

Ernährungsarrangements im Alter - Spielräume und Grenzen der Gestaltung von Ernährungsmustern im vierten Lebensabschnitt

Kropp, Cordula

Veröffentlichungsversion / Published Version

Sammelwerksbeitrag / collection article

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Kropp, C. (2006). Ernährungsarrangements im Alter - Spielräume und Grenzen der Gestaltung von Ernährungsmustern im vierten Lebensabschnitt. In K.-S. Rehberg (Hrsg.), *Soziale Ungleichheit, kulturelle Unterschiede: Verhandlungen des 32. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in München. Teilbd. 1 und 2* (S. 1417-1426). Frankfurt am Main: Campus Verl. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-144577>

Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer Deposit-Lizenz (Keine Weiterverbreitung - keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use:

This document is made available under Deposit Licence (No Redistribution - no modifications). We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document. This document is solely intended for your personal, non-commercial use. All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Ernährungsarrangements im Alter – Spielräume und Grenzen der Gestaltung von Ernährungsmustern im vierten Lebensabschnitt

Cordula Kropp

Im Folgenden werden die Spielräume Älterer, ihre täglichen Ernährungspraktiken einer (Um-)Gestaltung zu unterwerfen, unter einer kultur- und ungleichheitssoziologischen Perspektive diskutiert. Ich werde dazu zunächst mein Datenmaterial vorstellen und Einblick in drei Fallstudien geben und daraus im zweiten Teil einige Schlussfolgerungen ableiten.

1. Ernährungsarrangements im Alter

Die folgende Darstellung und Diskussion basiert auf einem vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Verbundprojekt »Von der Agrarwende zur Konsumwende?«, in dem unter Leitung von Karl-Werner Brand interdisziplinär (neben weiteren Fragestellungen) beforscht wird, welche Anknüpfungspunkte sich für nachhaltige (also unter ökologischer und gesundheitlicher Perspektive tragfähige) Ernährungsstile bei Verbrauchern und Verbraucherinnen finden lassen. Ich greife für meine Ausführungen insbesondere auf 26 leitfadengestützte, ein- bis dreistündige Interviews zurück, in denen Über-60-Jährige über ihre alltäglichen Ernährungsorientierungen und Ernährungspraktiken berichten, diskutiere diese aber vor dem Hintergrund der insgesamt 140 Interviews mit Verbrauchern und Verbraucherinnen aller Altersgruppen. Drei Fälle möchte ich in Auszügen vorstellen und daran die insgesamt vorgefundene Vielfalt der Ernährungsgewohnheiten im Rahmen typischer Ernährungsarrangements im Übergang in den Vierten Lebensabschnitt charakterisieren. Besondere Aufmerksamkeit schenke ich den Spielräumen und Grenzen der Gestaltung des Ernährungsalltags. Der Fokus auf Spielräume und Grenzen knüpft direkt an die generelle Konferenz- und auch Sektionsfrage an, inwieweit soziale und kulturelle Unterschiede – hier unterschiedliche Essstile – als soziale Ungleichheiten zu reinterpreten sind. Dieser Fragestellung kommt in Ernährungsfragen deshalb eine besondere Bedeutung zu, weil hier zwar *Differenzen* gesellschaftlich akzeptabel erscheinen, nicht aber *Disparitäten*. Tatsächlich stellen »Geschmacksunterschiede« und ihre Habitualisierung in Ernährungsge-

wohnheiten den klassischen Anwendungsfall einer soziologisch informierten Kritik der Logik feiner Unterschiede dar. Allerdings erscheint die kulturelle Codierung sozialer Differenzen in der alimentären Alltagspraxis besonders dann problematisch, wenn – wie das für diese Altersgruppe der Fall ist – die Differenz unter dem Verdacht steht, weitgehend zugeschrieben über Lebensqualität zu entscheiden.

In der medialen Diskussion erscheinen die Ernährungsmuster älterer Verbraucher und Verbraucherinnen einmal als aufklärungsbedürftiges Ernährungs(wohl)verhalten einer speziellen Risikogruppe, einmal als besonderer Ernährungsstil einer größer und wählerischer werdenden und unter Umständen mit erheblicher Kaufkraft gesegneten SeniorInnengruppe. Vor allem in der ersten, oft aber auch in der zweiten Perspektive werden Ältere als weitgehend unbelehrbare und tendenziell traditionelle Ernährungsgewohnheiten verkörpernde, eher passive und vor allem über das Alter zu beschreibende Gruppe wahrgenommen. Diese Einschätzung muss ich nach unseren Interviews in München und Leipzig in Frage stellen. Aus der soziologischen Betrachtung wird jenseits des *prima vista* nicht nur deutlich, in welchem großem Ausmaß auch das Vierte Lebensalter von Endtraditionalisierungs- und Individualisierungsprozessen erfasst ist, sondern zugleich scheint dadurch auch ein neuer Faktor in der Konfiguration sozialer Ungleichheit bedeutsam zu werden. Es könnte sein, dass sich Ungleichheitskonstellationen im Alter weniger anhand sozioökonomischer oder kultureller Kategorien beschreiben lassen, als im Rahmen eines stark biographisch zu betrachtenden Konzepts, das vielleicht »Lebensführungs-kompetenz« benannt werden könnte. Doch vor der theoretischen Diskussion ein Blick in die Empirie!

Als ich im Juli 2003 um halb neun Uhr morgens Herrn Dr. T., einen 69-jährigen Pensionär, in seinem Münchner Einfamilienhaus aufsuchte, begann dieser, gut gelaunt und topfit, sofort mit dem Interview.

»Also bei mir ist es seit zwei Jahren äh etwas spezifisch, denn ich hab jetzt abgenommen – ganz bewusst. Also ich hab jetzt sozusagen einen Ernährungsfahrplan. (...) In der Früh eigentlich immer Kaffee und ein vernünftiges Brot, das schmeckt und auch gesund ist. Also Vollkornbrot, und zwar Dinkelbrot, weil Dinkel ist ein sehr äh gesundes Korn, ich glaub, das einzig basische überhaupt. Und dann um halb elf etwa mach ich täglich eine Zwischenmahlzeit mit Obst, zum Mittag nehm' ich auch verschiedene Obstsorten, also im Winter besonders Ananas, wegen der Enzyme, (...) und immer zu diesem Obst (...) einen Eiweißdrink (... etwas später ...). Das macht mich satt, da hungere ich nicht, das ist außerdem sehr vernünftig sozusagen. Also ich hab jetzt in den letzten zwei, drei Jahren ungefähr fünf, sechs Kilo abgenommen. (...) Außerdem die Blutwerte stimmen (...) worum's mir eigentlich geht, das sind nicht ästhetische Gesichtspunkte, sondern das ist nur – nicht einmal das Gesundheitliche. Die Gesundheit ist sozusagen Mittel zum Zweck, der Zweck ist das Wohlbefinden, also die Lebensqualität.«

Herr Dr. T. hat nach seiner Pensionierung die Verantwortung für seine Mahlzeiten in die eigenen Hände genommen, den täglichen Ablauf und die Speisenauswahl im Rückgriff auf viel Ratgeberliteratur neu organisiert und auch teilweise von den Er-

nahrungsgewohnheiten seiner Frau abgekoppelt. Heute ernährt sich das Ehepaar sehr gesundheitsbewusst, kauft seit kurzem auch biologisch erzeugte Lebensmittel, verfolgt besorgt die mediale Berichterstattung über Lebensmittelskandale und möchte bei den eigenen Kindern, im Bekanntenkreis und am liebsten auch im Lebensmittelhandel als (politisches) Vorbild wirken.

Auch Herr F., ein 77-jähriger Schwabinger Rentner, hat seine Ernährung im Alter noch einmal vollständig umgestellt. Äußerer Anlass bei ihm war vor allem der Tod seiner Frau. Auf die Eingangsfrage, was er heute bislang gegessen habe, antwortet auch er bereitwillig:

»Nur ein Knäckebrötchen. Das liegt aber auch an der Temperatur. In der Frühe esse ich zwar nie sonderlich ... Ich trinke 'n Tee, Kaffee habe ich mir abgewöhnt. Und die Gewohnheiten, die Zeiten mit dem Essen, verschieben sich ein bisschen. Ich esse für andere Leute ein bisschen zu früh. Mein Hauptkochen ist am Vormittag. (...) Abends vielleicht noch eine Breze. Da muss ich vorausschicken, ich bin alleinstehend, bin seit 21 Jahren (...) Witwer. Ich habe früher im Haushalt nichts gemacht, das war alte Schule. Meine Frau hat alles gemacht, und hinterher musste ich mir aneignen, was ich mir eben aneignen konnte oder wollte. Am Anfang hat mich das schon irgendwie, ich konnte sehr wenig, und mit der Zeit, na ja, man gewöhnt sich an dieses und jenes. (...) Ich kaufe viel Konserven, viel Bohnen, (...) mach' auch mal Kartoffelsalat und Spiegelei. (...) Und dann ist auch der Magen irgendwie darauf eingestellt, das funktioniert wunderbar.«

Im weiteren Interview zeigt sich, dass Herr F., wie andere Gleichaltrige auch, in den letzten Jahren einiges probiert hat – Fertigprodukte, exotische Speisen, Biolebensmittel, Kochen auf Vorrat, Essen außer Haus etc.: Er stand den vorhandenen Alternativen weitgehend offen gegenüber. Heute lässt er sich bei der Speisenauswahl vor allem von seinen bisherigen Erfahrungen mit Bekömmlichkeit und Geschmack, von Markennamen und Preisen leiten, probiert aber regelmäßig auch Unbekanntes. In geringem Maße wirken auch die ernährungskulturellen Vorstellungen seiner verstorbenen Frau fort. Mit besonderer Freude berichtet er immer wieder, wie trickreich es ihm in den vergangenen Jahren gelungen ist, den Aufwand für Kochen und Essen, »praktisch und schnell«, wie er sagt, zu reduzieren.

Frau S., eine 78-jährige Rentnerin aus Leipzig, hat ihr Leben lang täglich gekocht. Dank dieser Erfahrung und großen Zeitressourcen bereitet sie jenseits ihrer alltäglichen Routinen gelegentlich auch sehr aufwändige Mahlzeiten zu. Trotz Altersdiabetes probiert sie immer mal wieder Unbekanntes aus, pocht jedoch insgesamt auf die tradierten Zusammenstellungen und Reihenfolgen und verlässt andernfalls sogar empört feierliche Familientreffen. Frau S. ist sehr erstaunt über das Interesse an ihren Ernährungsgewohnheiten und erzählt anfangs nur zögerlich. Interessanterweise hat aber auch sie, abgesehen von der krankheitsbedingten Diät, ihre Ernährungsweise in den letzten Jahren noch einmal bewusst umgestellt. Während sie nach der Wende 1989 angesichts des schlagartig vergrößerten Warenangebots zunächst ihr Mahlzeiten-Repertoire erheblich ausgedehnt hatte, kommt sie heute

vielfach auf die alten Gerichte zurück, die sie allerdings unter Zuhilfenahme vieler Konserven, Fertig- und Halbfertiggerichte zubereitet. Im Mittelpunkt ihrer Anstrengungen steht zum einen, von den 200 Euro, die ihr monatlich für den Zwei-Personen-Haushalt zur Verfügung stehen, möglichst viel für die beiden erwachsenen Enkelsöhne übrig zu behalten, ein Vorgehen, das sie als »Planwirtschaft« bezeichnet. Zum anderen wählt sie bevorzugt Ostmarken:

»Marinierten Hering von Rostock oder Saßnitz, Gewürzgurken aus dem Spreewald, Magdeburger Kaffee, (...) da haben diejenigen, die im Spreewald und so, die haben da einen Arbeitsplatz. Denn mir haben doch nicht mehr. Warum soll ich dann nicht, was in der ehemaligen DDR war (...). Ich hab auch vorher schon von diesem Thomy und dergleichen gekostet. Mir schmeckt es nicht mehr.«

Soweit Auszüge aus drei der 26 Gespräche mit Über-60-Jährigen, die – gerade im Vergleich mit unserem gesamten Sample – interessante Aufschlüsse zu den Ernährungspraktiken Älterer erlaubten. Zunächst überraschten uns vor allem die große Spannweite an unterschiedlichen Ernährungsmustern und die vielen Umbrüche und Reflexionen, von denen die Befragten in dieser Altersgruppe berichteten. Sie strafen damit ein in der Ernährungsforschung vielfach kolportiertes Vorurteil Lügen, das älteren Menschen nicht nur eine ab dem fünften Lebensjahrzehnt ständig kleiner und eintöniger werdende Speisenwahl nachsagt, sondern zudem davon ausgeht, dass sich bei ihnen traditionell geprägte Ernährungsmuster im ewig gleichen Mahlzeitenbild weitgehend unveränderlich niederschlagen. Die Interviews verdeutlichen vielmehr, dass und inwiefern Wahlmöglichkeiten und Entscheidungszwänge auch ernährungsbezogen zugenommen haben und gerade bei Älteren als mehrfach bedingte Kontingenzerfahrung ehemals eherner Mahlzeitemvorstellungen kumulieren.

Schon auf der »Angebotsseite« ergibt sich die Pluralisierung aus der starken Erweiterung der Produktpalette in den letzten 30 Jahren. Aber auch der rasche Wechsel kulinarischer Moden, immer neue Lebensmittelskandale und produktbezogene Risikodiskurse, eine starke Globalisierung des Angebots sowie ganz generell die Erosion und auch wissenschaftliche Delegitimierung von tradierten Mahlzeitemvorstellungen tragen dazu bei. Auf der »Nachfrageseite« führen die bekannten Prozesse von Individualisierung und Pluralisierung auch des Vierten Lebensalters sowie insbesondere das alltägliche Ringen um eine Neudefinition der Altenrolle vor dem Hintergrund ihrer gesellschaftlichen Geringschätzung dazu, dass viele Ältere nicht fraglos in die ihnen zugeschriebenen, traditionellen und regionstypischen Ernährungsmuster schlüpfen. Wenn im Rahmen der Statuspassage in das Vierte Lebensalter, die vor allem durch den Austritt aus dem Berufsleben markiert wird, generell neue Orientierungen gefunden und Rituale des Alltags neu begründet werden müssen, bieten sich auch vermehrt Ernährungspraktiken für eine bewusste Reorganisation und neue »Auslegung des Alltags« (Soeffner 1989) an.

Auch unsere Studie zeigt zwar, dass Ernährungsmuster generell (in allen Altersgruppen) eine erstaunliche und auch milieutypische Beharrlichkeit aufweisen. Der von einer vielfach zitierten Iglo-Studie heraufbeschworene individualisierte Esser, der morgens Müsli, mittags Fast Food und abends im französischen Feinschmeckerlokal speist, ist also keinesfalls der Normalfall. Die Studie zeigt aber auch, dass die Ernährungsroutinen im biographischen Verlauf an bestimmten Stellen typischerweise in Frage gestellt, kurzfristig reflexiv verfügbar und dann wieder in neuen Arrangements für einige Zeit still gestellt werden. Ernährungspraktiken verflüssigen sich, wenn die eingelebten Routinen nicht fraglos fortgeführt werden können: Etwa nach dem Auszug aus dem Elternhaus, wenn in einer Partnerschaft eine Tischgemeinschaft begonnen oder wieder aufgegeben wird, wenn Kinder geboren werden, im Fall von schwereren Krankheiten oder eben beim Übertritt in den Ruhestand. In diesen Momenten, die wir »Ernährungsumbrüche« (vgl. Kropp/Sehrer 2005) benannt haben, werden nicht nur die täglichen Praktiken neu überdacht und reorganisiert, sondern mit ihnen etablieren sich auch neue ernährungskulturelle Vorstellungen und Orientierungen. Obwohl es rückblickend oft so erzählt wird, als seien die veränderten Ernährungsmuster Resultat veränderter Einstellungen, haben wir viele Hinweise auf eine wechselseitige Beeinflussung von Praxis und Interpretation: Ganz im Sinne von Peter L. Berger und Thomas Luckmann (1980: 112ff.) ändern sich mit dem Tun die handlungsstützenden Konzeptionen und tragen ihrerseits dazu bei, die veränderten Alltagspraktiken zu legitimieren und zu stabilisieren. In diesem Sinne fragen wir in unserer Untersuchung nach Ernährungskarrieren, nach biographischen Ernährungsverläufen und inwieweit sie einer Tendenz folgen.

2. Ernährungsarrangements als Gegenstand reflexiver Gestaltungskompetenz

Nun zeigt sich allerdings, dass nicht in jedem Fall eine von uns ausgemachte »Sollbruchstelle« auch tatsächlich zur Reflexivierung und Rekonstruktion des Ernährungshandelns führt. Um zu verstehen, wann im Alter Ernährungsarrangements zum Gegenstand der bewussten Reorganisation und Gestaltung werden (können) und wann *nicht*, möchte ich einige der typischen Elemente aus der sich formierenden Lebenswelt von SeniorInnen (vgl. auch Bayer u.a. 1999: 72ff.) aufzählen, mit ihrer Bedeutung für Ernährungsfragen verknüpfen und dann vor allem auf die Spielräume und Grenzen der Ernährungsgestaltung fokussieren:

Laut einer Umfrage der Bundesarbeitsgesellschaft der Senioren-Organisationen in 2003 stellen 82 Prozent der 50- bis 80-Jährigen ihre Ernährung im Alter um.

Neben vielen »UmstellerInnen« finden wir in unseren Interviews auch Fälle ohne Veränderung und Fälle, in denen zwar Wunsch oder Notwendigkeit einer Veränderung formuliert, aber nicht umgesetzt werden. Die Infragestellung der Ernährungspraxis vermag diese dann nicht aus ihrer Erstarrung in verkrusteten Ernährungsroutinen zu lösen. Warum? Erstens wirkt die Statuspassage in das Vierte Lebensalter besonders dann als deutliche Erosion der bisherigen Ernährungsgewohnheiten, wenn mehrere der oben angesprochenen Erschütterungsmomente zusammenkommen: Beispielsweise der Neubeginn einer alltäglichen und auch mit-täglichen Tischgemeinschaft oder auch deren Ende im Ruhestand *und* altersbedingte Unverträglichkeiten, Krankheiten, eine vollständige Neueinteilung des Privatlebens, stark veränderte zeitliche, unter Umständen auch ökonomische Ressourcen. Zweitens bringen der Abschied aus dem aktiven Berufs- bzw. Gesellschaftsleben, damit auch das Ausscheiden aus diesen Bereichen und den die eigene Identität definierenden Rollenvorgaben sowie der zumindest partielle Rückzug aus weiteren sozialen Verbindlichkeiten, etwa als Eltern, ArbeitskollegInnen etc., die Zumutung mit sich, eine Selbstzuordnung bzw. Selbstneuerfindung, nun als mehr oder weniger »alter Mensch«, vorzunehmen. Und zwar muss diese anspruchsvolle »Identitätsarbeit« (Keupp/Höfer 1997) gegenüber einer gesellschaftlich definierten SeniorInnenrolle geschehen, die nicht selten mit Deprivationen und Stigmatisierungen einhergeht. Vor diesem Hintergrund kann die Inszenierung des Alltags als »erfüllt und selbstbestimmt« zu einem Bollwerk der Selbstwertschätzung und zum Identitätsanker werden: Den Routinen der Mahlzeitenzubereitung und ihrer Auslegung kommt dann die Funktion der Tagesstrukturierung, aber auch der symbolischen Sinn- und Identitätsstiftung zu. Tritt drittens die alterstypische Beobachtung einer abnehmenden körperlichen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit hinzu, kann die Infragestellung des eigenen Selbst- und Körperbildes – wie im ersten vorgestellten Fall – zu einer Neubewertung von Ernährungsfragen führen. Schließlich ist viertens das veränderte Zeitbewusstsein mit einer Tendenz zur inneren Bilanzierung verbunden: was ist getan und was kann noch geschehen? In einigen Interviews wirken solche Bilanzierungen und Rückschauen offensichtlich für die Wahrnehmung von gesellschaftlichen und auch landschaftlichen Veränderungen sensibilisierend. Einmal aus dem raschen Lauf der Zeit heraus geworfen, erscheinen dann der hektische und gesichtslose Betrieb in Discountmärkten, aber auch die agrarindustriellen Zustände, von denen gerade in den letzten Jahren die Medien berichteten, als »kopflöser Weg in die falsche Richtung«, wie Frau K. sagt. Gerade Ältere suchen auch deshalb gerne Wochenmärkte und Läden mit persönlicher Beratung auf, freuen sich, direkt vom Bauern zu erwerben, was »mit Liebe und Verstand« gezogen wurde, idealisieren das traditionelle Landleben und seine Produkte. Auf einmal verdichtet der heimische Apfel Erinnerungen an die Kindheit – nicht selten eine Kindheit im Nachkriegsdeutschland – oder steht für deutsche landwirtschaftliche Kunst, für Gesundheit

und Natürlichkeit oder symbolisiert sogar »den Garten Eden«, während noch im Erwerbsleben nur ein glattes Aussehen und vor allem der Preis zählten.

Wenn im Ruhestand die Mahlzeitengestaltung (vor allem von Paaren) zum Mittelpunkt der täglichen Abläufe avanciert, nehmen einige Befragte auch eine Umkodierung einzelner Lebensmittel oder der gesamten kulinarischen Sinnwelt vor. So kann beispielsweise die vorhin erwähnte, an Ostmarken orientierte Lebensmittelbeschaffung von Frau S. als eine Form der Dekolonisierungsstrategie gelesen werden, ähnlich wie das Ehepaar T. nun in alltäglichen Ernährungsentscheidungen politische Gehalte entdeckt. Jede symbolische Sinnwelt ist potentiell problematisch, jedoch besonders solche, die im öffentlichen Diskurs stark problematisiert werden: In diesem Sinne greifen manche Erzählungen Älterer die medial erzeugte, ernährungsbezogene Verunsicherung auf, spielen zumindest gedankenexperimentell mit verschiedenen Bewältigungsmustern. Das erfordert meiner Beobachtung nach jedoch eine Art reflexive Gestaltungskompetenz, die ihrerseits vor allem im Dialog gelingt.

Gegenüber den genannten Beispielen scheinen der kulinarischen Sinnstiftung, der reflexiven Reorganisation von alltäglichen Ernährungsarrangements und ihrer alltagspraktischen Stabilisierung in anderen Fällen enge Grenzen gesetzt. In den von mir untersuchten Münchner Fällen lag dies nicht am finanziellen Spielraum, an begrenzter Verfügbarkeit von Ernährungsalternativen durch unüberbrückbare Wege oder an mangelndem technischen, intellektuellen oder körperlichen Vermögen. Obwohl die Leipziger Befragten deutlich geringere Haushaltsbudgets angaben, schien auch hier die sozioökonomische Situation nicht wirklich ausschlaggebend für die fallweise vorgefundene »arme« Ernährungssituation. Ob die Erschütterung der bisherigen Ernährungsgewohnheiten, ein festgefahrenes Arrangement aus kulinarischen Orientierungen, sozioökonomischen Möglichkeiten und der vorgefundenen Infrastruktur (dazu gehören beispielsweise die Kantine am Arbeitsplatz und die private Gefriertruhe) selbstbestimmt gestaltet und in neue Ernährungsarrangements übersetzt wird oder nicht, scheint vielmehr, und das ist mein zentraler Punkt, wesentlich von der subjektiv empfundenen Handlungs- und Gestaltungsmächtigkeit (*agency*) abzuhängen. Wer sich ohnmächtig »am Ende des Lebens« oder aller »Möglichkeiten beraubt« sieht, rutscht leichter in eine Haltung der puren Lebensbewältigung als erprobte Gestaltungsvirtuosen. Begrenzte Spielräume werden dann nicht als Gestaltungsaufforderung erlebt, wie beispielsweise im Fall von Herrn F., dessen Mahlzeitengestaltung aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ja defizitär sein mag, von ihm selbst jedoch als gelungene Strategie der pragmatischen Aufwandsreduktion bei gewonnener Lebensqualität wahrgenommen wird.

Im Gegensatz dazu zeigt der 65-jährige Herr G., dessen Interview nur 48 Minuten währte, bei ähnlichem Ernährungsstil eine alarmierende Lethargie. Er kann sich, wenn seine berufstätige Frau außer Haus ist, meist nicht aufraffen, auf seine Leberkrankheit dem ärztlichen Diätplan entsprechend zu reagieren. Der ehemalige

Schlossermeister ist schon seit einigen Jahren arbeitslos und hatte zuletzt auch die Hoffnung verloren, noch mal in oder um Leipzig Arbeit zu finden. Er sieht sich als Opfer der Wiedervereinigung und beklagt neben vielem anderen, dass seither die Lebensmittel weder schmecken noch riechen oder aussehen wie zu DDR-Zeiten. Das Interview gibt weitere Hinweise, dass sich Herr G. seit 1989 nur schwer auf die zahlreichen Veränderungen einstellen konnte und resignierte. Dass bei seiner Mahlzeitenzubereitung heute neben dem Preis von Lebensmitteln gelegentlich auch Geschmack, Qualität oder Eignung zählen, ist nur dem Engagement seiner Frau zu verdanken. Als die Interviewerin ihn behutsam darauf anspricht, dass er trotz Leberkrankheit nachmittags Bier trinkt, sagt er:

»Ja hoffen wir, dass das mit den Kürzungen, also dass dass dass, dass ist natürlich was zum – das – da regen wir uns beide auf. Ne. Da hieß es dann »schon über 65, ich bin jetzt 65 ne, »Sie wissen ja wie alt er ist, äh, ist nicht mehr wert, dass man gute Medizin kriegt. (...) Und alles kostet und ich kann's nicht mehr, (...). Ja, und da soll man sich um Diät kümmern?«

Herr G. hat seine Lebensführung weitgehend in die Hände seiner Frau gelegt. Diese kocht teilweise sein Essen vor und bemüht sich, auf seine Lebensweise zu achten. Wenn sich Herr G. an Diätrichtlinien hält, so betont er, »ich tu's nur für sie«. Ich frage mich, was wäre ohne sie?

Herr G. verdeutlicht, was auch andere Interviews nahe legen: Die subjektiv wahrgenommene Kompetenz zur eigenen Lebensgestaltung, kurz »Lebensführungskompetenz«, ist vor allem das Ergebnis der eigenen Biographie. Wer sich vor dem Ruhestand als Gestalter bzw. Gestalterin der eigenen Lebensverhältnisse wahrgenommen hat, ist auch geneigt, nach der Statuspassage den Alltag in Auseinandersetzung mit den vorhandenen Spielräumen in die Hand zu nehmen. Die Mahlzeitengestaltung gerät dann zumindest kurzfristig in den Aufmerksamkeitshorizont und wird in Abhängigkeit der je vorhandenen Relevanzen neu organisiert. Hier können gesundheitliche oder auch ökologische Überlegungen Eingang finden. Das ermöglicht manchen Befragten, selbst aus jahrelang eingefahrenen Routinen ausubrechen, ihre Ernährungspraktiken unter veränderten Bedingungen im Rahmen ihrer Möglichkeiten neu zu arrangieren und auch neue sinnstiftende Elemente zu integrieren. Große Bedeutung haben dabei GesprächspartnerInnen, die sich an der Gestaltung des Alltags beteiligen oder zumindest Interesse für diesen aufbringen (»signifikante Andere«). Wer sich aber von den Geschehnissen überrollt fühlt, sei es aufgrund kultureller Entfremdung, bisher fehlender Bewältigungserfolge oder aber eines weitgehend ersatzlosen Verlustes der bisherigen Sinnwelten (das »soziale Vakuum« ist vor allem ein Problem mancher Männer), erlebt den Alltag nicht als gestaltbar. An die Stelle von Mahlzeiten rückt »Essen als Notwendigkeit«.

Insgesamt zeigt sich also bei vielen SeniorenInnen eine unerwartete Offenheit, Nachdenklichkeit und Experimentierfreude in einem Bereich, der über alle Alters-

gruppen hinweg üblicherweise von großen Beharrungstendenzen geprägt ist. Die vielfältigen Ernährungsarrangements können als Teil der subjektiven Aneignung einer eigenen Alters-Identität und der umgebenden sozialen Wirklichkeit betrachtet werden; sie bekommen vor dem Hintergrund von erodierenden Selbstverständlichkeiten und einem wenig attraktiven Alten-Stereotyp wachsende Bedeutung. Das lädt dazu ein, sich von allerlei Klischees über das Alter freizumachen. Für unser Projekt bedeutet dies, dass sich Anschlussmöglichkeiten für nachhaltige Ernährungsstile bei einer Zielgruppe zeigen, die bislang eher ausgeblendet wurde und nun aber zeitgleich von den Marketingstrategen entdeckt wird. SozialforscherInnen könnten unser Befund ermutigen, mehr über den Alltag im Vierten Lebensalter und seine spezifischen Konstruktionsleistungen in Erfahrung zu bringen. Mir scheint das Konzept der Lebensführungskompetenz als Produkt aus sozioökonomischer Ressourcenausstattung, kultureller Inszenierungsleistung und insbesondere biographischer Erfahrung dafür geeignet. Vielleicht sollte der Pflege und Erhaltung dieser Kompetenz im Rahmen einer sonst vor allem finanziell gedachten Alterssicherung mehr Bedeutung zukommen. Schließlich wäre anhand einer breiteren Datenbasis kritisch zu hinterfragen, inwieweit die biographisch rekonstruierbare Gestaltungskompetenz mit klassischen Kategorien sozialer Ungleichheit bzw. einer Mittelschichtzugehörigkeit korreliert, auch wenn diese Faktoren in unserer Untersuchung eine nachgeordnete Rolle spielten.

Schließlich scheint mir die Rolle »signifikanter Anderer« für die gewachsene Aufgabe der Selbstkonstruktion im Alter von großer Bedeutung. In Zeiten, in denen vorgegebene Zuordnungen an Wert verlieren und Selbstzuordnungen als eigene Synthese- und Darstellungsleistungen vorgenommen werden müssen, gewinnt die Inszenierung von Alltag und Subjektivität und damit das Zusammenspiel von Fremd- und Selbstbeobachtung an Bedeutung. In solchen Zeiten ist ein armer Hund, wer kein Publikum hat. Einsamkeit im Alter, insbesondere in Großstädten wie München und Leipzig, wird damit zu einem doppelt deprivierenden Faktor, der auch auf die Gestaltung von Mahlzeiten – nach Georg Simmel dem Geburtsort der Gemeinschaft – eine oftmals verheerende Wirkung hat: diese können dann zu traurigen Anlässen des einsamen Sattwerdens verkommen.

Literatur

- Bayer, Otto/Kutsch, Thomas/Ohly, H. Peter (1999), *Ernährung und Gesellschaft – Forschungsstand und Problembereiche*, Opladen.
- Berger, Peter L./Luckmann, Thomas (1982), *Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit – Eine Theorie der Wissensgesellschaft*, Frankfurt a.M.

Keupp, Heiner/Höfer, Renate (1997), *Identitätsarbeit heute*, Frankfurt a.M.

Kropp, Cordula/Sehrer, Walter (2005), *Umbruchsituationen und Ernährungsarrangements als Eckpunkte nachhaltiger Ernährungskarrieren*, München.

Soeffner, Hans-Georg (1989), *Auslegung des Alltags – Der Alltag der Auslegung*, Frankfurt a.M.