieder mit dem Tonband auf, wird aber alles wieder anonymisiert und bevor ich mit dem eigentlichen Interview beginne, müssen wir noch mal deine Daten aktualisieren.*

17 B: Okay

18 C: *Denn die sind jetzt schon ein bisschen*

19 B: Okay

20 C: *veraltet. Ist das in Ordnung?*

21 B: Ja.

22 C: *Genau, dann sag noch mal dein Alter.*

23 B: Äh, lacht, Wie alt bin ich denn? 44.

24 C: *Familienstand?*

25 B: Ich bin verheiratet.

26 C: *Ist dein Mann berufstätig?*

27 B: Ja.

28 C: *Ihr lebt in einem gemeinsamen Haushalt?*

29 B: Ja.

30 C: *Gut. Wie viele Kinder?*

31 B: Eins.

32 C: *Wie alt?*

33

34 B: Ein Jahr.

35 C: *Und wie viele Stunden arbeitest du derzeit?*

36 B: 22 in der Woche.

37 C: *Gut, und dann komme ich nämlich auch schon zu deinem beruflichen Werdegang. Wir fangen ganz von vorne an.*

39 B: Mh mh.

40 C: *Also, wie ich das bei dem anderen Interview mit dieser Biografieleiste gemacht habe, frage ich dieses Mal mündlich, wir fangen von vorne an. Wann und wo hast du die Schule abgeschlossen?*

42 B: Abgeschlossen 1985 in Flensburg.

43 C: *Gut – und was war das für ein Abschluss?*

44 B: Abitur.

45 C: *Und jetzt darfst du mal deinen beruflichen Werdegang vom Schulabschluss bis zu deinem heutigen Eintritt erzählen.*

47 B: Oh Schande

48 C: *in deinem Beruf, wo du jetzt arbeitest, darstellen.*

49 B: Also, ich habe '85 bis '86 ein freiwilliges soziales Jahr im Krankenhaus gemacht, hab dann '86 bis '89 die Ausbildung zur Krankenschwester absolviert, '89 bis '92 war ich ja, hab ich dann als Krankenschwester auf einer internistischen Station gearbeitet. '92 bis '93 habe ich eine Weiterbildung als Altentherapeutin gemacht und hab dann '93, '94 ein halbes Jahr als Altentherapeutin in Hamburg gearbeitet in einem Altenheim, hab dann zwei oder drei Monate in der ambulanten Pflege in Hamburg gearbeitet, bin dann '94 nach Flensburg zurück und hab dann wieder als Krankenschwester gearbeitet bis '98 - '99, ähm, im Krankenhaus auch internistisch. '96 habe ich da die stellvertretende Stationsleitung übernommen, bin dann '99 nach Berlin gegangen, habe '99 bis 2000 in einem Krankenhaus in Berlin als stellvertretende Stationsleitung gearbeitet, internistisch-chirurgisch war das, 2000 bin ich dann in ein anderes Krankenhaus gewechselt in Berlin, war da auch stellvertretende Stationsleitung, hab bis 2002, glaub ich, da gearbeitet, habe 2000 auch berufsbegleitend ein Studium

60 für Management angefangen bis 2004. Habe 2002 bis 2004 neben dem Studium noch als
61 Honorarkraft bei der Alzheimer Gesellschaft gearbeitet, und seit 2004 bin ich Pflegedienstleitung auch
62 in wechselnden Häusern, 2004 ein gutes Jahr in einem Haus, hab dann gewechselt, bis 2008 in dem
63 zweiten Haus gearbeitet, und 2008 sind wir nach Dortmund gezogen, und da hab ich dann drei Jahre
64 auch als Pflegedienstleistung gearbeitet, habe 2010 dann jetzt ein Jahr Erziehungsurlaub hinter mir
65 und bin seit einer Woche im Qualitätsmanagement zuständig. Das war's schon.
66 *C: Dass du das überhaupt noch auswendig weißt. Nicht jeder kann so viel bieten, aber okay. War das*
67 *auch das Pflegemanagement? Hast du das erwähnt? Das hab ich jetzt vor lauter ...*
68 *B: 2000 bis 2004*
69 *C: Okay, also eine Woche, aber bei dem alten Arbeitgeber?*
70 *B: Alter Arbeitgeber, nur ein anderer Standort.*
71 *C: Gut. Dann bleiben wir jetzt auch bei dem Arbeitgeber. Machen wir jetzt einfach. Ist auch egal, weil*
72 *du hast auch vor der Schwangerschaft (...) und könntest du so deine berufliche Entwicklung*
73 *innerhalb des Unternehmens erklären?*
74 *B: Das ist irgendwie nicht erklärbar. Eigentlich ist es ja so, dass ich da angefangen habe 2008 als*
75 *Pflegedienstleitung und habe da, ähm, naja, mich insofern entwickelt, dass es ein Wechsel gab in der*
76 *direkten mir vorgesetzten Leitung. Mein damaliger Einrichtungsleiter ist dann gegangen oder*
77 *gegangen worden, und ich habe da dann auch viele von seinen Aufgaben übernommen. Die neue*
78 *Einrichtungsleitung war nicht jeden Tag da, nur zweimal in der Woche, so dass ich ganz, ganz viel*
79 *Leitungsaufgaben dann tatsächlich mit übernommen habe. Das ging eigentlich bis letztes Jahr, bis ich*
80 *in Mutterschutz gegangen bin, so dass ich das Haus mit der zusammen, wie ich dachte, eigentlich*
81 *auch gut geführt habe. Ju, und dann war eigentlich vereinbart, dass ich ein Jahr in Erziehungsurlaub*
82 *gehe und dann wiederkomme und mit einer reduzierten Stelle weiterarbeite. Das ist jetzt aber nicht*
83 *mehr so, und dass kann ich nicht erklären. Also, es ist ein bisschen so das Gefühl, ich hab jetzt ein*
84 *Kind gekriegt, und jetzt darf ich da nicht mehr meine Karriere weiterführen. Jetzt, im Moment bin ich*
85 *so ein bisschen am Gucken, was ich da tatsächlich auch machen kann aus dem, was mir da jetzt*
86 *angeboten wird. So, mal sehen, also das ist nicht zu erklären, und ich werde mal sehen, was ich draus*
87 *machen kann.*
88 *C: Ja, das sagte ich ja schon, das passt jetzt eigentlich perfekt (...), da war ich jetzt auch nicht so drauf*
89 *vorbereitet (...) Aber gehen wir jetzt noch mal einen Schritt zurück. Wenn du jetzt deinen ganzen*
90 *beruflichen Werdegang insgesamt betrachtest, würdest du dann sagen, dass es eher kontinuierlich*
91 *abgelaufen ist oder eher mit Brüchen zwischendurch?*
92 *B: Nee, also, nee, also ein kleiner Bruch kann man vielleicht sagen, das war 1993, als ich die*
93 *Altentherapieausbildung gemacht habe, wobei das für mich kein Bruch war, weil ich hatte als*
94 *Krankenschwester gearbeitet und war gesundheitlich eigentlich sehr eingeschränkt, rückentechnisch,*
95 *hatte viel, viel Rückenprobleme und hab dann diese Weiterbildung gemacht, hab dann aber da in*
96 *Hamburg festgestellt, dass mir eigentlich das Umfeld nicht gefällt, und es ist ja nicht so'n Ding .. passt*
97 *jetzt auch wieder so, wenn mir das Umfeld nicht gefällt kann ich nicht arbeiten, das geht gar nicht, bin*
98 *in der Zeit nach Flensburg gegangen, und dann finde ich, ist es auch sehr kontinuierlich gewesen. Ich*
99 *habe dann irgendwann gedacht, Mensch, ich möchte mehr Verantwortung übernehmen und habe*
100 *dann die stellvertretende Stationsleitung gemacht, hab dann irgendwann gedacht, dass, was ich da*
101 *bewegen kann, das reicht mir so nicht, möchte einfach das auf eine andere Basis stellen und hab*
102 *dann eben das Studium angefangen, und das, denke ich, ist schon sehr, sehr gut ... Ich habe mich*
103 *dann eigentlich auch immer so ein Stück für mich weiterentwickelt und wegentwickelt, wenn ich das*
104 *Gefühl hatte, das geht so nicht, das passt alles nicht mehr zusammen, das ist nicht das, wo ich mich*
105 *wirklich entfalten kann und hab dann immer kontinuierlich auch geguckt, was bringt mich weiter. Also,*
106 *von daher denke ich schon, dass das ist auch immer so ein schöner Fluss.*
107 *C: Wenn du das jetzt persönlich bewerten würdest für dich.*
108 *B: Wie das war für mich?*
109 *C: Mm.*
110 *B: Also gut, weil ich glaube, dass auch diese ganzen, hhh, also, für mich von der Bewertung her,*
111 *glaube ich, dass mir das auch immer gut tut, wenn es so Brüche gibt oder Veränderung gibt, sei es,*
112 *dass ich eben bei dem Arbeitgeber nicht klarkomme oder dass mir das Umfeld nicht gefällt weil das*
113 *für mich immer so ein Zeichen ist, ich muss mich nach was neuem umsehen.*
114 *C: Mm.*
115 *B: Von daher ist also mein ganzer Werdegang eigentlich ähm ja (...) also immer sehr gut und*
116 *gewinnbringend auch weiterentwickelt. Also, in dem Moment, wo ich in so ner Krise stecke, finde ich*
117 *das natürlich nicht witzig, aber im Nachhinein bringt mich das immer wieder weiter, und dass wird*
118 *auch dieses, was mir jetzt im Moment nicht so gut gefällt, wird mich auch wieder weiterbringen, auf*
119 *jeden Fall.*

120 C: Genau, bislang haben wir jetzt erst einmal über deinen beruflichen Werdegang gesprochen und,
121 ähm, wenn du mal die Einrichtung kurz darstellst, in der du jetzt arbeitest.

122 B: Es ist ein Unternehmen, was auf verschiedene, ja verschiedene Fachbereiche eigentlich eingeteilt
123 ist, es ist ne Stiftung, die einmal die Altenarbeit, Altenhilfe, ähm, betreibt, Kinder- und Jugendarbeit
124 und Behindertenhilfe, das sind so drei Standbeine, einer, ähm, Hauptgeschäftsführung unterstellt sind,
125 ähm, und (...) immer drei eben verschiedene Geschäftsbereiche hat und die Altenhilfe, in der ich tätig
126 bin, hat ihrerseits drei Standorte, zwei in Düsseldorf, zwei Häuser, und eins eben in Hillen, und in dem
127 bin ich jetzt zuständig. Übergreifend gibt es für alle Häuser das gleiche Qualitätsmanagement für alle
128 Altenhilfeeinrichtungen. Ja, Stiftung, hatte ich gesagt, ist ne kirchliche, also auch der Kirche unterstellt.
129 C: Es handelt sich aber alles um Angestellte in diesen Häusern? Also keine Verbeamtungen.
130 B: Nee.

131 C: Wenn ich das richtig verstanden habe, liegen deine Aufgabe und deine Position im Bereich
132 Qualitätsmanagement. Auch, wenn du erst eine Woche dort arbeitest, könntest du bitte dein
133 Aufgabengebiet beschreiben? Beziehungsweise deinen Arbeitstag.

134 B: (lacht) Also, ich hab´ eigentlich zuerst immer angefangen, ja, E-Mails zu gucken, also ich arbeite ja
135 nur von montags bis donnerstags. Dann weiß ich, ist freitags etwas gewesen (Stimme hebt sich). Gab
136 es da Infos oder Nachrichten. Nun ist heute auch noch mal so´n Brückentag, weil morgen Feiertag ist,
137 da viele da auch nicht arbeiten. Ich erst mal, ähm, ach so, ich bin in diesem Unternehmen da, ab
138 heute oder dieser Woche oder in diesem Standort, ähm, auch für drei Häuser zuständig. Es gibt drei
139 Häuser, zwei offene Altenheim Häuser und einen geschlossenen Psychiatrischen Bereich.
140 Ähm, und heute war aber der Tag, wo? ich für eins der offenen Häuser zuständig sein sollte. Da hatte
141 ich erst mal vorbereitet, hab´ noch mal geguckt, was im Qualitätsmanagement jetzt an Neuigkeiten zu
142 dem Thema Pflegevisiten, äh, was es dazu gibt. Mmm.. Weil das so das ist, was ich eigentlich
143 machen soll. Habe dann in dem PC mir noch so Strukturen rausgeguckt, wie bisher die Kolleginnen
144 die Pflegevisiten machen, wie sie das geplant haben, was sie gemacht haben, damit ich vorbereitet
145 bin für das Treffen. Also, wir hatten heute ein Treffen in dem es darum ging, wie soll ich in den beiden
146 offenen Häusern weiter verfahren. Das hab´ ich erst mal so für mich vorbereitet, hab´ dann ein Treffen
147 mit dem einen Pflegedienstleiter und den beiden Wohnbereichsleitungen von diesen offenen Häusern
148 gehabt. Dann haben wir überlegt, wie ich als nächstes oder wie wir als nächstes vorgehen werden.
149 Ähm. Hab´ dazu ein Protokoll verfasst, was wahrscheinlich alle nicht so witzig finden (lacht), das ist
150 mir scheißegal, ich hab´ dies gemacht, weil ich es wichtig finde, dass alle Seiten? das auch von dem
151 Gleichen ausgehen von dem Ergebnis, das hab´ ich dann auch meinen Kollegen gemailt. Und dann
152 war der Tag auch schon rum.

153 C: Wenn du jetzt noch einmal zurück denkst, was war da ausschlaggebend für die Bewerbung bei
154 dem Unternehmen?

155 B: Ähm. Ich hatte (...), ja genau (...), ich war noch tätig in Baden-Baden, und mein Mann ist ja schon
156 vor mir mal wieder umgezogen, und wir hatten uns überlegt, dass er erst mal ein halbes Jahr, äh, gut
157 hier reinkommt. Das hat sich, das hat ein bisschen länger gedauert, glaube ich sogar. Dreiviertel
158 Jahr? Nee, über´n Jahr. Und dann habe ich halt gesagt, ich bewerbe mich hier und gucke mal und
159 hab´ dann, ähm, Zeitungsannoncen genommen aus ´ner Fachzeitschrift und aus ´ner aus den
160 regionalen Zeitungen und hab´ mich dann beworben, wer eben Pflegedienstleitungen sucht. So kam
161 das eigentlich so. Einfach mal geguckt was gibt es hier, was gibt es da.

162 C: Und welche relevanten Aspekt waren für dich ausschlaggebend, dass du gerade das Unternehmen
163 ausgewählt hast?

164 B: Zum, ähm, nach, ähm, also nicht zur Bewerbung, sondern wie ich da.

165 C: Ja.

166 B: Also, ich hatte dann mehrere Vorstellungsgespräche. Und mir hat in diesem Haus unheimlich gut
167 der Chefbereichsleiter gefallen. Der ja jetzt leider nicht mehr da ist. Ähm. Der Heimleiter selber war
168 im Vorstellungsgespräch auch so einer, wo ich dachte, nee. Der ist dann ja auch relativ schnell
169 gegangen. Äh, da war mir von Anfang an klar, dass ich den zwar nett finde, aber dass es von der
170 Zusammenarbeit her eher nicht so gut wird. Und der Geschäftsbereichsleiter ist, ähm, ähnlich so wie
171 mein alter Chef in Berlin. Ähm, das hat mir unheimlich gut gefallen. Er ist ein sehr sehr offener
172 ehrlicher Mensch so, der manchmal aber auch, äh, na ja, weiß ich nicht, mit seiner Meinung so
173 rausgehauen hat, wo ich dachte, uahh, kann man auch ein bisschen anders schreiben. Aber der
174 unheimlich, ähm, der unheimlich tolle Grundeinstellungen zu Menschen, zu Bewohnern und zum
175 Umgang mit Mitarbeitern hat. Und das hat mir gefallen. Dann hat mir das Haus sehr, sehr gut gefallen,
176 ähm, und einfach auch die Struktur, also die drei Häuser, bereichsübergreifendes
177 Qualitätsmanagement. Weil das sehr, sehr ähnlich ist, was ich zu dem in Berlin gehabt hatte. Das
178 gleiche Qualitätsmanagementsystem, Analyse, von dem wir gerade in Baden-Baden die Zertifizierung
179 erreicht hatten. Wo ich dachte, Mensch, da muss ich nicht ganz, äh, groß umstellen. Und eben auch

180 diese? drei Häuser zu haben, wo man sich auch pflegediensttechnisch austauschen kann. Das war so
181 das Ausschlaggebende. Und dann hatte ich letztendlich zwei Häuser in der ganz engen Auswahl, wo
182 ich mich dann an einem Wochenende entschieden habe und bin dann wirklich die beiden Häuser
183 abgefahren und hab´ vom Bauchgefühl her gedacht, das ist es, das passt einfach. So das Gebäude
184 an sich. Ja, und vor allem dieser Geschäftsbereich.

185 *C: Mit dieser ersten Woche kann ja dein ganzes Berufsleben nicht Revue passiert werden. Aber,*
186 *wenn du noch mal an davor denkst. Vor der Schwangerschaft. Was hat dir da Spaß gemacht?*

187 B: Mir hat Spaß gemacht, ein sehr, sehr ähm abwechslungsreiches Tätigkeitsfeld gehabt zu haben,
188 ich viel Verantwortung übernehmen können. Ähm, ich weiß, ich bin einfach jemand, der gut und gerne
189 arbeitet, wenn nicht ständig einer da steht und sagt, du musst aber das so und so und so machen. Ich
190 hatte nie gleiche Arbeitstage. Es war immer irgendwas Neues, mir machen Mitarbeiterführungen sehr,
191 sehr viel Spaß. Das hab ich ja jetzt nicht mehr, und deswegen bin ich so am hadern. Ähm, mir
192 macht es Spaß, wenn ich auch so Herausforderungen angehen kann, also, ich sag mal so
193 Situationen, die Mitarbeiter haben dies und das gemacht. Sich mal zu überlegen warum macht er dat
194 eigentlich, und wie kriegen wir ihn vielleicht auch mal dahin, was anderes, äh, was anderes zu
195 machen. Dann ist eben so, dass es auch nicht mehr so eine ganz enge Mitarbeiterbindung sein muss.
196 (Lacht) mir hat es auch gut gefallen, wirklich, jemand anderen, der mir unterstellt, ist noch mal zu
197 sagen, jetzt guck´ mal, dass du dein Mitarbeiter da und da hin kriegst, aber mit mir zusammen so.
198 Aber auch Leute mit so auf den Weg, äh, zu bringen. Und gemeinsam mit so´m Team, das hatten wir
199 in dem Haus einfach auch, so Dinge weiter zu entwickeln und auch was neu erreicht zu haben. Das
200 hat mir unheimlich viel Spaß gemacht.

201 *C: Das hört sich doch gut an. Ähm, was glaubst du denn muss man mitbringen für den Job?*

202 B: Ich glaube, man muss (.) flexibel sein, man muss (.) Spaß an Herausforderungen haben, die ich,
203 ich finde, was mir immer hilft, ist so, ähm, (..) auch mit einer gewissen (.) positiven Grundeinstellung
204 zu Menschen (..), durch den Tag zu begleiten oder durch den Tag zu gehen und ein Stück davon
205 ausgehen, ja, dass die Leute alle das wollen und jeder doch meistens, dass, so gut er kann, wirklich
206 auch tut. Und das hilft mir ganz doll, es gibt immer wieder Situationen, wo man denkt, dass macht er
207 doch von selbst. Nicht zu denken, der macht das absichtlich, um irgendwem? zu schaden, sondern er
208 ja einfach auch erst mal aus besten Wissen und Gewissen heraus gehandelt hat. Und das hat mir,
209 ähm, ganz viel in so kniffligen Situationen geholfen, ein bisschen lockerer heranzugehen. Ich glaube,
210 dass es ganz, ganz wichtig ist, sich in andere Leute herein versetzen zu können.

211 *C: Mh.*

212 B: Also, so diese, dieses (.) versuchen zu verstehen, wie der denkt. Ich muss seine Meinung ja nicht
213 teil´n. Aber mich reinzusetzen in Leute, um mal zu gucken, wie tickt der denn? Wie hat er das denn
214 wohl gemeint? Ich glaube schon, dass die meisten Menschen erst mal von sich aus ihrer eigenen
215 Logik heraus richtig handeln. Und wenn ich das ein Stück weit verstehe wie der tickt, fällt es mit
216 leichter, dann auch anders anzusetzen zu können, um zu sagen, ähm, pass mal auf, der Weg war
217 jetzt so günstig. Das glaub´ ich, macht diesen Job viel leichter, sich selber nicht immer so ernst zu
218 nehmen, finde ich auch immer noch wichtig. Ich bin nicht der Nagel der Welt, sondern ich kann mit
219 meiner Art vielleicht auch Leute, ja, weiß ich nicht, (seufzt) gut begleiten oder weiter entwickeln. So,
220 das finde ich wichtig. Empathie, hab´ ich das schon gesagt. Das find´ ich ganz doll wichtig. Ähm. Ja,
221 und sich auch mal ja auf andere Leute einlassen zu können. Man muss ganz, ganz doll, ja, man darf
222 dafür nicht zu sehr von sich selber eingenommen zu sein. Man muss ganz, ganz doll einfach auch mal
223 so Dinge loslassen können, die man, ähm, die einer selber so, also nicht so´ne Grundeinstellung, also
224 Dinge loszulassen können wie (zieht Speichel hoch), also eigene Meinung überdenken zu können.
225 So, das finde ich noch mal wichtig. Und auch mal selber zugeben zu können, boah, da habe ich jetzt
226 auch mal ´nen Fehler gemacht. Das finde ich auch noch mal wichtig. Und nicht immer die eigene
227 Meinung als diejenige gelten zu lassen, die, ähm, für alle Leute bindend sein muss. Sich auch mal
228 selber in seiner, ähm, Ansicht vielleicht korrigieren könnte. Ich mein´, das ist viel. Aber das ist so das,
229 glaub´ ich, was ich ganz gut kann und warum mir das auch viel Spaß bringt.

230 *C: Mh. Wenn wir daran mal zurückdenken, dann hast du wahrscheinlich acht Stunden gearbeitet?*

231 B: Ja. Mehr meistens.

232 *C: Gut, Also wenn wir den Tag in 24 Stunden aufteilen würden. Acht Stunden arbeiten, acht Stunden*
233 *Freizeit, acht Stunden Schlaf. So, ähm, wie hast du denn das gestaltet?*

234 B: Da hab´ ich ganz oft drüber nachgedacht, weil ich glaube, dass man das so, das ist so nicht
235 aufgeteilt. Weil, man arbeitet acht Stunden, aber dann hast ja auch noch deine Mittagspause und den
236 Fahrtweg und tralala. Also, das ist ja schon ein ganz, ganz großer, äh, zeitlicher Faktor und Arbeit (..)
237 und dann sollte es natürlich auch Spaß machen, also habe ich es deshalb auch ein Stück weit so
238 versucht zu gestalten, dass mir diese Arbeit auch gefällt. Ähm, ich hatte auch viel Fahrtweg. Den hab´
239 ich meistens genutzt zum Lesen, Zeitung lesen auf der Hinfahrt, und, ähm, auf der Rückfahrt auch

240 noch ein bisschen den Tag durchzudenken und dann ein bisschen abzuschalten. Und wenn man dann
241 zu Hause ist, wirklich Zeit mal für was anderes hat, dann hab´ ich in der Freizeit, geht jetzt so´n
242 bisschen drauf hinaus, wie ich meine Freizeit gestaltet habe.

243 *C: Genau.*

244 B: In der Freizeit natürlich immer wieder viel Sport gemacht, was mir auch noch mal geholfen hat,
245 diesen Arbeitstag noch mal zu durchdenken. Bin viel (.), ja, man kann schon sagen, bin viel von der
246 Arbeit zum Sport gefahren oder bin auch von der Arbeit mal nach Hause gejoggt oder so gelaufen,
247 das habe ich so verbunden. Ähm, dann ist es so gewesen, wenn ich dann vom Sport nach Hause
248 kam, dann hab` ich gekocht, oder mein Mann hat gekocht oder wie auch immer. Und dann, ähm,
249 gegessen, bisschen Fernseh geguckt, bisschen Lesen, und dann war´s das auch. Also ich glaub´, mit
250 8 Stunden Schlaf bin ich da auch nicht hingekommen, das war dann auch immer weniger. Das sind
251 eigentlich so die Arbeitswochen. Und, ähm, ich denke schon, mit? so´m Job, der auch so umfangreich
252 ist, ähm, auch sehr oft so ausgelastet ist, dass man dann doch ein Stück weit noch was davon mit
253 nach Hause nimmt, so ne.

254 *C: Mh. Was ist dir denn besonders wichtig in deiner Freizeit?*

255 B: Ähm. Mich ablenken zu können, mich aber auch bewegen zu können. Also, mir ist Sport wichtig,
256 super wichtig. Ohne Sport, ja, >lacht< geht es wirklich nicht. Und ich weiß auch, dass es mir ganz viel
257 hilft, ähm, ja abzuschalten oder neue Kraft zu kriegen oder so ne. Das ja.

258 *C: Du sagst ja schon, also wäre Sport, was du ganz konkret machst in deiner Freizeit. Noch etwas
259 anderes?*

260 B: Lesen.

261 *C: Mh. (.)*

262 B: Ich tüddel gerne auf meinem Balkon >lacht< na ja, jetzt natürlich mein Kind, ne, das ist klar.

263 *C: Ja.*

264 B: Aber vorher, als ich das noch nicht hatte, schon mit Freunden auch sich zu treffen. Mal so zu
265 telefonier´n. Wobei das auch immer mal wieder, das merke ich sehr, ich finde das immer wieder zu
266 kurz. Dass man denn so oder ich, man, am Ende des Tages so mit Sport und denn noch Essen
267 machen und sich auch noch mal mit dem Mann zu unterhalten, ähm, da ganz so oft dieses, ää, dann
268 noch mal jemanden anzurufen, ähm, leider herunterfällt so. Dat ist eigentlich schon so. Mmmm, ich
269 finde es eigentlich auch wichtig, sich mal so´n bisschen zu erhol´n auf´m Sofa. Kommt auch aber
270 ziemlich häufig zu kurz. Weil dann ja auch irgendwann noch mal der Haushalt da ist >lacht<.

271 *C: Ja. Bist du denn eher die Planende oder die Spontane in der Freizeit?*

272 B: >lacht< Das ist eine ganz gute Frage. Behaupten würde ich planend. Aber ich glaube, das bin ich
273 nicht.

274 *C: Mh.*

275 B: Also, ich glaube, ja doch, ich plane meine Sporteinheiten sehr. Also das ich mir wichtig, da plan´ ich
276 dat schon. Aber wenn ich spontan denke, jetzt habe ich überhaupt keinen Bock, den Haushalt zu
277 machen >lacht<, dann lass´ ich das schon >lacht<. Ich glaub´ so ´ne Mix Mischform.

278 *C: Ja.*

279 B: Wobei ich merke, wenn ich was ganz doll geplant habe und, äh, das nicht einhalten kann, will,
280 krieg` ich selber ´nen Problem damit, weil ich das eigentlich mal geplant hatte.

281 *C: Hm.*

282 B: Kennst du so was?

283 *C: Ja, ja.*

284 B: Dieses, irgendwo sich selbst zu sehen, ja aber du musst doch noch. Also vielleicht dieses
285 Mussplanerische.

286 *C: Wenn du jetzt mal zukunftsorientiert denkst, was hast denn so für Zukunftsvisionen für deine
287 berufliche Laufbahn?*

288 B: Oh, ich möchte gerne wieder in meinen alten Job zurück. Dieses QM mache ich hoffentlich nicht so
289 lange. >Seufzt< Und, ähm, wenn ich in dem QM bleibe, möchte ich da aber ? auch was machen, wo
290 ich (.) wirklich was bewegen kann. Wenn ich da so´n paar Kontroll Qualitätskontrollen machen soll,
291 das ist ja irgendwie, pffff >abfällig<.

292 *C: Ja.*

293 B: Pillepalle. Von daher würde ich schon ganz gerne PDL wieder machen wollen. Gaube´ ich >leise<.
294 Ja. Vielleicht ist es jetzt aber auch so´n Zeichen, um noch mal ganz was Neues zu machen.

295 *C: Mh.*

296 B: Da wüsste ich aber noch nicht, was. Ich habe immer noch mal vor, was mit Demenz zu machen.
297 Und ich hatte immer noch mal vor, was vielleicht mit NLP zu machen.

298 *C: Mh. Schon also so Gedanken?*

299 B: Ja, vielleicht ist das jetzt auch mal wieder so´n ne, wir hatten das vorhin in diesem Werdegang,
300 wenn so Brüche sind, sich auch mal wieder zu was Neuem umzugucken.
301 C: *Mh.*
302 B: Kann auch sein, dass ich den Arbeitgeber wechsel oder so >wirkt leicht schnippig<. Mal gucken.
303 C: *Ok. Und dann machen wir das mal parallel. Zukunftsvisionen für das private Leben?*
304 B: Na, ähm, erst mal soll mein Kind schön groß werden >lacht<. Ordentlich was, ähm, ja, ich wünsch´
305 mir das aus dem, das wir das Kind weiterhin so begleiten können, dass auch ihr so´n ganz
306 glückliches, zufriedenes Mädchen wird. Das, ich sag´ manchmal ja, das gerne lebt. Ich habe vor´n
307 paar Jahr´n nämlich mal so überlegt, dass ich, ähm, in diese Welt gar keine Kinder setzen will, und
308 dann möchte´ ich auch, dass sie gerne in dieser nicht so einfachen Welt lebt (traurig) so. Dann mein
309 sportliches >Stimme hebt sich< Ziel. Das ist ja mir auch wichtig. Dieses Jahr erstmal noch Berlin-
310 Marathon zu laufen, und ich möchte gerne nächstes Jahr in Athen den Marathon laufen, ja. Das habe
311 ich mir dann mal ganz feste vorgenommen.
312 C: *Und glaubst du, dass ist alles miteinander vereinbar?*
313 B: Das wird ganz schwierig, glaube aber, dass das geht. Also, mit ´ner halben Stelle QM geht das
314 alles >lacht< allemal. Das ist schon, also ich glaub´, das ist ´ne Sache, wie man seine Prioritäten
315 setzt. Und ich glaub´, wenn man da ´ne gute Unterstützung hat, ´ne gute Planung hat, dann ist dassss
316 machbar.
317 C: *Also doch die Planende?*
318 B: Jahaha >lacht<. Das stimmt.
319 C: *>lacht<*
320 B: Die Spontane, die auch mal keine Lust hat. Mh. Ja da braucht, ja, da muss man doch plan´. Das ist
321 richtig.
322 C: *Also, du machst dir schon Gedanken darüber*
323 B: Ja.
324 C: *Zukunftstechnisch?*
325 B: Eben. Ja. Oder einfach auch mal wieder, so, jetzt zu gucken, ach Mensch, die Zukunft sieht auch
326 mal wieder, wir reisen ja gerne und viel. Das sieht ja nun mal wieder aus mit Kind. Also, denn noch
327 mal zu gucken, was kann man mit dem Kind einfach noch mal so an Reisen machen. Wie man das so
328 (?).
329 C: *Mh. Mh. Und wenn du das jetzt so abschließend sagen würdest, Beruf und Freizeit miteinander*
330 *verbunden? Ist das bei dir ok, positiv, negativ?*
331 B: Also, im Moment habe ich ja mehr Freizeit, das ist ja schon ganz cool. Ähm, ich merke aber, dass
332 mir der Beruf wichtig ist. Also, nach dieser einen Woche merk´ ich wirklich, ich möchte´ auch arbeiten.
333 Das ist nicht einfach so´n Geldverdienen, das kann ich nicht, nicht einfach so hinzuquäl´n, sondern,
334 ähm, das muss auch Spaß machen, von daher, ähm, jaha, bin ich aber noch mal ganz gespannt, wie
335 das jetzt künftig wird, weil ich ja bisher sehr, sehr viel gearbeitet habe und meine Freizeit oft ein
336 bisschen kurz gekommen ist. Mal sehen, wie es jetzt wird. Also, ich glaube schon, dass, ähm, (.) ich
337 das in meinem Beziehung gut hinkriege, dass das eine und das andere sich gut ergänzen so, mh.
338 C: *Mh. Super. Das war´s schon. Dankeschön.*
339 B: Ja gerne sehr gern.

1 **3.2.2 Nachinterview 22/Probandin A (1. Interview Nr. 1)**

2 weiblich

3 51Jahre

4 verheiratet

5 ganztags berufstätig

6 Abitur

7

Interview 22 Probandin A

8

9

10 *C: Diesmal geht es um Freizeit und Beruf.*

11 *A: Um Freizeit und Beruf, ok.*

12 *C: Aber erstmal wollte ich die Daten abchecken, die du damals im Fragebogen gemacht hast. Zuerst dein Alter?*

13 *A: 51.*

14 *C: Familienstand?*

15 *A: Verheiratet.*

16 *C: Partner berufstätig?*

17 *A: Ja.*

18 *C: Kinder habt ihr keine! Wie viele Stunden arbeitest du?*

19 *A: 46 bis 48.*

20 *C: Und was steht in deinem Vertrag?*

21 *A: 41.*

22 *C: Diesmal würde mich dein beruflicher Werdegang interessieren.*

23 *A: Ok.*

24 *C: Also was ganz Anderes. Als erstes wäre die Frage, wann hast du die allgemeine Schule abgeschlossen?*

25 *A: 1980 mit Abitur.*

26 *C: Und dann kommen wir dazu, was du nach dem Abitur gemacht hast bis jetzt zum Rathaus.*

27 *A: Ok. Nach dem Abitur bin ich ein halbes Jahr auf Sylt gewesen bei der ADS zu einem halbjährigen Praktikum in einer Mutter/Kind Einrichtung.,bzw. da war auch noch Kindererholung zu dem Zeitpunkt. Da war ich ein halbes Jahr. Das brauchte ich als Vorpraktikum für mein Studium. Als praktischen Bereich. Dann habe ich noch sechs Wochen bei Otto gejobbt. Im Versandhandel. Wirklich körperlich Sachen zusammengestellt. Also so richtig im Kreis gelaufen sozusagen.*

28 *C: Wusste ich ja gar nicht.*

29 *A: Guck mal, was Neues. So wirklich mit Nummern, bekam ich einen? Zettel mit Nummern drauf, musste dann immer, also man zieht so einen Wagen hinter sich her. Musste dann drei Etagen auch immer hochklettern zum Teil, Kästen aufmachen und so. War also ganz schon schwere Arbeit. Also für mich. So körperlich, musste denn immer die Sachen da rausholen. Und dann musste man das Zusammenstellen auf einem Wagen, dann stellte man den Wagen hin. Dann kamen Werferinnen, da war so ein Laufband, das lief durch das ganze Haus. Und ja, die Werferinnen waren dann dafür zuständig, das in die Körbe zu werfen.*

30 *C: Ok, dann wurde das verschickt?*

31 *A: und dann wurde das verschickt. Genau, das habe ich sechs Wochen gemacht. Und dann habe ich Sozialpädagogik studiert für drei Jahre. Und hab' danach das Anerkennungsjahr für Sozialpädagogik in Hamburg gemacht. In Hamburg-Othmarschen, und während des Studiums habe ich nebenbei in der Altenpflege gejobbt und geputzt. Wobei das für den Werdegang vielleicht wichtig ist. Und dann habe ich eine Stelle bei der Stadt Flensburg bekommen als Sozialpädagogin.*

32 *C: Und da bist du immer noch.*

33 *A: Ja.*

34 *C: Welches Jahr war das, wo du angefangen hast?*

35 *A: Bei der Stadt war 1985.*

36 *C: Das ist ja jetzt schon,*

37 *A: 27 Jahre her.*

38 *C: Ach dann hattest du ja vor zwei Jahren Jubiläum.*

39 *A: Ja genau.*

40 *C: Bekommt man da was? Ne Urkunde?*

41 *A: Ja man bekommt eine Urkunde, und ich glaube es, gab damals noch irgendwie 100 € oder sowas. Weil, bei mir ist meine Studienzzeit mit angerechnet worden. Und dadurch habe ich das schon drei oder vier Jahre vorher bekommen.*

60 C: *Du sagst, seid 1985 bist du jetzt da? Kannst du mal deine berufliche Entwicklung so innerhalb des*
61 *Rathauses beschreiben?*

62 A: Ja. Erst bin ich ganz normale Sozialarbeiterin gewesen im Sozialamt. Soll ich das näher
63 beschreiben was so der Tätigkeitsbereich ist?

64 C: *Ja.*

65 A: Hmm... Da ging es darum, Menschen zu beraten, die in der Sozialhilfe waren, um zu gucken, wie
66 weit können die sich wieder verselbstständigen! Also, was können die dafür tun, oder wie können die
67 auch mit der Sozialhilfe zurechtkommen. Dann gehörte damals noch dazu Wohnungslosenhilfe, das
68 heißt, wenn Menschen eine fristlose Kündigung bekommen haben, sind die damals angeschrieben
69 worden, und man hat überlegt?, wie ist die Verschuldungssituation entstanden, und was kann man
70 dafür tun, und gibt es noch Ratenabzahlungsmöglichkeiten. Und dann gehörte noch die Hilfe zur
71 Pflege dazu, also die älteren Menschen. Bevor es die Pflegeversicherung gab, gab es auch über die
72 Sozialhilfe Möglichkeiten, Pflege zu bekommen. Wir haben so die Begutachtung gemacht, wieviel
73 Anteil, brauchte jemand nur eine Haushaltshilfe oder eben richtig Pflege, und wenn er oder seine
74 Angehörigen das nicht selber bezahlen konnte, dann hat die Stadt das damals noch bezahlt. Und wir
75 mussten eben festlegen, wie viel Stunden die auch kriegen die Menschen.

76 C: *Also wie jetzt bei den Pflegestufen?*

77 A: Ja genau, das ist davon abgelöst worden. Das war so die erste Station. Das habe ich knapp sieben
78 Jahre gemacht. Dann bin ich gewechselt in die Arbeitslosen-Beratungsstelle. Das ist die Vorform der
79 Bequa. Und da hab' ich drei Jahre gearbeitet, bis die Bequa begründet wurde. Da war ich
80 Arbeitsgruppenleiterin einerseits, also schon eher die erste kleine Führungsrolle und habe eben Leute
81 aber auch beraten im Vorwege. Das gehörte zu dieser Stelle dazu, das hat die Stadt sich damals
82 geleistet, im Vorwege von Hilfen zur Arbeit. Also, das waren Hilfen zu Arbeitsverträgen?, die die Stadt
83 eben für die Sozialhilfeempfänger für ein Jahr abgeschlossen hat. Nach dem einen? Jahr hatten sie
84 da Anspruch auf Arbeitslosenhilfe und konnten dann eben auch alle normalen Fortbildungsbereiche
85 nutzen oder in den normalen Arbeitsmarkt integriert werden. Weil, ohne den Bezug von
86 Arbeitslosengeld und -hilfe wurden sie damals nicht gefördert. Ich glaube, zwei Wochen, nachdem ich
87 da angefangen habe, hieß es, wir wollen eine Beschäftigungsgesellschaft gründen. Ich bin ja Beamtin.
88 Es war völlig klar, dass ich nicht in diese Beschäftigungsgesellschaft gehe. Aber ich habe die ganzen
89 Aufbauarbeiten mit begleitet. Die vertraglichen Richtungen. Habe dann Herrn. D. eingearbeitet. Das
90 erste halbe Jahr. Hab die ersten Projekte mitgegründet und dann eben ihn unterstützt. damit er so die
91 ganzen Abläufe und die ganzen Leute kennenlernt. Das war schon spannend. Das habe ich, wie
92 gesagt. drei Jahre gemacht. Danach bin ich in Fachstelle für Senioren gegangen. Da war damals eine
93 Arbeitsgruppenleiter-Stelle frei. Und da ging es um die offene Altenhilfe. Das heißt also,
94 Veranstaltungen für Senioren und Seniorinnen übers ganze Jahr geplant und mit der aktiven
95 Seniorenwoche so als Höhepunkt von dem Ganzen. Und es ging darum, so Besuchsdienste zu
96 organisieren. Dafür habe ich auch Mitarbeiterinnen gehabt. Und Fortbildungen zu machen, eine
97 Seniorenzeitung zu gründen, das internationale Jahr der Senioren durchzuführen mit verschiedenen
98 Organisationen zusammen, alles eher so administrative, organisatorische Bereiche.

99 Dann wurde die Stellvertretung des Abteilungsleiters frei. Zu dem Zeitpunkt wurde die Hilfe zur Hilfe
100 zur Erziehung, also die Jugendamtsaufgabe des Bezirkssozialamts, was ich früher gemacht hab,
101 zusammengelegt zu einem Zeitpunkt. Ich konnte nur Stellvertretung werden, wenn ich nicht
102 gleichzeitig auch Teamleitung von der Jugendhilfe, Sozialhilfebereich, als Bezirkssozialdienstleitung
103 machen würde. Weil das einfach der, man kann nicht aus der Altenarbeit dann die Jugendarbeit
104 klären als Stellvertretung. Also musste ich mich dann auch noch für die Teamleitung entscheiden.
105 Habe das aber auch ganz gerne gemacht. Insofern, das bin ich dann sechs Jahre gewesen. Oder 5.
106 1999 fing das an. Es gab so einen Übergang, da habe ich Fachstelle für Senioren gemeinsam
107 gemacht, parallel zur Teamleitung. Also, da war dann eine Vakanz. Also Anfang 2000, März April, bin
108 ich dann aus der Seniorenarbeit raus. Weil, das war 1999, war das Jahr der Senioren, und ich musste
109 das Jahr noch beenden, die ganzen Veranstaltungen. Es gab halt noch keine Nachfolge. Dann war ich
110 von gut 2000 bis 2006 (August), also ab 1.10.2006 war ich dann offiziell Abteilungsleiterin
111 Sozialpädagogische Dienste. Das ist eine Abteilung von, jetzt mittlerweile über 100 Mitarbeitern mit 10
112 verschiedenen Arbeitsgruppen. Im Bereich Jugendhilfe, Pflege, Kinderdienst, verschiedene Bereiche.

113 C: *Ok. Das wird natürlich alles verschlüsselt. Bei diesem Interview geht's einfach nochmal darum, die*
114 *Interviews gegenüberzustellen ob sich von den Kommunikationsmustern was ändert.*

115 A: Aha, ja kann ich mir vorstellen.

116 C: *Darum geht's. Inhaltlich ist das alles interessant, aber es geht hauptsächlich um die*
117 *Kommunikationsmuster. Deshalb machen wir das mit vier ausgewählten.*

118 A: Ok.

119 C: Gut. Wenn du dir das jetzt mal so anschaust, wie würdest du den Verlauf für dich persönlich so
120 werten?

121 A: Wie würde ich den bewerten? Also was ich also, ich habe das Thema heute gehabt, weiß nicht ob
122 ich das immer so bewerten würde. Aber ich habe gerade heute mit einer Kollegin drüber gesprochen.
123 Erstens ist es ungewöhnlich, dass eine Sozialpädagogin schon in so vielen verschiedenen Bereichen
124 tätig ist.

125 C: Das finde ich auch.

126 A: Genau, und zwar innerhalb eines Beamtentums und innerhalb einer Behörde. Das ist schon was
127 Besonderes. Und da bin ich auch stolz drauf, auch naja. Ich weiß ja nicht, wie das perspektivisch für
128 mich weitergeht. Aber es gibt ja keine Aufstiegsmöglichkeiten mehr für mich. Ich habe ja das, was ich
129 erreichen konnte, erreicht. Trotzdem finde ich die Tätigkeiten immer noch spannend. Aber ich habe
130 so, nach sieben Jahren spätestens habe ich immer gewechselt, habe jetzt das sechste Jahr. Noch ein
131 Jahr. Aber ich habe natürlich nicht die Absicht, die Stelle zu wechseln, aber es kann ja sein, dass wir
132 umorganisiert werden und dann wieder völlig was anderes kommt. Und während der Zeit, seit ich das
133 hier habe, habe ich ja auch schon wieder ein Aufgabengebiet, ein Projekt gemacht. Das habe ich
134 wieder abgegeben und habe wieder einen anderen Bereich, nämlich den Schulsozialbereich und das
135 ZKE, dazubekommen. Die ja zusammengehören. Es ist also insofern noch nicht langweilig geworden.
136 Aber das hat ja nichts mit Bewertung zu tun oder doch, hat doch was mit Bewertung zu tun, dass es
137 eben noch spannend genug ist. Ich glaube, was ich gerne mag, immer mal wieder neue Sachen
138 anfangen und dann irgendwie, dann läuft das irgendwie, und dann kann ich mich auch mal wieder
139 verabschieden. Wobei ich sehe, jetzt läuft das nicht überall. Von daher kann ich mich auch noch nicht
140 verabschieden. Aber so, dass ich schon das so bewerte, dass es irgendwie immer so spannend für
141 mich weitergeht. Also Herausforderungen gibt, das bewerte ich schon für mich als positiv. Ich liebe es
142 zu wachsen, in Führungsstrichen. Und dadurch, dass ich diese verschiedenen Aufgaben hatte, hatte
143 ich auch die Möglichkeit dazu. Und durch diese Zusatzausbildung, die ich ja auch nochmal in Führen
144 und Leiten gemacht habe, die kann ich hervorragend jetzt einsetzen. Das macht sich schon auch
145 bemerkbar. Insofern, das sind jetzt so Eindrücke. Ich bewerte es insgesamt auch als positiv und
146 zielgerichtet. Also, ich wollte immer auch immer weiterkommen. Ob ich nun eine Leitungsfunktion
147 wollte oder was weiß ich. Irgendwann hatte ich mal die Vorstellung, auch an die Sozialpädagogik-
148 Fachschule in die Lehre zu gehen, um anderen wieder was beizubringen. Das ist auch schon nochmal
149 faszinierend. Das wäre so noch eine Herausforderung.

150 C: Genau.

151 A: So das kann ich mir auch noch vorstellen, aber die ist jetzt so weit weg, die ist ja in Kiel.

152 C: Naja oder du bekommst einen Lehrauftrag oder so.

153 A: Ja das wäre mir viel zu stressig, das würde ich gar nicht von hieraus hinkriegen. Aber so, mal
154 gucken, insofern, ja ich glaube, das ist noch ein bisschen weiter, dass es spannend wird. Aber, die
155 Frage ist, wie lange ist es noch spannend. Mal gucken.

156 C: Und gibt es denn, kann man das bei dir im Job sagen, gibt es Kernaufgaben und Nebenaufgaben?

157 A: Also das Wichtigste ist schon insgesamt Personalführung, Organisation und Projektbegleitung. Das
158 so, aber das ist... Und Projektbegleitung kann mal sein, Aufbau, also nicht direkt, immer nur von oben
159 beguckend, also die anderen machen es. Ich mach's nicht mehr. Also Projektbegleitung. Oder
160 Netzwerkarbeit, genau das Gleiche. Aber so, ehm, ich versuche, die Leute immer wieder, dass sie das
161 eben schaffen, ihre Arbeit zu bewältigen. Ich versuche, die Rahmenbedingungen zu schaffen,
162 dadurch, dass wir eben, was weiß ich, ein Personalbemessungssystem eingeführt haben, dass wir
163 Computer eingeführt haben, dass wir die Arbeitszeit von Kollegen verändern, dass wir auch auf?
164 Gesundheitsfürsorge achten. So also solche Punkte, die sind nicht perfekt, aber erste Elemente.
165 Aber immer wieder so, ich bin eher für den Rahmen so da. Und Rahmen kann alles Mögliche sein.

166 C: Das stimmt. Also gibt's aber auch keinen typischen Arbeitstag, der immer gleich verläuft dann.

167 A: Ne, es gibt keinen typischen Arbeitstag, der immer gleich verläuft.

168 C: Das gibt's ja, also es gibt ja Menschen, wenn du jetzt bei Otto nochmal die sechs Wochen denkst.

169 A: Genau, da habe ich jeden Tag das Gleiche gemacht. Und das gibt's nicht. Ne, das gibt's nicht. Und
170 es kann sein, dass ich in einer Stunde mich mit Personalproblemen beschäftige, und in der nächsten
171 Stunde beschäftige ich mit Projekt Netzwerkentwicklung, und in der übernächsten beschäftige ich
172 mich dem Halbjahresbericht und Finanzen, in der nächsten Geschichte beschäftige ich mich mit
173 Organisationsüberprüfung. So es ist oder Problemen von Mitarbeitern, Burnout Geschichten oder
174 Konflikte von Mitarbeitern, also es wechselt total.

175 C: Ja. Was war dann ausschlaggebend, dass du dich bei der Stadt beworben hast?

176 A: Ich wollte immer ins Jugendamt, und ins Jugendamt kann man nur, wenn man sich bei der Stadt
177 bewirbt.

178 C: Ja ok, das war ja denn ein Motiv.

179 A: Ja ok, ich habe ja meine Ausbildung in Hamburg auch im Jugendamt gemacht. Mein
180 Anerkennungsjahr, diese eine Phase. Und da wollte ich ja wieder hin, da bin ich bloß dann nicht
181 hingekommen. Ich habe mich auf eine Jugendamtsstelle beworben, das war eine halbe Stelle und auf
182 eine ganze Stelle im sozialen Dienst. Und die Stelle war eigentlich schon intern vergeben, die halbe
183 Stelle im Jugendamt. Das wusste ich damals aber noch nicht. War aber dann ganz froh, weil's auch
184 finanziell hinkam mit der ganzen Stelle. Ich wäre auch heute nicht hier, also nicht an dieser Stelle oder
185 vielleicht auch heute nicht hier mit im Haus, wenn ich die Stelle nicht gehabt hätte. Dadurch habe ich,
186 wenn ich beim Jugendamt gewesen wäre, wäre ich vielleicht auch die ganze Zeit beim Jugendamt
187 geblieben. Und wäre eindimensional, hätte vielleicht immer nur das Gleiche gemacht oder so. Und so
188 habe ich ganz viele Bereiche kennengelernt.

189 C: *Genau, was sich in deinem Lebenslauf ja auch gut macht.*

190 A: Genau, jap.

191 C: *Bisschen hast du es ja schon angedeutet, was braucht man denn genau für Kompetenzen in deiner*
192 *Position?*

193 A: Was braucht man für Kompetenzen? Hartnäckigkeit, Ausdauer, das sind persönliche Eigenschaften,
194 aber an Kompetenzen, ich glaube schon, alles was ich in meiner Zusatzausbildung nochmal vertieft
195 habe. Projektmanagement-Elemente, also was muss ich bedenken, wie laufen Prozesse ab, das ist es
196 schon. Und damit einhergehend auch, wie funktionieren Menschen, wie kann ich die immer wieder mit
197 einbeziehen? Logisches Denken braucht man, weil, man muss eben, ich habe ja gleichzeitig auch
198 immer die Finanzen mit zu denken. Aber auch die Abläufe zu überlegen. Ehm, ein bisschen zwischen,
199 gerade wenn man's mit Personalführung zu tun hat, Wissen und nicht nur ein bisschen, ganz viel
200 Wissen um menschliche Belange. Insgesamt. Und, ehm, dann eben aber auch Gesprächsführung.
201 Absolut. Und dieses, was ich eben erst ausdrücken wollte, bin ein bisschen abgekommen. So ein
202 Zwischending zwischen, mit jemanden die ganze mitgehen können, empathisch sein und an seinen
203 Ressourcen zu arbeiten, und dann den Punkt zu erkennen, hier geht's nicht mehr um Ressourcen?,
204 hier sind Grenzen von Kollegen erreicht. Und entweder sind die kompatibel mit dem Arbeitsplatz, oder
205 sie sind es nicht. Was weiß ich, Entscheidungen, muss ja nicht die Persönlichkeit sein, sondern eine
206 Entscheidung, und eventuell muss ich das anders nochmal entscheiden und durchsetzen und
207 trotzdem versuchen, dass wieder so möglichst mit den Menschen zu erarbeiten, dass das eben dann
208 auch funktioniert. Ich muss zum Beispiel jetzt gerade mal eine Arbeitsgruppe auflösen und Mitarbeiter
209 versetzen in andern Bereichen. Das ist eine ganz schön heftige Geschichte. Und trotzdem scheint es
210 so im Moment zu gelingen, toi toi toi, dass die Kollegen im Moment mitgehen, also so innerlich. Dass
211 sie nicht in die innere Kündigung gehen. Dass sie nicht das Gefühl haben, sie werden abgewertet.
212 Und ich glaube, dass gelingt mir im Moment. Und das muss man sich wirklich erwerben, weil du
213 kommst in Auseinandersetzung mit Kollegen, die versuchen, dich ja denn schon auf die persönliche
214 Ebene nach dem Motto, du willst uns nicht oder, wir sind doch immer schon überflüssig gewesen, zu
215 bringen. Da ebenso souverän zu reagieren und denen? wieder zu sagen, ich kann euch gut
216 verstehen, aber wir haben hier die finanzielle Notwendigkeit, wir brauchen die Arbeitsplätze in einem
217 Bereich, der viel notwendiger ist. Und euren Teil können wir einfach fremdvergeben, und darum
218 brauche ich die Arbeitsplätze. Na, so und die persönlichen Angriffe einfach nicht zu haben. Und dann
219 war irgendwie noch ein Gedanken, der ist schon wieder weg. An Kompetenzen hast du gefragt?

220 C: *Ja, an Kompetenzen.*

221 A: Immer wieder auf die Metaebene gehen zu können, also immer wieder so zu gucken und zwischen
222 sich, der Person und der Rolle zu unterscheiden. Und auch immer wieder die Situation zu analysieren
223 und gucken auch, wo habe ich Veränderungsmöglichkeiten. Und wenn's so rum nicht geht, auch zu
224 gucken, können wir nicht darum gehen? Insofern, da braucht man eigentlich ganz schön viele
225 Kompetenzen.

226 C: *Ja, das finde ich jetzt allerdings auch.*

227 A: Das darf man ja gar nicht weiter erzählen. Aber was mir persönlich immer am besten geholfen hat,
228 auch mal mich selber in die Reflexion, also ich habe ja Supervision, und immer wieder, damit jemand
229 anders auch sich selber mal, auch fallen zu lassen und sich den anderen anzuvertrauen, mal zu
230 hören, was die sagen. Und dann eben das wieder zu seinem eigenen Muster machen. Also, mir hilft
231 das unheimlich. Habe heute gerade, wie gesagt, eine Diskussion mit einem Kollegen gehabt. Der hat
232 einen Konflikt mit einer Mitarbeiterin, und die Mitarbeiterin hat so ein Argument gebracht, was
233 eigentlich auch logisch ist zu einer bestimmten Entscheidung. Und da hat er nur dagegen gesagt, ja
234 mach nen anderen Vorschlag. Und dann habe ich gesagt, weißt du was, ich hätte geantwortet, damit
235 sie mitkommt. Mensch, da hast du überhaupt recht, das haben wir auch bedacht, aber die anderen
236 Argumente, die wir hatten, die sprechen einfach dagegen, und mir fällt im Moment nichts weiter ein.
237 Es sei denn, ihr setzt euch zusammen und guckt nochmal, die Rahmenbedingungen kennt ihr, unter
238 diesen Rahmenbedingungen eine Alternative finden. Dann können wir auch nochmal überlegen. Und

239 dann bekommt das Ganze gleich nen anderen Stellenwert, weil die Kollegin hat sich nicht verstanden
240 gefühlt. Das war ganz eindeutig, wie der Kollege drauf reagiert hat. Mit dem Tonfall und so, das hilft
241 nicht. Und da eben Strategien zu entwickeln, die Kompetenzen muss man erwerben. Das kann man
242 lernen und die muss man aber auch lernen. Könnte jetzt stundenlang faseln.
243 *C: Alles gut, wunderbar. Also, wenn ich mir das jetzt alles hier so anhöre, hast du denn noch ein*
244 *Privatleben?*
245 *A: Habe ich noch ein Privatleben? Ja.*
246 *C: Weil das hört sich ja nach recht viel an, auch die Stundenzahl, die du genannt hast.*
247 *A: Das stimmt.*
248 *C: Was ist dir denn besonders wichtig in deiner Freizeit und deinem Privatleben?*
249 *A: Mit meinem Mann zusammen zu sein.*
250 *C: Und was macht ihr dann?*
251 *A: Also, wir kochen jeden Abend zusammen, wenn ich zuhause bin. Bin ja auch mal weg, aber das ist*
252 *schon mal das erste Schöne. Gemeinsam zu kochen und was zu machen, und was ganz anderes zu*
253 *machen als bei der Arbeit. Und gleich zu sehen, was da passiert und gleich beurteilen zu können, das*
254 *schmeckt heute nicht so gut, und das schmeckt morgen besser. Und das ist total super lecker, und*
255 *das ist uns gelungen und gemeinsam einfach zu essen. Das ist so der erste Schritt so von, ich bin*
256 *jetzt zuhause. Ich bin einfach zuhause.*
257 *C: Aha. Und bist du eher die Planende oder die Spontane bei Freizeitaktivitäten?*
258 *A: Planend, eindeutig planend. Mir macht Planen unheimlich viel Spaß, das nutze ich ja auch im*
259 *Beruf. Mir macht Planen unheimlich Spaß.*
260 *C: Hast du denn feste Termine in deiner Freizeit?*
261 *A: Ja. Ich gehe zum Beispiel Walken, sonntags um 11. Und XCO-Walken, mittwochs um 19 Uhr. Das*
262 *sind die beiden festen Termine in der Freizeit. Ansonsten habe ich keine festen Termine.*
263 *C: Und das andere wird dann schon geplant, aber denn nicht regelmäßig.*
264 *A: Ja genau. Ich verabrede mich mit Freundinnen, das ist es eigentlich. Oder wir zusammen mit*
265 *Freunden oder mit meinen Eltern oder meiner Schwester. Aber das sind dann alles geplante Termine.*
266 *C: OK. Ein bisschen haben wir ja schon drüber gesprochen, obwohl das eigentlich noch eine Frage*
267 *wäre. Wenn man an Zukunftsvisionen denkt, wenn du dir die beruflich vorstellst, das hatten wir ja*
268 *schon. Und wie ist das denn im privaten Leben?*
269 *A: Wie ist es im privaten Leben? Also an Zukunftsvisionen haben wir eigentlich eher das Thema*
270 *Reisen, dass wir also weiterhin viel und nette Reisen machen können. Das reicht auch gar nicht aus,*
271 *was wir an Urlaub haben. Und das reicht auch nicht aus an Geld, was wir dafür brauchen würden,*
272 *wenn sich meine Fantasien da entwickeln würden. Ansonsten haben wir am Haus ein paar Sachen,*
273 *die wir gerne verändern würden, aber wo ich lieber hätte, dass die so auf Schlag kommen. Ohne dass*
274 *ich da Arbeit reinstecken muss, dazu habe ich dann nicht so viel Lust. Da mag ich eben Planen auch*
275 *nicht gerne. Also, ich müsste zum Beispiel einen Handwerker für unsere Fassade nochmal holen.*
276 *Und, ich habe kein Bock dazu, hab auch kein Bock dazu, dass da das Gerüst steht und dass da dann*
277 *eben, auch wenn wir nen Fensterputzer bestellen, auch die ganzen Malerarbeiten, das ganze*
278 *Organisieren und so weiter. Das macht mir überhaupt keinen Spaß. Da plane ich nicht gerne, das ist*
279 *eher Pflicht, als dass es Spaß macht. Aber wenn es so auf Schlag gehen würde, da hätte ich schon,*
280 *gerade im Wohnteil haben wir eigentlich ganz gute Ideen. Ach so ja, mir fehlt ein fester Termin! Und*
281 *zwar, wir gehen regelmäßig jeden Sonntagnachmittag spazieren. Das ist unser gemeinsamer Termin.*
282 *Bei diesem Termin gibt es immer bzw. manchmal so die Ideen, jetzt hätten wir 100.000 €, wo rein*
283 *würde wir sie aktuell stecken. Was würden wir damit machen. Und da gibt es ebenso Sachen am*
284 *Haus, wir würden gerne unsere Küche neu machen mit neuem schönen Herd. Für den Garten hätte*
285 *ich noch ein paar Sachen, die ich gerne umsetzen würde. Eine automatische Sprinkleranlage,*
286 *bisschen mehr Licht im Garten und einen schöneren Rasen und so solche Sachen. Ansonsten ist das*
287 *schon eine spannende Frage. Ich frage mich immer, wann ich in meine Midlifecrisis komme. So mit*
288 *51, weiß ich ja von Freundinnen, dass die schon auch ihre Phase haben. Manchmal beschäftige ich*
289 *mich auch schon, was ich nicht erwartet hätte, mit Rente. Wie ist es dann, wenn man in Rente ist. Das*
290 *kenn ich von meinen Kollegen von vorher, wo ich so selber so 35 oder 40 war, dass die sich schon mit*
291 *50 mit Rente beschäftigt haben. Da habe ich immer gedacht, das kann doch gar nicht wahr sein. Da*
292 *der Arbeitszeitanteil so hoch ist, versuche ich manchmal so in meinen Träumen so zu fliegen. Was*
293 *könnte ich nicht alles tun, wenn ich keine Arbeit mehr hätte. Da würde mir schon viel einfallen. Ich*
294 *wüsste jetzt bloß noch nicht ob ich jetzt schon zufrieden wäre.*
295 *C: Aber es hilft ja vielleicht schon, wenn man sich damit auseinandersetzt.*
296 *A: Ja genau. Einfach die Vorstellung, da nicht mehr zur Arbeit gehen zu müssen, hat auch seinen*
297 *Reiz. Wobei es, wie gesagt, auch noch viel zu früh ist und, äh, mit 51 ist es gar kein Gedanke. Aber,*
298 *ich finde es spannend. Das ist das einzige, wo ich dran nage. Und ich beschäftige mich, dadurch,*

299 dass ich mitkriege, dass meine Eltern älter werden, dass sie wirklich jetzt auch älter werden. Dass
300 meine Mutter nicht mehr so beweglich ist. Da merke ich doch auch, die ist jetzt 77, ich bin 51. Das
301 sind 26 Jahre. Der Abbau ist so in den letzten drei oder vier Jahren passiert, das heißt also, es gibt
302 noch, wenn ich das so übertrage, 25 Jahre, wo es wirklich ohne weiteres alles möglich ist zu machen,
303 sofern man gesund bleibt. So das man machen kann was man möchte. Ja, wie will ich denn 25 Jahre
304 verbringen, auf der einen Seite eine ganz lange, aber auf der anderen Seite ist das auch nicht mehr
305 viel Zeit. Wie möchte man die verbringen, wenn davon jetzt noch 15 Jahre Arbeit sind bis 66 und dann
306 davon knapp 10 Jahre, wo man nicht mehr so fit ist. Das sind so erste Gedanken, und das kenne ich
307 nicht so lange.
308 *C: Aber hängt ja vielleicht auch mit dieser Konstellation mit deinen Eltern und Kollegen zusammen.*
309 A: Ja genau, damit hängt das zusammen.
310 *C: Bei euch geht auch Altersteilzeit?*
311 A: Aber nicht für Beamte.
312 *C: Dachte, das geht auch für Beamte?*
313 A: Ne. Es gibt nicht Altersteilzeit, aber man kann ja mit 63 aufhören mit großen Abschlägen. In
314 meinem Jahrgang geht das noch, früher aufhören. Wer weiß, was da noch alles kommt, weil sie uns
315 noch brauchen. Aber ich weiß schon, dass ich den Job, in dem Tempo, in dem ich ihn im Moment
316 mache, gut bis 60 kann ich das machen. Aber bis 65, das halte, ich glaub ich, nicht durch. Ganz
317 eindeutig. Weil ich habe ja manchmal 10 Termine an einem Tag hintereinander. Manchmal im Halb-,
318 manchmal im Stundenrythmus. Das ist echt viel, wobei ich vieles mit Routine mache.
319 *C: Das kommt ja mit der Zeit, trotzdem ist das ja irgendwann nicht mehr machbar.*
320 A: Genau. Nur durch die Routine kann ich das, und durch die gute Ausbildung.
321 *C: Und dann vielleicht auch mitarbeiterabhängig.*
322 A: Das auf jeden Fall.
323 *C: Ja dann machen wir in 25 Jahren nochmal ein Interview. Dann schauen wir mal, was dann so ist.*
324 A: Ein Rückblick denn.
325 *C: Ja das wäre echt spannend.*
326 A: Ja.
327 *C: Dann sind wir am Ende, vielen Dank.*
328 A: Ja gerne.

1 **3.2.3 Nachinterview 23/Proband F (1. Interview Nr. 6)**

2 männlich

3 47 Jahre

4 Verheiratet

5 1 Kind

6 ganztags berufstätig

7 Abitur

8

9

Interview 23 Proband F

10

11 *C: So erstmal vielen Dank, dass ich ein Interview mit dir machen darf!*

12

13 *F: Ja*

14

15 *C: Letztes Mal ging das ja hauptsächlich um Essen.*

16

17 *F: Ja und Essensgewohnheiten.*

18

19 *C: Genau und nun wollen wir heute in eine andere Richtung gehen, nämlich über Beruf und Freizeit.*

20

21 *F: Aha.*

22

23 *C: Ich nehme das wieder auf.*

24

25 *F: Aha*

26

27 *C: Aber Datenschutz ist wieder gewährleistet. Man wird nichts erfahren.*

28

29 *F: Ja*

30

31 *C: Da das jetzt schon ein bisschen her ist, müssen wir noch ein paar...*

32

33 *F: „fällt ins Wort“: Fragen aufarbeiten*

34

35 *C: Genau, deine Daten aktualisieren.*

36

37 *F: Aha*

38

39 *C: Erstmal wie alt bist du?*

40

41 *F: 47*

42

43 *C: Familienstand?*

44

45 *F: Verheiratet*

46

47 *C: Ist deine Partnerin berufstätig?*

48

49 *F: Ja*

50

51 *C: Wie viel Kinder?*

52

53 *F: 1*

54

55 *C: Wie alt?*

56

57 *F: 1 Jahr*

58

59 *C: Wie viele Stunden arbeitest du in der Woche?*

60

61 *F: 40-50*

62

63 *C: Gut was ist in deinem Vertrag vorgesehen?*

64

65 *F: 40*

66

67 *C: 40, OK. Gut. Dann komme ich erstmal zu deinem beruflichen Werdegang. Wann und wo hast du die Schule abgeschlossen und was war das für ein Abschluss?*

68 *F: Das war Abschluss zum Staatlichen geprüften Techniker, Elektrotechniker im Fachbereich Gebäude-/Systemtechnik. 1998 in Flensburg, Fachschule für Gestaltung und Technik.*

69 *C: Aha. Und jetzt möchte ich ganz gerne, dass du mir deinen beruflichen Werdegang darstellst. Also von der Schule bis heute.*

70 *F: Ok, Also. Nach Baden-Baden gezogen, gleich ins Facilitymanagement eingestiegen als Objektleiter, hmm, zwei große Hallenobjekte in Baden-Baden. Horst-Schmeler-Halle und Planetom. Ein Jahr lang. Hmm. Verantwortlich nur für die Wartung und Inspektion. Mit einem sechsköpfigen Team. Hmm. Also die gesamte Wartung und Inspektion abgedeckt. Danach eine, nach einem Jahr, gewechselt als Betriebsingenieur bei der Dienstleistungsgesellschaft Baden-Baden.*

71 *C: Aha.*

72 *F: Hmm, im Dreischichtdienst. Früh, Spät, Nacht, viereinhalb Jahre lang. Dort die technischen Fähigkeiten noch weiter verifiziert. Also direkt nach der Schule hatte ich sowieso das Empfinden, dass ich das brauchte und deswegen auch dieser Wechsel. Aehh, nach viereinhalb Jahren wechselte mein Vorgesetzter dann zum Bundeskanzleramt. Ehm, neues Objekt für uns damals. Und ich übernahm dann seinen Job. Wurde natürlich gefragt, ich habe zugesagt. War damit auch aus dem Schichtdienst raus. Zwei Jahre diese Funktion innegehabt und dann, ähm, sieben Monate lang ohne Arbeit, Arbeitssuchend. Und dann zur Firma Meyer Facility Management gewechselt. Da zwei Jahre als Distriktmanager fungiert und dann nochmal drei Jahre als Objektmanager im Bereich Homeier tätig. Auch den ganzen Umzug mitgestaltet, das gesamte Objekt ist, unser gesamter Kunde ist umgezogen*

60 von einem Objekt zum anderen wegen Neubau und alles mit organisiert und dabei auch Akquise
61 betrieben. Sprich also, wir haben unseren Auftrag dort erweitert. Sowohl den Umsatz wie auch das
62 Personal verdoppelt in der Zeit. Bei gleichbleibender Gewinnmarge.
63 C: Aha.
64 F: Ja, das war's.
65 C: *Und wie lange bist du da jetzt?*
66 F: Drei Jahre.
67 C: *Drei Jahre! OK. Und wie sah so deine berufliche Entwicklung innerhalb dieses Unternehmens aus?*
68 F: Also jetzt hier, bei der Firma Meyer Facility Management?
69 C: Ja.
70 F: Also,, ähm in den ersten zwei Jahren habe ich mehr Löcher gestopft, als mich um meine eigene
71 Arbeit zu kümmern. Ich habe, ich, ähm, fünf Monate zum Beispiel in Hamburg verbracht. Habe dort,
72 wie man so schön sagt, in Führungsstrichen, ein Objekt gerettet und einen Objektmanager nochmal
73 eingewiesen zwei Monate lang, sodass das dann reibungslos hinterher klappen konnte alles. Ähm,
74 dann fehlt, ehm, der Distriktmanager in Baden-Baden. Das habe ich dann auch sechs Wochen lang
75 gemacht. Wo ich dann seinen Part mit übernommen hatte. In dieser Zeit hat sich dann bei uns im
76 Distrikt sehr viel verändert. Sprich also in der Zeit, wo ich mich nicht hundertprozentig drum kümmern
77 konnte. Aehh, hat mich denn ein bisschen aufgerieben. Und dann kann man mit einem Wunsch an
78 mich heran, Homeier zu übernehmen. Aus dem ganz einfachen Grund, weil sie dort jemanden
79 brauchten, der gut mit Kunden umgeht und sich auch dadurch erhofft haben, dass man eben den
80 Auftrag erweitert. Was nachher auch geschehen ist.
81 C: *Aha. Ok. Wenn du jetzt mal deinen ganzen bisherigen beruflichen Werdegang so insgesamt*
82 *betrachtest, würdest du jetzt sagen, dass ist so kontinuierlich abgelaufen oder gab's mal Brüche?*
83 F: Ja. Brüche gab's nach der Trennung bei der Firma Hagenauer. Klar, das war ein Bruch. Aber das
84 hatte mit einem persönlichen Problem zwischen mir und meinem Chef, ähm, als Voraussetzung, ähm,
85 weil wir uns da in einigen Punkten uneinig waren.
86 C: *Ok. Aber sonst war der berufliche Werdegang so ziemliche*
87 F: fällt ins Wort: ziemlich kontinuierlich.
88 C: *Ok. Und wenn du jetzt mal an diesen ganzen beruflichen Verlauf zurückdenkst, wie würdest du den*
89 *so persönlich bewerten?*
90 F: Ja gut, also hier und da würde man sich noch ein bisschen Zielstrebigkeit wünschen. Aber das ist ja
91 der Wunsch, das eine und das andere ist die Praxis. Also, ähm, kann mir keiner erzählen, dass alle
92 einen beruflichen Werdegang haben, der nicht holprig ist oder wo es nicht irgendwelche Widerstände
93 gibt. So etwas gibt es nicht.
94 C: *Ok. Aber für dich persönlich*
95 F: fällt ins Wort: Ist ok.
96 C: *Ist ok. Gut. Jetzt haben wir ja ein bisschen über deinen beruflichen Werdegang gesprochen. Jetzt*
97 *kommen wir mal zu dieser aktuellen Tätigkeit die du jetzt bei Meyer so machst.*
98 F: Ja.
99 C: *Ehm, was stellt denn dieses Unternehmen überhaupt her?*
100 F: Es ist ein Dienstleistungsunternehmen. Eh, was Dienstleistungen an größeren Objekten, Objekt
101 heißt in diesem Fall Gebäude, Aehh, durchführt. Also, wir übernehmen die gesamte
102 Dienstleistungspalette, ähm, in der Infrastruktur von jedem Gebäude, sodass dann der Kunde, unser
103 Kunde, sich dann auf sein Kerngeschäft konzentrieren kann. Sprich also, wir machen alles,
104 angefangen von der Reinigung über den Empfangsdienst, Poststelle, ähm Hausmeistertätigkeiten,
105 technischen Instandhaltung, die gesamte infrastrukturelle Palette, die ein Objekt mit sich bringt.
106 Müllentsorgung und so weiter und sofort. Also, wir kümmern uns, wir sind wirklich, WIR KÜMMERN,
107 WIR SIND DIE KÜMMERER₁, sagt man so schön. Ein Anruf genügt, und wir sind da.
108 C: *Schön. Welche Position nimmst du da genau ein?*
109 F: Ich bin verantwortlich für das gesamte Team mit 20 Mitarbeitern. Und zusätzlich für unseren
110 Reinigungsdienstleister, die auch ein vierzehnköpfiges Team mit sich führen. Die machen dann auch
111 die Unterhaltsreinigung und die Tagesreinigung dort mit zwei festen Kräften. Ja, und dafür bin ich
112 dann zuständig. Also, ich trage die Verantwortung für diesen gesamten Bereich.
113 C: *Also, ihr seid alles Angestellte und*
114 F: Fällt ins Wort: Alles angestellt, ja.
115 C: *Nicht verbeamtet oder?*
116 F: Nein.
117 C: *Gut. Gestern hast du ja nicht gearbeitet, aber kannst du mal so einen typischen Arbeitsablauf oder*
118 *Tagesablauf erzählen.*

119 F: Ja. Ich komme morgens zur Arbeit. Das erste, was ich mache, der erste Griff ist an meine
120 wunderschöne HSV-Tasse, dann gehe ich zur Kaffeemaschine und hole mir einen richtigen schönen
121 fetten Kakao. Dann setze ich mich an Tisch, und dann wird noch ein bisschen geklönt. Ja und dann
122 arbeite ich erstmal meine E-Mails ab, als erstes. Und dann schaue ich noch was Termine, was es so
123 an Terminen gibt. Ich leg meine Termine nie vor neun Uhr. Meine Termine lege ich immer nach neun
124 Uhr, damit ich mich dann auch mental drauf vorbereiten kann, wenn ein Termin ist. Und, eh, ja dann
125 gucke ich erstmal, was es an Terminen gibt. Gibt es Termine, dann werde ich diese, ähm, dann
126 arbeite ich auch mal kurz die Protokolle ab, um mich eben drauf vorzubereiten. Gibt es keine Termine,
127 dann, ähm, haben wir das übliche Tagesgeschäft. Wo man eben Rechnungen bearbeitet. Wo man
128 dann eben auch Personalgespräche führt. Es gibt immer so ein bisschen Ärger bei 20 Mitarbeitern.
129 Kommt man ohne Konflikte natürlich nicht aus. Und dann muss man hier drum kümmern und da drum
130 kümmern. Ich sag mal, das nimmt so, also dieses, dieser Führungsjob, dass, was man als Führung
131 bezeichnet, nimmt so ungefähr 40 % des Tages ein. Dass man einfach auch mit den Leuten spricht,
132 auch wenn sie nix haben. Also vorbeigehen und fragt mal: Alles in Ordnung. Oder wie auch immer,
133 dass man, dass die Leute auch merken, da ist jemand, der hört uns zu. Das ist ja auch ganz wichtig in
134 der Kommunikation.
135 C: Ja.
136 F: Und ansonsten sehr viel Kundenkontakt. Das man auch mal dahingehet und fragt, ob alles in
137 Ordnung ist. Ob man noch was tun kann. Dass man viele Telefonate führt, auch mit
138 Nachunternehmern. Etwaige Ablaufschwierigkeiten zu klären, wie auch immer, mit Rechnung oder mit
139 irgendwelchen Dienstleistungen, die angeboten werden und nicht so hundertprozentig laufen. Da
140 muss man? natürlich auch ein bisschen streng sein. Ist klar. Also man kann nicht immer der nette
141 Onkel von nebenan sein. Da muss man auch manchmal den Leuten zeigen, was man eigentlich
142 wünscht.
143 C: Aber ist dann eher kommunikativ.
144 F: Ja.
145 C: Und wenig Schreibkram.
146 F: Schreibkram, ja wenn eine Ausarbeitung ist, ja dann habe ich viel Schreibkram, ja. Zum Beispiel
147 habe ich jetzt, vor 'nem halben Jahr habe ich das Inhaltsverzeichnis für die Poststelle angefertigt.
148 Habe mir natürlich aber auch sehr viel Hilfe von außerhalb geholt. Weil wir nämlich auch in München
149 oder in Stuttgart auch Poststellen haben als Unternehmen. Habe ich mir natürlich den Rat der
150 Kollegen dort eingeholt. Mit denen viel telefoniert, die haben mir dann ein paar Sachen zugeschickt.
151 Ich habe das dann eben speziell auf unser Objekt dann abgestimmt und habe dann ein
152 Leistungsverzeichnis erstellt, damit wir überhaupt eine vertragliche Basis haben dafür, wie wir
153 eigentlich A: Arbeiten wollen und was wir nachher abrechnen.
154 C: Gut. Wenn du jetzt nochmal so zurückdenkst, was waren dann so die ausschlaggebenden Motive
155 für die Bewerbung bei dieser Firma.
156 F: Also ich bin, ähm, als was ganz Anderes eingestellt worden, als was ich mich eigentlich beworben
157 habe.
158 C: Aha, ok.
159 F: Ich hätte anfangen sollen aber die Ausschreibung, der Job handelte sich um eine
160 Angebotsbearbeitung. Also da hätte ich dann den ganzen Tag Angebote kalkuliert, für die Kunden, die
161 eben? Angebote gewünscht hätten. Und als ich mich dann beworben habe, saß dann der
162 Geschäftsführer dort, es saß dort der Personalreferent, es saßen dort vier Leute insgesamt von der
163 ganzen Firma. Der Kollege, der für die Angebotsbearbeitung auch zuständig war, und und und. Nach
164 der Bewerbung sagte der Geschäftsführer zu mir: „Naja, schön, dass sie sich hier beworben haben,
165 aber ich glaub, ich habe da was Anderes für sie.“
166 C: Ok.
167 F: „Weil, so wie Sie? sich hier präsentiert haben, ähm, würden wir Sie nicht gerne in die
168 Angebotsabteilung hineinstecken, sondern lieber in der Operative. Da sind Sie, glaube ich, besser
169 angesiedelt“. „Pause“.
170 Ich kann auch analytisch arbeiten, dass ist nicht das Thema. Also ich, sprich also Angebote
171 ausarbeiten den ganzen Tag hinterm Schreibtisch und irgendwelche Sachen ausfüllen, habe ich auch
172 kein Problem mit, kann ich auch gut. Aber ich bin eher so der Macher-Typ.
173 C: Aha. Und hattest du so Befürchtungen damals?
174 F: Ne überhaupt nicht.
175 C: Oder Hoffnungen?
176 F: Nein. Naja, Hoffnungen hat man immer, ja. Aber Befürchtungen habe ich sowieso nie. Ich habe,
177 ehm, ich stürz mich immer ins Getümmel, und dann schauen wir mal, was bei rumkommt.

178 C: Auch ok. Was ist dann bezüglich deiner Arbeit für dich wichtig? Also welche relevanten Aspekte
179 gibt es?
180 F: Ja, Loyalität ist für mich absolut das Wichtigste. Ich versuche immer loyal zu meinen Mitarbeitern zu
181 sein, und ich erwarte das andersrum genauso. Ist ein Geben und Nehmen. Es darf keine
182 Einbahnstraße sein. Und überhaupt, das ganze Leben ist ja so ein Geben und Nehmen. Ehm, es kann
183 mir auch keiner sagen, dass es genau ist. genau das Prinzip Freundschaft. Ja, da gibt es auch nur ein
184 Geben und Nehmen. Wenn das irgendwann mal zur Einbahnstraße wird, dann geht diese
185 Freundschaft auch irgendwann mal in die Trennung.
186 C: *Ehm... Was macht dir denn Spaß an der Arbeit?*
187 F: An der Arbeit? Na gut, Arbeit ist für mich erstmal ein wesentlicher Baustein dafür, dass man seinen
188 Lebensunterhalt irgendwo bezieht. Also ansonsten, sagen wir so, wenn man mir eine sehr fürstliche
189 Rente anbieten würde, würde ich auch sofort aufhören. Ist jetzt nicht so, dass ich jetzt jeden Tag
190 HURRA schreie, wenn ich dahinfahre. Ist ein notwendiges Übel.
191 >Beide lachen<
192 Ja, ehm, ich bin jetzt auch nicht der, wenn ich dann da bin, und ich bin eben in diesem Getümmel,
193 dann geh ich da auch voll drin auf. Aber ist jetzt nicht so, dass ich jetzt von der Grundeinstellung, ich
194 jetzt unbedingt das machen müsste. Also wie gesagt, wenn man mir anbieten würde, hier hast du fünf
195 Million, dann kann ich auch zuhause bleiben. Dann kann ich mich mit anderen Sachen beschäftigen,
196 das macht mir mehr Spaß.
197 C: *Was muss man denn für Kompetenzen mitbringen, wenn man diesen Job überhaupt machen*
198 *möchte?*
199 F: Ja gut, also eine technische Ausbildung auf jeden Fall. So gewisse wirtschaftliche Prozesse sollte
200 man auch kennen. Wie Rechnungswesen und Angebotserstellung. Solche Sachen. Budgetierung
201 auch ganz wichtig. Technik deswegen wichtig, weil man gewisse rechtliche Sachen auch kennen
202 muss. Wie zum Beispiel Baurecht. Damit tut man sich dann eben leichter, wenn es dann um etwaige
203 Streitereien geht. Die dann ausgefochten werden, da sollte man schon ein bisschen Background
204 haben. Wissensbackground haben, damit man auch Sachen dann auch gut aushandelt. Also, man
205 muss dem Gesprächspartner immer das Gefühl geben, dass man kompetent ist. Wenn die den
206 Eindruck gewinnen, man ist nicht kompetent, dann versuchen die einen über den Tisch zu ziehen.
207 C: *Ja.*
208 F: Und das hilft einem dann doch, wenn man eine gewisse technische Grundlage dabei hat, dass man
209 dann eben, die Leute wissen: Mit dem kann man das nicht machen. Also ein bisschen konservativer
210 rangehen.
211 C: *Ja das finde ich auch. Ist schon glaube ich wichtiger, dass einer, der oben sitzt, auch Ahnung hat*
212 *von unten.*
213 F: Ja genau. Ich habe zum Beispiel, als ich da in Leverkusen angefangen habe. Ähm, wollte ich
214 erstmal alle einzelnen Abteilungen, für die ich zuständig war, habe ich da jeweils eine Woche
215 mitgearbeitet, um einfach mal zu sehen, was mute ich A: meinen eigenen Mitarbeitern, und wo gibt es
216 nach meiner Meinung auch Sachen, die man verbessern kann. Aber das kann man nur machen, wenn
217 man die Arbeit versteht, die da durchgeführt wird. Das habe ich dann ungefähr so sechs Wochenso
218 gemacht, ja.
219 C: *Es gibt doch diesen Undercover-Boss fällt mir gerade ein.*
220 F: Ja, Ja, aber ne, ich habe gesagt...
221 C: *NEIN nein das meinte ich gar nicht. Aber das fand ich auch ganz interessant. Dass die sich da mal*
222 *ganz nach unten begeben.*
223 F: Also, die Leute wussten schon, wer ich war, und ich habe den auch gesagt, fühlt euch nicht
224 beobachtet. Macht einfach so weiter, wie ihr das bis jetzt gemacht habt. Ihr sagt mir, was ich zu tun,
225 was ich tun muss den ganzen Tag, und dann ist es auch ok. Ihr seid der Boss. Und dann haben wir
226 das auch so sechs Wochen durchgezogen. Von Abteilung zu Abteilung.
227 C: *Wenn du jetzt mal überlegst, wenn man 40 Stunden arbeitet, könnte man ja sagen, 8 Stunden*
228 *Arbeit, 8 Stunden Freizeit, 8 Stunden schlafen.*
229 F: Ja ist so ja, das kommt auch hin.
230 C: *Kommt hin?*
231 F: Ja. Manchmal verschiebt sich das so auf 9 Stunden Arbeit und 7 Stunden Freizeit, aber ok. In den
232 meisten Fällen stimmt das schon.
233 C: *Ok. Wie sieht denn deine Freizeit aus?*
234 F: Ja, wochentags. Wochentags sieht das so aus, dass ich, eh, naja, ich mach viel mit dem Computer.
235 Gebe ich auch zu. Ich habe so meine sozialen Netzwerke, die ich dann irgendwo betreue, mitbetreue.
236 Dann gibt es auch sehr viele Sachen, die mich interessieren. Dann lese ich hier herum, lese da
237 herum. Wikipedia ist eine meiner meistbesuchten Seiten. Wenn ich so Sachen aufschnappe am Tag

238 und mich interessiert das, und ich möchte noch ein bisschen Hintergrundwissen haben, dann schlage
239 ich Wikipedia auf und lese nach. Egal, und das ist egal, was es betrifft. Also das ist jetzt Sport, das ist
240 Politik, das ist Geschichte, alles Mögliche.
241 C: Ja.
242 F: Viele Leute sagen auch, ich habe ein ziemliches hohes, ziemlich hohe Allgemeinbildung. Dem kann
243 ich zustimmen.
244 C: *Ja gut. Und was besonders, was ist dir besonders wichtig in deiner Freizeit, wenn du in deinem*
245 *Privatleben bist?*
246 F: Mir ist wichtig, dass ich zuhause, sag ich mal, den Frieden halte. Der ist auch da, da gibt es auch
247 keine Probleme. Natürlich gibt es hier und da auch mal Reibereien, aber das ist normal. Wichtig ist
248 immer, dass man sich immer sofort ausspricht und hinterher auch dann sich wieder in die Augen
249 schauen kann. Das ist immer das Wichtigste.
250 C: *Gibt es so Hobbies, die du benennen könntest?*
251 F: Hobbies habe ich ein großes, das ist Fussball. Aber das geht dann nur am Wochenende.
252 Wochentags nur dann, wenn wir mal zum Training fahren, bisschen mit den Jungs kicken. Aber
253 ansonsten Wochenende ist klar, Stadionbesuch. Das nimmt auch sehr viel Zeit in Anspruch.
254 C: *Und bist du so, wenn du an deine Freizeit denkst, eher der Spontane oder der Planer?*
255 F: Eher der Spontane. Planende hingegen, ja auch, dass geht ja auch nicht anders. Natürlich was mit
256 Fußball zu tun hat, Stadionbesuche muss man vorher planen, ansonsten kann man das Wochenende
257 nicht angehen, aber ansonsten bin ich dann eher der Typ, wenn ich dann sonntags zuhause bin, dass
258 man dann eher sagt: Da möchte ich nicht vorher geplant haben, dass ich dann in die Eisdielen gehe
259 und ein Eis esse. Sondern so aus der Lust heraus: Ach, das Wetter ist heute schön, lasst uns mal ein
260 Eis essen gehen.
261 C: OK.
262 F: Oder naja, fühle ich mich nicht, hatte ich eine durchzechte Nacht, Ich geh mal heute Laufen, damit
263 es mir wieder bessergeht.
264 C: *Aha. Und was sind so deine Lieblingsaktivitäten in der Freizeit? Können ja auch die Spontanen*
265 *sein.*
266 F: Spontan, ja so wenn das Wetter draußen gut ist, dann gehen wir auch mal spazieren. Jetzt, wo
267 auch die Kleine da ist, macht mir das unheimlich Spaß, mit dem Kinderwagen durch die Gegend zu
268 laufen. Aber nur wenn das Wetter gut ist, wenn's draußen kalt und stürmisch ist, habe ich keine Lust
269 dazu.
270 C: *Also so feste Termine sind bei dir zum Beispiel eben Fußball?*
271 F: Ja Ja Klar. Die sind immer verplant. Aber die sind auch Wochen vorher verplant.
272 C: Ok.
273 F: Ehm, ansonsten lass ich mich in der Freizeit nicht durch irgendwelche Planungen, ehm, ja, das hat
274 dann wieder so einen ähnlichen Schlag wie Beruf. Für mich ist es dann irgendwie, naja, gibt ja diesen
275 schönen Begriff, Chillen... JA! Batterien aufladen. So einen Sonntag kann da auch so aussehen,
276 dass ich ? hier auf die Couch lege und mich hier durch die Programme zappe. Oder eine Zeitung lese
277 oder irgendwas mache. Einfach völlig darniederliege und nichts mache.
278 C: *Entspannung?*
279 F: Ja.
280 C: *Ich möchte mal ein bisschen so in Richtung Zukunftsvision gehen. Wenn du jetzt so, beginnen wir*
281 *mal mit deiner beruflichen Zukunft, machst du dir da so Gedanken?*
282 F: Natürlich klar. Ehm, ich habe jetzt in dieser Woche gerade Gehaltsverhandlungen. Sollte man
283 meinem Wunsch nicht entsprechen, werde ich versuchen, mich auch woanders umzuschauen. Das ist
284 für mich Fakt.
285 C: Ok.
286 F: Weil, wie gesagt, ich habe das jetzt drei Jahre gemacht. Ich habe den Umsatz verdoppelt, mehr als
287 verdoppelt. Und bei gleichbleibender Deckungsbeitrag, prozentual gesehen. Also absolut mehr
288 Gewinn. Und da möchte ich auch was vom Kuchen.
289 C: *Und das ist diese Woche?*
290 F: Das ist diese Woche ja. Donnerstag.
291 C: *Und jetzt mal so ganz allgemein gefragt, wo möchtest du dich denn beruflich gerne mal sehen?*
292 F: Eigentlich sehe ich mich, also ich sag mal so, vor fünfzehn Jahren hätte ich nie gedacht, also 98,
293 als ich von der Schule kam, hätte ich nie gedacht, dass ich irgendwie mal nen leitenden Posten habe.
294 Ist ja nun mittleres Management, was ich machen. In Führungsstrichen. Ehm... Nach fünfzehn
295 Jahren kann ich sagen, ich möchte das nicht mehr missen. Ja, und ich sag mal, das hat mich auch in
296 meiner Persönlichkeit irgendwie weitergebracht. Also, dieses verantwortlich für andere sein. Denn das
297 heißt ja, Verantwortung. Verantwortung heißt ja, verantwortlich für andere sein. Ich habe auch so für

298 meine Mitarbeiter gekämpft, indem wir an Ausschreibungen teilgenommen haben, die vom Kunden
299 angesetzt worden. Da haben wir eben gekämpft wie die Löwen, um Arbeitsplätze zu erhalten. Das war
300 für mich ganz wichtig. Ich hätte mich mit Sicherheit nicht gut gefühlt, hätten wir die Ausschreibung
301 verloren, und alle meine Mitarbeiter hätte nach Hause gehen müssen.
302 *C: Aha. Ok.*
303 F: Ich sehe mich da so in der Entwicklung, weiß nicht, ob ich da jetzt am Schluss, am Ende bin. Ich
304 weiß nicht, ob mehr geht. Wenn mir jemand irgendwas anbieten könnte, wo ich in neues Terrain
305 stoßen könnte, würde ich mit Sicherheit nicht nein sagen.
306 *C: OK.*
307 F: Also, ich ja auch so sagen wir mal, von der Sache bin ich sehr wissbegierig. Und, ehm, so kaltes
308 Wasser kenne ich genug. Ja, wo ich reingestoßen wurde und hinterher schwimmen musste.
309 *C: Und wenn du jetzt gleichzeitig auch über deine Zukunft im privaten Leben mal so nachdenkst gibt
310 es da denn so Gedankengänge?*
311 F: Ja da hat sich das ja auch so ein bisschen alles geändert, im letzten Jahr. Nach der Geburt unserer
312 Tochter. Wir hatten eigentlich mit diesem Thema abgeschlossen. Und dachten, naja, nun versuchen
313 wir mal, das Leben so gut wie möglich zu gestalten und mitmal war das Würmchen da. Heißt also, bis
314 67 arbeiten. Ja, ist ja so. Also, bis vor einem Jahr war ich immer noch der Meinung, ich werde mit 55
315 irgendwo in Griechenland eine Dorfkneipe besitzen und werde einfach in den Tag hineinleben. Das
316 hat sich jetzt alles komplett geändert. Also alle diese Wünsche,, die man hatte haben sich von einem
317 Tag auf den anderen geändert.
318 *C: Und was möchtest du gerne privat so zukunftsorientiert erreichen?*
319 F: Also mir ist wichtig im privaten Leben die Harmonie. Jetzt wo auch die Tochter da ist, habe ich auch
320 eine gewisse Verantwortung. Dem möchte ich mich ganz widmen. Dass dieses Persönchen da, die
321 beste Voraussetzung bekommt, ins Leben zu gehen.
322 *C: Und wenn du nachher so an deiner Freizeit denkst?*
323 F: Also im Moment bin ich mit meiner Freizeit sehr zufrieden. Ich sag auch mal, mit der
324 Freizeitgestaltung. Wir haben neun Jahre in Baden-Baden gewohnt, das war dann so, naja,
325 Freundeskreis gleich Null. Ich weiß nicht, woran das liegt. Ich habe öfter darüber nachgedacht.
326 Natürlich liegt's auch an mir. Wahrscheinlich bin ich zu verschlossen. Aber das ist auch der Baden-
327 Baden Menschenschlag, glaube ich. Der so ziemlich anonym vor sich daher lebt. Hier sind die Leute
328 offener. Das merkt man auch, wenn man einkaufen geht oder zum Bäcker geht. Die Leute sprechen
329 einen an. Das ist hier viel einfacher, Kontakte zu knüpfen?. Natürlich sind die erstmal oberflächlich,
330 aber dass man Leute anspricht, ist die beste Basis, dass man überhaupt Leute kennenlernt. Wenn
331 man nur durch 'n Gang geht, und man sagt nicht mal guten Morgen, dann ist das, dann erübrigt sich
332 die Diskussion schon von Anfang an.
333 *C: Ja.*
334 F: Ne, die Leute sind hier offener, und ich sag mal. Das war ein guter Schritt hierher zu kommen. Ich
335 fühle mich auch hier viel wohler, als in Baden-Baden. Baden-Baden ist eine wunderschöne Stadt, hat
336 viele Sehenswürdigkeiten. Aber die Leute sind da nicht so mein Ding.
337 *C: Aha. Gibt es denn sonst noch so Visionen, die du zukunftsorientiert hast.*
338 F: Eigentlich bin ich rundum glücklich im Moment.
339 *C: Ja, das ist doch schön.*
340 F: Ja.
341 *C: Das ist doch ein schöner Schlusssatz.*
342 F: Ja.
343 *C: Danke dir.*
344 F: Bitte.

Lebenslinien

Die Lebenslinien konnten aufgrund der schlechten Auflösung nicht mit in den Anhang aufgenommen werden, können aber jederzeit bei der Autorin eingesehen werden.