

---

Nicola Kluß

## Von der „unbändigen“ Lust und dem kulturell erwünschten Maß des „rechten“ Genusses

Essen befriedigt das Grundbedürfnis nach Nahrung wie auch nach Liebe, Geborgenheit, Anerkennung und Lust. Mit Genuss wird der kontrollierte, mit Lust der unkontrollierte Speisenverzehr verstanden. Zu hinterfragen ist, aus welchen Bedürfnissen heraus gegessen wird, wenn es nicht der Hunger ist. Nachfolgend wird diskutiert, inwiefern Genusskompetenzen in Anbetracht der altersabhängigen Entwicklung von Genussfähigkeit durch die schulische Ernährungsbildung angebahnt werden können.

**Schlüsselwörter:** Essgenuss, Bedürfnisbefriedigung, Genuss-/Geschmacksbildung, schulische Ernährungsbildung

### On the “irrepressible” pleasure and the culturally desired measure of the “right” delight

Eating satisfies the basic need for food as well as for love, security, appreciation, and pleasure. The controlled consumption of food is understood with delight, the uncontrolled consumption of food with pleasure. The question remains: if it is not hunger, which needs determine to eat? In the following, it is discussed to what extent culinary competencies can be initiated through school-based nutritional education regarding the age-dependent development of the capability of enjoyment.

**Keywords:** eating pleasure and delight, satisfaction of needs, development of taste, school-based nutritional education

---

## 1 Einleitung: Vom Hunger, der Lust und dem Genuss

Genuss liegt momentan „voll im Trend“ und ist sozial akzeptiert. In der modernen Gesellschaft ist nach Schulze die Suche nach Genusserelebnissen ein elementares, wenn nicht sogar *das* elementare Bestreben von Individuen der westlichen Welt (Schulze, 2005, S. 105). Essen und Trinken sind identitätsstiftend und stellen eine Möglichkeit dar, sich nach außen in einer sich individualisierenden Gesellschaft darzustellen (Barlösius, 2011; Heindl, 2004, S. 225). Das muss nicht immer mit Genuss verbunden sein. Aber was genau ist Genuss? Worin grenzt sich Genuss von der Lust und dem Hunger ab?

Essen ist ein physiologisches Grundbedürfnis<sup>1</sup>, ohne dessen Befriedigung ein Überleben nicht möglich ist (Methfessel, Höhn & Miltner-Jürgensen, 2016, S. 42; vgl. den Beitrag von Methfessel, Oliva Guzman und Lührmann (2020) im vorliegen-

## Von der Lust zum Genuss

den Heft). Gegessen wird aber nicht nur um des bloßen Überlebens willen, sondern weil Essen im Allgemeinen auch mit Lust und Freude assoziiert wird. Das menschliche Bedürfnis, über Essen Lustgewinn herbeizuführen, stellt nach Grawe eines der Grundbedürfnisse dar (Grawe, 2004, S. 183 ff.). Als wohlschmeckend wahrgenommene Speisen wirken über entsprechende vom Hirn ausgeschüttete Botenstoffe stimmungslösend und aufheiternd und sorgen für „rundherum gute Gefühle“, insbesondere auch, wenn gemeinsam gegessen wird. Genuss unterscheidet sich von der Lust darin, dass der „rechte“ Genuss die Lust kontrolliert und in ein gesellschaftlich akzeptiertes Maß von Qualität und Quantität überführt. Dies bringt in Anbetracht unserer Überflussgesellschaft Herausforderungen mit sich, da es nicht nur eine ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln, sondern auch ein entsprechend offensives Marketing für ungebremstes Konsumieren gibt. Aber was genau wird – von wem – angestrebt? Kann es das Ziel der schulischen Ernährungsbildung sein, Heranwachsende im Hinblick auf die Ausbildung ihrer Genussfähigkeit zu schulen und die eigene Lust kontrollieren zu können? Welche Bedürfnisse werden zum einen durch die Lust auf Schmackhaftes und zum anderen über einen kontrollierten Genuss erfüllt? Eine auf das Thema bezogene Studie hat u. a. analysiert, welche Bedürfnisse durch Lust und Genuss befriedigt werden können. Nachfolgend geben auch Aussagen der Interviewten Aufschluss darüber, was Lust und Genuss für sie bedeuten und wie es gelingen kann bzw. welcher Voraussetzungen es bedarf, die Lust in Genuss zu überführen (Kluß, 2018).

Die schulische Ernährungsbildung stellt sich im Hinblick auf die Anbahnung von Genusskompetenzen die Frage, welche Aufgabe ihr im Hinblick auf das Lust- und Genusserleben bei Heranwachsenden zukommt. Aus den Studienerkenntnissen werden erste Vermutungen im Hinblick auf das jugendliche Lust- und Genusserleben und die Möglichkeiten und Grenzen der schulischen Ernährungsbildung abgeleitet.

## 2 Die „unbändige“ Lust versus kulturell erwünschtem Genuss?

Menschen essen mehrheitlich anders, als sie aus wissenschaftlicher Perspektive, z. B. aus gesundheitlichen oder ökologischen Gründen sollten. Sie essen auch anders, als sie es sich selbst vornehmen. Das hat Gründe, die im medizinischen und auch pädagogischen Zusammenhang meist ignoriert werden: Die von der Natur vorgegebene Verknüpfung von Essen und Lust.

### 2.1 Essen macht „glücklich“ ...

Die Lust des Menschen am Essen lässt sich physiologisch und psychologisch erklären. Essen, das als schmackhaft empfunden wird, bewirkt u. a. die Ausschüttung des Nervenbotenstoffes Dopamin. Dopamin wirkt stimmungsaufhellend und gilt als die