

Aufgabe und Bedeutung der gemeinsamen Mahlzeit im gesellschaftlichen Wandel

Prof. Dr. Jana Rückert-John

3. Plenum des Bündnisses „Gesund Älter werden“ im Land Brandenburg
am 24. Januar 2018 in Potsdam
„Gemeinschaft vor Ort stärken – Lebensqualität erhöhen“

Agenda

- Mahlzeit als „altes“ Thema der Soziologie
- Wandel der Mahlzeit: Früher und Heute
- Empirische Befunde: Die Bedeutung der Mahlzeit im Alter

Vom *Gastmahl* zum Mahl, dem Einnehmen der Speisen und Getränke

Die soziale Funktion der Mahlzeit

„Die Mahlzeit“ (Simmel 1910): Jenseits des Sattwerdens

- als Ort und Zeit des menschlichen Miteinanders, der **Gemeinschaft**
 - Tischgemeinschaft
 - Wir-Identität und Zugehörigkeit
 - Abgrenzung, die „Anderen“
- als Ort der Sozialisation
 - Ess-/Speisetabus
 - Esspraktiken („Werkzeuge“)
 - Rollenerwartungen und -zuständigkeiten
 - Symbolische Bedeutungen

**Mahlzeit als Prozess der Vergemeinschaftung (Simmel 1910) und
Zivilisation (Elias 1939)**

Die soziale Funktion der Mahlzeit

- Mahlzeit als Regelsystem
 - Mahlzeitenordnung/-muster
 - Tischordnung und -sitten
 - Ordnung auf dem Teller
 - Regeln für Mahlzeiten (Douglas 1975, Lévi-Strauss 1965)
- Mahlzeit als gesellschaftliche Institution
 - Strukturen und Ordnung
 - Veränderung und Wandel

Mahlzeiten: Alte Last oder neue Lust?*

Beschleunigungsgesellschaft

- Veränderte Zeitstrukturen in der modernen Gesellschaft (Rosa 2005)
 - Technische Beschleunigung (z.B. Mobilität, Social Media)
 - Sozialer Wandel: Flexibilisierung sozialer Beziehungen (z.B. zeitlich befristete Erwerbsarbeitsverhältnisse)
 - Beschleunigung des Lebenstempos (Multitasking)
- Entschleunigung:
Lob der Muße

Was macht das mit der Mahlzeit?

Snacking und Out-of-home:

Mahlzeiten verlieren ihre Rolle als Strukturgeber (Nestle 2011)

- 2/3 der unter **30-Jährigen**
(Singles und junge Paare ohne Kinder)
essen ab und zu statt einer Hauptmahlzeit eine Kleinigkeit
(jeder 6. täglich)
- Fast 50 Prozent nimmt sich max. 20 Minuten Zeit zum Essen; 10 Prozent erledigen ihre Hauptmahlzeit in höchstens 10 Minuten (Froböse/Wallmann 2012).

Was macht das mit der Mahlzeit?

- Bei 2/3 der **Berufstätigen** findet das Mittagessen außer Haus statt
- 27 Prozent der Berufstätigen nehmen das Frühstück meistens oder gelegentlich nicht zu Hause ein
- Essen ist für jeden Zweiten nur noch Nebensache (Techniker Krankenkasse).
- 99,6 Prozent lesen Zeitung, hören Radio oder gucken Fernsehen während sie frühstücken; 22 Prozent sind gleichzeitig online unterwegs (ZUEGG 2012).

Verlust der gemeinsamen (Familien-)Mahlzeit?

Entschleunigung in der Ernährung

Mahlzeiten als Auszeiten und kollektive Events: kostbare und bewusste Genussmomente im Alltag (Wippermann 2013)

- Mahlzeit als kommunikativer Treffpunkt
- Verlagerung von der Woche zum Wochenende (Klünder/Meier-Gräwe 2017)
- Lust am Kochen (z.B. professionalisiertes Kochen von Männern)
- Do-it-yourself als Trend (z.B. Urban Gardening, Eigenernte)



Bedeutung des Essens und der Mahlzeiten im Alter

GEViA

Die Seniorenstudie

Gesundheit, Ernährung und Versorgung im Alter

GEViA – Die Senior*innenstudie

- **Befragungsgebiet:** Stadt und Landkreis Fulda (2015-2016)
- **Stichprobenumfang:** 423 angeschriebene Personen, Rücklauf 303 gültige Fragebögen, Rücklaufquote 72%.
- **Alter der Befragten:** zwischen 65 und 92 Jahre, Durchschnittsalter 75 Jahre. Die Altersgruppe der 75- bis 79-Jährigen ist wie bei der ersten Befragung am stärksten vertreten.
- **Geschlecht:** 55% der Befragten sind weiblich, 45% männlich.
- **Haushalts-/Familienform:** Mehrheitlich leben die Befragten (60%) mit einer weiteren Person in einem Haushalt. 37% leben allein. Drei- oder Vier-Personen-Haushalte sind die Ausnahme

Bedeutung der Mahlzeit im Alter

- Regelmäßige Mahlzeiten strukturieren den Alltag.
 - Warme Hauptmahlzeit am Mittag
 - Zwischenmahlzeiten unüblich
 - Feste Uhrzeit: Bedeutung steigt mit zunehmenden Alter
- Das Ambiente spielt beim Essen eine wichtige Rolle (Zeit, ein „schön gedeckter Tisch“, „gutes“ Geschirr)
- Mahlzeiten in Gesellschaft sind wichtig, werden mit zunehmendem Alter aber immer seltener.
 - 28% der über 84-Jährigen bzw. nur 17% der Alleinlebenden haben regelmäßig Gelegenheit, gemeinsam mit Freunden oder ihrer Familie zu essen
 - Tischgespräche gehören zu einer „guten Mahlzeit“ dazu (43 Prozent).

Bedeutung der Mahlzeit im Alter

- Bedeutung von Fleisch:
 - Für jeden Vierten der über **85-Jährigen** gehört zu einer „ordentlichen“ Mahlzeit ein Stück Fleisch, in der Gruppe der **65-bis 70-Jährigen** sind es nur 4%.
 - Geschlechterunterschied
 - Vegetarische Ernährung spielt kaum eine Rolle
- **Genuss** beim Essen ist den Meisten sehr wichtig (65%)
 - Nur 6% genügt es, wenn das Essen satt macht.
 - In der Altersgruppe **85plus** lässt die Genussorientierung allerdings nach.
 - 43% sagen, dass sie keine großen Ansprüche ans Essen stellen.
- Regelmäßiges Kochen (63%), aber Ernährungsverantwortung liegt eher in weiblicher Hand.



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**