

„Alles Schöne wird im Übermaß zur Qual“

Wir essen zu viel und zu gedankenlos, sagt der Psychologe Frank Berzbach, 46. Die Lösung: ein Leben im Gleichgewicht von Genuss und Verzicht.

SPIEGEL: Herr Berzbach, Sie plädieren dafür, für eine festgesetzte Zeit zu fasten oder auf Fleisch oder Zucker zu verzichten. Warum?

Berzbach: Ich finde es gut, gelegentlich Fastenzeiten mitzumachen, für eine begrenzte Phase herauszufinden, wie es ist, lieb gewonnene Gewohnheiten außer Kraft zu setzen. Das ist dann eine Askese auf Zeit, eine Selbstüberprüfung und Bewusstwerdung. Das gibt es im Buddhismus ebenso wie in der christlichen Lehre oder im Judentum. Verzicht wird dadurch zu einer Form von Erkenntnisgewinn.

SPIEGEL: Was erfährt man beim Fasten über sich?

Berzbach: Dabei lerne ich mein Verhältnis zu meinen Abhängigkeiten kennen. Wenn man einige Wochen auf Fleisch oder Zucker verzichtet, testet man letztlich, ob man frei ist. Denn erst der äußere Verzicht beweist die innere Freiheit. Solange wir bestimmte Dinge einfach tun, glauben wir immer, wir wären davon nicht abhängig. Aber wenn

man es dann ausprobiert, ist es nie ganz leicht. Ein starker Wille ist gefragt. Wer sieben Wochen fastet, wie in der christlichen Fastenzeit vorgeschrieben, verändert nicht allein die Genussfähigkeit, sondern auch seine Sicht auf die eigenen Lebensgewohnheiten und seine Grenzen.

SPIEGEL: Was passiert, wenn man fasten will, aber merkt, dass man es nicht schafft?

Berzbach: In meinen Seminaren gibt es eine Übung, in der die Studierenden versuchen, 24 Stunden auf ihr Handy zu verzichten. Letztlich ist das eine kurze Fastenübung. Viele schaffen das nicht – und sind davon überrascht und erschrocken. Doch ist der Versuch deshalb gescheitert? Es gibt ein bestimmtes Wissen, hinter das kann man nicht zurück. Wenn jemand im Rahmen einer Fastenübung feststellt, dass er auf sein Telefon nicht verzichten kann oder dass es ihm schwerfällt, vom Alkohol die Finger zu lassen, gewinnt er Selbsterkenntnis.

SPIEGEL: Und dann? Was tun mit der Erkenntnis?

Berzbach: Entweder man bekennt sich, sagt beispielsweise „Rotwein gehört zu meinem Alltag und ist für mich Genuss“. Dann würde man diese Form des Genusses ernster nehmen, sich mehr damit beschäftigen. Der zweite Weg wäre zu sagen: „Nein, ich will mich nicht an etwas gewöhnen, das auch gesundheitliche Risiken birgt.“ Dann wird man neue Verhaltensmuster ausprobieren. Beide Varianten sind Erkenntniswege. Beide sind legitim.

SPIEGEL: Das klingt paradox: Soll man sich mit einem Genussmittel, das man häufig konsumiert, tatsächlich noch stärker beschäftigen?

Berzbach: Wenn im Buddhismus über Ordnungs- und Strukturprinzipien für das alltägliche Leben nachgedacht wird, wird das durchaus empfohlen. Wer sich etwa mit Wein, mit Tee oder mit Kochen beschäftigt, der steigert sein Wissen, das handwerkliche Können – und die Genussfähigkeit. Ein Weinliebhaber entdeckt so, was schmeckt und gut ist, trinkt aber vielleicht sogar weniger und dafür bewusster. Er wird also Wein mehr wertschätzen und zelebrieren, eine andere Haltung zum Thema bekommen. Vielleicht bin ich da aber auch etwas zu optimistisch.

Mit Wein oder mit Tee kann man sich lange beschäftigen. Bei Industriezucker oder Industriefleisch funktioniert das nicht. Das sind ja behandelte und suchterzeugende Lebensmittel, die unser natürliches Gefühl von Sättigung und Befriedigung beim Essen außer Kraft setzen. Tradiertere Erkenntniswege greifen da leider nicht.

SPIEGEL: Ist das nicht für unser Essverhalten insgesamt ein Problem?

Berzbach: Für viele Lebensbereiche fehlen uns heute verbindliche Regeln, Umgangsformen oder ein klarer Rahmen. Unsere Esskultur ist ein eindrucksvolles Beispiel für diese Art der Formlosigkeit: Viele Menschen füttern permanent zwischendurch, oft Fast Food von schlechter Qualität. Unsere Art zu essen ist in den letzten Jahrzehnten informeller geworden und immer weniger an feste Rhythmen und Regeln gebunden. Dabei wäre es ein Gewinn, wenn sich Pha-

sen des Essens und Nichtessens sinnvoll abwechseln würden. Auf diese Weise bringen wir sowohl Genuss als auch Beschränkung in unser Leben ein.

SPIEGEL: Was haben wir davon, wenn Genuss und Verzicht aufeinanderfolgen?

Berzbach: Verzicht schärft die Sinne. Knappheit steigert die Begierde. Wer sich beim Essen gelegentlich einschränkt, also kleinere Portionen isst, langsamer isst oder Genussmittel auf kluge Weise dosiert, erhöht letztlich das sinnliche Erlebnis. Wer aufs Essen wartet, schätzt es mehr, wird sensibler, macht sich auch mehr Gedanken um die Qualität der Nahrung. Die Idee, dass es beim Essen immer eine goldene Mitte gibt, eine gute Art der Beschränkung, findet man in allen philosophischen und religiösen Schulen, von der antiken Philosophie eines Epikur, der eine Lebenskunst des Genusses propagierte, bis zum Zen-Buddhismus. Dort gibt es die Regel, dass man das letzte Drittel der Mahlzeit liegen lässt, da es ohnehin nur für den Arzt ist.

SPIEGEL: Aber hat die Philosophie damit recht? Essen ist doch vor allem eine Sache des Körpers.

Berzbach: Der Verzicht auf bestimmte Geschmacksreize sensibilisiert mittelfristig die Geschmacksrezeptoren der Zunge. Wer eine Weile auf Zucker verzichtet hat, kennt den Effekt. Viele Süßigkeiten schmecken danach unerträglich überzuckert. Eine andere Beschränkung, die auch direkt auf den Körper wirkt, ist langsames Essen. Dadurch wird nicht nur der Genuss gesteigert, man bekommt auch das Sättigungsgefühl deutlicher mit, das ja erst nach einiger Zeit eintritt. In Ländern wie Italien, Spanien oder



FRANK BERZBACH

lehrt an der *ecosign/Akademie für Gestaltung Köln*. In seinem aktuellen Buch „*Formbewusstsein*“ (Hermann Schmidt; 192 Seiten; 29,80 Euro) untersucht er, mit welchen Formen und Rhythmen wir unseren Alltag gestalten können.

»
Essen ist eine kleine Schraube, die das Leben neu justiert.
 «

Frankreich kann man das erfahren, dort werden mittags und abends mehrere Gänge aufgetischt. Eine halbe Stunde nach der Suppe ist oft schon viel vom Hunger weg. Man merkt so auch während des Essens deutlich: Unsere Fähigkeit, Dinge aufzunehmen, ist beschränkt. Wir alle wissen doch eigentlich: Alles Schöne wird im Übermaß zur Qual. Schokolade ist lecker, aber fünf Tafeln erzeugen Übelkeit.

SPIEGEL: Wenn man von rechtem Maß und goldener Mitte spricht, denkt man schnell an Kunst und Ästhetik. Spielt Schönheit beim Genuss eine Rolle?

Berzbach: Der Punkt, an dem sich Schönheit und Ernährung berühren, ist die Frage, wie man Essen anrichtet. Auch die Tischkultur hat Einfluss auf den Genuss. Wer Lebensmitteln so viel Aufmerksamkeit schenkt, dass er sie kocht und schön auf dem Teller anrichtet, der geht bewusster mit Essen um – und wird sich automatisch eher Gedanken über Qualität oder Mengen machen.

Das japanische Essen wird oft kunstvoll arrangiert, es gibt dort Überlegungen, welche Reisschale man in welcher Farbe auswählt, um die Farbe des Reises besser zur Geltung zu bringen. Ein solches harmonievoll angerichtetes Essen empfinden wir anders, es ist befriedigend. Menschen haben ästhetische Grundbedürfnisse.

SPIEGEL: Entsteht ausgewogenes Essverhalten immer dann, wenn man bewusster mit seiner Nahrung umgeht?

Berzbach: Bewusstsein ist eine Bedingung für das rechte Maß, ja. Dabei geht es um die Aufmerksamkeit fürs eigene Essverhalten, aber letztlich auch für die Lebensmittel und ihre Herkunft. Alle scheinbar kleinen Dinge im Alltag sind miteinander verbunden. Wie ich esse, wann ich esse, was ich esse – all das verändert mich und die Welt. Und je mehr man sich dessen bewusst wird, desto

genauer schaut man hin und spürt: Alles, was ich auf dem Teller habe, hat eine Geschichte. Wir können sie nicht sehen, aber andere Menschen haben diese Zutaten geerntet, andere Menschen haben diese Gerichte gekocht. Dieses Bewusstsein führt zu mehr Dankbarkeit und Respekt dem Essen gegenüber. Und damit oft wieder zu mehr Genuss. Wenn wir bei einem Winzer am Tisch sitzen und den Wein probieren, den er vor Ort gekeltert hat, schmeckt er besser. Wir fühlen uns dann verbunden mit der Geschichte des Weins. Ein ähnliches Gefühl entsteht in jedem Hofladen. Oder wenn wir die selbst gebackenen Kekse unserer Oma essen.

SPIEGEL: Das klingt alles erstaunlich grundsätzlich.

Berzbach: Beim bewussten Essen geht es letztlich um Selbstbestimmung und um die Gestaltung eines Ausschnitts der Welt. Alle Veränderungen, die man in seinem Essverhalten vornimmt, ziehen weite Kreise, beeinflussen sofort andere Alltagsbereiche: Wer sich auf drei Hauptmahlzeiten festlegt und nicht mehr zwischendurch isst, der wird kaum mehr vor dem Fernseher essen – und vielleicht bald sein Fernsehverhalten verändern. Jemand, der sich mit vegetarischer Ernährung beschäftigt, wird sich auf Grillfesten unter Freunden anders fühlen und anders verhalten als bisher. Essen ist eine kleine Schraube, an der man dreht, die das Leben neu justiert.

SPIEGEL: Es werden heute Stimmen laut, die anmahnen, dass Essen eine Art Ersatzreligion wird, dass wir uns viel zu sehr damit beschäftigen. Was entgegnen Sie diesen Kritikern?

Berzbach: Man kann aus allem eine Ersatzreligion machen, man kann alles übertreiben, da stimme ich zu. Doch grundsätzlich teile ich die Einschätzung nicht: Wenn wir uns die globale und gesellschaftliche Ernährungssituation ansehen, kann man sicher nicht sagen, dass wir uns bereits zu viele Gedanken übers Essen gemacht haben. Viele Fragen sind offen, für jeden Einzelnen, für die Ernährungslage der Welt. Nur bin ich eben dafür, bei der Beschäftigung mit Essen nicht bei den globalen Problemen anzusetzen, sondern beim eigenen Alltag, sich dort ganz banale Fragen zu stellen: Wenn du auf deinen Teller schaust, gefällt dir, was du siehst? Schmeckt und passt dir das, was du dir jetzt in den Mund steckst? Wie gefällt dir der Blick auf deinen Körper nackt im Spiegel? Die Antworten auf solche Fragen weisen den Weg zum richtigen Maß.

INTERVIEW: ANNE OTTO