

Mögliche Einflüsse protestantischer Ethik auf Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankheitsideal

B a c h e l o r a r b e i t
Zur Erlangung des akademischen Grades
Bachelor of Science (Oecotrophologie)
angefertigt im Fachbereich Oecotrophologie
der Hochschule Fulda

Referent: Prof. Dr. habil. Christoph Klotter
Korreferent: Martin Wurzer-Berger

vorgelegt von: Svenja Zimmer
Petersberg

Abgabe am: 26.08.2010

Inhalt

Abkürzungsverzeichnis.....	3
1. Einleitung	4
1.1 Protestantische Ethik als „Geist“ der Gesundheitsförderung?.....	5
1.2 Zum Aufbau der Arbeit	7
2. Die Protestantische Ethik und ihr Einfluss auf Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankheitsideal	9
2.1 Der Protestantismus und seine asketischen Richtungen.....	9
2.2 Charakteristika der protestantischen Ethik nach Max WEBER	10
2.2.1 Erwählt oder verworfen: die Gnadenlosigkeit der „Gnadenwahl“ und ihre Folgen.....	12
2.2.2 Innerweltliche Askese und methodisch asketische Lebensführung	14
2.2.3 Zucht und Ordnung – für alle.....	17
2.2.4 Asketische Tugenden als Grundlage wirtschaftlichen Erfolgs	18
2.2.5 Zusammenfassung	19
2.3 Einordnung der protestantischen Ethik in einen historisch-philosophischen Kontext von Askese	19
2.3.1 Die Diätetik der griechischen Antike	21
2.3.2 Mittelalterliche Formen der Askese	22
2.3.2.1 Heilsökonomische Arbeitsteilung.....	23
2.3.2.2 Armutsbewegungen	24
2.3.2.3 Extreme Formen mittelalterlicher Askese.....	25
2.3.3 Vom Mittelalter zur Neuzeit: Askese und Zivilisation.....	25
2.3.3.1 Mittelalterliche Mentalität.....	26
2.3.3.2 Der Prozess der Zivilisation	26
2.3.3.3 Askese und soziale Schichtung	28
2.3.3.4 Askese als Lebensfeindlichkeit: Friedrich NIETZSCHE	30
2.3.4 Zusammenfassung	31
2.4 Protestantische Ethik im Umgang mit Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankheitsideal	31

2.4.1 Methodisch-asketische Lebensführung und Leistungsethik	32
2.4.2 Genussfeindlichkeit	35
2.4.3 Ablesbarkeit des inneren Zustandes einer Person an Äußerlichkeiten.....	37
2.4.4 Absolutheitsanspruch und Abgrenzungsbedürfnis	40
2.4.5 Vereinzelung	43
2.5 Gegenläufige Tendenzen	45
2.5.1 Historische Gegenbewegungen zu Askese und Kapitalismus	45
2.5.2 Wider alle Vernunft – ziviler Ungehorsam.....	47
2.5.3 Gesundheit und Genuss – nicht unbedingt ein Widerspruch?	49
2.5.4 Size Acceptance und Fat Studies	51
3. Schlussfolgerungen und Ausblick.....	54
3.1 Schlussfolgerungen	54
3.2 Weiterer Forschungsbedarf.....	56
4. Zusammenfassung.....	57
5. Abstract	59
Literaturverzeichnis	61
Eidesstattliche Erklärung.....	69

Abkürzungsverzeichnis

ARISE	Associates for Research in the Science of Enjoyment
BMI	Body Mass Index
DAG	Deutsche Adipositas-Gesellschaft
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung
IASO	International Association for the Study of Obesity
KiGGS	Kinder- und Jugendgesundheitsurvey
NAAFA	National Association to Advance Fat Acceptance
NVS II	Nationale Verzehrsstudie II
WHO	World Health Organization

1. Einleitung

"Your membership of a Health Club, far from permitting hedonistic indulgence, allows you to manipulate a delicate and troubled equilibrium of pleasure and pain: it legitimises a guilt-inducing degree of alcohol abuse, while ensuring that indulgence and the pain and punishment of harsh and excessive physical exercise are contiguous. Cleansed, your body is a tabula rasa, awaiting the predestined cycle of indulgence and laceration, guilt and redemption, again and again."

"Are You A Calvinist?" in: Bill Duncan: *The Wee Book of Calvin. Air-Kissing in the North-East.*

Das obige Zitat stammt aus einem Werk von Bill DUNCAN, das sich auf humoristische Weise mit dem Calvinismus, einer asketischen Richtung des Protestantismus beschäftigt. Es ist Teil einer langen Liste von Merkmalen und Verhaltensweisen, anhand derer der Leser erkennen kann, so behauptet zumindest augenzwinkernd der Autor, ob er im Grunde seines Herzens ein Calvinist ist. Offenbar sieht DUNCAN eine Verbindung zwischen dem beschriebenen, durch Selbstbestrafung gekennzeichneten Gesundheitsverhalten und der religiösen Ethik des Calvinismus. Diese asketische Ethik ist von Max WEBER in seiner Aufsatzfolge *Die protestantische Ethik und der „Geist“ des Kapitalismus* ausführlich beschrieben worden, da er sie für die ethische Grundlage kapitalistischen Wirtschaftens hält (siehe Kapitel 2.2).

Ob sich eine solche Ethik fortsetzt und heute noch immer unser Verhalten prägt, ob also in uns allen ein bisschen was von einem Calvinisten steckt, wäre interessant herauszufinden. Moralvorstellungen können nützlich oder hinderlich, zeitgemäß oder veraltet sein. Da eine zugrunde liegende Ethik sehr wahrscheinlich die Art beeinflusst, wie ein Problem gehandhabt wird, wäre es wichtig, sich diese Ethik bewusst zu machen. Wenn sich feststellen lässt, welche ethischen Grundmuster unser Verständnis von Gesundheit und Ernährung prägen, können diese Gegenstand eines kritischen Diskurses werden. Gegebenenfalls können so überkommene Moralvorstellungen aufgedeckt, diskutiert und mit der Zeit überwunden werden, während als nützlich empfundene ins Bewusstsein gerufen und beibehalten werden können. Indem sie den gesellschaftlichen Umgang mit dem Komplex Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankheitsideal auf

das Vorhandensein protestantischer Ethik überprüft, kann diese Arbeit eine Grundlage für einen solchen Diskurs liefern.

1.1 Protestantische Ethik als „Geist“ der Gesundheitsförderung?

Ist die protestantische Ethik nicht nur, der „Geist“ des Kapitalismus (WEBER 1993) sondern auch der „Geist“ der Gesundheitsförderung? Verschiedene Autoren sehen dies so. Keith BOTSFORD, Professor für Journalistik und Mitglied der *Associates for Research in the Science of Enjoyment* (ARISE), die von der Genussmittelindustrie gefördert wird (siehe Kapitel 2.5.3), stellt 1996 in einem Band ebendieser Organisation die Frage: „Whence the New Puritanism?“ Er zeigt sich besorgt darüber, dass in die amerikanische Gesundheitspolitik eine puritanische Moral Einzug gehalten habe, durch die massiv in das Privatleben der Menschen eingegriffen werde. Das Vokabular dieser Gesundheitspolitik bezeichnet er als apokalyptisch und millenaristisch (BOTSFORD 1996: 221). Wenn man den Begriff „Gott“ durch „Natur“ ersetze, meint BOTSFORD entsprächen die Grunddoktrinen des Puritanismus exakt denen der neuen Gesundheitsmoral. Wie im Puritanismus werde die Menschheit als absolut verderbt empfunden und nur wenige Auserwählte, nämlich die Gesundheitsexperten, wüssten den richtigen Weg, den sie allen anderen aufzwingen. Damit Gesundheit wirklich als Heil erlebt werden könne bedürfe es jedoch einer persönlichen Bekehrung. Die Tatsache, dass der Staat diese Gesundheitsförderung betreibt, entspricht für BOTSFORD der puritanischen Forderung nach einer Theokratie (BOTSFORD 1996: 226). Seine Befürchtung ist, dass je weiter dieser neue Puritanismus fortschreitet, immer mehr Verhaltensweisen als gesundheitsschädlich und damit verwerflich eingestuft werden könnten (BOTSFORD 1996: 230).

Ein weiterer Vertreter von ARISE, Dale M. ATRENS vertritt einen ganz ähnlichen Standpunkt. Es sei eine durch und durch puritanische Haltung zu glauben, alles was den Menschen Genuss verschaffe, sei gesundheitsschädlich. Für ATRENS hat Essen inzwischen sogar Sexualität als primäre Quelle für Schuldgefühle abgelöst (ATRENS 2001: 94f). Dabei sei die Wissenschaft weit davon entfernt eine für alle Menschen ideale Ernährungsweise zu finden (ATRENS 2001: 97). Anstatt die Gesundheit zu schätzen, weil sie die Menschen befähigt, das Leben besser zu genießen,

wie das in früheren Jahrhunderten gesehen worden sei, werde Gesundheit nun zu einem Ziel an sich, dem der Genuss nur im Wege stehe (ATRENS 2001: 94). Die Tatsache, dass Genuss für Entspannung Sorge und damit ebenfalls die Gesundheit fördere, werde dagegen schlicht verkannt (ATRENS 2001: 107f).

Von diesen beiden Autoren der Organisation ARISE muss natürlich angenommen werden, dass sie mit ihren Schriften politische Ziele verfolgen und die Öffentlichkeit von den gesundheitlichen Vorteilen des Genussmittelkonsums überzeugen wollen. Einflüsse protestantischer Ethik auf die Ethik der Gesundheitsförderung werden aber auch von anderen Autoren wahrgenommen.

Paul CAMPOS widmet sich dem relativ jungen wissenschaftlichen Gebiet der *Fat Studies* (siehe Kapitel 2.5.4), das sich der Erforschung der gesellschaftlichen Bedeutung des Übergewichts verschrieben hat. Er betont den Einfluss, den der englische Puritanismus auf die Entwicklung der amerikanischen Gesellschaft gehabt habe. Die Anhäufung von Reichtum bei gleichzeitig asketischer Lebensführung sei das Ideal der protestantischen Arbeitsethik, das heute noch vor allem in der amerikanischen Oberschicht vertreten werde (CAMPOS 2004: 228f). Ein schlanker Körper stehe innerhalb dieser Ethik für die Fähigkeit, die eigene Nahrungsaufnahme zu kontrollieren, was wiederum als Zeichen für die Fähigkeit angesehen werde, andere Aspekte des Lebens zu kontrollieren. Andererseits werde jemandem, der seinen Körper nicht ausreichend beherrscht, auch unterstellt, er könne seine Finanzen oder seinen Beruf nicht im Griff haben (CAMPOS 2004: 231f). Bei einem Überfluss an Nahrung werde Schlankheit zu einer elitären und teuren Angelegenheit, einem Ziel, das unermüdliche Arbeit erfordere, ein weiteres Ideal der protestantischen Ethik. Anstatt den Reichtum also zu genießen, finanziere die amerikanische Oberschicht damit eher einen persönlichen Fitness-Trainer um schlank zu bleiben (CAMPOS 2004: 229ff).

Dass zwischen Genuss und Gesundheit ein Spannungsverhältnis besteht, findet auch der Ernährungspsychologe Christoph KLOTTER. Für ihn zeigt sich der Anteil, den die protestantische Ethik an der Gesundheitsförderung hat, darin, dass sie vor allem dazu diene, die menschliche Arbeitskraft zu erhalten und dadurch die Produktivität zu erhöhen. Wenn Spaß und Genuss gestattet seien, dann höchstens an gesundheitsförderlichen Aktivitäten und selbst das Angebot von Stressbewältigungskursen diene letztlich einzig der Produktivitätssteigerung (KLOTTER 2009: 53f). Auch sieht KLOTTER in der Stigmatisierung der vermeintlich Disziplinlosen die Debatte über zentrale Werte

des Abendlandes, zu denen auch die protestantische Ethik gehört, auf die körperliche Ebene verschoben und plädiert dafür, diese Werte lieber offen zu verhandeln (KLOTTER 2009: 137).

Die oben vorgestellten Autoren sehen also eine Beeinflussung der Gesundheitsförderung durch die protestantische Ethik. Eine detaillierte Analyse dessen, was die protestantische Ethik ausmacht und in wieweit sich ihre spezifischen Merkmale tatsächlich im heutigen Umgang mit Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankheitsideal wiederfinden lassen, ist jedoch bislang noch nicht erfolgt und soll daher die Aufgabe dieser Arbeit sein.

1.2 Zum Aufbau der Arbeit

Bei dieser Arbeit handelt es sich um eine reine Theoriearbeit, eine empirische Datenerhebung erfolgt nicht. Um der Frage nach dem Vorhandensein protestantischer Ethik im Umgang mit Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankheitsideal nachgehen zu können, wird in Kapitel 2.1 zunächst eine Einführung zum Begriff „Protestantismus“ gegeben und die Richtungen des asketischen Protestantismus, auf die sich WEBER bezieht, kurz vorgestellt. In Kapitel 2.2 erfolgt dann eine intensive Auseinandersetzung mit WEBERS Werk *Die Protestantische Ethik und der „Geist“ des Kapitalismus*. Dabei werden charakteristische Merkmale dieser speziellen Ethik herausgearbeitet, die dann als Vergleichsgrundlage für eine Untersuchung derjenigen Ethik dienen, die den heutigen Umgang mit Gesundheit und Ernährung bestimmt.

Im nächsten Schritt wird in Kapitel 2.3 die protestantische Ethik in einen historisch-philosophischen Hintergrund von Askese eingeordnet. Dadurch soll sie zum einen von anderen Formen der Askese abgegrenzt werden und zum anderen soll die gesellschaftliche Bedeutung von Askese allgemein aufgezeigt werden. Dazu werden Abhandlungen zu griechischer Antike, Mittelalter und Neuzeit herangezogen. Dieses Kapitel wird bewusst *hinter* die Einführung von WEBERS protestantischer Ethik gestellt, damit diese Ethik als Grundlage bekannt ist, bevor sie im Lichte anderer Theorien über Askese und Gesellschaft betrachtet wird. Durch diese Platzierung wird in Kauf genommen, dass die Darstellung der protestantischen Ethik und das Kapitel, das ihre heutigen Ausprägungen untersucht, voneinander getrennt werden.

In Kapitel 2.4 wird untersucht, ob im gesellschaftlichen Umgang mit Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankkeitsideal Moralvorstellungen gefunden werden können, die den in Kapitel 2.2 herausgearbeiteten Merkmalen ähneln. Hierzu werden verschiedene vor allem soziologische Werke zum Thema Essverhalten, Gesundheit und Moral herangezogen und die Ergebnisse, die sie liefern, auf das Vorhandensein protestantischer Ethik hin interpretiert.

Um eine einseitige Betrachtungsweise zu vermeiden, werden in Kapitel 2.5 auch Gegenbewegungen, andere Deutungsmuster, und gegenläufige Trends in die Untersuchung einbezogen.

Und schließlich werden in Kapitel 3 Schlussfolgerungen aus dem Erarbeiteten gezogen und hinterfragt, was das Vorhandensein protestantischer Ethik im Bereich Gesundheits- und Essverhalten für die Gesellschaft und das Individuum bedeutet. Zudem wird die Frage behandelt, inwieweit diese spezielle Art der Ethik nützlich oder kontraproduktiv in Bezug auf die Gesundheitsförderung ist, welche Alternativen denkbar sind und was daraus für die Gesundheitsexperten, darunter auch die Vertreter der Oecotrophologie, folgt.

Ziel dieser Arbeit ist es, Parallelen herauszuarbeiten zwischen der von WEBER beschriebenen protestantischen Ethik und Vorstellungen und Denkweisen, die im heutigen Umgang mit Ernährungs- und Gesundheitsverhalten vorherrschen. Eine historische Herleitung des einen ethischen Systems aus dem anderen kann hier ausdrücklich nicht geleistet werden.

Dies gilt auch für eine Auseinandersetzung mit dem Diskurs um die sogenannte *Protestantismus-Kapitalismus-These*. Seit seinem Erscheinen wurde WEBERS Werk vielfach rezipiert und auch kritisiert, was in dieser Arbeit jedoch keine Beachtung finden kann. Stattdessen werden WEBERS Aufsätze als wesentliche Quelle für die Merkmale der protestantischen Ethik herangezogen, da auch eine Rekonstruktion dieser Ethik aus den historischen Quellen den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

2. Die Protestantische Ethik und ihr Einfluss auf Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankheitsideal

2.1 Der Protestantismus und seine asketischen Richtungen

Der Begriff *Protestantismus* umfasst eine Vielzahl religiöser Gruppen, die in ihrer Lehre oft stark differieren. Ihre gemeinsame Wurzeln haben sie jedoch in der Reformation des 16. Jahrhunderts, als, angefangen mit Martin Luther (1483 – 1546), sich immer mehr Denker gegen die Lehren und Strukturen der katholischen Kirche aussprachen (GRAF 2006: 7). Luther nahm unter anderem den Ablasshandel zum Anlass, seine 95 Thesen zu verfassen und diese im Jahr 1517 an die Wittenberger Schlosskirche zu schlagen (MÜHLEN 1999 Bd.1: 49). Der Papst reagierte auf die daraufhin entbrennende Diskussion im Jahr 1520 mit dem Kirchenbann gegen Luther (MÜHLEN 1999 Bd. 1: 63f). 1521 wurde dieser zudem vom Reichstag zu Worms für vogelfrei erklärt (MÜHLEN 1999 Bd.1: 66). Dennoch hatte die neue Lehre viele Anhänger, auch unter den Landesfürsten und Reichsstädten, so gab es 1526 einen einstimmigen Beschluss des Reichstages, der das Wormser Edikt teilweise wieder aufhob und festlegte, dass jeder Fürst die religiösen Angelegenheiten seines Landes nach eigenem Gutdünken regeln konnte. Dieser Beschluss jedoch wurde von Kaiser Karl V wieder aufgehoben, wogegen die reformatorischen Landesfürsten und Reichsstädte beim Reichstag von 1529 eine *Protestatio* einreichten. Der Begriff *Protestanten* birgt also ursprünglich keine theologische Abgrenzung, sondern ist eigentlich ein Rechtsbegriff, der als Fremdbezeichnung von den Gegnern der Reformation eingeführt und später als Eigenbezeichnung übernommen wurde. (GRAF 2006: 12ff.)

Auf theologischem Gebiet herrschte unter den Reformatoren jedoch keineswegs Einigkeit. So bildete sich eine Vielzahl inhaltlich verschiedener Lehren heraus. Den Lutheranern standen die Reformierten gegenüber, zunächst maßgeblich von Ulrich Zwingli, später von Johannes Calvin beeinflusst (GRAF 2006: 40f). In England wurde 1534 unter Heinrich VIII die Anglikanische Kirche gegründet (MÜHLEN 1999, Bd. 2: 70).

WEBER betrachtet den Calvinismus des 17. Jahrhunderts, den Pietismus den Methodismus und die täuferischen Bewegungen als die wesentlichen historischen Träger des asketischen Protestantismus (WEBER 1993: 53). Die meisten seiner Beispiele entnimmt er dem Calvinismus, der zunächst im schweizerischen Genf einflussreich war, aber auch in England und Schottland Anhänger gewann. Die Lehre der englischen Puritaner ist an den Calvinismus angelehnt. Sie war am stärksten zu Zeiten der Herrschaft Oliver Cromwells (1599-1658) vertreten, der sich im Zuge des englischen Bürgerkrieges 1653 zum Lordprotektor erklärte (KLUXEN 1991: 336f). Das strenge sittliche Regime und die polizeiliche Kontrolle, die damit einhergingen, ließ jedoch in großen Teilen der englischen Bevölkerung einen Hass auf die puritanische Regierung aufkommen (KLUXEN 1991: 338).

Sowohl vor der puritanischen Revolution, unter der Herrschaft von Jakob I und Karl I, als auch nach der Restauration der Monarchie, unter Karl II, wurden die Puritaner in England unterdrückt. Viele verließen deshalb das Land, um in die nordamerikanischen Kolonien auszuwandern. Da sie in Neuengland, also den heutigen US-Bundesstaaten Massachusetts, Maine, New Hampshire und Vermont, zunächst den größten Teil der Bevölkerung bildeten, gaben sie der amerikanischen Nation eine starke Prägung (RAEITHEL 1987: 18, 24ff).

Neben dem Calvinismus bezieht sich Weber in geringerem Umfang auch auf den Methodismus. Dieser entstand um 1730 unter der Leitung von John und Charles WESLEY und war stark vom Herrnhuter Pietismus beeinflusst. Die Methodisten betätigten sich als Wanderprediger, in der Mission und waren sozial engagiert. Sie legten Wert auf ein besonderes Bekehrungserlebnis und vertraten eine sehr gefühlsbetonte Auffassung von Religion. Aufgrund ihres unkonventionellen Auftretens und ihrer starken Missionstätigkeit hatten sie großen Zulauf und sind heute eine der zahlenmäßig stärksten protestantischen Glaubensgemeinschaften (GRAF 2006: 51ff).

2.2 Charakteristika der protestantischen Ethik nach Max WEBER

WEBER zeigt in seiner Aufsatzfolge *Die protestantische Ethik und der „Geist“ des Kapitalismus* eine Beziehung zwischen dem Wertesystem des asketischen Protestantismus und dem Streben nach wirtschaftlichem Erfolg auf. Die Aufsätze

erschieden in den Jahren 1904 und 1905 unter den Titeln *I Das Problem* und *II Die Berufsidee des asketischen Protestantismus* und gingen 1920 mit einigen Erweiterungen in WEBERS *Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie* ein.

Ausgehend von der Beobachtung seines Schülers Offenbacher, dass Protestanten wirtschaftlich oft erfolgreicher seien, als Katholiken (WEBER 1993: 1ff), beschreibt WEBER, wie gerade aus der asketischen, weltabgewandten Ethik des frühen Protestantismus das erwachsen konnte, was er als den „Geist“ des Kapitalismus bezeichnet. Damit meint er Tugenden, wie Fleiß, Pünktlichkeit und Ehrlichkeit im Geschäftsleben, ein besonderes Pflichtbewusstsein in Bezug auf den Beruf sowie die Auffassung, Gelderwerb sei an sich keinesfalls anrühlich, wenn er nicht der Befriedigung eigener Bedürfnisse, sondern der Kapitalvermehrung und Reinvestition diene (WEBER 1993: 12f, 15f).

Um die Besonderheit der kapitalistischen Geisteshaltung zu verdeutlichen, stellt WEBER ihr die „traditionalistische“ entgegen. Er geht davon aus, dass der Gelderwerb um seiner selbst willen zumindest im Mittelalter noch als moralisch verwerflich galt. Zwar habe es immer schon Menschen mit einem ausgeprägten Erwerbssinn gegeben – als Beispiel nennt er die Fugger – doch habe der Gelderwerb über den tatsächlichen Bedarf hinaus allgemein eher als gierig gegolten, als *auri sacra fames* (verfluchte Gier nach Gold) (WEBER 1993: 13; 29). Reiche Kaufleute hätten oft versucht, ihr schlechtes Gewissen durch Spenden an die Armen oder die Kirche reinzuwaschen (WEBER 1993: 30f).

Weiter beschreibt er die Schwierigkeit, traditionalistisch denkende Arbeiter zu motivieren, neue Techniken zu erlernen oder ihre Leistung zu steigern. Daraus resultiere das Postulat von der Produktivität niedriger Akkordlöhne. Bezahle man einen höheren Stücklohn, müssten die Arbeiter weniger leisten, um den gleichen Lohn zu erhalten. Statt mehr Leistung zu bringen um dann mehr zu verdienen, arbeiteten sie weniger und gäben sich mit dem gewohnten Lohn zufrieden (WEBER 1993: 19f, 22). Eine Verpflichtung gegenüber dem Beruf zu empfinden sei nicht selbstverständlich (WEBER 1993: 21). Die traditionalistische Geisteshaltung lege eher Wert auf Gewohntes und betrachte Arbeit hauptsächlich als Mittel, den täglichen Lebensunterhalt zu verdienen, während Gelderwerb um seiner selbst willen als unmoralisch angesehen werde.

Der Frage, wie es dann überhaupt zur Ausprägung einer Ethik kommen konnte, die auf Berufspflicht und Gelderwerb beruht, geht WEBER im zweiten Teil seiner

Aufsatzfolge nach. Er betont, dass die Wurzeln dieser Ethik um einiges älter seien, als der Kapitalismus selbst (WEBER 1993: 17). Besonders in den Lehren des Calvinismus, aber auch in denen des Pietismus, des Methodismus und der täuferischen Bewegungen findet er die Ursprünge des modernen kapitalistischen Denkens und beschreibt, aus welchen Dogmen heraus das Wertesystem des asketischen Protestantismus seiner Meinung nach entstanden ist (WEBER 1993: 53-121). Einige wesentliche Aspekte der von Weber umrissenen Ethik sollen im Folgenden herausgearbeitet werden.

2.2.1 Erwählt oder verworfen: die Gnadenlosigkeit der „Gnadenwahl“ und ihre Folgen

Schon bei Luther findet sich, laut WEBER, die Vorstellung, der Mensch könne zu seiner Errettung gar nichts beitragen, die Gnade Gottes sei ein unverdientes Geschenk. Diese Überzeugung rühre von einem subjektiven Gefühl unverdienter Erlösung her, das teilweise bei sehr religiösen Menschen wie Luther auftrete. Ein menschlicher Einfluss auf die Erlangung göttlicher Gnade sei ihm undenkbar erschienen. Dieser Gedanke werde jedoch von späteren Lutheranern relativiert: ihnen gelte Gottes Gnade als verlierbar, sie könne aber durch eine bußfertige Haltung auch wieder zurück gewonnen werden (WEBER 1993: 59f).

Calvin gehe das Problem im Gegensatz zu Luther eher intellektuell an und je mehr er es durchdenke, umso wichtiger werde das Dogma der „Gnadenwahl“ und der Prädestination für seine Lehre. Er argumentiere, dass Gott nicht für die Menschen da sei, sondern die Menschen von Gott einzig zur Mehrung seines Ruhmes erschaffen worden seien. Grundsätzlich habe nichts „Kreatürliches“ vor Gott einen Wert. Dies gelte auch für die Menschen. Calvin vertrete die Lehre der *Prädestination*, der Vorherbestimmung des Schicksals durch Gott. Er gehe davon aus, dass Gott bestimmte Menschen zu ewigem Leben erwählt habe, während der Rest den ewigen Tod erleiden werde (WEBER 1993: 60f). Kein menschliches Handeln könne Gottes Ratschluss in dieser Angelegenheit beeinflussen. Die Annahme, man könne z.B. durch gute Taten das eigene Schicksal wenden, sei für ihn eine Anmaßung, da sie die Entscheidungsfreiheit Gottes beschränke (WEBER 1993: 61f). Damit wende sich der Calvinismus auch gegen die mittelalterlich katholische Mentalität, „gute Werke“ als Ausgleich für begangene Sünden zu betrachten oder, wenn der Tod nahe ist, als Absicherung für jenseitiges

Wohlergehen (WEBER 1993: 76f). Diese Mentalität zeigt sich besonders stark im Ablasshandel, gegen den sich auch Luther entschieden aussprach (WEBER 1993: 80, MÜHLEN 1999: 49ff).

Statt eines väterlichen, liebevollen Gottes stehe dem Menschen nun also ein unnahbares, entferntes, absolut transzendentes Wesen gegenüber, das das menschliche Schicksal von Anfang an festgelegt habe (WEBER 1993: 61). Der Mensch hingegen müsse sich in Konsequenz als absolut machtlos erleben. Eine solche Lehre sei nur schwer zu ertragen, besonders in einer Zeit, als für viele Menschen das Jenseits noch eine große Hoffnung darstellte (WEBER 1993: 68). Die „Erwählten“ seien von den „Verworfenen“ äußerlich nicht zu unterscheiden, der Einzelne sei über seinen Gnadenzustand also völlig im Unklaren, was für eine große Verunsicherung sorgen müsse. Diese Haltung führe zu einer inneren Vereinsamung des Menschen. Sein Schicksal stehe unwiderruflich fest und niemand könne ihm helfen (WEBER 1993: 61f). Die Haltung des von Calvin inspirierten Puritanismus beschreibt Weber daher als pessimistisch, individualistisch und illusionslos, eine Grundhaltung, die nachwirke, auch als das Dogma schon nicht mehr in seiner ganzen Schärfe gelehrt werde (WEBER 1993: 63).

Der einzige Hinweis auf den eigenen Gnadenstand sei die Überzeugung von der eigenen Erwählung. Die „Heiligen“ unterschieden sich von den übrigen Menschen nur darin, dass sie sich der Gnade Gottes absolut gewiss seien. Dieser Zustand werde als „finaliter“ bezeichnet, ein „beharrende[s] gläubige[s] Vertrauen“ (WEBER 1993: 69).

Angesichts einer solch harten Lehre, meint WEBER, müssen Menschen Strategien entwickeln, um die quälende Ungewissheit auszuhalten. Eine mögliche Strategie sei es, von der eigenen Erwählung felsenfest überzeugt zu sein und Zweifel gar nicht erst aufkommen zu lassen. Dies bringe eine ganz eigene Art von Menschen hervor: statt zu reuigen, demütigen Sündern würden die Gläubigen zu „selbstgewissen Heiligen“ (WEBER 1993: 70f). In gewisser Weise produziere der Gläubige so seine Gnadengewissheit selbst (WEBER 1993: 74).

Anderen Menschen gegenüber rate der Puritanismus hingegen zu Misstrauen. Weder auf Hilfe noch auf Freundschaft von Menschen solle der Gläubige sich verlassen, einzig Gott verdiene absolutes Vertrauen. Die Praxis des Beichtens sei daher abgeschafft worden, der Mensch habe zwar der Kirche anzugehören, in seiner Beziehung zu Gott bliebe er dennoch isoliert (WEBER 1993: 63f). Sündhaftes Verhalten

anderer Menschen könne nicht, in dem Bewusstsein der eigenen Fehlerhaftigkeit, nachsichtig behandelt werden, stattdessen würden Sünder mit Hass und Verachtung gestraft. Ihr Verhalten gelte als ein Zeichen der Verworfenheit, Toleranz wäre daher völlig fehl am Platze (WEBER 1993: 82).

Aus WEBERS Erläuterungen zu Prädestination und Gnadenwahl lässt sich ableiten, dass Menschen, die dieses Dogma annehmen, sich, quasi in einem Akt mentaler Selbstverteidigung gegen seine unerträglichen Konsequenzen, eine selbstgerechte Haltung zulegen *müssen*. Sie müssen sich ständig selbst beweisen, dass sie ein heiligmäßigeres Leben führen, als die anderen, die „Verworfenen“. Demnach fördert das Dogma eine misstrauische und intolerante Einstellung gegenüber anderen Menschen und ihren Schwächen, sowie ein Vertrauen allein auf Gott und die eigene Person, was dazu führt, dass die Menschen vereinsamen und jeder auf sich allein gestellt ist.

2.2.2 Innerweltliche Askese und methodisch asketische Lebensführung

Calvins Ansicht, der Gnadenstand eines Menschen ließe sich nicht von außen erkennen und nur im eigenen Innern manifestiere sich Gottes Gnade durch eine unerschütterliche Gewissheit, ließ sich, laut WEBER, angesichts eines gewissen Sicherheitsbedürfnisses der Menschen so nicht halten (WEBER 1993: 68f, 73). Die Gläubigen müssten sich Sicherheit verschaffen, um die Prädestinationslehre ertragen zu können. In Kapitel 2.2.1 wurde bereits die Strategie erwähnt, fest an die eigene Erwählung zu glauben und sich keine Selbstzweifel zu gestatten. Hierbei gelte die unermüdliche Ausübung der Berufsarbeit als das Mittel der Wahl, um jeden Zweifel im Keim zu ersticken (WEBER 1993: 70f).

Der Begriff des „Berufes“ wurde von Luther geprägt. Er geht davon aus, dass Gott jeden Menschen an einen bestimmten Platz im Leben gestellt habe, dass jeder an diesem Platz selig werden könne und dass man sich daher in sein Schicksal fügen sollte. Die arbeitsteilige Ausübung von Berufen ist für ihn ein Ausdruck von Nächstenliebe, da jeder für andere mitarbeite (WEBER 1993: 39, 40, 44). Im Calvinismus, so WEBER, werde dieser Gedanke insofern abgewandelt, dass das Motiv für die Arbeit im Beruf der „Dienst am Ruhme Gottes“ sei. Sie gelte nicht den Mitmenschen, denn das wäre als

Dienst an der „Kreatur“ abzulehnen, sondern diene dazu, die von Gott gegebene Gesellschaftsordnung aufrecht zu erhalten (WEBER 1993: 66, 73).

Innerhalb dieser gottgegebenen Ordnung sei der Gnadenstand eines Menschen an seinem Handeln abzulesen. Nur solchen Menschen, durch die Gott wirke, so die Vorstellung, gelinge eine gottgefällige Lebensweise. Schaffe man es also, ein heiligmäßiges Leben zu führen, sei der Beweis für die eigene Heiligkeit erbracht. Ziel des Gläubigen sei daher nicht eine Ansammlung einzelner guter Taten, in der Hoffnung, damit Gottes Gnade zu erwirken, sondern eine systematische Rationalisierung seines gesamten Lebens, um sich der Gnade vergewissern zu können. Einige ständige Selbstkontrolle sei vonnöten um dieses Ziel zu erreichen (WEBER 1993: 73ff).

Der zur Erlangung der Gnadengewissheit nötige Lebensstil sei vor allem geprägt durch eine Hingabe an den Beruf. Es gelte, in der Welt, in der gesellschaftlichen Ordnung seinen Platz bestmöglich auszufüllen (WEBER 1993: 71, 73f, 81). Wenn bei der beruflichen Tätigkeit Geld erwirtschaftet werde, dürfe dieses jedoch nicht zur Befriedigung materieller Bedürfnisse genutzt werden, sondern es sei zu sparen oder zu reinvestieren. Dabei gehe es jedoch nicht um Kasteiung, notwendige und praktische Dinge dürfen im Gegensatz zu überflüssigen Luxusgütern durchaus erworben werden (WEBER 1993: 144ff). Der Gläubige betrachte seinen Besitz nicht als sein Eigentum, sondern sehe sich selbst als einen Verwalter von göttlichem Eigentum (WEBER 1993: 143f). Materielle Güter gelten als Zeichen, dass Gott die Geschäfte gelingen lasse und somit als Gnadenbeweis. Die innere Qualität eines Menschen, seine „Heiligkeit“ lasse sich demnach – entgegen der ursprünglichen Lehre Calvins – an Äußerlichkeiten, wie Wohlstand und Lebensstil ablesen (WEBER 1993: 73f, 132ff).

Der erworbene Wohlstand dürfe jedoch nicht dazu verführen, ihn einfach zu genießen oder gar untätig zu werden. Denn das würde der Haltung des Adels entsprechen, dessen Lebensweise von den reformierten Christen ausdrücklich abgelehnt werde. Die „Heiligen“ würden stattdessen ein asketisches Leben führen und zwar nicht, wie Mönche – auch hier bestehe das Bedürfnis nach Abgrenzung – abgeschieden von der Welt, sondern mitten in der von Gott so geordneten Gesellschaft (WEBER 1993: 73, 80f). Unbefangener Genuss und Lebensfreude würden hingegen als Verherrlichung des Kreatürlichen gelten und daher rigoros abgelehnt (WEBER 1993: 145).

WEBER illustriert dies anhand der Einstellung der Puritaner zum Sport: unter der Regentschaft Jakob I. (1566-1625) wurde ein „Book of Sports“ verfasst, ein Gesetz das

am Sonntag außerhalb der Kirchenzeiten die Ausübung bestimmter Sportarten zum Vergnügen der Bevölkerung ausdrücklich erlaubte. Dieses Gesetz, so WEBER, sei explizit zur Bekämpfung des in England an Einfluss gewinnenden Puritanismus geschaffen worden und Karl I. (1600-1649) habe es sogar von allen Kanzeln verlesen lassen. Die Einstellung der Puritaner jener Zeit sei nicht nur asketisch sondern auch autoritätsfeindlich gewesen und deshalb als Gefahr für den Staat angesehen worden. Das Gestatten von sonntäglichen Volksbelustigungen habe die Allgemeinheit für die Regierung und gegen den Puritanismus einnehmen sollen. Dieses Gesetz sei von den Puritanern auch mit aller Macht bekämpft worden. Sie hätten nicht nur die Sabbatruhe gestört gesehen, sondern auch den Charakter von Zerstreung und Vergnügen, den diese Veranstaltungen hatten, strikt abgelehnt. Körperliche Ertüchtigung, so ihre Auffassung, sei grundsätzlich zu begrüßen, aber nur mit der rationalen Begründung, die Leistungsfähigkeit zu erhalten, nicht etwa um einfach nur Spaß zu haben (WEBER 1993: 139f).

Während der Puritanismus Gefühlen im Allgemeinen skeptisch gegenüberstehe und der Rationalität den Vorzug gebe (WEBER 1993: 73, 83), würde der Pietismus und der daraus hervorgegangene Methodismus die emotionale Seite des Glaubens stärker betonen (WEBER 1993: 93). Die Gnadenwahl spiele hier eine weniger große Rolle. Gnade, so glaube man, werde grundsätzlich jedem Menschen angeboten, jedoch nicht unbegrenzt, irgendwann könne es auch zu spät sein. Pietisten nähmen ihre Gnadengewissheit aus einem subjektiven Gefühl der Bekehrung, das, so die Vorstellung, nach einem langen „Bußkampf“ zum Durchbruch komme (WEBER 1993: 97f). Der „Bußkampf“ und das Bekehrungserlebnis könnten methodisch herbeigeführt werden, wodurch bei den Gläubigen ekstatische Zustände hervorgerufen werden könnten. Zwar sei nicht jedem sei die Fähigkeit hierzu gegeben, die Methodisten hätten es sich jedoch zum Ziel gemacht, möglichst viele Menschen zu bekehren (WEBER 1993: 98, 105). Eine methodisch asketische Lebensführung und Fleiß im Beruf würden auch bei ihnen als ein Erkennungszeichen der Gnade gelten (WEBER 1993: 94, 96f).

Auf der Grundlage religiöser Vorstellungen bildet sich hier also ein asketischer Lebensstil aus, in dem die berufliche Pflichterfüllung an erster Stelle steht. Reichtum darf angehäuft werden, man darf sich durch ihn sogar als besserer Mensch fühlen, aber der Genuss materieller Güter gilt als moralisch verwerflich. Spaß und Lebensfreude

gelten nichts, stattdessen werden Aktivitäten streng nach ihrem Nutzen betrachtet. Es wird eine ständige Selbstkontrolle geübt, die sich über alle Lebensbereiche erstreckt. Gleichzeitig entsteht das Bedürfnis, sich selbst laufend zu beweisen, dass man ein moralisch besseres Leben führt als andere, dass man „richtig“ lebt. Der innere Zustand eines Menschen, so die Annahme, lässt sich an äußeren Umständen ablesen. Auch ein missionarischer Eifer kann sich ausbilden, sowie die Vorstellung, mit der richtigen Einstellung und Anstrengung, also der richtigen *Methode*, alles erreichen zu können.

2.2.3 Zucht und Ordnung – für alle

Aus WEBERS Ausführungen wird ganz am Rande ebenfalls ersichtlich, dass es den Gläubigen nicht genügt, nur selbst ein asketisches Leben zu führen und sich dadurch ihrer „Heiligkeit“ zu vergewissern. Da die Welt einzig Gott zum Ruhm dienen solle, sei es – vor allem nach calvinistischer Auslegung – unerlässlich, dass *alle* Menschen Gottes Gesetze befolgen (WEBER 1993: 65ff). Die Zugehörigkeit zu den „Verworfenen“ ist also keineswegs ein Freibrief, zu tun und zu lassen, was man gerade will. Denn auch wenn sie dadurch keine Seligkeit erlangen könnten, müssten die „Verworfenen“ der Kirche angehören und ihren Platz in der gottgegebenen Weltordnung ausfüllen (WEBER 1993: 62, 82). Da die Gläubigen an sich selbst den Anspruch einer tadellosen Lebensführung stellten, hätten sie auch kein Verständnis für die Schwächen ihrer Mitmenschen. Sündern begegne man mit Hass und Verachtung, denn die Sündhaftigkeit sei ein Zeichen der „Verworfenen“ und wider Gottes Ordnung (WEBER 1993: 81f).

Nach WEBERS Auffassung ist aber gerade die freiwillige Aneignung asketischer Ideale, die Menschen dazu befähigt, ihr Leben rational und methodisch zu gestalten. Die strenge Kirchenzucht in Gebieten, in denen der Calvinismus Staatskirche war, hält er dagegen für ungeeignet, persönliche Antriebe zu einer asketischen Lebensführung zu fördern. Dort wo diese polizeilich-autoritär erzwungen wird, werde der kapitalistische „Geist“ gelähmt (WEBER 1993: 119).

Verallgemeinernd kann also gesagt werden, dass mit dieser Art von Ethik ein Hang zur Intoleranz gegenüber menschlichen Schwächen und das Bedürfnis, allen Menschen einen bestimmten, als „richtig“ empfundenen, Lebensstil aufzuzwingen, verbunden

sind. Das autoritäre Erzwingen eines solchen Lebensstils bringt in der Bevölkerung jedoch Unmut und Widerstand hervor.

2.2.4 Asketische Tugenden als Grundlage wirtschaftlichen Erfolgs

Am Beispiel Benjamin FRANKLINS (1706-1790) zeigt WEBER, dass asketische Tugenden auch losgelöst von den religiösen Dogmen, aus denen sie einst entstanden sind, als Maximen für eine gute Lebensführung erhalten geblieben sind. Statt auf einen Gnadenbeweis ist FRANKLINS Streben, wie aus seinen Abhandlungen *Necessary hints to those that would be rich* (1736) und *Advice to a young tradesman* (1748) (WEBER 1993: 12f) ersichtlich wird, allein auf Gewinnmaximierung gerichtet. Ehrlichkeit, Pünktlichkeit und unermüdlicher Fleiß sind für ihn unabdingbare Voraussetzungen für wirtschaftlichen Erfolg. Zeit ist für FRANKLIN buchstäblich Geld. Zeit, in der nicht gearbeitet wird bedeutet für ihn nicht nur eine Minderung des Gewinns, sondern wird als Verlust gewertet. Unnötig ausgegebenes Geld verursacht seiner Meinung nach durch entgangene Zinsen einen Schaden, der weit über den eigentlichen Betrag hinausgeht. Franklin zufolge hat ein junger Geschäftsmann, der ökonomisch erfolgreich sein will, sein Leben also methodisch rational zu gestalten (WEBER 1993: 12f).

Das Gewinnstreben FRANKLINS erscheint vordergründig vollkommen rational. Dennoch sieht WEBER in der Art, wie Gelderwerb hier zum Selbstzweck wird, statt der Befriedigung materieller Bedürfnisse zu dienen, ein irrationales Moment, das auf die religiösen Wurzeln dieser Überzeugung hinweist (WEBER 1993: 15).

Diese Einstellung habe sich, so WEBER, durch eine „ökonomische Auslese“ gefestigt. Er argumentiert, in deutlicher sprachlicher Anlehnung an Darwin, dass Menschen, die ihre Geschäftspraktik an diesen Grundsätzen ausrichten, wirtschaftlich sehr erfolgreich seien und sich deshalb eine solche Einstellung durchsetzen könne (WEBER 1993: 17).

Im Fahrwasser des Kapitalismus scheinen also Bestandteile der protestantischen Arbeitsethik bis in WEBERS Zeit und, da das kapitalistische System immer noch vorherrscht, auch in die heutige Zeit überdauert zu haben. Daher liegt es nahe, dass sie vielleicht auch noch in anderen Bereichen als der Wirtschaft zu finden sind, z.B. im Umgang mit Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankheitsideal.

2.2.5 Zusammenfassung

Die von WEBER beschriebene protestantische Arbeitsethik kann sich also, von ihrer religiösen Komponente losgelöst, in einer Reihe von ganz spezifischen Einstellungen und Charaktereigenschaften niederschlagen. Diese lassen sich wie folgt auflisten:

- Eine *methodisch asketische Lebensführung*, die mit *Genussfeindlichkeit* einhergeht, während Leistung, Fleiß und unermüdliche Berufsarbeit hohen ethischen Wert erhalten. Hinzu kommt die Vorstellung, mit genügend Disziplin und Willenskraft wäre alles erreichbar.
- Die Vorstellung von der *Ablesbarkeit des inneren Zustands einer Person an Äußerlichkeiten*, wie Wohlstand oder Lebensführung
- Ein ethisch begründeter *Absolutheitsanspruch*, d.h. eine Intoleranz gegenüber den Schwächen und Fehlern der Mitmenschen, wobei gleichzeitig das Bedürfnis besteht, anderen Menschen eine Lebensweise aufzuzwingen, die als „richtig“ empfunden wird.
- Ein *Abgrenzungsbedürfnis*, verbunden mit einem Hang zur Selbstgerechtigkeit, das Bedürfnis, sich selbst zu beweisen, dass man besser ist, als andere, bei gleichzeitiger Bereitwilligkeit, andere Menschen moralisch zu verurteilen.
- *Vereinzlung*, Misstrauen gegenüber den Mitmenschen, die Überzeugung, dass jeder auf sich allein gestellt ist und dass man sich nur auf sich selbst verlassen kann.

2.3 Einordnung der protestantischen Ethik in einen historisch-philosophischen Kontext von Askese

Askese, der freiwillige Verzicht auf Annehmlichkeiten und Genuss, ist keine Erfindung des Protestantismus. Der Begriff *Askese* stammt aus dem Griechischen und bedeutet zunächst einmal „Übung“, um eine bestimmte Fertigkeit zu erlangen. Dies kann sich auf allgemeine oder militärische Fertigkeiten beziehen oder auch körperliches Training oder religiöse Übungen meinen. Bei den Stoikern fiel auch Enthaltensamkeit unter diesen Begriff. Seit dem 4. Jahrhundert wurde Askese dann mit der Lebensweise christlicher

Mönche verbunden. Religionsgeschichtlich können unter dem Begriff der Askese verschiedene Verhaltensweisen in unterschiedlichen Kulturkreisen fallen, angefangen vom Verzicht auf bestimmte menschliche Bedürfnisse und Annehmlichkeiten, wie Speisen, Schlaf, Geschlechtsverkehr, Genussmittel oder Vermögen über Buß- und Reinigungsrituale bis hin zu selbstverletzendem Verhalten und dem Herbeiführen des eigenen Todes (SCHNEIDER 1988: 32f).

Die Motivation für Askese kann ebenfalls variieren. Sie kann betrieben werden, um individuelle, auch profane Ziele, wie z.B. Jagdglück oder ein langes Leben zu erreichen, oder auch um dem Gemeinwohl zu dienen, z.B. zur Abwehr von Unheil. Oft soll durch Askese im Diesseits auch das Wohlergehen im Jenseits gesichert werden. Sie ist meist in einen Kult eingebunden und hat eine stark ethische Dimension. Äußerliche Askese wird am Körper vollzogen, eine innere Askese hingegen am Geist, z.B. durch Beichte, Studium, Meditation oder eine dienstbeflissene Einstellung (SCHNEIDER 1988: 32f).

Dass Askese in der griechische Antike auch das Einüben militärischer Fertigkeiten bedeutete, schlägt sich nieder in dem Vokabular, das in ihrem Zusammenhang verwendet wird: es werden Metaphern von Kämpfen, Bewährung gegen die Feinde und Siegen benutzt (VOLZ: 180). Laut Fritz Rüdiger VOLZ stellt der „Asket [...] die Machtfrage“. Dabei gehe es ihm darum, den physiologischen Bedürfnissen des Körpers mit Vernunft und Willen gegenüber zu treten, was von ihm als Freiheit erlebt werde. Die Natur werde also als Zwang aufgefasst, während die willentliche Gestaltung des eigenen Lebens, auch durch Verzicht auf Dinge, die der Körper begehrt, die eigentliche Freiheit darstelle. (VOLZ: 181)

Carl Friedrich von WEIZSÄCKER unterscheidet den Begriff Askese in sinnvoller Weise von dem der Bescheidenheit, indem er Askese als eine freiwillige Mäßigung angesichts von Überfluss und nahezu uneingeschränkten Konsummöglichkeiten definiert, Bescheidenheit aber als vernünftige Einschränkung des eigenen Begehrens angesichts knapper Güter. Damit sei Askese historisch betrachtet ein Ideal der herrschenden und Bescheidenheit ein Ideal der dienenden Schichten (WEIZSÄCKER 1978: 80ff; 84ff).

Im Folgenden werden neben dem Begriff *Askese* auch die Begriffe *Mäßigung* und *Triebverzicht* verwendet, da sie so auch in der Fachliteratur vorkommen. Gemeint sind grundsätzlich ähnliche Sachverhalte, wobei der Begriff *Askese* allerdings auch

extremere Formen des Verzichts bezeichnen kann als sie durch *Mäßigung* ausgedrückt werden. Wenn der Begriff *Triebverzicht* verwendet wird, impliziert dies stets einen Verweis auf die von FREUD aufgestellte Triebtheorie (siehe Kapitel 2.3.3.2).

2.3.1 Die Diätetik der griechischen Antike

Schon seit der Antike gibt es ein Mäßigungsideal, das in der Diätetik zum Ausdruck kommt, welche von Foucault in seiner Abhandlung *Der Gebrauch der Lüste. Sexualität und Wahrheit 2* beschrieben wird (FOUCAULT 1989). Auf diese Bezug nehmend stellt KLOTTER (1990) fest, Diätetik habe in der griechischen Antike nicht nur der Kuration von Krankheiten oder ihrer Prävention gedient, sondern einen deutlich moralischen, sogar politischen Anspruch gehabt. Auch habe sie sich ausdrücklich an freie Bürger der Polis gerichtet, also an Männer, die Frauen und Unfreien gegenüber eine Führungsposition innehatten. Es sei Wert auf die „richtige“ Lebensführung gelegt worden (KLOTTER 1990: 8f). Körperliche Bedürfnisse hätten nicht, wie später im Christentum, an sich als verwerflich oder sündhaft gegolten, jedoch sei der verantwortungsvolle Umgang mit ihnen als unerlässlich betrachtet worden. Denn in diesem, so die Vorstellung, liege die Überlegenheit der Menschen gegenüber den Tieren begründet. Erst eine maßvolle Lebensführung befähige die freien Bürger, ihrer Verantwortung gegenüber der Polis gerecht zu werden, denn wer andere beherrschen wolle, müsse zunächst einmal sich selbst beherrschen. Nur so werde Tyrannei vermieden und die Demokratie gestärkt (KLOTTER 1990: 10f).

VOLZ (2008: 182f) gibt außerdem zu bedenken, dass Besitz auch immer die Gefahr des Besessen-Werdens, der Abhängigkeit, berge. Frei sei nach antiker Vorstellung nur, wer von seinem Besitz unabhängig sei. Nicht gegen Lust sondern gegen Abhängigkeit sei daher das antike Mäßigungsideal gerichtet. Im Extremfall werde äußerlich das Leben eines Armen geführt, ohne dabei einen sozialkritischen Anspruch zu haben. Innerlich unterscheide den Asketen gerade die Freiwilligkeit und damit die Freiheit von der unfreiwilligen Not des Armen.

Gesundheit stellte, laut KLOTTER, in der Antike keinen Wert an sich dar, sondern sei als Voraussetzung für ein gutes Leben, sowohl auf einer persönlichen als auch auf einer politischen Ebene begriffen worden. Was ein „gutes Leben“ ist, werde dabei auf einer individuellen Ebene entschieden (KLOTTER 1990: 10ff). Laut FOUCAULT hängt für

die Griechen der Antike der richtige Umgang mit Nahrung, körperlicher Ertüchtigung und auch Sexualität hauptsächlich von der persönlichen Konstitution und den Gegebenheiten der Umwelt ab. Die Verantwortung, sich dementsprechend zu verhalten, liege bei jedem Einzelnen. Blinder Gehorsam gegenüber dem Arzt sei nur etwas für Sklaven, der freie Bürger hingegen solle ärztliche Anweisungen als Ratschlag betrachten und durch ständige Selbstbeobachtung, die unbedingt in schriftlicher Form niederzulegen sei, selbst zum Experten für den eigenen Körper werden (FOUCAULT 1989: 138ff). Außerdem sei der Arzt gefordert, seine Empfehlungen zu begründen und Zusammenhänge zu erklären. Durch ein Verständnis dieser Zusammenhänge, so erhoffe man sich, sei der Bürger dann auch bereit die erforderlichen Änderungen seines Lebensstils vorzunehmen und ein maßvolles Regime einzuhalten (FOUCAULT 1989: 174f). Schon die griechische Antike kannte also die Vorstellung vom Menschen als „mündigem Verbraucher“.

2.3.2 Mittelalterliche Formen der Askese

Mit der Christianisierung, so KLOTTER, habe sich das Verständnis von einer guten Lebensführung dann gewandelt. Statt Eigenverantwortung seien nun Fürsorge und Gehorsam betont worden, an die Stelle einer individuellen Lebenskunst sei eine Einheitslehre und universell verbindliche Normen getreten. KLOTTER räumt hier bereits ein, dass diese scheinbar ideale Form der antiken Diätetik nur für eine Minderheit von freien Bürgern, eine Elite mit politischer Verantwortung gegolten habe (KLOTTER 1990: 12f). Wenn man zudem bedenkt, dass das Christentum anfänglich vor allem eine Religion der unteren, unfreien Schichten war, verwundert die Hinwendung zu einer normierten, verordneten Lebensweise weniger.

Auch zeigt sich in KLOTTERS Ausführungen ein Wandel von einem innerweltlichen Nutzen der guten Lebensführung hin zu einer transzendenten Heilsvorstellung, was sich möglicherweise ebenfalls mit der veränderten Zielgruppe erklären lässt: das Leben der unteren Schichten dürfte oft so hart gewesen sein, dass es nur durch eine jenseitige Heilsvorstellung erträglich schien. Das könnte wiederum ein Grund dafür sein, dass sich das Ertragen innerweltlicher Entbehrung als Voraussetzung für jenseitiges Heil etabliert hat. Wenn die Lebensbedingungen der Gläubigen nicht wesentlich zu verbessern sind, macht man wortwörtlich „aus der Not eine Tugend“ und

garantiert dafür den Eingang in eine bessere nachtodliche Welt. Friedrich NIETZSCHE würde mit ganz ähnlicher Begründung sogar provokativ formulieren, dass hier eine Moral der „Vornehmen“ und „Mächtigen“ von einer „Skaven-Moral“ abgelöst wurde, die einzig dazu diene, den Schwachen in ihrem Leid einen Lebenssinn zu geben und den Starken die Freude an ihrer Machtposition zu verleiden (NIETZSCHE 1984: 225f; 236ff; 362f). Die weltanschaulichen Implikationen dieser Ausführungen werden von der Autorin zwar nicht geteilt, jedoch lässt sich auf dieser Basis erklären, warum im Christentum im Verlauf der Zeit, wie KLOTTER schreibt, körperliche Bedürfnisse „per se als sündhaft und böse“ angesehen wurden (KLOTTER 1990: 9f). Um ein Ideal des gemäßigten Genusses weltlicher Freuden verfolgen zu können, müsste man zunächst einmal an derartigen Genüssen teilhaben. Eine der Grundvoraussetzungen für Askese, die Freiwilligkeit aufgrund eines gewissen Überflusses, ist also bei der Klientel des frühen Christentums gar nicht durchgehend gegeben.

2.3.2.1 Heilsökonomische Arbeitsteilung

So beschreibt VOLZ (2008) denn auch ein grundsätzliches Problem des mittelalterlichen Christentums: der allmächtige Gott identifiziere sich „mit einem radikal ‚ohnmächtigen‘ Opfer von Gewaltherrschaft“, was dazu führe, dass Nächstenliebe und Friedfertigkeit von allen Gläubigen erwartet würden. Das bringe ausgerechnet diejenigen, die als Herrschende Gewalt über andere Menschen ausüben, in eine sehr schwierige Lage, da mit ihrer sozialen Stellung zwangsläufig Sündhaftigkeit verbunden sei. Dies gelte, obwohl sich der Herrschende von Gott in sein Amt gesetzt sehe. Für die Sünde des Herrschens müsse eine Kompensation angeboten werden (VOLZ 2008: 183f).

VOLZ spricht treffend von einer heilsökonomischen Arbeitsteilung: ein Teil der Elite führe ein besonders gottgefälliges Leben als Mönche, das von Besitzlosigkeit, Keuschheit, Fasten und Gehorsam geprägt sei. Der dabei erwirtschaftete Heilsüberschuss lasse sich durch das Mittel der Fürbitte auf die Sünder umverteilen. Im Gegenzug müssten die restlichen Mitglieder der Elite nur auf einen kleinen Teil ihrer Besitztümer verzichten, der in Form von Grundbesitz, Gebäuden und Geld den Mönchsorden zugutkomme und aus denen auch die Fürsorge für die Not leidenden unteren Gesellschaftsschichten bestritten würde. Für die so bedachten Armen ergebe sich daraus wiederum die Verpflichtung, ihrer Wohltäter durch Fürbitten zu gedenken. Die Ökonomie des Heils und die Ökonomie des materiellen Wohls seien also

miteinander verzahnt, Güter und Seelenheil würden distribuiert, so dass es in begrenztem Umfang zu einem Ausgleich komme (VOLZ 2008: 184).

2.3.2.2 Armutsbewegungen

Die Armutsbewegungen des Hochmittelalters seien dann um mehr Volksnähe bemüht gewesen, als Beispiele nennt VOLZ die Waldenser und die Franziskaner. Statt abgeschottet von der Welt ein heiligmäßiges Leben zu führen, hätten sie als Arme in der Welt, unter den Menschen, leben wollen. Ein Leben in Armut sei ihnen als wahre Nachfolge Christi und der Apostel erschienen. Statt Gelehrsamkeit sei ihnen die Praxis wichtig gewesen (VOLZ 2008: 186ff).

Die institutionelle Kirche hätte sich aufgrund solcher Ideen in der Defensive gesehen und sei teilweise gegen diese Bewegungen vorgegangen. Besonders die zeitliche Nähe zu den als häretisch verfolgten Katharern hätte die Armutsbewegungen verdächtig werden lassen. Die Franziskaner und die Dominikaner hätten nur deshalb überleben können, weil sie sich – entgegen ihrer ursprünglichen Intention – letztlich doch die Gestalt eines christlichen Ordens gegeben hätten (VOLZ 2008: 188ff).

Die beschriebenen Armutsbewegungen seien in einem Zeitraum entstanden, als die Geldwirtschaft eine zusehends wichtigere Rolle spielte. Kaufleute seien immer reicher geworden und da mit Reichtum in der christlichen Tradition immer auch Sündhaftigkeit assoziiert gewesen sei, hätten sich gerade in den Eliten der Handelsstädte asketische Vorstellungen ausprägen können, zum kleineren Teil als totale Entsagung in den Armutsbewegungen, zum größeren Teil als eine distanzierte Haltung dem eigenen Reichtum gegenüber. Das Geben von Almosen habe auch hier eine große Rolle gespielt, da man sich durch einen Teilverzicht auf den Reichtum auch einen teilweisen Sündenerlass erhofft habe (VOLZ 2008: 189ff). In der inneren Distanziertheit vom eigenen Reichtum, sowie der innerweltlichen Askese der Armutsbewegungen können möglicherweise schon Vorboten der von WEBER beschriebenen asketischen Ethik des Protestantismus entdeckt werden (VOLZ 2008: 191). Und tatsächlich verstehen sich die Waldenser heute als protestantisch-reformierte Kirche, obwohl ihre Wurzeln weit älter sind, als die Reformation (TOURN 2006: 83). Zusammenhänge zwischen kaufmännischer Elite und Idealen der Mäßigung finden sich auch bei Norbert ELIAS, worauf im Abschnitt 2.3.4 näher eingegangen wird.

2.3.2.3 Extreme Formen mittelalterlicher Askese

Ergänzend sei hier noch erwähnt, dass mittelalterliche Askese auch extrem selbstzerstörerische Züge annehmen konnte. Der zu Sünde und Lasterhaftigkeit neigende Körper wurde von manchen, um ein besonders heiligmäßiges Leben bemühten Menschen, als Feind begriffen, der gnadenlos bekämpft wurde. Es gibt Berichte über extremes Fasten, Selbstgeißelungen und Verstümmelungen des eigenen Körpers, teilweise auch mit tödlichem Ausgang. Bußübungen dieser Art beschreibt Peter DINZELBACHER, um die uns in vielerlei Hinsicht fremde Mentalität des Mittelalters zu illustrieren (DINZELBACHER 2006: 178-182). Rudolph BELL hingegen sieht besonders in der Askese der weiblichen Heiligen – als herausragendes Beispiel nennt er Katharina von Siena – eine ähnliche Symptomatik, wie bei heutigen Betroffenen von *Anorexia nervosa* (Magersucht), wobei seiner Meinung nach das Ringen um Kontrolle und Autonomie in einer männlich dominierten Umwelt eine zentrale Rolle spielt (BELL 1985: 19).

2.3.3 Vom Mittelalter zur Neuzeit: Askese und Zivilisation

Der Beginn der Neuzeit wird um das Jahr 1500 angesiedelt und die Reformation ab 1517 kann sicherlich als einer der Meilensteine angesehen werden, die diesen Wechsel markieren. Wie in Kapitel 2.2 gezeigt, veränderte der Protestantismus die Auffassung bestimmter Gruppen über Reichtum und Askese grundlegend, wodurch laut WEBER auch die Gesellschaft nachhaltig verändert wurde. Der „kapitalistische Geist“ hielt Einzug, und die Rationalisierung der Lebensführung zwang die Menschen in ein „stahlhartes Gehäuse“ der Pflichterfüllung, das seiner Meinung nach, losgelöst von seinem religiösen Ursprung, zu einem sinnentleerten Selbstläufer zu werden droht. Seine pessimistische Zukunftsprognose lautet: „Fachmenschen ohne Geist, Genußmenschen ohne Herz, dies Nichts bildet sich ein, eine nie vorher erreichte Stufe des Menschentums erstiegen zu haben.“ (WEBER 153f).

Eine zunehmende Einbindung des Menschen in gesellschaftliche Zwänge wird nicht nur von WEBER beobachtet. Auch andere Autoren haben hierzu Theorien entwickelt, die zwar nicht mit WEBERS identisch sind, sich aber auch nicht gegenseitig ausschließen. Vielmehr betrachten sie das Problem von verschiedenen Seiten und fügen sich zu einem Gesamtbild zusammen.

2.3.3.1 Mittelalterliche Mentalität

So vergleicht der Soziologe Norbert ELIAS (1997) den Menschen des Mittelalters mit dem modernen Menschen und stellt dabei große Unterschiede fest. Im Mittelalter, so ELIAS, ließen die Menschen ihren Gefühlen viel stärker freien Lauf, neigten zu heftigen Stimmungsumschwüngen und waren weniger bereit und in der Lage, langfristig zu planen. Diese Einschätzung wird von DINZELBACHER (2006: 187-193) geteilt, der die Spontaneität der mittelalterlichen Menschen als eine von mehreren Eigenschaften beschreibt, die uns heute vollkommen fremd seien.

Für ELIAS hängt diese Tatsache damit zusammen, dass es im Mittelalter noch kein zentrales Gewaltmonopol gab. Das Leben war gefährlich, kriegerische Auseinandersetzungen an der Tagesordnung. Im Kampf, so ELIAS, bringe ein Sieg einerseits ungehemmte Freude und Lust, andererseits werden Hass und Aggression am Gegner ausgetobt. Eine Niederlage hingegen bringe radikale Unterwerfung unter die Willkür eines anderen, Schmerz und Knechtschaft mit sich. Solange Menschen sich ständig persönlich von körperlicher Gewalt bedroht sähen, ließen sie ihren Affekten und Trieben viel eher freien Lauf. Angesichts einer solch ungewissen Zukunft konzentriere man sich auf das Hier und Jetzt. Langfristiges Denken und eine Kontrolle von Trieben und Affekten seien weder möglich noch nötig (ELIAS 1997: 333f).

2.3.3.2 Der Prozess der Zivilisation

ELIAS stellt den einsetzenden „Prozeß der Zivilisation“ so dar, dass mit der Ausbildung eines zentralen Gewaltmonopols die alltägliche Bedrohung für Leib und Leben abnehme, wodurch stabile befriedete Räume entstünden, in denen sich komplexe Funktionsteilungen und Handlungsketten herausbilden könnten. Durch die stärkere Einbindung des Individuums in Handlungsgeflechte spüre es immer deutlicher eine Abhängigkeit von anderen Menschen. Es sei gezwungen, seine Affektäußerungen zu mäßigen, da ihm diese sonst zum Nachteil gereichen könnten. Ursachen und Wirkungen zu kalkulieren werde zu einer Notwendigkeit, während das menschliche Streben sich friedlicheren Zielen, wie z.B. dem Gelderwerb zuwende (ELIAS 1997: 333; 335).

Dieser Prozess erfolge nicht rational geplant, folge aber dennoch einer eigenen inneren Ordnung. Nach und nach würden Fremdwänge als Selbstzwänge verinnerlicht und verschiedene Vorgänge mit Schamgefühlen belegt, so dass sie aus der

Öffentlichkeit in den privaten Bereich gedrängt würden. Das Trieb- und Affektleben werde so einem Regelwerk unterworfen. Die Interdependenz der Menschen untereinander sei dabei die treibende Kraft (ELIAS 1997: 323ff).

In einer immer komplexer werdenden Welt mit immer umfangreicheren Handlungsgeflechten seien die Einzelnen gezwungen, ihr Verhalten immer stärker zu regulieren, damit sie in der Gesellschaft erfolgreich funktionieren könnten. Aufrecht erhalten werde dieser Selbstzwang durch Angst vor den Sanktionen, die Verstöße gegen die gesellschaftlichen Normen mit sich brächten. Der Mensch stehe dabei unter einer ständigen Anspannung. (ELIAS 1997: 327f) Heute seien Handlungsketten so weitreichend, wie nie zuvor – weltumspannend. Daher sei auch der Druck, der auf dem Individuum laste, so groß, wie nie (ELIAS 1997: 347f). Wie WEBER sieht ELIAS den modernen Menschen also in einem „stahlharten Gehäuse“ gefangen, auch wenn er die Ursachen hierfür auf andere Art deutet.

Nicht immer, so ELIAS weiter, fänden Menschen in der größer werdenden Spannung zwischen Über-Ich und Unterbewusstsein ihr Gleichgewicht, leicht könne es zu Störungen kommen (ELIAS 1997: 341f). Triebe könnten völlig unterdrückt oder in unangemessener Weise, z.B. in Zwangshandlungen, ausgelebt werden. Die Energie könne aber auch produktiv in ein bestimmtes, der Gesellschaft nützlich Interesse „umgeleitet“ werden (ELIAS 1997: 343f). Ein gelungener individueller Zivilisationsprozess zeichne sich daher durch die Ausbildung von gut funktionierenden, gesellschaftskonformen Gewohnheiten aus, wobei es wichtig sei, dass eine „positive Lustbilanz“ entstehe. (ELIAS 1997: 345) Das Individuum könne seine Funktion ausfüllen und erlebe im alltäglichen Leben gleichzeitig ein ausreichendes Maß an Befriedigung. Bei den meisten Menschen mischten sich „gesellschaftlich günstige und ungünstige Züge, persönlich befriedigende und unbefriedigende Tendenzen“. (ELIAS 1997: 346)

Hier lässt ELIAS die von FREUD aufgestellte Triebtheorie anklingen, die dem verbindenden, konstruktiven Liebes- bzw. Lebenstrieb *Eros* einen zerstörerischen Todestrieb entgegensetzt (FREUD 2006 Bd. 1: 207ff; Bd. 2: 405ff). FREUD legt außerdem dar, dass Kultur auf Triebverzicht beruhe. Nicht direkt ausagierte Triebenergie werde *sublimiert* und könne dadurch schöpferisch genutzt werden. Ohne Triebverzicht als Motor wären großartige Leistungen auf Gebieten der Wissenschaft, Architektur, Kunst etc. also gar nicht möglich (FREUD 2006 Bd. 2: 378ff). Immanuel

KANT, der Philosoph der Aufklärung, hätte Freud im letzten Punkt wohl zugestimmt, denn auch er sah die Notwendigkeit, die „Wildheit“ des Menschen zu zähmen. Ohne Erziehung und Disziplin, die ihnen beibringe, ihre tierischen Impulse zu zügeln, sind Menschen seiner Meinung nach nicht in der Lage, ihre Bestimmung zu erfüllen und wirklich Mensch zu sein. Erst die Zügelung der „tierischen Antriebe“ unterscheidet den Menschen vom Tier (KANT 1967: 27ff).

2.3.3.3 Askese und soziale Schichtung

ELIAS sieht eine immer gleiche Art der Ausbreitung der Zivilisation: von den oberen Schichten hinab in die unteren: Die ersten, die sich um eine Mäßigung ihrer Affekte bemühen seien immer diejenigen, die wichtige Funktionen in der Ober- und Mittelschicht innehätten, z.B. höfische Funktionen im Herrschaftszentrum oder kaufmännische Funktionen in den Fernhandelszentren mit ihren vielen Verflechtungen (ELIAS 1997: 350). Vielleicht liegt hierin das Bedürfnis nach mehr Kirchenzucht und moralischer Ordnung gerade derjenigen wirtschaftlich gut gestellten Gebiete begründet, die sich der Lehre des asketischen Protestantismus unterwarfen. WEBER stellt zu Beginn seines Aufsatzes die Frage, warum sich gerade diese Gebiete einer asketischen Lehre zuwandten, beantwortet sie aber nicht wirklich (WEBER 1993: 2f). VOLZ sieht den Beginn dieses Prozesses schon lange vor WEBER und zeigt, dass die hochmittelalterlichen Armutsbewegungen gerade aus den reichen Kaufmannsschichten großer Handelsstädte hervorgegangen sind (VOLZ: 186f). Bei denen, die weiter ihrem Gewerbe nachgegangen seien, habe sich hingegen eine Ethik der inneren Distanz vom eigenen Reichtum herausgebildet, was ELIAS' Thesen zu stützen scheint (VOLZ: 189).

Einfache Leute, wie Arbeiter und Bauern, hätten, so ELIAS, zu Beginn des Prozesses Fremdzwänge noch nicht so stark in Selbstzwänge umgesetzt, weil sie Interdependenzen in ihrem Alltag weniger stark fühlten. Wünsche und Affekte aufzuschieben und auf fernerliegende Ziele hinzuarbeiten, sei ihnen daher fremd gewesen, weswegen Arbeiterunruhen oft keine langfristige Wirkung gehabt hätten (ELIAS 1997: 350). WEBER beschreibt ein ganz ähnliches Problem als „traditionalistische“ Haltung von Arbeitern: nur für den täglichen Unterhalt zu arbeiten, statt durch mehr Leistung mehr Geld zu erwirtschaften (WEBER 1993: 19ff). Zunehmend breiteten sich Abhängigkeiten aber auch bis in die arbeitenden und

landwirtschaftlichen Schichten aus, was das Gesamtgeflecht noch komplexer, aber auch störungsanfälliger mache (ELIAS 1997: 351).

Ähnliche Ansichten über Askese und Zivilisation vertritt WEIZSÄCKER. In seinem gleichnamigen Aufsatz stellt er die Frage *Gehen wir einer asketischen Weltkultur entgegen?* (WEIZSÄCKER 1978: 73ff). Für ihn ist Askese, die er begrifflich von der „Bescheidenheit“ der dienenden Klasse abgrenzt, grundsätzlich eine Sache der Elite. Er definiert sie als Verzicht angesichts für den Menschen *erreichbarer* Güter (WEIZSÄCKER 1978: 79f). Während der größte Teil der Bevölkerung stets am Existenzminimum gelebt habe, sei die Obrigkeit immer einem Überfluss an Konsumgütern ausgesetzt gewesen. In diesem Überfluss sei es ein Leichtes, sich unmäßig zu verhalten, was aber Schäden sowohl für die eigene Person, als auch für die Untergebenen mit sich bringe. Daher habe sich im Adel eine besondere Kultur der Askese herausgebildet, ein Ehren- und Verhaltenskodex, der Auswüchse verhindern sollte (WEIZSÄCKER 1978: 84ff). Die unteren Schichten seien dagegen gewissermaßen natürlich knapp gehalten worden und benötigten daher einen anderen Kodex, nämlich einen der Bescheidenheit gegenüber *unerreichbaren* Gütern, sowie einen der Sparsamkeit mit den begrenzten erreichbaren Gütern (WEIZSÄCKER 1978: 80ff).

In der heutigen Zeit, da eine Ethik der Freiheit und Gleichheit die Ordnung des Dienens und Herrschens abgelöst habe, hätten jedoch viele Menschen die Möglichkeit, zu konsumieren, was sich aber schädlich auswirke, da z.B. immer mehr Energie benötigt werde (WEIZSÄCKER 1978: 73ff; 92). Es sei also nötig, die bislang der herrschenden Klasse vorbehaltene Ethik der Askese auf die komplette Bevölkerung auszuweiten, um die Ressourcen der Erde zu schonen. Sobald es allgemeinen, nicht mehr nur den Herrschenden vorbehaltenen Wohlstand gebe, bedürfe es auch einer Demokratisierung der Askese, also einer asketischen Weltkultur (WEIZSÄCKER 1978: 77).

WEIZSÄCKER verwendet den Frühkapitalisten nach WEBER als Beispiel dafür, dass sich in egalitären Systemen eine elitäre Praxis herausbilde. Dort, wo die Herrschenden abgelöst werden, setzen sich seiner Meinung nach ihre Ideale im Bürgertum fort. Calvinisten sind für ihn diejenigen, die einer demokratischen Askese bisher am nächsten gekommen sind (WEIZSÄCKER 1978: 100; 102).

Zunächst eine Sache der Herrschenden, scheinen sich Mäßigung und Triebverzicht also zunehmend in die unteren Schichten hin auszubreiten, da auch diese

in immer stärkere Interdependenzen eingebunden werden. ELIAS sieht dadurch sogar die „Unterschicht“ verschwinden, womit er meint, dass auch die Schicht der Arbeiter und Bauern lerne, Triebverzicht zu üben und sich kultiviere (ELIAS 1997: 351f). Wie die aktuelle Unterschichtdebatte zeigt, entsteht sehr wohl dann wieder eine Unterschicht, wenn Menschen dauerhaft nicht mehr ins arbeitsteilige Leben eingebunden sind (SCHORB 2008: 108ff). Diese Menschen haben, folgt man Elias' Argumentation, auch keinen Anlass, Selbstdisziplin zu üben. Ihre Situation verbessert sich dadurch kaum und starke Interdependenzen erleben sie ebenfalls nicht. Da liegt die Einstellung, lieber sofort zu genießen, statt für irgendein fernes Ziel Triebverzicht zu üben, sehr nahe.

2.3.3.4 Askese als Lebensfeindlichkeit: Friedrich NIETZSCHE

Ob als Motor des Kapitalismus oder der Zivilisation, Triebverzicht und Askese, so sind sich die zitierten Denker einig, wirken sich positiv aus, sind kulturschaffend und machen die Menschheit erst zu dem, was sie ist. Es gibt jedoch auch einen Philosophen, der dies ganz anders sieht. NIETZSCHE argumentiert in seiner Abhandlung *Zur Genealogie der Moral* (1984: 213ff), dass asketische Ideale ein Mittel der Schwachen und Unterdrückten seien, mit ihrem Los zurechtzukommen. Und in ihrem Bestreben, ihrem Leid einen Sinn zu geben und sich selbst moralisch überlegen zu fühlen, versuchten sie, den Mächtigen und vom Schicksal begünstigten ein schlechtes Gewissen zu machen. Für NIETZSCHE endet dies in einem „Haß gegen das Menschliche“, einer „Furcht vor dem Glück und der Schönheit“ und einem „Widerwillen gegen das Leben“ selbst. Daraus entsteht seiner Ansicht nach ein Wille zum Nichts, denn, so schreibt er: „lieber will noch ein Mensch das *Nichts* wollen, als *nicht* wollen ...“ (NIETZSCHE 1984: 362f) Für NIETZSCHE bedeutet Askese also vor allem Lebensfeindlichkeit statt Kulturgewinn. Und betrachtet man WEBERS Beschreibung sowohl der protestantischen als auch der kapitalistischen Askese, die eine ständige Selbstkontrolle, eine Rationalisierung der gesamten Lebensführung bei gleichzeitiger Ablehnung unbefangenen Genusses verlangt (WEBER 1993: 12f; 74f; 77f; 79), liegt dieser Gedanke gar nicht mal fern.

2.3.4 Zusammenfassung

Für Askese bzw. Mäßigung ist also charakteristisch, dass sie zunächst eine Praxis der Elite ist. Sie findet nicht aus einem Mangel an materiellen Gütern statt, sondern gerade angesichts der Möglichkeit zum Konsum. Anders als Armut, die unfreiwilligen Verzicht bedeutet, ist die Askese in gewisser Weise freiwillig, da die Elite ja nicht verzichten müsste. Dennoch besteht ein moralischer Druck, seine Triebe und Affekte zu kontrollieren, der größer ist, je verflochtener die Handlungen des Einzelnen mit anderen sind.

Vor der kapitalistischen Entwicklung war Askese bzw. Mäßigung eine Sache der Herrschenden sowie bestimmter abgeschirmt lebender Gruppen von Spezialisten. Und wie sich herausgestellt hat, entspringt auch die von WEBER beschriebene asketisch-protestantische Ethik zunächst dem Bedürfnis einer kleineren Gruppe, zu zeigen, dass sie besonders, d.h. von Gott erwählt ist. Askese ist demnach immer auch mit sozialer Abgrenzung und moralischer Wertung verbunden. In ihrem Bezug auf die gesamte Lebensführung und ihrer Innerweltlichkeit ähnelt die protestantische Askese eher der von FOUCAULT und KLOTTER beschriebenen antiken Diätetik, als der Askese christlicher Mönche, die in Abgeschiedenheit von der Welt praktiziert wird. Das Ziel ist anders als in der Antike jedoch ein ganz und gar transzendentes. Der Belohnungsaufschub ist absolut, erst im Jenseits kann der „Heilige“ ruhen (WEBER 1993: 124).

2.4 Protestantische Ethik im Umgang mit Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankheitsideal

Nachdem in Kapitel 2.2 die Grundzüge der von WEBER beschriebenen protestantischen Arbeitsethik und die aus ihr resultierenden Einstellungen und Charaktereigenschaften dargelegt und in Kapitel 2.3 in einen Kontext von Theorien zur Askese eingeordnet wurden, soll gezeigt werden, dass sich die beschriebenen Eigenschaften auch heute noch auswirken und zwar auf unseren Umgang mit Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankheitsideal. Bisläng ist dieses Thema noch nicht ausführlich untersucht worden. Dennoch gibt es Beobachtungen und Forschungsergebnisse, die das teilweise – wenn auch unbewusste – Vorhandensein von protestantischer Ethik nahe legen, die aber

bislang nicht oder nur ansatzweise auf diese Art gedeutet wurden. Derartige Ergebnisse sollen im Folgenden für die Argumentation herangezogen werden. Dabei soll sich die Untersuchung auf die folgenden Denkweisen und Charakteristika konzentrieren:

- Methodisch asketische Lebensführung und Leistungsethik
- Genussfeindlichkeit
- Ablesbarkeit des inneren Zustands einer Person an äußeren Umständen
- Absolutheitsanspruch und Abgrenzungsbedürfnis
- Vereinzelung

2.4.1 Methodisch-asketische Lebensführung und Leistungsethik

Wie in den Abschnitten 2.2.2 und 2.2.4 gezeigt, kann sich eine auf protestantischer Ethik beruhende Denkweise in einer methodisch asketischen Lebensführung niederschlagen. Diese zeichnet sich durch Genussfeindlichkeit, Disziplin und die Betonung von Leistung aus, wobei dieser Lebensstil als moralisch überlegen empfunden wird. Am Beispiel Benjamin FRANKLINS macht WEBER außerdem deutlich, dass sich dieser rationalisierte Lebensstil, losgelöst von dem ihm zugrunde liegenden religiösen Dogma, zu einem Ideal des Kapitalismus entwickelt hat.

Sabine MAASEN zeigt in ihrem Aufsatz *Webers protestantische Ethik und die Ökonomisierung der Lebensführung* (2008), wie sich das Gebot der Rationalisierung der Lebensführung seit dem 18. Jahrhundert in einer Fülle von Ratgeberliteratur niederschlägt. Besonders aufgrund der zunehmenden Komplexität der Lebenswelt sei der Einzelne mit den zu treffenden Entscheidungen oft überfordert und bediene sich derartiger Literatur, um seinen Lebenswandel zu optimieren. Die Ratgeber verlangten von den Lesern eine strenge Disziplin und Rationalisierung aller Lebensbereiche. Instrument um dieses zu erreichen sei der menschliche Wille, der geschult werden müsse. Mit genügend Willenskraft, so die Botschaft, ließen sich beruflicher Erfolg, Gesundheit und damit verbunden Lebensglück herstellen (MAASEN 2008: 128f; 132f). Ein gelungenes Leben unterliegt also einer Leistungsethik.

Seit den 1960er Jahren, so MAASEN weiter, stehe mehr die „Selbstverwirklichung“ im Mittelpunkt der Ratgeberliteratur. Hierbei entstehe paradoxer Weise wiederum ein Druck, nämlich der, authentisch sein zu *müssen*. Dieser Ansatz werde ab den 1990er Jahren mit beruflichem Erfolg verschmolzen, so dass

Ratgeber nun alle Lebensbereiche, Beruf und privates Glück abdecken. „Selbstmanagement“ sei das neue Schlagwort. Die richtige Lebensführung in allen Bereichen, so suggerierten die Ratgeber, könne durch andauernde Selbstbeobachtung und Training erlernt und erreicht werden. Diese methodische Selbstkontrolle sei jedoch auch unbedingte Voraussetzung für den Erfolg. Erreicht werden könne mit dem entsprechenden Programm praktisch jedes Ziel. Es sei an jedem Einzelnen, die richtigen Entscheidungen zu treffen und genügend Willenskraft aufzubringen. Umgekehrt werde aber auch denjenigen, die ihr Leben nicht optimieren, unterstellt, sie würden dies auch nicht wirklich wollen (MAASEN 2008: 134ff).

Die von WEBER beschriebene Berufsethik wird, laut MAASEN, auf alle Lebensbereiche ausgeweitet. Das Individuum werde sich selbst zum Beruf und müsse sich selbst auf allen Ebenen seines Daseins perfektionieren. Die Freiheit, die einerseits mit der Pluralisierung der Lebenswelten einhergehe, führe andererseits dazu, dass der Mensch sich rational selbst steuern müsse. Er selbst setze die Ziele, an denen er dann gemessen werde. Selbstverantwortung sei demnach Zwang und Freiheit zugleich (MAASEN 2008: 137ff).

Betrachtet man die Fülle an Ratgeberliteratur zum Thema Ernährung, Fitness, Gewichtsabnahme etc. – beim Internet-Versandhandel Amazon liefert allein der Suchbegriff „Diät“ über 13.000 Treffer (Amazon 08.08.2010) – wird deutlich, dass heute gerade auch im Bereich des Körpers und des Essens eine rationalisierte Lebensführung gefordert ist. Zu diesem Ergebnis kommt auch Eva BARLÖSIUS (2004: 43f). Sie zeigt, dass eine moralisch gelungene Ernährung – wie eine solche auszusehen hat wird in Abschnitt 2.4.2. näher betrachtet – es erfordert, dem Essen gegenüber eine theoretische Haltung einzunehmen. Der Mensch ist gefordert, ständige Selbstkontrolle zu üben, sein Essverhalten zu rationalisieren. „Essen“ wird zu „Ernährung“ und damit auch zu einer wissenschaftlichen Disziplin (BARLÖSIUS 1999: 220f).

Das Gebot sich gesund zu ernähren, so BARLÖSIUS (2004), sei dermaßen allgemein akzeptiert, dass die häufige Nichteinhaltung ausdrücklich gerechtfertigt werden müsse. Zwei Rechtfertigungen würden dabei als akzeptabel bewertet: zum einen sind das Pflichten dem Beruf und der Familie gegenüber, die es an der nötigen Zeit für eine bessere Ernährung fehlen lassen. Diese Verpflichtungen gelten moralisch demnach als noch wichtiger. Zum anderen gilt eine gesunde Ernährung, besonders Bio-Produkte,

als zu teuer. Sparsamkeit ist daher ebenfalls ein akzeptierter Grund für eine nicht lückenlose Einhaltung von „richtiger“ Ernährung (BARLÖSIUS 2004: 43f).

Es fällt auf, dass die genannten akzeptierten Rechtfertigungen für ein Abweichen von der „richtigen“ Ernährung ausgerechnet zwei grundlegende Werte der protestantischen Ethik sind: berufliche Pflichterfüllung und ein sparsamer Umgang mit Geld. Nur diese beiden als noch wichtiger empfundenen Konzepte können die Pflicht zur Rationalisierung des Ernährungsverhaltens aushebeln. Protestantische Ethik scheint also durchaus unsere Ernährungs- und Gesundheitsmoral zu beeinflussen.

Eine Rationalisierung des Essverhaltens bedeutet auch, dass, um Figur und Gesundheit positiv zu beeinflussen, nicht die Durchführung einer Diät gefragt ist, also eine kurzhafte Unterbrechung des üblichen Essalltags in der Tradition der christlichen/katholischen Fastenzeit. Vielmehr lautet die Forderung der Gesundheitsexperten stattdessen, eine „Ernährungsumstellung“ vorzunehmen (z.B. DGE 2004, 2009), also die Essgewohnheiten dauerhaft gesundheitsbewusst zu gestalten. Nicht bestimmte zeitlich definierte Phasen der „Buße“ für vorangegangene Ernährungs-„Sünden“, wie die Diät nach der weihnachtlichen Schlemmerei, sondern eine rationale Ausrichtung der gesamten Ernährung auf das Ziel Gesundheit verlangen die Experten von der Bevölkerung.

Dabei ist Gesundheit als Ziel nicht allein zum Wohle des Einzelnen gedacht, hinter der Gesundheitsförderung steckt auch ein Leistungsgedanke in Bezug auf die Gesellschaft. Der Staat, so KLOTTER, verlange, dass seine Bürger sich gesundheitskonform verhalten, um zum einen Kosten im Gesundheitswesen einzusparen und zum anderen leistungsfähige Arbeitskräfte zu erhalten (KLOTTER 2009: 136f). Eigene Bedürfnisse sollten zugunsten der Pflichterfüllung zurückgestellt werden. Das eigentliche Ziel der staatlichen Gesundheitsförderung sei die Steigerung der Produktivität. Selbst die angebotenen Entspannungs- und Stressbewältigungskurse dienen letztlich diesem einen Ziel. Für KLOTTER ist daher die Gesundheitsförderung selbst ein Teil des von WEBER beschriebenen „stahlharten Gehäuses“ des Kapitalismus mit seiner zugrunde liegenden protestantischen Ethik (KLOTTER 2009: 53f).

2.4.2 Genussfeindlichkeit

WEBER begründet, wie in Kapitel 2.2.2 gezeigt, die genussfeindliche Haltung der protestantischen Ethik einerseits mit der Ablehnung aller „Kreaturverherrlichung“, andererseits aber auch mit dem Umstand, dass sich der Mensch als Gottes Sachwalter sieht, dem die erworbenen Güter nur zu treuen Händen überlassen wurden. Diese Mittel zum eigenen Genuss zu verwenden, wäre ein Vergehen gegen Gottes Eigentum und somit undenkbar. Reichtum, als Zeichen göttlicher Gnade, darf also angehäuft, aber nicht unnötig ausgegeben werden. WEBER geht dabei nicht speziell auf die Ernährung ein, betrachtet man jedoch das folgende Zitat aus einem Brief, den John WESLEY (1703-1791), der Begründer des Methodismus, in sein Tagebuch aufgenommen hat, wird deutlich, dass das Essen von dieser Grundhaltung keineswegs ausgenommen war:

“If there are two dishes set before you, by the rule of self-denial, you ought to eat of that which you like the least.’ And this rule I desire to observe myself; always to choose what is least pleasing and cheapest; therefore, I feed much upon milk: It is pleasant enough, and nothing I can find is so cheap. Whereas if one sort of food be dearer than another, and yet I use it, because more agreeable to my appetite, this I apprehend is directly contrary to the discipleship of a self-denying Master ...”(WESLEY 1790)

Eine Verbindung von Moral mit Gesundheit oder Körperbau ist hier wohlgermerkt noch nicht zu finden, jedoch hat für den von WESLEY zitierten Briefschreiber genau die Nahrung, die ihm weniger gut schmeckt, die weniger Genuss verheißt, einen höheren moralischen Stellenwert.

Der Bezugsrahmen mag sich seither gewandelt haben, die Vorstellung, Genuss beim Essen sei auf irgendeine Weise unmoralisch, lebt jedoch fort. Dies zumindest legt eine explorative Studie nahe, bei der Deborah LUPTON australische Studenten Kindheitserlebnisse zum Thema Essen aufschreiben ließ, ohne vorzugeben, um was für eine Art von Erlebnis es sich handeln soll (LUPTON 1994: 670). Obwohl keine Vorgabe bestand, zeichneten sich ähnliche Muster ab. Die meisten Probanden beschrieben soziale Situationen, die mit der Familie zu tun hatten. Es gab negative und positive Erlebnisse, wobei die negativen Erlebnisse meist im Zusammenhang mit den Eltern und deren Vorstellungen von gutem Essen standen. „Gut“ heißt hier „gesund“, und oft gab es Auseinandersetzungen um das Essen von bestimmten Gemüsesorten, die den Kindern verhasst waren. Das Essen, das die Eltern als gut ansahen, schmeckte den Kindern nicht, was zu Machtkämpfen am Esstisch führte. Positive Erlebnisse waren hingegen oft mit

älteren Verwandten verknüpft, die die Kinder mit solchem Essen versorgten, das die Eltern als „schlecht“, weil „ungesund“ bewerteten. Dieses Essen, oft Süßwaren und sogenanntes *junk food*, war mit positiven Gefühlen von Liebe, Fürsorge und teilweise auch Zugehörigkeit verknüpft (LUPTON 1994: 678ff).

Die emotionalen Erfahrungen, die die Probanden in der Kindheit in Bezug auf Essen gemacht haben, sind also konträr zu den rationalen und moralischen Vorstellungen, die den gesellschaftlichen Konsens über „gutes“, gesundes Essen bilden. „Schlechtes“ Essen ist oft mit guten, „gutes“ Essen hingegen mit schlechten Gefühlen gekoppelt. Das führt dazu, dass Menschen ihr Essen auch im Erwachsenenalter eben nicht rein rational und gesundheitsbewusst wählen, sondern gemäß ihrer emotionalen Prägung solche Nahrung bevorzugen, die mit guten Gefühlen gekoppelt ist (LUPTON 1994: 681f).

Hier zeigt sich Genussfeindlichkeit in hohem Maße. Nicht nur werden die als genussvoll erlebten Lebensmittel moralisch herabgesetzt, so dass ihr Verzehr Schuldgefühle erzeugen muss, es wird außerdem die als moralisch höherwertig geltende Nahrung durch Machtkämpfe emotional negativ besetzt, so dass eine gesundheits- und moralkonforme Ernährung zu einer ganz besonderen Leistung, geradezu zu einer asketischen Übung, wird, die viel Disziplin erfordert.

In diese Richtung weisen auch Beobachtungen von BARLÖSIUS, die ebenfalls moralische Vorstellungen in Bezug auf Essen untersucht. Ihr empirisches Material hierfür stammt aus Gruppendiskussionen und Leitfadenterviews (BARLÖSIUS 2004: 42). Sie stellt dabei unter anderem fest:

„Man hat sich gesund zu ernähren – gesunde Ernährung ist Pflicht.“

und:

„Die Aufforderung, sich bewusst zu ernähren, nimmt dabei den Rang einer moralischen Regel ein, [...] welche von jedermann eine reflexive und selbstkontrollierte Lebensführung verlangt.“ (BARLÖSIUS 2004: 43f.)

In der Gesellschaft herrsche also der Konsens, nur eine gesunde Ernährung sei „richtig“, eine genuss- und spaßorientierte hingegen „falsch“. Der gesellschaftliche Appell an das Individuum laute, eine theoretische Einstellung zum Essen zu erlangen, sich „bewusst“ zu ernähren. In der Ernährung sollen Selbstkontrolle und Reflexion geübt werden. Das „falsche“ Essen wird demgegenüber als unbeherrscht beschrieben und mit Kontrollverlust assoziiert (BARLÖSIUS 2004: 43). Auch hier zeigt sich wieder, dass Genuss und moralisch „gutes“, also „gesundes“ Essen in der Wahrnehmung der

Menschen offenbar im krassen Gegensatz stehen. Die mit dem Essen verbundenen Moralvorstellungen sind genussfeindlich.

Dies gilt, laut KLOTTER, für den gesamten Bereich der Gesundheitsförderung. Gesundheitsförderung verfolge ganz spezifische Moralvorstellungen zu einer gesunden Lebensführung, in denen sich zentrale Werte des Abendlandes, namentlich das antike Mäßigungsideal und die protestantische Ethik nach WEBER widerspiegeln. Moralisch abgewertet werde in diesem Zusammenhang dasjenige gesundheitsabträgliche Verhalten, das mit ungehemmtem Genuss und mangelnder Disziplin verbunden werde. Jedoch seien auch Schlafmangel, ein unbefriedigendes Sexualleben und exzessiver Sport gesundheitsabträglich. Diese Verhaltensweisen hätten aber einen asketischen Charakter, daher würden sie geduldet, während Übergewicht und Rauchen, die mit unmäßigem Genuss assoziiert werden, gesellschaftlich geächtet würden (KLOTTER 2009: 137).

Anstatt wie z.B. in der antiken Diätetik als Mittel zu einem Zweck angesehen zu werden, als Voraussetzung dafür, ein glückliches Leben innerhalb der Gemeinschaft führen zu können (KLOTTER 1990: 11), wird Gesundheit zu einem Ziel *an sich*, und Genuss steht der Erreichung dieses Ziels im Weg (ATRENS 2001: 94). Möglicherweise erhält dieses Ziel sogar dieselbe irrationale Qualität, die WEBER dem Gelderwerb um seiner selbst willen zusprach. Askese, die betrieben wird, um eine Gesundheit zu erhalten, die nicht für den Genuss des Lebens genutzt wird, kann durchaus mit einer Askese verglichen werden, die einzig dem Gelderwerb dient, frei von der Absicht, das gewonnene Vermögen zum eigenen Genuss einzusetzen. Während WEBERS Asketen jedoch auf ein ewiges Leben im Jenseits als Belohnung für ihre Mühen hoffen (siehe Kapitel 2.2.1), ist das Ziel, das die Gesundheits-Askese verfolgt, scheinbar ein wenn nicht ewiges, dann doch möglichst langes Leben im Diesseits (ATRENS 2001: 94). Vom religiösen Dogma entkleidet wandelt sich das transzendente Ziel in ein immanentes, die buchstäblich existenzielle Dringlichkeit desselben bleibt jedoch erhalten. Die Vermeidung des Todes wird wichtiger, als das Leben genussvoll zu gestalten.

2.4.3 Ablesbarkeit des inneren Zustandes einer Person an Äußerlichkeiten

Das Gelingen einer asketischen Lebensführung, sowie Erfolg im Beruf sind, wie in Kapitel 2.2.2 gezeigt, laut WEBER in der protestantischen Vorstellung äußere Anzeichen

des Gnadenstandes. Auch wenn Calvin selbst dies noch verneinte, setzte sich diese Ansicht unter seinen Anhängern durch, schon deshalb weil die Menschen das Bedürfnis verspürten, in diesem existenziell wichtigen Punkt Sicherheit zu erlangen. Daraus folgte jedoch auch, dass das Nichtgelingen der gottgefälligen Lebensführung oder auch Misserfolge als Zeichen der „Verworfenheit“ angesehen werden konnten.

Mit dem Wegfall des zugrunde liegenden religiösen Dogmas blieb die Vorstellung, eine Rationalisierung der Lebensführung sei die Grundlage des wirtschaftlichen Erfolges. Ein erfolgreiches Leben wird zu einer Frage der Disziplin und der Willenskraft, wie FRANKLINS Abhandlung über richtiges Geschäftsgebahren zeigt (WEBER 1993: 12f; siehe auch Kapitel 2.2.4). MAASEN beschreibt, wie sich diese Tendenz bis heute fortsetzt, wie das Individuum sich selbst zum Beruf wird und wie an die Stelle äußerer Kontrolle mit wachsender Freiheit eine innere Kontrolle tritt. (MAASEN 2008: 137ff.) Umgekehrt wird aber auch jedem, dessen Leben nicht in optimalen Bahnen verläuft, unterstellt, dass er nicht diszipliniert genug sei. Er ist dem Verdacht ausgesetzt, er habe einen grundlegenden Defekt, einen Charakterfehler, weil er nicht genügend Disziplin und Willenskraft aufbringen kann. Zu persönlichem Leid gesellt sich folglich also schnell die Verachtung der Mitmenschen.

Die Vorstellung, an den Lebensumständen sei der Charakter eines Menschen erkennbar, bleibt also bestehen und zeigt sich besonders stark in der Art, wie in der Gesellschaft das Phänomen „Unterschicht“ behandelt wird. Armut wird, laut SCHORB nicht schlicht als Folge eines strukturellen Wandels begriffen, durch den weniger Arbeitskräfte gebraucht werden. Vielmehr würden zunehmend die Betroffenen selbst verantwortlich gemacht. Ihr eigenes Fehlverhalten, ihr eigener „schlechter Geschmack“ sei dieser Logik nach die Ursache ihrer Armut, nicht etwa Versäumnisse in der Sozial- und Wirtschaftspolitik (SCHORB 2008: 107f). Seit bekannt sei, dass Übergewicht und Adipositas besonders häufig in ärmeren Schichten auftreten, seien sie zum Symbol all jener schädlichen Verhaltensweisen geworden, die Armut begünstigen. Übergewicht ebenso wie Armut seien in den Augen der Gesellschaft somit äußere Zeichen für einen inneren Mangelzustand, nämlich für einen Mangel an Vernunft, Disziplin und Wissen. Damit würden sowohl Übergewicht und Adipositas als auch Armut als selbstverschuldet gelten (SCHORB 2008: 107, 112).

Dabei stellen sich, wissenschaftlich betrachtet, Übergewicht und Adipositas als multikausales Geschehen dar, für das neben Fehl- und Überernährung auch Stress,

Medikamente sowie sozio-kulturelle, psychologische, hormonelle und genetische Faktoren ursächlich sind (DAG et al. 2007: 7). Sogar eine ansonsten harmlose Virus-Infektion steht im Verdacht, eine starke Erhöhung des Körperfettanteils zu bewirken (DHURANDHAR 2001), wodurch der Begriff „Adipositas-Epidemie“ eine ganz neue Bedeutung erhalten könnte. Einen übergewichtigen Körper als ein Zeichen für ein unmäßiges Leben und als Ausdruck eines abweichenden, schädlichen Geschmacks zu deuten, liegt scheinbar dennoch so nahe, dass dieser Zusammenhang selten hinterfragt wird.

LUPTON zeigt anhand qualitativer Interviews, dass das körperliche Erscheinungsbild sehr stark mit Annahmen über den Gesundheitszustand und die Fähigkeit zur Selbstkontrolle einer Person verknüpft wird. Übergewichtigen Menschen werde z.B. automatisch unterstellt, sie hätten einen hohen Cholesterinspiegel, während von schlanken Menschen angenommen werde, ihr Cholesterinspiegel sei niedrig (LUPTON 1998: 138). Von einem äußerlich sichtbaren Zeichen wird also auf eine eigentlich von außen unsichtbare Eigenschaft geschlossen. Der Cholesterinspiegel, so LUPTON, sei außerdem mit moralischen Vorstellungen verbunden: ein niedriger Cholesterinspiegel werde nicht allein als medizinischer Parameter wahrgenommen, sondern als etwas, auf das man stolz sein könne. Ein hoher Cholesterinspiegel hingegen weise auf mangelnde Selbstkontrolle hin (LUPTON 1998: 138). Die gesundheitsbezogene Leistungsethik geht also soweit, dass Gesundheit nicht nur als Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Produktivität gilt, sondern Gesundheit selbst eine Leistung ist, auf die man stolz sein kann. Krankheit und Übergewicht sind demnach äußere Zeichen des Versagens.

Dadurch wird der für alle sichtbare dicke Körper zu einem Stigma. Übergewicht wird in der Gesellschaft mit negativen Eigenschaften wie Faulheit, Disziplinlosigkeit und Dummheit assoziiert. Durch *Implizite Assoziationstests*, die auch Verknüpfungen aufdecken können, die den Probanden selbst nicht einmal bewusst sein müssen, können solche Assoziationen untersucht werden. Dabei zeigt sich, dass sogar Menschen in Gesundheitsberufen, deren Aufgabe es ist, Übergewichtigen zu helfen oder das Phänomen zu erforschen, Übergewicht und Adipositas mit negativen Eigenschaften verbinden (SCHWARTZ et al. 2003). Und selbst unter den Betroffenen ist diese Denkweise verbreitet. Anders als andere stigmatisierte Minderheiten scheinen sie nur wenig *ingroup-preference* zu zeigen, also die Neigung der eigenen Gruppe eher positive

Eigenschaften zuzuschreiben (SCHWARTZ et al. 2003; DURSO/LATNER 2008). Daraus lässt sich schließen, dass die Übergewichtigen das Stigma verinnerlicht haben.

2.4.4 Absolutheitsanspruch und Abgrenzungsbedürfnis

Der Zustand der Verworfenheit ist, wie WEBER zeigt, in der protestantischen Ethik kein Freibrief, zu tun und zu lassen, was man will. Alle Menschen hätten ihren Platz in der von Gott bestimmten Ordnung auszufüllen, und müssten notfalls sogar dazu gezwungen werden (WEBER 1993: 62, 82, siehe Kapitel 2.2.3). Es besteht demnach ein Bedürfnis, alle Menschen dazu zu bewegen, einen bestimmten, als richtig empfundenen Lebensstil zu pflegen. Der geforderte Lebensstil kann entweder durch Überzeugungsarbeit implementiert werden oder seine Befolgung durch Repressalien erzwungen werden.

Solche Bemühungen sind heute auch in Bezug auf einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu finden. Mitnichten sind das eigene Essverhalten und die eigene Körperform Privatsache. Übergewichtige, so lautet die Argumentation, verursachten hohe Kosten im Gesundheitswesen, weswegen die Bekämpfung von Übergewicht und Adipositas zu einer Angelegenheit von öffentlichen Interesse werde (KLOTTER 2009: 77). Außerdem brauche der Staat gesunde und leistungsfähige Bürger um den Bedarf an Arbeitnehmern zu decken und habe daher ein Interesse daran, das Ernährungs- und Gesundheitsverhalten der Bevölkerung zu steuern (KLOTTER 2009: 53f).

Eine Möglichkeit, dieses Ziel zu verfolgen, ist die Ernährungsaufklärung. Wenn die Menschen wissen, was gut für sie ist, so scheinbar die Hoffnung von Institutionen wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), dann werden sie auch dementsprechend handeln. Dazu musste aber bereits der ehemalige DGE-Präsident Volker PUDEL ernüchert feststellen, die Menschen äßen nach Jahrzehnten der Ernährungsaufklärung noch dasselbe wie früher, nur täten sie es jetzt mit schlechtem Gewissen (PUDEL/ELROTT 2004).

Überzeugungsarbeit scheint also nicht zu fruchten, die Menschen verhalten sich immer noch nicht in ausreichendem Maße gesundheitskonform. Daher hat nicht nur George W. Bush im Jahr 2002 den „War on Fat“ (VULLIAMY 2002) ausgerufen, auch in Deutschland wurde Übergewicht von der ehemaligen Bundesministerin für Verbraucherschutz, Renate Künast, „zur Chefsache erklärt“ (SCHMIDT-SEMISCH, SCHORB 2008: 7, 14). Diskutiert werden dabei nicht mehr nur Maßnahmen zur

Ernährungsaufklärung, immer öfter werden Forderungen nach Strafsteuern für fett- und zuckerhaltige Lebensmittel laut (SCHMIDT-SEMISCH/SCHORB 2008: 9), und im US-Bundesstaat Mississippi wurde im Jahr 2008 sogar ein Gesetzesvorschlag eingereicht, der Restaurantbetreibern verbieten sollte, adipöse Kunden zu bedienen. Diese *House Bill 282* (Mississippi State Legislature 2008) wurde zwar abgelehnt, eignet sich aber dennoch zur Illustration der Aggression, die sich in die Übergewichtsdebatte eingeschlichen hat.

WEBER beschreibt, wie in Kapitel 2.2.3 dargelegt, dass die calvinistischen „Heiligen“ den Schwächen ihrer Mitmenschen verständnislos, sogar mit Hass begegneten. Diese Haltung ist in Bezug auf Gesundheit und Schlankheitsideal nicht minder stark ausgeprägt. Gesundheitsexperten, so KLOTTER, nähmen die Bevölkerung meist als grundsätzlich defizitär wahr, was bedeute, dass man diese kontrollieren und disziplinieren müsse (KLOTTER 2009: 75ff). Die Stigmatisierung, die Übergewichtige erfahren, wurde in Kapitel 2.4.3 bereits angesprochen. Zudem kommt KLOTTER anhand einer unveröffentlichten Diplomarbeit zu dem Schluss, dass Normalgewichtige Adipöse regelrecht hassen. Zwar sei das Essverhalten Normalgewichtiger kaum von dem dickerer Menschen zu unterscheiden, aber die Angst, selbst dick zu werden, ließe sie Sport treiben, um dünn zu bleiben (KLOTTER 2009: 84).

Einen regelrechten „Krieg gegen die Adipositas“ habe die Gesellschaft ausgerufen, schreibt KLOTTER (2008 b), und beruft sich damit auf die Terminologie, die in Bezug auf Übergewicht bevorzugt verwendet wird. In den Schlagzeilen werde es zum „Gesundheitsproblem Nr. 1“ und zur großen finanziellen Belastung für das Gesundheitswesen erklärt. Metaphern aus der Kriegsführung würden verwendet, ein Feindbild werde geschaffen, daher bliebe es nicht aus, dass der „Feind“ den Kampf aufnehme und Widerstand leiste (KLOTTER 2008 b). Bezeichnenderweise unterscheidet KLOTTER hier nicht zwischen der Adipositas und den Adipösen als Feindbild, wahrscheinlich, weil er eine solche Unterscheidung auch in der Gesellschaft eher nicht vorfindet. In diesem Krieg stehen sich also dick und dünn gegenüber.

WEBERS „Heilige“ fühlen sich moralisch überlegen und sehen mit Verachtung auf die „Verworfenen“ herab (siehe Kapitel 2.2.1, 2.2.3). Daraus lässt sich schließen, dass die „Verworfenen“ für die „Heiligen“ aber auch existenziell wichtig sein müssen. Nur am Kontrast zu ihnen können die „Heiligen“ ihre eigene Erwählung ablesen. Des eigenen Heils kann man sich nur gewiss sein, wenn es solche gibt, die offensichtlich

nicht erwähnt sind. Die „Guten“ sind nur dann etwas Besonderes, wenn es auch die „Bösen“ gibt, von denen sie sich abheben können. Dünne brauchen Dicke, die Ober- und Mittelschicht brauchen eine Unterschicht, um sich zu definieren und abzugrenzen. Wenn die Medien verkünden, 75 % der Männer und 59 % der Frauen in Deutschland seien zu dick (Stern 20.04.2007)¹, wird deutlich, dass sich die Minderheit der Normalgewichtigen als etwas Besonderes fühlen darf. Schlankheit wird so zu einem seltenen und daher begehrten und elitären Zustand.

Im „Krieg gegen die Adipositas“ heißt das für KLOTTER auch: der Gegner wird gebraucht, denn der Kampf darf nicht beendet werden, weil er nützliche gesellschaftliche Funktionen erfüllt (KLOTTER 2008 a: 29f). Dank des Body Mass Index (BMI) könne sich jeder Mensch in eine Rangordnung einordnen, der BMI schaffe also eine Möglichkeit zur sozialen Distinktion. Der Krieg gegen die Adipositas wirke sinn- und identitätsstiftend und liefere eine Gelegenheit, ethische Werte, die scheinbar aus der Mode geraten seien, verdeckt zu verhandeln. Zudem diene die Sorge um die eigene Figur als „Opium für das Volk“, denn für unbequeme politische Aktivität bleibe so kein Raum (KLOTTER 2008 a: 29f).

Ein derartiger Krieg kann und darf daher nicht gewonnen werden, der Gegner muss erhalten bleiben. Und tatsächlich scheint es so, dass trotz immer stärkerer Bemühungen, Übergewicht zu bekämpfen, die Prävalenz immer weiter ansteigt (Destatis 2010; 2004). Das legt die Schlussfolgerung nahe, dass die Maßnahmen zur Bekämpfung des Problems entweder wenig oder gar nicht effektiv sind, oder das Problem sogar erst mit produzieren bzw. es verstärken. Der Stress, den eine solche Kriegserklärung bei den Adressaten auslösen muss, ist ein denkbarer Mechanismus zur Verstärkung der Übergewichtsproblematik, denn Stress gilt als eine der Ursachen für eine Gewichtszunahme (DAG et al. 2007: 7).

¹ Das Statistische Bundesamt geht in seiner Pressemitteilung vom 02.06.2010 davon aus, dass 60% der Männer, 43% der Frauen und damit 51 % der Deutschen übergewichtig sind (Destatis 2010) . Die 2007 vom Stern publizierten Daten der International Association for the Study of Obesity (IASO) liegen deutlich höher.

2.4.5 Vereinzelung

WEBER beschreibt das „Gefühl einer unerhörten inneren Vereinsamung des einzelnen Individuums“ als die grundlegende Stimmung des Puritanismus. Ganz allein stehe der Gläubige vor seinem Gott und könne letztlich auch nicht durch Institutionen oder die Gemeinschaft gestützt oder gar errettet werden. Seinen Mitmenschen gegenüber lasse er Misstrauen walten. WEBER spricht von einem „illusionslosen und pessimistisch gefärbten Individualismus“, der Menschen und Institutionen mit puritanischer Vergangenheit geprägt habe (WEBER 1993: 62f). Und auch in der eher gefühlbetonen Richtung des asketischen Protestantismus, dem Methodismus, ist das Bekehrungserlebnis ein ganz individuelles. Zwar kann es in einer Gemeinschaft erfahren werden, das persönliche Erleben der Heilgewissheit ist jedoch das wesentliche Moment und ein jeder ist aufgefordert, ein solches Erleben selbst zu produzieren (WEBER1993: 97f).

In der Folge von Kapitalismus und Industrialisierung bestätigen Soziologen auch für unsere Zeit einen Trend zur Individualisierung der Gesellschaft: immer mehr Menschen leben in Single-Haushalten, klassische Familienstrukturen und vorgegebene soziale Lebensformen werden aufgebrochen (BECK 1994: 11). Zudem stellt Ulrich BECK fest, habe jedes Individuum so viele Entscheidungsmöglichkeiten wie nie zuvor, verbunden damit trage es aber auch das Risiko einer jeden Entscheidung für sich alleine. Menschen seien verpflichtet, sich ihre Biographie selbst zusammenzusetzen und es werde von ihnen erwartet, dass sie die nötige Kompetenz dazu besitzen. Ebenso sei im Falle des „Versagens“ das Individuum ganz allein verantwortlich (BECK 1994: 13ff).

Individualisierung lässt sich auch im Essverhalten beobachten. Oft wird nicht mehr am heimischen Esstisch, sondern allein und unterwegs gegessen. Berufstätige legen, aufgrund kurzer Mittagspausen oder mangels anderer Versorgungsmöglichkeiten gern ein „PC-Picknick“ am Arbeitsplatz ein, statt für eine klassische, warme Mahlzeit eine Pause von der Arbeit zu machen (LEONHÄUSER et al. 2009: 94).

Ray Croc, der McDonalds zu einer weltweiten Kette machte, verdeutlicht mit dem Satz „Arbeit ist das Fleisch im Hamburger des Lebens“ (SALAVERRIA 2005: 2) ganz klar die Prioritäten: nichts ist wichtiger als der Beruf. Man kann daher mit Heidi SALAVERRIA argumentieren, dass das heute als ungesund und spaßorientiert empfundene Fastfood letztlich ein Auswuchs des Kapitalismus und der damit

verbundenen protestantischen Arbeitsethik ist. Die Rationalisierung der Arbeit, die mit der Industrialisierung einhergegangen sei, so SALAVERRIA, habe nach Methoden schneller und effizienter Sättigung verlangt. Ein Hamburger, der sich ohne Besteck in kurzer Zeit essen lasse, erfülle diese Anforderung perfekt. So gehe nur wenig wertvolle Arbeitszeit durch die Versorgung mit Nahrung verloren (SALAVERRIA 2005: 17f). Der Beruf ist also wichtiger, als eine genussvoll zelebrierte Mahlzeit. Die Tischgemeinschaft wird nebensächlich, ebenso wie Genuss und Esskultur.

Protestantische Arbeitsethik ist es also, die die Menschen veranlasst, allein und in Eile ungesunde Lebensmittel zu essen. Für die durch einen solchen Lebensstil verursachten Schäden macht dieselbe Ethik sie aber auch allein verantwortlich. Wie aus den vorangegangenen Ausführungen ersichtlich wurde, wird in Bezug auf Gesundheit im Wesentlichen die Eigenverantwortung des Individuums betont. Ernährungsaufklärung appelliert an die Vernunft eines jeden Einzelnen. Der BMI weist jedem Einzelnen seinen Platz in der Gesellschaft zu (siehe Kapitel 2.4.4) und Gesundheit und Krankheit gelten als persönliche Leistung bzw. persönliches Versagen. Wem man Übergewicht oder Krankheit ansieht, wird misstrauisch beäugt oder mit Verachtung gestraft. Irgendetwas muss diese Person falsch gemacht haben, denn Gesundheit, so lautet die Vorstellung ist durch Wohlverhalten herstellbar, Krankheit hingegen ist die Strafe für Fehlverhalten (siehe Kapitel 2.4.3).

Jeder, der krank wird, muss sich also auch selbst die Frage stellen, welche gesundheitlichen Vergehen die Erkrankung ausgelöst haben. Hätte der Krebs vermieden werden können, wenn beizeiten das Übergewicht abgebaut worden wäre? Wäre die Gesundheit erhalten geblieben, wenn mehr Gemüse verzehrt worden wäre? Solche Vorstellungen müssen Schuldgefühle und Stress hervorbringen, von denen anzunehmen ist, dass sie der Heilung eher abträglich sind.

Verhaltensprävention und Ernährungsaufklärung ähneln Predigten. Es wird an die Vernunft der Menschen appelliert, ihnen wird das Wissen vermittelt, wie sich Ernährung und Lebensstil auf den Körper auswirken können. Danach liegt die Verantwortung beim Einzelnen (PUDEL/ELLROTT 2004). Den Kampf gegen die eigenen Begierden führt jeder für sich und auch ein „Bekehrungserlebnis“ muss jeder selbst haben. Oft wird z.B. formuliert, Abnehmen beginne im Kopf, es müsse „im Kopf

„Klick“ machen.“² Die oft widersprüchlichen Anforderungen der Gesellschaft muss also jeder für sich selbst bewältigen. Die Auseinandersetzung mit diesen Anforderungen wird buchstäblich am eigenen Leibe ausgetragen, individueller geht es kaum.

2.5 Gegenläufige Tendenzen

Die protestantische Ethik, sei es in ihrer ursprünglichen religiösen Form, als „Geist des Kapitalismus“ oder auch als Grundlage des Ernährungs- und Gesundheitsverhaltens, ist, seit sie in Erscheinung trat, nicht einfach allgemein akzeptiert worden. Vielmehr gab und gibt es stets gegenläufige Tendenzen. Es lassen sich historische Gegenbewegungen sowohl zum asketischen Protestantismus als auch zur Leistungsethik des Kapitalismus ausmachen. Außerdem leisten Menschen auf ganz persönlicher Ebene Widerstand gegen die rationalisierte Lebensführung, die den Experten zufolge dem Erhalt ihrer Gesundheit dienen soll. Bestimmte Gruppen von Menschen sehen auch Gesundheit und Genuss nicht mehr als Widerspruch und sind bestrebt, beide Ansprüche zu vereinen. Und schließlich wehren sich auch die Adipösen in organisierter Form gegen die alltägliche Diskriminierung, der sie ausgesetzt sind. Im Folgenden sollen diese abweichenden Bewegungen, Deutungen und Verhaltensmuster näher betrachtet werden.

2.5.1 Historische Gegenbewegungen zu Askese und Kapitalismus

Da er durch die Ablehnung der Adelherrschaft bestehende Machtstrukturen in Frage stellte, war der asketische Protestantismus auch vielen Herrschenden und vor allem der katholischen Kirche ein Dorn im Auge. Die in Kapitel 2.2.2 beschriebene Auseinandersetzung um das *Book of Sports* im 16. und 17. Jahrhundert zeigt deutlich, dass seitens der etablierten Machthaber Maßnahmen ergriffen wurden, um den Vormarsch des asketischen Protestantismus aufzuhalten. Dabei wurde nicht etwa versucht, die strenge asketische Moral, die viele Menschen so faszinierte, zu imitieren,

² In verschiedenen Diätbüchern wird die Phrase „Abnehmen beginnt in Kopf“ verwendet, z.B. SCHWEBKE 2004: 21; SUMM 2003: 6; BOHLMANN 1996: 93. Der Ausdruck „Klick im Kopf“ oder „Klick machen“ ist Allgemeingut unter Abnehmwilligen und wird häufig in Beiträgen in Abnehmforen verwendet (z.B. user „Mimisi“ am 13.08.2006; user „vlinder68“ am 26.10.2007; user „Wanda“ am 20.09.2009)

sondern man setzte darauf, einen Gegenpol zu schaffen. Die Erlaubnis, sonntägliche Sportveranstaltungen abzuhalten, sollte das menschliche Bedürfnis nach Zerstreuung und Vergnügen stillen und die Bevölkerung gegen die Puritaner einnehmen (WEBER 1993: 139).

Die katholische Kirche bediente sich Ende des 16. bis Ende des 18. Jahrhunderts der barocken Architektur und Kunst, um ihre Kirchen auszustatten. Der Ablehnung bildlicher Darstellungen, die unter den Protestanten verbreitet war, wurde eine sinnliche und emotionale Bildersprache zur Vermittlung ethischer Inhalte entgegengesetzt (ERBEN 2008: 21ff, 72, 86). Durch die Zurschaustellung von Prunk und Sinnlichkeit konnte man einen Kontrast zur asketischen Haltung des Protestantismus schaffen und so die Menschen wieder stärker an die katholische Kirche binden oder zurückgewinnen. Einem großen Teil der Gläubigen erschien nämlich die prachtvolle Ausgestaltung der Sakralbauten als Abbild göttlicher Herrlichkeit durchaus angemessen (HERSCHE 2006: 580ff).

Auch die deutsche Romantik um 1800 kann, laut KLOTTER, als eine Gegenbewegung zum stärker werdenden Kapitalismus und zur Aufklärung aufgefasst werden. Statt Produktivität, Gelderwerb und Nützlichkeit seien von den Romantikern Kunst und Poesie ohne finanzielles Interesse und der Müßiggang geschätzt worden. Die Sorge um materielle Dinge, so dachten sie, stehe der Sicht auf die Schönheit der Natur und des Lebens im Wege. KLOTTER sieht hierin ein menschliches Grundbedürfnis ausgedrückt, dass heute seitens der Gesundheitsförderung durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) oft außer Acht gelassen und unterschätzt werde: „die unproduktive Verausgabung“ (KLOTTER 2009: 54f). Eine vernünftige Lebensführung sei von den Romantikern abgelehnt worden, stattdessen hätten sie sich danach gesehnt, extreme Emotionen zu durchleben. Dem durch Pflichterfüllung und Affektkontrolle bestimmten Lebensstil der auch in ihrer Zeit vorgeherrscht habe, hätten sie „Müßiggang, Entgrenzung, Risiko und Todessehnsucht“ entgegengesetzt. Romantik, so KLOTTER, dürfe definitionsgemäß nicht lebensbejahend sein. (KLOTTER 2009: 138)

Spinnt man diesen Gedanken weiter, lassen sich auch in Jugendbewegungen, wie z.B. der Hippie- oder der Punk-Bewegung, Bestrebungen erkennen, der produktions- und leistungsorientierten bürgerlichen Gesellschaft eine andere Lebensweise entgegenzusetzen.

Die Gegenbewegung zum Kapitalismus schlechthin, der Sozialismus, wird hier nicht weiter behandelt. Das liegt daran, dass er zwar ideologisch und ökonomisch einen Gegenpol zur kapitalistischen Denkweise bildet, aber eine ganz eigene Arbeitsethik verfolgt und damit auch ganz eigene gesellschaftliche Zwänge aufbaut, die zu betrachten den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

Die Auflehnung gegen stärker werdende gesellschaftliche Zwänge hat also eine lange Tradition. WEBERS „stahlhartes Gehäuse“ wird nicht einfach akzeptiert, es gibt stets auch Menschen, die aus unterschiedlichen Motiven für Freiheit von diesen Zwängen eintreten, für das Recht, auch mal unproduktiv oder unvernünftig sein zu dürfen. Dies gilt auch heute noch für den Bereich von Ernährung, Gesundheit und Schlankheitsideal, wie die folgenden Kapitel zeigen.

2.5.2 Wider alle Vernunft – ziviler Ungehorsam

Die Gesundheitsförderung, argumentiert KLOTTER, täte gut daran, ihr Menschenbild zu überdenken. Sie hänge noch immer an der humanistischen Vorstellung, Menschen seien im Grunde gut und vernünftig, und wenn man ihnen nur ausreichend erkläre, wie sie gesund bleiben können, würden sie dies auch befolgen (KLOTTER 2009: 61). Ihren Ausdruck finde diese Haltung in der Verhaltensprävention, dem Ansatz den Einzelnen durch Appelle zu einem gesundheitsbewussten Verhalten zu bewegen. Deren Wirksamkeit beschreibt am besten das folgende Zitat, das bereits in Kapitel 2.4.4 erwähnt wurde:

„Die Menschen essen, ..., nahezu unverändert, doch häufig begleitet sie dabei ein schlechtes Gewissen.“ (PUDEL/ELLROTT 2004)

So fassen PUDEL und ELLROTT ernüchternd den Erfolg jahrzehntelanger Ernährungsaufklärung zusammen. Alle Bemühungen scheinen nur wenig zu fruchten, die Menschen essen weiterhin so ungesund wie zuvor. Auch schlanker wird die Bevölkerung nicht, wie großangelegte Studien sowohl an Erwachsenen (NVS II, MRI 2008: 77ff) als auch an Kindern und Jugendlichen (KiGGS, Kurth 2007) zeigen. Ein Bewusstsein für gesunde Ernährung muss vorhanden sein, denn sonst würde sich das erwähnte „schlechte Gewissen“ nicht einstellen. Bereits vor 20 Jahren, wie PUDEL damals in einer Studie beobachten konnte, war Kindern und Jugendlichen bewusst, welche Lebensmittel gesund sind und welche eher ungesund sind und dick machen. Wie

auch in der in Kapitel 2.4.2 beschriebenen Studie LUPTONS, wurde allerdings festgestellt, dass die als ungesund klassifizierten Lebensmittel von den Kindern besonders gern gemocht wurden, die als gesund erkannten jedoch nicht. Kognitives und emotionales Erleben sind also gegensätzlich (PUDEL/ELLROTT 2004).

Menschen sind offenbar nicht gewillt, ihr Leben allein an der Vernunft auszurichten, auch wenn sie dadurch möglicherweise gesünder sein und sich Leid ersparen könnten. Gesundheit werde zwar, wie KLOTTER feststellt, von den meisten Menschen als wichtig erachtet, habe aber längst nicht in jedem Fall die höchste Priorität, andere Motivationen und Werte könnten wichtiger sein. Gesundheit und Mäßigung seien Werte der Ober- und Mittelschicht. Außerdem seien sie Teil eines sozialen Machtkampfes, da Gesundheit immer auch Arbeitsfähigkeit bedeute. Der sekundäre Nutzen einer Krankheit könne also sein, sich dem Druck zu Leistung und Produktivität zu entziehen und sich damit auch gegen die Macht der höheren Schichten zur Wehr zu setzen (KLOTTER 2009: 136). Die unteren sozialen Schichten haben zudem eigene Vorstellungen davon, was gut und richtig ist. Sie haben einen eigenen Geschmack, der von den oberen Schichten als falsch und schädlich empfunden wird (SCHORB 2008: 107).

Zur menschlichen Natur gehört, laut KLOTTER, eben nicht nur die Vernunft, sondern auch das Bedürfnis nach sinnlosem Spiel, nach unproduktiver Verausgabung (KLOTTER 2009: 55). Und nicht nur das, Menschen besitzen, so stellt FREUD fest, neben einem konstruktiven und verbindenden *Liebestrieb* auch auf Auflösung und Zerstörung gerichtete Impulse, die er als *Todestrieb* bezeichnet (FREUD 2006 Bd.1: 207ff; Bd.2: 405ff). Auch diese Triebe müssen im Leben Beachtung finden und in möglichst unschädliche Bahnen gelenkt werden, damit der Zivilisationsprozess auf persönlicher Ebene gelingen kann. Denn jeder Mensch hat, laut ELIAS (1997: 349), sowohl gesellschaftsförderliche als auch gesellschaftsschädliche Tendenzen, und betrachtet man das Gesundheitsverhalten, scheint sich dieser Gedanke zu bestätigen.

Wird Gesundheit zur Pflicht gemacht, löst dies Reaktanz aus (KLOTTER 2009: 138). Auf dem relativ harmlosen Gebiet von Essen und Trinken wird scheinbar ganz verhalten Widerstand gegen gesellschaftliche Zwänge geübt, wird auf risikoarme Weise aus dem „stahlharten Gehäuse“ ausgebrochen. Es hat keine sofortigen negativen Konsequenzen, das kognitiv und moralisch als schlecht bewertete, aber emotional als gut empfundene Essen zu sich zu nehmen, dennoch stellt sich das Gefühl ein, etwas

Verbotenes zu tun. Möglicherweise, vermutet LUPTON (1998: 152), ist es genau dies, was als lustvoll empfunden wird und gesundheitsabträglichem Verhalten damit einen besonderen Reiz verleiht.

2.5.3 Gesundheit und Genuss – nicht unbedingt ein Widerspruch?

In bestimmten gesellschaftlichen Gruppierungen wird Ernährung offenbar nicht mehr im Spannungsverhältnis „Genuss vs. Askese“ wahrgenommen, sondern es wird angestrebt „Genuss und Gesundheit“ zu vereinen, zu diesem Schluss kommt PORTMANN (2003: 230ff). Er stellt für die von ihm untersuchten Probanden fest: Ernährung soll vor allem zufrieden stellen, der hedonistische Gedanke ist am wichtigsten. Werden Sorgen um die Gesundheit geäußert, dann eher im Bezug auf die Herkunft und Qualität von Lebensmitteln. Kalorien, Fett und Cholesterin haben an Bedeutung verloren, stattdessen wird auf natürliche und traditionell hergestellte Ware geachtet. Den Trend zum Genuss findet PORTMANN auch in der Werbung und in den Aussagen von Ernährungsexperten wieder. Dabei werde die als gesund erlebte Nahrung gleichzeitig auch als die geschmackvollste und genussvollste eingeschätzt (PORTMANN 2003: 230ff). Es ist jedoch zu beachten, dass PORTMANN nur eine kleine Gruppe von Menschen eines spezifischen Milieus untersucht, nämlich des „Selbstverwirklichungsmilieus“ nach Gerhard SCHULZE. Diese Gruppe zeichnet sich durch einen hohen Bildungsstand und ein Alter von unter 40 Jahren aus (SCHULZE 2005: 312, 321). Der Gedanke, dass Gesundheit ein Wert der höheren gesellschaftlichen Schichten ist, wird dadurch bestätigt.

Die von PORTMANN beschriebene Haltung entspricht auch der Philosophie von *Slow Food*, einer Organisation, die es sich zum Ziel gesetzt hat, Genuss und Esskultur zu fördern und dabei besonderes Augenmerk auf den Erhalt traditioneller Lebensmittel und Verarbeitungsmethoden richtet. Damit setzt *Slow Food* einen Gegenpol zu der immer schnelllebiger werdenden Kultur der Industrienationen und zu dem globalisierten Einheitsgeschmack, der durch die multinationalen Konzerne Verbreitung findet. *Slow Food* will stattdessen die Vielfalt lokaler Spezialitäten erhalten und die oft von Hektik geprägte moderne Esskultur entschleunigen (Slow Food 1989).

Slow Food steht mit dieser Auffassung nicht alleine, auch die Heidelberger *Dr. Rainer Wild-Stiftung*, die sich zum Ziel gesetzt hat, gesunde Ernährung zu fördern,

vertritt die Meinung, Genuss sei im Rahmen einer gesunden Ernährung unverzichtbar. Genuss und Gesundheit gehörten zusammen und schlossen sich nicht etwa gegenseitig aus (Dr. Rainer Wild-Stiftung, Internetpräsenz, „Genuss“).

Dass Gesundheit und Genuss nicht unbedingt ein Widerspruch sein müssen, zeigen auch Untersuchungen zu den positiven Eigenschaften von Genussmitteln. Unter dem Begriff „französisches Paradox“ wird der Umstand zusammengefasst, dass Franzosen sich nach herkömmlichen Vorstellungen nicht gerade gesundheitskonform verhalten. Sie essen z.B. Weißbrot und viele gesättigte Fette, trinken beachtliche Mengen an Alkohol und viele rauchen auch. Dennoch weisen sie eine im internationalen Vergleich niedrige Rate an Herz-Kreislaufkrankungen auf. Dies zog eine Vielzahl an Untersuchungen nach sich, die z.B. positive Effekte des Rotweinkonsums und sogar allgemein des Alkoholkonsums feststellen konnten. Andere Ansätze, das Paradox zu erklären, machen die mediterrane Kost als Schutzfaktor für das Herz aus, und auch der entspanntere Lebensstil in den Mittelmeerländern wird als gesundheitsförderlich bewertet (FERRIÈRES 2004).

Auch die in der herkömmlichen Ernährungsmoral als „schlecht“ und ungesund angesehene Schokolade, so zeigen Studien, scheint Inhaltsstoffe zu besitzen, die die Gesundheit positiv beeinflussen (z.B. KEEN et al. 2005). Durch solche Forschungsergebnisse wertet die Wissenschaft Genussmittel und Genuss moralisch auf, was auch den Herstellern von Genussmitteln zugutekommt. So sind z.B. in den letzten Jahren eine Vielzahl von hochqualitativen Schokoladensorten mit hohem Kakaoanteil auf den Markt gekommen (GEISLER 2005; HEINBOCKEL 2007). Auch die vieldiskutierten gesundheitsförderlichen Eigenschaften von Rotwein dürften dem Absatz nicht schaden.

Daher wundert es nicht, dass die Genussmittelindustrie ein Interesse zeigt, Forschung in diese Richtung zu fördern. In den Jahren 1988-1999 war die Organisation *Associates for Research in the Science of Enjoyment* (ARISE) aktiv, ein Zusammenschluss von Wissenschaftlern verschiedener Fachrichtungen, wie z.B. Soziologie, Politikwissenschaften, Psychologie und Wirtschaft (GLANTZ et al. 2008). Man beachte, dass die Abkürzung des Namens zum einen Widerstand, ein Sich-Erheben suggeriert und zum anderen eine religiöse Konnotation hat (engl. *to arise* bedeutet u.a. „sich erheben“ oder „aufsteigen“). Diese Organisation verfolgte das Ziel, die gesundheitlich positiven Folgen des Konsums legaler Genussmittel – einschließlich des Tabaks – bekannt zu machen. Der Genuss solcher Substanzen diene dem Stressabbau

und der Entspannung, so die Argumentation. Wie erst später bekannt wurde, wurde diese Organisation massiv von der Tabakindustrie und anderen Genussmittel produzierenden Konzernen gefördert. Kritiker sehen in der Aktivität dieser Organisation deshalb vor allem eine großangelegte Marketingkampagne der Industrie (GLANTZ et al. 2008).

ARISE-Aktivisten geben jedoch zu bedenken, dass eine staatlich geförderte Forschung auch von der gerade vorherrschenden politischen Meinung abhängig ist, da wahrscheinlich nur diejenige Forschung finanziert wird, die zu dieser Meinung passt (BOTSFORD 1996: 226f). Dieses Argument erscheint nicht unlogisch und eine sorgfältig betriebene Wissenschaft muss sicher nicht unseriös sein, nur weil sie von der Industrie gefördert wird. Ansonsten müsste sich jedes Institut, das auf das Einwerben von Drittmitteln angewiesen ist, diesen Vorwurf gefallen lassen. Wichtig ist jedoch, dass solche Beziehungen transparent gemacht werden, so dass der Rezipient in der Lage ist, die Ergebnisse einer gründlichen und kritischen Prüfung zu unterziehen.

2.5.4 Size Acceptance und Fat Studies

Wie in Kapitel 2.4.3 beschrieben, haben viele Übergewichtige, das Stigma, mit dem ihre Körperform belegt wird, stillschweigend akzeptiert. Sie wehren sich meist nicht offensichtlich, obwohl KLOTTER vermutet, dass auch das Dicksein an sich als eine Art Widerstand verstanden werden kann. Einfach nicht der Norm zu entsprechen, sei möglicherweise ein Weg, die Dünnen zu „ärgern“ und insgeheim ihren Neid zu erregen, da die dicke Körperform ungehemmtem Genuss zugeschrieben werde (KLOTTER 2009: 84).

Nicht alle Übergewichtigen leisten jedoch auf derart subtile Art Widerstand, einige haben sich auch zu Organisationen zusammengeschlossen und kämpfen offen gegen Diskriminierung und Intoleranz. Diese Organisationen operieren sowohl national, wie der deutsche Verein *Dicke e.V.*, als auch international, wie die *International Size Acceptance Association*. Sie fordern, dicke Körper als normale Varianz innerhalb der Bevölkerung zu akzeptieren, wie das für Unterschiede in der Haarfarbe oder in der Körpergröße selbstverständlich ist. Die amerikanische *National Association to Advance Fat Acceptance* (NAAFA) formuliert ihre Ziele wie folgt:

NAAFA's goal is to help build a society in which people of every size are accepted with dignity and equality in all aspects of life. NAAFA will pursue this goal through advocacy, public education, and support. (NAAFA 2010)

Inzwischen beschäftigen sich Wissenschaftler verschiedener Fachrichtungen an einigen amerikanischen Universitäten mit dem interdisziplinären Forschungsfeld *Fat Studies*, das die gesellschaftliche Bedeutung des Übergewichts in z.B. historischer, sozialwissenschaftlicher, psychologischer und politischer Hinsicht untersucht. An der University of California wurde z.B. Anfang des Jahres 2010 eine Reihe von Vorträgen namhafter Vertreter dieses Feldes angeboten (SULLIVAN 2010)

Die Diskussion um die sogenannte Adipositas-Epidemie betrachtet CAMPOS, ein Vertreter dieser Forschungsrichtung, als *moral panic*. Er argumentiert u.a., Gesundheit und Fitness seien auch mit einem dicken Körper erreichbar. Nicht das Gewicht, sondern der Lebensstil sei das entscheidende Moment, daher sei es falsch, alle Bemühungen auf die Gewichtsreduktion zu fokussieren, die in den meisten Fällen sowieso nicht dauerhaft erreicht werden könne (CAMPOS et al. 2006).

Fat Studies stehen in einer Tradition von *Identity Studies*, zu denen auch die *Gender Studies*, *African-American Studies* und die *Queer Studies* zählen, die die Gesellschaft aus verschiedenen identitätsbezogenen Perspektiven betrachten. Ziel ist es, Diskriminierung und Stigmatisierung aufzudecken und zu verhindern, um das Selbstbewusstsein der jeweiligen Gruppierung zu stärken.

Die Kritik an Size Acceptance und Fat Studies kommt aus zwei Richtungen. Forscher aus dem medizinischen Bereich sprechen den Vorwurf aus, die Aktivisten würden die Adipositas-Epidemie und die damit verbundenen gesundheitlichen wie auch gesundheitspolitischen Folgen verharmlosen (z.B. SOOWON/POPKIN 2006; RIGBY 2006). Weiterer Unmut wurde in einem nach eigenen Angaben konservativen amerikanischen College-Blog laut und richtet sich allgemein gegen die Identity Studies, da vermutet wird, diese dienten nur dazu, Politik zu machen. Das Ergebnis der Forschung, nämlich dass Minderheiten diskriminiert werden und dass dies verhindert werden müsse, stehe von vornherein fest (ALGER 2009).

Zu letzterem Vorwurf ist zu sagen, dass wissenschaftliche Arbeit idealerweise natürlich stets unabhängig sein sollte, um dadurch die Ergebnisse vor Beeinflussung zu schützen. Andererseits wird Forschung auch immer aus einem bestimmten Interesse heraus betrieben. Krankheiten werden erforscht, um Heilmittel zu finden,

Mikroorganismen werden unter anderem erforscht, um Lebensmittel länger haltbar zu machen. Ergebnisse müssen, wie schon in Kapitel 2.5.3 angesprochen nicht unseriös sein, weil Forschung finanziell gefördert wird oder bestimmte Ziele verfolgt, wirklich ziellos ist Forschung selten. Wichtig ist nur, dass dennoch eine gute wissenschaftliche Praxis eingehalten wird und die Ergebnisse kritisch überprüft werden.

3. Schlussfolgerungen und Ausblick

3.1 Schlussfolgerungen

Die vorangegangene Literaturanalyse hat gezeigt, dass sich wesentliche Einstellungen und Denkmuster, die die von WEBER beschriebene protestantische Ethik kennzeichnen, ganz ähnlich auch im gesellschaftlichen Umgang mit Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankheitsideal wiederfinden lassen.

Dazu sei zunächst einmal festgestellt, dass eine asketische Ethik, bzw. eine Ethik die zur Mäßigung aufruft grundsätzlich wichtig ist. In Kapitel 2.3 hat sich gezeigt, dass die Kontrolle über Affekte und Triebe ein wesentlicher Faktor der Zivilisation ist. Erst die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung ermöglicht ein friedliches und sicheres Zusammenleben der Menschen und ist darüber hinaus die Voraussetzung für kulturelle Errungenschaften. Zum Schutz der Umwelt und zur Schonung knapper natürlicher Ressourcen kann eine Mäßigung des Konsumverhaltens einen wichtigen Beitrag leisten. Zudem ist gerade die asketische protestantische Ethik eine ökonomisch sehr erfolgreiche Geisteshaltung.

Die protestantische Ethik ist allerdings, damals wie heute, eine harsche Ethik. Sie fordert einen perfekt durchrationalisierten Lebenswandel und zeigt kein Verständnis für menschliche Fehler und Schwächen. Gesundheit wird als Resultat des korrekten Lebenswandels verstanden, während Krankheit als Resultat mangelnder Disziplin und persönlichen Versagens gilt. Dadurch wird zwar einerseits ein enormer Druck geschaffen, sich ethikkonform zu verhalten, andererseits liegt die Messlatte aber auch so hoch, dass kaum jemand den Anforderungen genügen kann.

Es wird zudem die Illusion erzeugt, Krankheit sei vermeidbar, obwohl bestimmte Verhaltensweisen lediglich das Risiko, an bestimmten Leiden zu erkranken, erhöhen oder senken. Weder gibt es eine Garantie dafür, gesund alt zu werden, wenn man sich stets gesundheitskonform verhält, noch steht jemand, der raucht und Alkohol konsumiert, zwangsläufig mit einem Bein im Grab. Viele Faktoren bestimmen den Gesundheitszustand und längst nicht alle liegen wirklich im Einflussbereich des Einzelnen. Wenn jedoch die Prämisse von der Machbarkeit von Gesundheit vertreten wird, erzeugt dies Angst, Scham und Schuldgefühle bei jedem, dem es nicht gelingt, sein Leben perfekt durchzurationalisieren. Die Art, wie Gesundheitsbotschaften

kommuniziert werden, kann unbeabsichtigte negative Effekte haben und selbst Stress hervorbringen (GUTTMANN/SALMON 2004). Dieser ist zum einen gesundheitsschädlich und damit kontraproduktiv, und zum anderen wird den Menschen dadurch Lebensqualität genommen, wozu die Frage gestellt werden muss, ob Gesundheitsförderung das darf.

Auch muss gefragt werden, ob die Erzeugung von Angst, Scham und Schuldgefühlen wirklich ein *unbeabsichtigter* negativer Effekt ist. Wie ELIAS zeigt, ist die Angst vor gesellschaftlicher Ächtung ein mächtiger Motivationsfaktor für ein gesellschaftskonformes Verhalten (siehe Kapitel 2.3.3). Sie zu nutzen kann also auch Strategie sein. Die Wirksamkeit dieser Strategie ist jedoch fraglich. WEBER ist der Ansicht, eine autoritäre, polizeiliche Durchsetzung einer asketischen Lebensweise stehe der Entwicklung persönlicher Antriebe zur Askese eher im Wege (siehe Kapitel 2.2.3). Auch stellt ELIAS fest, dass Menschen stets sowohl gesellschaftsförderliche als auch gesellschaftsschädliche Tendenzen an den Tag legen (siehe Kapitel 2.3.3). Gleiches dürfte für gesundheitsförderliche und gesundheitsschädliche Verhaltensweisen gelten. Perfektion erreichen die wenigsten und ist das Ziel zu hoch angesetzt, besteht die Gefahr, dass viele frustriert aufgeben.

Zu starke gesellschaftliche Zwänge, das hat Kapitel 2.5 gezeigt, erzeugen Widerstand. Fast jedem ist Gesundheit wichtig, aber nicht für jeden ist sie das Wichtigste, das höchste Gut. Daher schlägt KLOTTER vor, es jedem Menschen freizustellen, wie viel Gesundheit er möchte, und was er bereit ist, dafür zu tun (KLOTTER 2009: 139). Perfektion ist auf diese Weise ebenfalls nicht zu erreichen, aber von der war man schon vorher weit entfernt.

Gesundheitsförderer, so KLOTTER, sehen die Bevölkerung oft als grundsätzlich defizitär an (KLOTTER 2009: 75). Diese Einstellung teilen sie mit dem Calvinismus, der den Menschen eine grundsätzliche Unfähigkeit zum Guten unterstellt und davon ausgeht, dass es nur einer kleinen Anzahl von Auserwählten gegeben ist, ein durch und durch gottgefälliges Leben zu führen (WEBER 1993: 58f). Dennoch muss die Masse der „Verworfenen“ der Kirchengzucht unterworfen werden und nötigenfalls zur Einhaltung der Regeln gezwungen werden (siehe Kapitel 2.2.4). Die Vertreter der gesundheitsfördernden Berufe, zu denen auch Oecotrophologen und Ernährungsberater gehören, haben die Wahl: wenn sie sich diese Ethik zu eigen machen, gehören sie selbst zu den „Guten“, sie können die Defizite der Bevölkerung beklagen, unermüdlich an

ihrer Verbesserung arbeiten und sich dabei moralisch überlegen fühlen. Moralische Überlegenheit ist ein gutes Gefühl, folglich kann dies eine attraktive Möglichkeit sein.

Vielleicht gibt es aber auch eine Alternative. Da die Regierung und die von ihr beauftragten Gesundheitsförderer die Bevölkerung nicht, frei nach Brecht, abwählen und durch eine neue ersetzen können, können sie stattdessen versuchen, sie so zu akzeptieren, wie sie ist. In dem Bewusstsein, dass jeder Mensch Stärken und Schwächen hat, sowie ganz eigene Bedürfnisse und Prioritäten, können sie sich auf Augenhöhe begeben und individuelle Wege der Gesundheitsförderung für einzelne Menschen oder Gruppen finden.

Wenn man damit aufhört, Krankheit, Übergewicht und gesundheitsschädliches Verhalten zu stigmatisieren, wäre es z.B. denkbar, dass ein Raucher zwar nicht das Rauchen aufgibt, aber dennoch seinen Geschmack für Gemüse entdeckt, oder dass eine übergewichtige Person Spaß an sportlicher Betätigung findet, auch wenn es nicht gelingt dadurch eine Gewichtsreduktion herbeizuführen. Beide könnten gesundheitlich profitieren ohne perfekt sein zu müssen. Kleine, unvollkommene Erfolge zu feiern statt Defizite zu beschwören kann sowohl dem Gesundheitsförderer als auch dem Klienten Befriedigung verschaffen. Eine Gesundheitsförderung, die diesen Weg einschlägt, wäre möglicherweise eine menschlichere als eine, die Menschen vorrangig als Kostenverursacher und Produktionsfaktoren ansieht. Vielleicht wäre sie auch erfolgreicher, weil sie weniger Widerstand produziert.

3.2 Weiterer Forschungsbedarf

Nachdem in der Theorie Parallelen zwischen der protestantischen Ethik und der Ethik des Gesundheits- und Ernährungsverhaltens wurden, böte es sich an, das Thema mittels einer empirischen Untersuchung weiter zu verfolgen. Dazu könnte z.B. eine Medienanalyse durchgeführt oder Texte von Organisationen der Gesundheitsförderung analysiert werden, um eine möglicherweise zugrundeliegende protestantische Ethik aufzudecken. Auch eine Untersuchung populärer Gesundheitsliteratur wäre denkbar, da diese in der Bevölkerung meinungsbildend wirkt. In der Bevölkerung verbreitete Moralvorstellungen könnten durch Fragebögen und Interviews ermittelt werden.

Auch die hier nicht erfolgte historische Herleitung der heutigen Gesundheitsethik aus der protestantischen Ethik wäre wünschenswert.

4. Zusammenfassung

Diese Arbeit untersucht die Einflüsse der von Max WEBER beschriebenen protestantischen Ethik auf Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankheitsideal. Dazu wird zunächst eine kurze historische Einführung zum Protestantismus und seinen asketischen Richtungen gegeben, bevor charakteristische Merkmale protestantischer Ethik aus WEBERS Abhandlung *Die protestantische Ethik und der „Geist“ des Kapitalismus* herausgearbeitet werden.

Auf der Basis von Prädestinationslehre und Gnadenwahl-Dogma beschreibt WEBER eine tendenziell genussfeindliche Ethik, die besonderen Wert auf eine methodisch-asketische Lebensführung und Leistung legt. Lebenswandel und Erfolg werden als äußere Anzeichen für einen inneren Zustand der Erwählung oder der „Verworfenheit“ gedeutet, wobei gleichzeitig ein starkes Bedürfnis besteht, allen Menschen einen als richtig empfundenen Lebensstil aufzuzwingen. Außerdem besteht das Bedürfnis, sich moralisch überlegen zu fühlen, sowie eine Tendenz zur Vereinzelung und zum Misstrauen gegenüber anderen Menschen.

Eingeordnet in den historisch-philosophischen Kontext zeigt sich, dass Askese tendenziell ein Wert höherer sozialer Schichten ist und dass Mäßigung sowie Trieb- und Affektkontrolle kulturschaffend und wichtig für das friedliche Zusammenleben von Menschen sind.

In der aktuellen Literatur zu den Bereichen Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankheitsideal lässt sich feststellen, dass asketische Werte, insbesondere die der protestantischen Ethik, stark verinnerlicht sind. Auch hier zeigt sich die Forderung, das Leben und die Ernährung zu rationalisieren. Die Vorstellungen von moralisch „gutem“ Essen sind tendenziell genussfeindlich. Die Forderung nach einem methodisch-asketischen Lebenswandel zur Förderung der Gesundheit soll, begründet durch hohe Kosten im Gesundheitswesen, für alle gelten. Gesundheitsabträgliches Verhalten, besonders solches, das mit ungehemmtem Genuss in Verbindung gebracht wird, wird stigmatisiert, so z.B. Übergewicht und Rauchen. Und mit der Verantwortung für seinen Körper und dessen Gesundheit steht letztlich jeder allein.

Protestantische Ethik ruft immer auch Widerstand hervor. Barock und Romantik können als historische Gegenbewegungen zu protestantischer Askese und Kapitalismus gelten. Heute halten sich viele Menschen schlicht nicht an die Regeln eines gesunden

Lebenswandels, wie sie von offiziellen Stellen, wie der DGE, verkündet werden. Andererseits ist für einige Menschen Genuss und Gesundheit kein Widerspruch mehr, da sie hochqualitative Nahrung auch als die genussvollste erleben. Auch gibt es inzwischen Studien, die die gesundheitsfördernden Eigenschaften mancher Genussmitteln belegen. Und schließlich wehren sich Übergewichtige durch *Size Acceptance*-Organisationen und das neue akademischen Forschungsfeld der *Fat Studies* gegen die Diskriminierung, die sie erfahren.

Die Züge protestantischer Ethik, die im heutigen Umgang mit Ernährung, Gesundheitsverhalten und Schlankheitsideal gefunden werden können, stellen hohe Anforderungen an den Einzelnen und provozieren womöglich Widerstand. Es wäre zu überlegen, ob eine weniger strikte Ethik, die Menschen Fehler und Schwächen zugesteht, ohne sie dafür zu diskriminieren, nicht erfolgreicher und vorteilhafter für die Lebensqualität wäre.

5. Abstract

This bachelor thesis aims to investigate the influence of the Protestant ethic, as described by Max WEBER, on modern attitudes towards nutrition, health and thinness. To achieve this, the history of ascetic Protestantism is briefly described, and traits of the Protestant ethic found in WEBER's essay *The Protestant Ethic and the 'Spirit' of Capitalism* are pointed out.

According to WEBER the protestant ethic is based on the Calvinistic tenet of predestination, which offers salvation to only a selected few. A rationalised, ascetic and thrifty lifestyle as well as economic success are interpreted as signs of salvation, whereas failure in any form is seen as a sign of damnation. Those who perceive themselves as saved harbour feelings of moral superiority over the damned, and feel the need to enforce godly behaviour in everyone. Protestant ethic encourages distrust against other people and leads to isolation.

In historical and philosophical context, asceticism turns out to be a virtue mainly appreciated by higher social classes. Temperance and moderation of urges and desires are essential requirements for the building of culture and society.

An analysis of literature on the subjects of nutrition, health and thinness shows that ascetic ethics, especially the Protestant ethic, is very much internalised by larger parts of the population. Life in general and eating behaviour are to be rationalised. Pleasurable food is often considered morally "wrong" or "bad". Since costs in health care are increasing, everyone is expected to adopt a healthy lifestyle. Unhealthy behaviour is stigmatised, especially if – like smoking or being overweight – it is associated with uncurbed pleasure. And in the end everyone is solely responsible for one's own body and health.

Due to its strict asceticism, Protestant ethic almost always brings forth resistance. Baroque and Romanticism can be regarded as counter movements against Protestant asceticism and capitalism. Today there are many people who simply refuse to abide by the rules of a healthy lifestyle that are given by health and nutrition officials, e.g. of the DGE. For some people health and pleasure are not contradictory anymore, because they value high quality food, which they consider to be most healthy and pleasurable at once. Scientific evidence can be found for health promoting properties of some pleasure products. And some overweight and obese people organize themselves to

fight for size acceptance and against discrimination. They even formed an academic branch and introduced *Fat Studies* into universities.

Protestant ethic is rather an unforgiving ethics. Applied to nutrition and health, it is very demanding and likely to provoke resistance. An approach that accepts and tolerates human weaknesses might be more successful, and more capable to promote quality of life.

Literaturverzeichnis

Atrens, Dale M.: "The Perils of Puritanism", in: Warburton, David M.; Sweeney, Eve M. (eds.): *The Senses, Pleasure and Health. The Seventh ARISE Symposium*, London 2001, S. 94-114.

Barlösius, Eva: *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*. Juventa Verlag, Weinheim 1999.

Barlösius, Eva: „Von der kollektiven zur individualisierten Essmoral? Über das „gute Leben“ und die widersprüchlichen Grundmuster alltäglichen Essens.“ In: Teuteberg, Hans-Jürgen (Hrsg.): *Die Revolution am Esstisch. Neue Studien zur Nahrungskultur im 19./20. Jahrhundert*. Stuttgart 2004, 39-50.

Beck, Ulrich; Beck-Gernsheim, Elisabeth: „Individualisierung in modernen Gesellschaften – Perspektiven und Kontroversen einer subjektorientierten Soziologie“, in: Beck, Ulrich; Beck-Gernsheim, Elisabeth (Hrsg.): *Riskante Freiheiten*. Suhrkamp Verlag Frankfurt/M. 1994. S. 10-39

Bell, Rudolph M.: *Holy Anorexia*. The University of Chicago Press, Chicago/ London 1985.

Botsford, Keith: "Whence the New Puritanism?" in: Warburton, David M.; Sherwood, Neil (eds.): *Pleasure and Quality of Life*, Chichester 1996. S. 221-230

Campos, Paul: *The Obesity Myth. Why America's Obsession with Weight Is Hazardous to Your Health*. Gotham Books, New York 2004.

Campos, Paul; Saguy, Abigail; Ernsberger, Paul; Oliver, Eric; Gaesser, Glenn: *The epidemiology of overweight and obesity: public health crisis or moral panic?* International Journal of Epidemiology 2006; 35: 55–60

Dhurandhar, Nikhil V.: *Infectobesity: Obesity of Infectious Origin*. Journal of Nutrition 2001; 131: 2794S–2797S,.

Dinzelbacher, Peter: *Das fremde Mittelalter. Gottesurteil und Tierprozess*. Magnus-Verlag Essen 2006.

Duncan, Bill: *The Wee Book of Calvin. Air-Kissing in the North-East*. Penguin, London 2004.

Durso, Laura E.; Latner, Janet D.: *Understanding Self-directed Stigma: Development of the Weight Bias Internalization Scale*. *Obesity* 16, Suppl. 2, 11/2008

Elias, Norbert: *Über den Prozeß der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen. Zweiter Band: Wandlungen der Gesellschaft. Entwurf zu einer Theorie der Zivilisation*, Suhrkamp Frankfurt a.M. 1997.

Erben, Dietrich: *Die Kunst des Barock*. Verlag C. H. Beck, München 2008

Ferrières, Jean: *The French Paradox: Lessons for other Countries*. *Heart* 2004; 90:107–111

Foucault, Michel: *Der Gebrauch der Lüste. Sexualität und Wahrheit 2*. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a.M. 1989.

Franklin, Benjamin: *Necessary hints to those that would be rich* (1736), zitiert nach: Weber, Max: *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus*. Hrsg.: Lichtblau, Klaus; Weiß, Johannes, Athenäum Hain Hanstein Verlag, Bodenheim 1993, S. 12f.

Franklin, Benjamin: *Advice to a young tradesman* (1748), zitiert nach: Weber, Max: *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus*. Hrsg.: Lichtblau, Klaus; Weiß, Johannes, Athenäum Hain Hanstein Verlag, Bodenheim 1993, S. 12f.

Freud, Sigmund: „Jenseits des Lustprinzips.“ In: Freud, Anna; Grubrich-Simitis, Ilse (Hrsg.): *Sigmund Freud. Werkausgabe in zwei Bänden. Band 1: Elemente der Psychoanalyse*, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt a.M. 2006.

Freud, Sigmund: „Das Unbehagen in der Kultur.“ In: Freud, Anna; Grubrich-Simitis, Ilse (Hrsg.): *Sigmund Freud. Werkausgabe in zwei Bänden. Band 2: Anwendungen der Psychoanalyse*, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt a.M. 2006.

Glantz, Stanton; Landman, Anne; Cortese, Daniel K.: *Tobacco industry sociological programs to influence public beliefs about smoking*. *Social Science & Medicine*. 2008 February; 66(4): 970–981.

Graf, Friedrich Wilhelm: *Der Protestantismus. Geschichte und Gegenwart*. Verlag C. H. Beck, München 2006.

Guttman, N; Salmon, CT: *Guilt, Fear, Stigma and Knowledge Gaps: Ethical Issues in Public Health Communication Interventions*. *Bioethics* 2004 Nov;18(6):531-52.

- Hersche, Peter: *Muße und Verschwendung. Europäische Gesellschaft und Kultur im Barockzeitalter I*. Herder Verlag, Freiburg 2006.
- Kant, Immanuel: *Über Pädagogik*. Hrsg.: Holstein, Hermann. Verlag F. Kamp, Bochum ca. 1967 [1803].
- Keen, Carl L; Holt, Roberta R; Oteiza, Patricia I; Fraga, César G; Schmitz, Harold H: *Cocoa antioxidants and cardiovascular health*. American Journal of Clinical Nutrition 2005;81(suppl): 298S–303S. <http://www.ajcn.org/cgi/reprint/81/1/298S> (zuletzt abgerufen am 09.08.2010)
- Klotter, Christoph: *Adipositas als wissenschaftliches und politisches Problem. Zur Geschichtlichkeit des Übergewichts*. Robert Asanger Verlag, Heidelberg 1990.
- Klotter, Christoph: „Von der Diätetik zur Diät – Zur Ideengeschichte der Adipositas“, in: Schmidt-Semisch, Henning; Schorb, Friedrich (Hrsg.): *Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas*. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden 2008 (a).
- Klotter, Christoph: *Der Krieg gegen Übergewicht – warum er geführt wird, warum er verloren ist oder wie er beendet werden könnte*. Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens. Mitteilungen 2008 (b), Heft 16, S. 2 – 11.
- Klotter, Christoph: *Warum wir es schaffen, nicht gesund zu bleiben. Eine Streitschrift zur Gesundheitsförderung*. Ernst Reinhardt Verlag, München 2009.
- Kluxen, Kurt: *Geschichte Englands*. Kröner Verlag, Stuttgart 1991.
- Kurth, B.-M.; Schaffrath Rosario, A.: *Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS)*. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung –Gesundheitsschutz 2007 50: 736-743
- Leonhäuser, Ingrid-Ute; Meier-Gräwe, Uta; Möser, Anke; Zander, Uta; Köhler, Jacqueline: *Essalltag in Familien . Ernährungsversorgung zwischen privatem und öffentlichem Raum*. VS Verlag, Wiesbaden 2009.
- Lupton, Deborah: “Food, Memory and Meaning: the symbolic and social nature of food events”, in: *The Sociological Review* 42, 1994, 664-685.
- Lupton, Deborah: *Food, the Body and the Self*, London 1998 [1996].

- Maasen, Sabine: "Webers protestantische Ethik und die Ökonomisierung der Lebensführung", in: Pfeider, Georg; Heit, Alexander (Hrsg.): *Wirtschaft und Wertekultur(en). Zur Aktualität von Max Webers „Protestantischer Ethik“*. Zürich 2008, 125-139.
- Max Rubner-Institut Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel: *Ergebnisbericht, Teil I. Nationale Verzehrsstudie II*. Karlsruhe 2008
- Mühlen, Karl-Heinz zur: *Reformation und Gegenreformation. Teil I*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1999.
- Mühlen, Karl-Heinz zur: *Reformation und Gegenreformation. Teil II*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1999.
- Nietzsche, Friedrich: "Zur Genealogie der Moral. Eine Streitschrift" [1887], in: Nietzsche, Friedrich: *Jenseits von Gut und Böse* [1884]. Insel Verlag, Frankfurt/M. 1984.
- Portmann, Adrian: *Kochen und Essen als implizite Religion. Lebenswelt, Sinnstiftung und alimentäre Praxis*. Münster 2003.
- Pudel, Volker; Ellrott, Thomas: *50 Jahre Ernährungsaufklärung. Anmerkungen und Zukunftsperspektiven*. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz 8/2004, 47:780–794
- Raeithel, Gert: *Geschichte der nordamerikanischen Kultur. Band 1: Vom Puritanismus bis zum Bürgerkrieg 1600 – 1860*. Quadriga Verlag, Weinheim/Berlin 1987.
- Rigby, Neville: *Commentary: Counterpoint to Campos et al*. International Journal of Epidemiology 2006; 35:79–80
- Salaverria, Heidi: „Fast-Food und Leib Christi. Pragmatistische Reflexionen auf das Verhältnis von Christentum und Esskultur“, in: Kimminich, Eva (Hg.): *Welt – Körper – Sprache. Perspektiven kultureller Wahrnehmungs- und Darstellungsformen, Band 5, GastroLogie*, Frankfurt/M./Berlin 2005.
- Schmidt-Semisch, Henning; Schorb, Friedrich: „Einleitung“, in: Schmidt-Semisch, Henning; Schorb, Friedrich (Hrsg.): *Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas*. VS Verlag, Wiesbaden 2008, S. 7 – 20.

- Schneider, Michael: „Askese“, in: Waldenfels, Hans (Hrsg.): *Lexikon der Religionen*. Herder Verlag, Freiburg ²1988.
- Schorb, Friedrich: „Keine ‚Happy Meals‘ für die Unterschicht! Zur symbolischen Bekämpfung der Armut.“ In: Schmidt-Semisch, Henning; Schorb, Friedrich (Hrsg.): *Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas*. VS Verlag, Wiesbaden 2008, S. 108 - 124
- Schulze, Gerhard: *Die Erlebnisgesellschaft. Kulturosoziologie der Gegenwart*, Campus Verlag, Frankfurt/M. 2005 (¹1992)
- Schwartz, Marlene B.; O’Neal Chambliss, Heather; Brownell, Kelly D.; Blair, Steven N., Billington, Charles: *Weight Bias among Health Professionals Specializing in Obesity*. Obesity Research Vol. 11 No. 9 September 2003 1033 - 1039
- Schwebke, Frank R.: *Abnehmen mit Köpfchen. So denken Sie sich mühelos schlank*. Gräfe und Unzer Verlag, München 2004.
- Soowon, Kim; Popkin, Barry M.: *Commentary: Understanding the epidemiology of overweight and obesity – a real global public health concern*. International Journal of Epidemiology 2006; 35: 60–67
- Summ, Ursula: *Meine neue Trennkost Diät*. Gräfe und Unzer Verlag, München 2003.
- Tourn, Giorgio: *Geschichte der Waldenser*. Kitab Verlag, Klagenfurth, Wien 2006.
- Volz, Fritz Rüdiger: „Freiwillige Armut‘. Zum Zusammenhang von Askese und Besitzlosigkeit“, in: Huster, Ernst-Ulrich; Boeckh, Jürgen; Mogge-Grotjahn, Hildegard (Hrsg.): *Handbuch Armut und Soziale Ausgrenzung*. VS Verlag, Wiesbaden 2008. S. 180 - 194
- Weber, Max: *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus*. Hrsg.: Lichtblau, Klaus; Weiß, Johannes, Athenäum Hain Hanstein Verlag, Bodenheim 1993
- Weizsäcker, Carl Friedrich von: “Gehen wir einer asketischen Weltkultur entgegen?“ in: *Deutlichkeit. Beiträge zu politischen und religiösen Gegenwartsfragen*. Hanser Verlag, München 1978.

Wesley, John. *An extract of the Rev. Mr. John Wesley's journal, From Oct. 27, 1743, to Nov. 17, 1746.* VI. London, 1790. Eighteenth Century Collections Online. Gale. ECCO Consortium Germany. 6 Aug. 2010

http://find.galegroup.com/ecco/infomark.do?&contentSet=ECCOArticles&type=multipage&tabID=T001&prodId=ECCO&docId=CW3318273099&source=gale&userGroupName=dfg_ecco&version=1.0&docLevel=FASCIMILE. (zuletzt abgerufen am 05.08.2010)

Internetquellen:

Alger, Abigail: "Why Fat Studies (and All Identity Studies) Hurt Higher Education", campusreform.org, October 23, 2009 <http://www.campusreform.org/blog/fat-studies> (zuletzt abgerufen am 11.08.2010)

Amazon.de GmbH: Suchbegriff „Diät“:

http://www.amazon.de/gp/search/ref=sr_nr_i_0?rh=i%3Astripbooks%2Ck%3Adi%C3%A4t&keywords=di%C3%A4t&ie=UTF8&qid=1272821571 (zuletzt abgerufen am 08.08.2010)

Deutsche Adipositas-Gesellschaft, Deutsche Diabetes-Gesellschaft, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (Hrsg): *Evidenzbasierte Leitlinie: Prävention und Therapie der Adipositas.* Version 2007. <http://www.dge.de/pdf/ll/Adipositas-Leitlinie-2007.pdf> (zuletzt abgerufen 08.08.2010)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Prävention durch Ernährung und körperliche Aktivität. DGE-intern 20/2004 vom 21.09.2004 <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=442> (zuletzt abgerufen 08.08.2010)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Evidenzbasierte Leitlinie der AGA zur Therapie der Adipositas im Kindes- und Jugendalter DGE Info 08/2009 – Forschung, Klinik, Praxis <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=968> (zuletzt abgerufen am 08.08.2010)

Dicke e.V. <http://www.dicker-verein.de/> (zuletzt abgerufen am 19.08.2010)

Dr. Rainer Wild-Stiftung, Stiftung für gesunde Ernährung, Heidelberg: „Genuss“
http://www.gesunde-ernaehrung.org/de/Content_Grafik/1156145531 (zuletzt abgerufen am 09.08.2010)

Geisler, Bob: *Schokolade - der kleine Luxus*. Hamburger Abendblatt 19.02.2005
<http://www.abendblatt.de/wirtschaft/article308567/Schokolade-der-kleine-Luxus.html>
(zuletzt abgerufen 17.08.2010)

Heinbockel, Maya: *Hamburgs Schokoladenseite*. Hamburger Abendblatt 21.03.2007
<http://www.abendblatt.de/wirtschaft/article850470/Hamburgs-Schokoladenseite.html>
(zuletzt abgerufen 17.08.2010)

International Size Acceptance Association <http://www.size-acceptance.org/> (zuletzt abgerufen am 19.08.2010)

Mississippi State Legislature, 2008 Regular Session: House Bill 282
<http://billstatus.ls.state.ms.us/2008/pdf/history/HB/HB0282.xml> (zuletzt abgerufen am 11.08.2010)

National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA): Internetpräsenz “Welcome to NAAFA.org” <http://www.naafaonline.com/dev2/index2.html> (zuletzt abgerufen am 11.08.2010)

Slow Food Deutschland, Internetpräsenz: *Das Slow Food Manifest. Bewegung zur Wahrung des Rechts auf Genuss*. Slow Food International 09.12.1989
<http://www.slowfood.de/wirueberuns/slowfoodmanifest/> (zuletzt abgerufen am 23.08.2010)

Statistisches Bundesamt (Destatis): *Fast jede(r) Zweite in Deutschland hat Übergewicht*. Pressemitteilung Nr.187 vom 27.04.2004
http://www.destatis.de/jetspeed/portal/cms/Sites/destatis/Internet/DE/Presse/pm/2004/04/PD04__187__23.psml (zuletzt abgerufen am 08.08.2010)

Statistisches Bundesamt (Destatis): *Mehr als jeder Zweite in Deutschland hat Übergewicht*. Pressemitteilung Nr.194 vom 02.06.2010
http://www.destatis.de/jetspeed/portal/cms/Sites/destatis/Internet/DE/Presse/pm/2010/06/PD10__194__239.psml (zuletzt abgerufen am 08.08.2010)

Stern.de: *Übergewicht: Deutschland ist in der EU am fettesten*. 20.04.2007

<http://www.stern.de/wissen/mensch/uebergewicht-deutschland-ist-in-der-eu-am-fettesten-587495.html> (zuletzt abgerufen am 23.08.2010)

Sullivan, Meg: *Lecture series weighs in on fat studies*. UCLA Today, 19.01.2010

<http://www.today.ucla.edu/portal/ut/lecture-series-weighs-in-on-fat-152024.aspx>
(zuletzt abgerufen am 19.08.2010)

User „Mimsi“: *AW: Wie viel habt ihr abgenommen? – Erfahrungen*. Abnehmen.com

Forum am 13.08.2006. <http://www.abnehmen.com/fasten/45776-wie-viel-habt-ihr-abgenommen-erfahrungen.html> (zuletzt abgerufen am 19.08.2010)

User „vlinder68“: *AW: Abnehmen gratis*. Parents & more Forum am 26.10.2007

<http://www.parents.at/forum/showthread.php?t=377675> (zuletzt abgerufen am 19.08.2010)

User „Wanda“: *Hypnose-Suggestion - oder abnehmen beginnt im Kopf!!!!* Die

Abnehmseite Forum am 20.09.2009 <http://www.die-abnehm-seite.de/abnehmen-forum/Thread-Hypnose-Suggestion-oder-abnehmen-beginnt-im-Kopf?page=1> (zuletzt abgerufen am 19.08.2010)

Vulliamy, Ed: *Bush declares war on fat America*. The Observer 23.06.2002

<http://www.guardian.co.uk/world/2002/jun/23/usa.georgebush1> (zuletzt abgerufen am 02.08.2010)

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich diese Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe.

Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen.

Fulda, 26.08.2010

(Svenja Zimmer)