

Kochbuch der Gefühle – Essay und Primer

von Christina Bermeitinger
Universität Hildesheim

EINSTIEG

Das Kochbuch der Gefühle – ein Kochbuch, ja. Wenn auch sicherlich kein normales Kochbuch. Doch: Was ist schon normal? Und (oder aber): Kommen Gefühle nicht sowieso in ganz vielen anderen Kochbüchern vor? Ja, stimmt. Zum Beleg hierfür habe ich die Anfänge einiger ausgewählter Kochbücher ausgewählt und stelle diese im Folgenden kurz vor. Das legendäre Kochbuch „Die neue Küche“ von Paul Bocuse (1977) etwa beginnt in Kapitel 1 folgendermaßen (S. 17):

Alle Küchenarbeiten und Zubereitungen beruhen, gleichgültig, ob sie einfach oder kompliziert sind, auf ganz bestimmten Grundregeln. Diese müssen immer peinlich genau beachtet und eingehalten werden, wenn alle Arbeiten gleichmäßig gut gelingen sollen, die für die vollkommene Zubereitung eines Menus nötig sind.

Gut, wenn man nach dieser eher einschüchternden Botschaft zu Tim Mälzers (2004) „Born to cook“ greifen kann. Hier steht nämlich (S. 7):

Keine Angst und fürchtet euch nicht! Meine Botschaft ist einfach: Beim Kochen kann eigentlich nichts schief gehen. Alles wird gut [...]

Ebenfalls Mut und auch intellektuellen Appetit machen kann das philosophische Kochbuch von Riermeier und Steiner (2010, S. 7). Dieses beginnt mit:

„Sapere aude!

„Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen“ - so übersetzt der Philosoph Immanuel Kant das antike, vom römischen Dichter Horaz überlieferte Wort ‚Sapere aude‘ und beantwortet damit die Kernfrage seiner berühmten Streitschrift ‚Über die Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?‘.

Der weitere und ursprünglichere Sinn des Wortes ‚sapere‘ liegt allerdings im Umkreis des Wortes ‚Schmecken‘. ‚Sapere aude‘ bedeutet also auch: ‚Habe Mut, dich deines eigenen Geschmacks zu bedienen!‘ und mit dem französischen Philosophen Michel Serres ergänzen wir:

Es wird ein wenig zu schnell vergessen, dass homo sapiens zunächst den bezeichnet, der sapor, Geschmack hat, der ihn schätzt und sucht, dem der Geschmackssinn wichtig ist, das schmeckende Tier, und erst dann den, der durch Urteilskraft, Verstand oder Weisheit zum Menschen geworden ist, zum sprechenden Menschen.“

Viele Kochbücher thematisieren im Vorwort oder der Einleitung die Gefühle Freude, Liebe, Lust, Leidenschaft oder Glück:

„Meine Liebe zum Kochen ist in Italien noch größer geworden.“ (Overakker & de Leeuw, 2009, S. 9)

„Ich kann mein Glück kaum fassen, wenn ich Gemüse und Kräuter aus dem eigenen Garten auf meinem Teller wiederfinde.“ (Overakker & de Leeuw, 2009, S. 11)

„Kann man die Lust am Genießen mit einer rundum gesunden Küche verbinden? Man kann!“ (Lafer, Brussee & Gasser, 2006, S. 7).

„Dieses Buch sprüht vor Lebensfreude.“ (Maslakian & Klemt, 2013, S. 5)

„Im Mittelpunkt dieses Buches steht die Freude am Kochen mit einer Vielzahl von frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen, die das Jahr über rund um den Globus wachsen.“ (Richardson, 2005, S. 6)

Und bei Seethaler (2010) sind Glück und Liebe gleich im Titel des Buches, welches heißt „Vom Glück, mit Liebe zu kochen“, enthalten.

Doch auch Überraschung ist ein Thema:

Alles wird gut - und zum Schluss ist man satt und glücklich. Überglücklich, denn was da vom Teller in den Magen gelangt, soll schmeicheln: der Zunge und dem Gaumen, eigentlich allen Sinnen, und vor allem: Es soll Sie überraschen! Immer wieder aufs Neue.
(Mälzer, 2004, S. 7)

„Ihr ursprünglicher Geschmack überrascht mich jedes Mal aufs Neue.“ (Overakker & de Leeuw, 2009, S. 11)

Aus diesen Kochbuchanfängen bereits kann man also schließen, dass Kochen irgendwas mit Angst und Mut (keine Angst und fürchtet Euch nicht – alles wird gut) zu tun haben muss, aber auch mit vielen freudigen Gefühlen, Genuss und Überraschung. Dass Kochen und Essen mit weit mehr – wenn nicht sogar mit eigentlich allen und vor allem auch mit vielen negativen – Gefühlen in Verbindung gebracht werden können, ist uns im Laufe des Projektes „Kochbuch der Gefühle“ schnell klar geworden.

In diesem Zusammenhang: Wie fängt nun das Kochbuch der Gefühle an?

Es beginnt mit einem Zitat (Bermeitinger, 2012, S. 5)

‘Streng genommen hat nur eine Sorte von Büchern das Glück unserer Erde vermehrt: die Kochbücher‘ – soweit Joseph Conradi (zitiert nach Schneider, 2006, S. 69). Der Diogenes-Verlag schreibt dazu: ‚Doch nicht nur kochen, auch nur schon über Essen lesen kann glücklich machen.‘

(Kampa, 2009, Umschlagrückseite) Das ist sicherlich richtig, jedoch kann über Essen zu lesen auch Ekelgefühle aufsteigen, Vorfremde und Fernweh entstehen, nostalgische Gefühle aufkommen, oder sogar die Angst, ein Gericht niemals so hinzubekommen, emporkriechen lassen. Und Kochbücher (wahlweise Kochbuchautoren oder einzelne Rezepte), auf die man sich zu sehr verlässt, können sogar Zorn auf sich ziehen, wenn etwas nicht so gelingt, wie es soll (vgl. z.B. Barnes, 2009). Jedoch können sowohl die zu ungenaue als auch die zu detaillierte Beschreibung von Rezepten zu Ärger führen.

Wie wir schon bei den Kochbuchanfängen sehen konnten, geht es eigentlich immer um Gefühle, wenn man beim Thema Kochen und Essen ist. Es ist nur ein kleiner Schritt vom Essen zu Gefühlen und andersherum, und vielleicht ist es gar kein Schritt, sondern vielleicht sind Essen und Emotionen nur zwei Bestandteile einer einzigen Bewegung, was besonders bemerkenswert ist, wenn man sich vor Augen führt, woher das Wort Emotion eigentlich kommt. Das Wort Emotion stammt nämlich von dem lateinischen Wort *emovere* ab, was so viel wie herausbewegen bedeutet (vgl. z.B. Rothermund & Eder, 2011) – wir zeigen der Welt, was in uns vorgeht, wir gehen aus uns heraus. Essen dagegen ist quasi so etwas wie hineinbewegen – wir verleiben uns die Welt (den Apfel, Braten oder die Nudel) ein. Demnach sind Emotionen und Essen also auch zwei Pole einer Bewegung.

DAS PROJEKT

Das Projekt „Kochbuch der Gefühle“ hat sich jedoch nicht nur theoretisch mit den Themen Kochen/Essen und Gefühlen – und damit im weiteren Sinne mit den beiden Polen Körper und Geist, Physisches und Psychisches – beschäftigt, sondern hatte daneben auch praktische, pädagogische und interdisziplinäre Anteile.

Das Kochbuch der Gefühle ist in einem Kooperationsprojekt im Wintersemester 2011/2012 zwischen Kochauszubildenden des damals zweiten Lehrjahres der Walter-Gropius-Schule in Hildesheim und Masterstudierenden der Psychologie der Universität Hildesheim entstanden (vgl. auch Bermeitinger, Flatau & Althaus, 2012). Lasse Althaus hat als Fachpraxislehrer Kochen die Leitung des Projektes an der Walter-Gropius-Schule übernommen. Gemeinsam haben wir versucht, uns dem Thema Gefühle und Emotionen zu nähern und herauszufinden, was diese mit Kochen und Essen zu tun haben, wann welche Gefühle auftreten, inwiefern Gefühle beeinflussen, was wir essen, wie wir kochen, ob wir kochen und ob wir überhaupt irgendwas essen und inwiefern das, was wir essen und die Bedingungen, Handgriffe und Abläufe in der Küche auch wiederum unsere Gefühle beeinflussen.

Hilfsmittel hierzu waren unter anderem Musikstücke, Blindverkostungen, Fühlboxen, Zimtstern-Backen ohne Worte, jede Menge Lachen, viele Gespräche in

Zweier- und Dreier-Teams und anschließender Austausch in der großen Runde. Am Ende dieser Projektphase haben alle Beteiligten gemeinsam Mindmaps zu 15 Gefühlen erstellt. Die Mindmaps dienten als Grundlage für die Zusammenstellung von Warenkörben, in die einerseits bereits schon genaue Rezeptvorstellungen und Gerichte eingeflossen sind (beispielsweise bei Nostalgie ein Grießbrei, der bereits auf dem zugehörigen Mind-Map aufgeschrieben worden war) oder nur verschiedene Zutaten ohne genaue Vorstellung, was daraus werden sollte (das war beispielsweise bei Wut der Fall, für welche viele rote Lebensmittel genannt wurden und dann auch im Warenkorb gelandet sind). Die Warenkörbe wurden dann tatsächlich genau so beschafft und in den folgenden Projektwochen haben die Gefühlsgruppen entweder die bereits vorgegebenen Gerichte gekocht, verändert, verfeinert, erweitert etc. oder aus den Zutaten, die noch nicht zu einem bestimmten Gericht zugeordnet waren, neue Kreationen erstellt. Dass hierbei nicht jedes Gericht im Kochbuch gelandet ist, liegt in der Natur der Sache – die für Trauer vorgesehene Kohlrabi-Kaltschale, die durch unglückliche Umstände eindeutig zu viel Grieß abbekam, war tatsächlich ein ziemliches Trauerspiel.

Am Ende übernahmen die Studierenden die Gestaltung der Kochbuchseiten, in welche die Rezepte, Recherchen und Ideen aus den Phasen vorher sowohl in die inhaltliche als auch die optische Gestaltung einfließen.

GEFÜHLE IM KOCHBUCH UND ÜBERHAUPT

Dies waren also die Stationen des Projekts. Welche Gefühle finden sich nun im Kochbuch – und was ist eigentlich ein Gefühl/eine Emotion? Das Kochbuch ist sehr individuell gestaltet und jeder Leser wird eigene Vorstellungen mitbringen und bei der einen Stelle zustimmen, bei anderen Stellen hingegen auch völlig andere Dinge vor Augen haben. Genau so soll es sein. Auch Gefühle sind so. Wie Gefühle sind, so ist auch das Kochbuch: Bunt, launisch, unberechenbar, kreativ, mal zu viel, mal zu wenig, interessant, lebendig, durcheinander, unbeschreiblich, einzigartig.

Aber was ist nun ein Gefühl genau?

Während der Begriff „Gefühl“ in der wissenschaftlichen Verwendung für den subjektiven Teil (also das individuelle Erleben und Empfinden) steht, umfasst „Emotion“ typischerweise weitere Aspekte, die mit Gefühlen einhergehen (d.h. diesen vorangehen oder nachgeschaltet sind), also auch physiologische Veränderungen (z.B. Blutdruck, Hormone etc.), weitere körperliche Veränderungen (z.B. Mimik, Gestik) und Verhaltensbereitschaften (z.B. Fluchtverhalten etc.; vgl. auch Rothermund, 2011). Also: Zu Emotion gehört mehr als das reine Empfinden, sondern auch die Handlungen und die körperlichen Veränderungen, die mit dem Gefühl einhergehen. Im Alltag und auch in unserem Kochbuch werden die Begriffe jedoch nicht so klar getrennt und meist wird Gefühl gleichgesetzt mit Emotion.

Doch wie viele Emotionen gibt es? Sicherlich gibt es dutzende verschiedener Emotionen (siehe z.B. auch Uhlig & Mayring, 2003), die sich einerseits in ihrer Qualität (z.B. fühlt sich Freude anders an als Trauer) und andererseits in ihrer Intensität voneinander unterscheiden (z.B. Panik ist stärker als Besorgnis und Wut stärker als Verdruss). Psychologen und Wissenschaftler können sich seit Jahrzehnten auf keine allseits akzeptierte Definition für „Emotion“ einigen (z.B. Dörner, 1999; Grunert, 1993; Izard, 2010; Kleinginna & Kleinginna, 1981; Reisenzein & Döring, 2009; Schmidt-Atzert, 1996) und genauso wenig ist die Liste dessen, welche Emotionen und wie viele Emotionen es gibt, von Forscher zu Forscher verschieden (vgl. Uhlig & Mayring, 2003).

Verschiedentlich wurde versucht, eine Reihe von sogenannten Basis- oder Primäremotionen zusammenzustellen, beispielsweise anhand von Gesichtsausdrücken, die eindeutig und kulturunabhängig bei einer bestimmten Emotion gezeigt werden (Ekman & Friesen, 1971). So gelten etwa die folgenden sechs Emotionen als Basisemotionen: Freude, Wut/ Ärger, Trauer, Überraschung, Ekel, Angst. In den letzten Jahren werden weitere Emotionen diskutiert, die nach dem Kriterium „spezifischer Gesichtsausdruck“ ebenfalls eine Basisemotion sein könnten, beispielsweise Verachtung, Stolz, Scham, Liebe oder Sympathie (z.B. Oatley, Keltner & Jenkins, 2006). Daneben gibt es jedoch noch viele weitere Versuche, solche Basisemotionen zu bestimmen – wie gesagt, allseits akzeptiert ist keine Variante davon.

Jedoch ist das nicht nur eine wissenschaftliche Diskussion, was nun eine Emotion ist, sondern auch bei der Befragung von Leuten auf der Straße erhält man hier ganz unterschiedliche Ansichten und Ergebnisse. Die Diskussion macht jedoch auch deutlich, dass oftmals nicht ganz klar ist, ob ein Zustand nun eine Emotion ist oder doch etwas anderes, zum Beispiel auch bei „Nostalgie“. Selbst bei Überraschung, die immerhin zu den Basisemotionen nach Ekman gehört, gibt nur die Hälfte der befragten Personen an, dass es sich um eine Emotion handele, für die andere Hälfte der Befragten dagegen ist Überraschung keine Emotion (Plutchik, 1994; siehe auch Schmidt-Atzert, 1996). Und auch bei Begriffen wie Kälte, Gesundheit, Durst oder Hunger sind sich die Befragten nicht hundertprozentig sicher – es geben teilweise noch 20 Prozent der Personen an, dass es sich hierbei um Emotionen handelt (z.B. Plutchik, 1994). Da Emotion also eine dehnbare Kategorie zu sein scheint und Gefühle subjektiv und oftmals auch sehr individuell sind, ist die Auswahl der Emotionen für das Kochbuch ebenfalls individuell, wobei es auch durchaus Gefühlskapitel gibt, bei denen sich der eine oder andere fragen mag, ob es sich dabei wirklich um eine Emotion handelt. Nicht nur die Auswahl an Emotionen ist individuell, auch die inhaltliche und optische Gestaltung der einzelnen Kapitel in

diesem Kochbuch ist individuell. Im Einzelnen werden auf jeweils fünf bis sechs Seiten die Gefühle

Angst
Ekel
Euphorie
Fernweh
Gefühlschaos
Geborgenheit
Glück
Leidenschaft
Nostalgie
Stolz
Trauer
Überraschung
Verliebtheit
Vorfreude
Wut

präsentiert.

GESTALTUNG DER GEFÜHLSKAPITEL

Bei der Auswahl der Gerichte und der Gestaltung der Seiten gab es verschiedene Ausgangspunkte und Assoziationen, darunter Fragen wie:

Was kann ich essen, um Angst zu bekommen,
was - oder überhaupt - esse ich, wenn ich traurig bin,
was esse ich, um weniger traurig zu werden,
was ist eine stolze Speise,
wie koche ich, wenn ich euphorisch bin,
was kann ich trinken, um weniger oder mehr Fernweh zu haben,
was wird mit Nostalgie assoziiert,
welche Farben spielen bei Wut eine Rolle,
welche Speisen sehen eklig aus, sind aber dennoch sehr lecker
und wie schmeckt eigentlich Geborgenheit? Vielleicht wie ein Bratapfel?

Eigene Assoziationen und Ergänzungen oder auch völlig andere Konzeptionen der Rezepte und Kapitel sind hierbei nicht nur möglich, sondern ausdrücklich erwünscht!

Im Folgenden werde ich nun auf Punkte eingehen, wie Essen und Emotionen zusammenhängen, wie sie sich beeinflussen können und welche Gemeinsamkeiten bestehen. Ganz offensichtlich ist wohl: Beim Kochen braucht man Fingerspitzengefühl – also *Fingerspitzengefühl*, ein Wort, das im Englischen in manchen Gegenden ganz allgemein für Emotionales verwendet.

ZUSAMMENHÄNGE & BEEINFLUSSUNGSMÖGLICHKEITEN

Essen und Gefühle können sich gegenseitig beeinflussen. Wenn wir etwas essen, verändert sich unser Gefühlszustand. Essen ist mit Bedürfnisbefriedigung verbunden und führt oft generell zu einem wohligen, guten, entspannten Gefühl. Und je nachdem, in welchem Gefühlszustand wir uns befinden, essen wir anders, kochen wir anders, essen wir andere Dinge, weniger oder mehr etc.

Unsere Gefühlslage bestimmt also oft (mit), was wir essen, wie wir essen oder was wir kochen. Stellen Sie sich mal vor, Sie sind traurig. Was würden Sie dann eher machen: Eine heiße Schokolade trinken, während Sie auf dem Sofa in eine Decke eingekuschelt sind, oder ein Fünf-Gänge-Menü in einem Sternerestaurant zu sich nehmen? Gleichermaßen bestehen je nach emotionaler Lage auch verschiedene Präferenzen: In negativen emotionalen Lagen etwa steigt die Vorliebe für „junk food“, in positiven emotionalen Lagen steigt die Vorliebe für gesundes Essen (z.B. Parker, Parker & Brotchie, 2006). In gedrückter Stimmung mögen wir lieber musikales, cremiges und mildes Essen, wohingegen wir in lustvoller Laune herzhaftere, saftige und knackige Speisen vorziehen (Gniech, 2001).

Essen (aber auch Kochen) wird ganz selbstverständlich und ohne dass wir uns dessen groß bewusst sind, dazu benutzt, um Gefühle zu regulieren. Das heißt, wir essen etwas Bestimmtes oder überhaupt, damit wir uns gut fühlen (z.B. Grunert, 1993) oder wir kochen, um zu entspannen. Oscar Wilde legt beispielsweise einer seiner Figuren – Jack aus „The Importance of Being Earnest“ – in den Mund, dass Essen das einzige sei, was ihn tröstet, wenn er in Schwierigkeiten ist (vgl. z.B. Magid, 2009). Typische Beispiele für Nahrungsmittel, die wir essen, um unsere Gefühle in positiver Weise zu beeinflussen, sind Pasta und Schokolade (auch „Nervennahrung“). Von Schokolade wird allgemein angenommen, dass sie dazu führt, dass wir uns gut fühlen und glücklich werden. Dies wirkt jedoch meist nur kurzfristig. Mittelfristig jedoch führt Schokolade eher dazu, unsere schlechte Stimmung aufrecht zu erhalten (z.B. Fehrmann, 2009; Parker et al., 2006).

Interessanterweise geht es bei den Wirkungen von bestimmten Nahrungsmitteln häufig nicht (nur) um den tatsächlichen Einfluss von Inhaltsstoffen auf unseren Körper, sondern die Wirkung verläuft auch und häufig gerade über das, was wir darüber glauben. Viele Beispiele hierfür sind etwa im Bereich der Aphrodisiaka zu finden, womit wir beim Thema Leidenschaft wären. Aphrodisiaka sind nach der

griechischen Göttin der Liebe benannt und man versteht darunter Mittel, von denen man annimmt, dass sie die sexuelle Lust oder Leistungsfähigkeit steigern. Miriam Hospodar hat in der Zeitschrift „Gastronomica“ zu diesem Thema einmal getitelt: Aphrodisiac Foods: Bringing Heaven to Earth (2004). Eine schöne literarische Auseinandersetzung mit dem Thema findet sich beispielsweise im Buch Der Koch von Martin Suter (2010). Wissenschaftliche Studien zeigen dagegen häufig, dass Aphrodisiaka bei einer Person nur wirken, wenn diese Person an die Wirkung glaubt (z.B. Friedman, McCarthy, Förster & Denzler, 2005).

Solche Erwartungseffekte treten nicht nur bei Aphrodisiaka auf, sondern in vielen Bereichen, in denen es ums Essen geht, beispielsweise auch beim Thema Kaffee und bei Wein. In einer Studie zur Wirkung von Koffein (zitiert nach Harrus-Révidi, 1998) wurde etwa den teilnehmenden Personen abends entweder Kaffee oder Milch zu trinken gegeben. Die Personen sollten danach nach Hause gehen und am nächsten Tag berichten, wie gut sie geschlafen hatten. Erwartungsgemäß berichteten die Personen, die Kaffee getrunken hatten, von mehr Schlafproblemen als die Personen, die Milch getrunken hatten. Allerdings – was die Personen nicht wussten: Der Kaffee war entkoffeiniert und die Milch war mit Koffein versetzt worden. Also hier waren die Schlafprobleme nicht auf den Wirkstoff Koffein sondern auf die Erwartung der Personen über die Wirkung von Kaffee zurückzuführen (Bemerkung am Rande: Es gibt jedoch auch Belege dafür, dass Koffein durchaus auch unabhängig von der Erwartung Effekte auf uns ausüben kann, z.B. Charney, Galloway & Heninger, 1984; Lieberman, Wurtman, Emde, Roberts & Coviella, 1987; Rost, 2001).

Auch zum Thema Wein und Erwartungseffekte gibt es interessante Befunde: In einer großen Studie mit 6000 Personen fanden beispielsweise Goldstein und Kollegen (Goldstein, Almenberg, Dreber, Emerson, Herschkowitsch & Katz, 2008) heraus, dass bei Blindverkostungen eher die günstigen Weine bevorzugt wurden und den Teilnehmern besser schmeckten als die teuren Weine. Aber es geht noch weiter. Forscher aus haben in einer ganz aktuellen Untersuchung folgendes gemacht: Versuchspersonen bekamen verschiedene Weine zu trinken und sie haben Informationen über deren angeblichen Preis bekommen. Die Weine wurden jedoch ganz beliebig mit Preisen zwischen 1,65 und 150 Dollar versehen, teilweise handelte es sich auch um exakt den gleichen Wein, der nur mit einem anderen Preis versehen wurde. Die Personen wurden einerseits befragt, wie gut ihnen der Wein jeweils schmecken würde und zum anderen wurden aber auch Aufnahmen ihres Gehirns im Magnetomographen während der Verkostung durchgeführt (Plassmann, O'Doherty, Shiv, & Rangel, 2008). Was sich hier zeigte war: Je teurer der Wein angeblich war, desto besser schmeckte er den Versuchspersonen. Und dies wurde durch die Antwort, die das Gehirn gegeben hat, bestätigt: Bei den angeblich teureren Weinen

war das Belohnungszentrum im Gehirn viel stärker aktiv als bei angeblich günstigen Weinen. Auch hier also hat allein die Erwartung (das ist etwas ganz edles, teures, gut schmeckendes etc.) einen ganz ungeheuren Effekt darauf, wie wir etwas bewerten.

Essen und das, was wir darüber denken und glauben, kann also unsere Gefühle beeinflussen und dazu führen, dass wir uns gut fühlen. Andererseits kann Essverhalten als Spiegel unserer Seele angesehen werden (z.B. Fehrmann, 2009): Stress erhöht den Energiebedarf und löst Hunger aus. Stress schlägt uns auf den Magen. Essen kann Belohnung oder Trost bedeuten, oder unser Fernweh besänftigen. Depression geht häufig mit Appetitlosigkeit einher (z.B. Rost, 2001). Wenn wir verliebt sind, leben wir nur von Luft und Liebe, haben kaum Hungergefühle, unter anderem wohl, da bei Verliebtheit im Gehirn ein Hormon (Phenylethylamin) ausgeschüttet wird, das auch mit dem Sättigungsgefühl einhergeht und somit als Appetitzügler wirkt (z.B. Hassebrauck, 2010). Dagegen führt Essen bei Personen mit wenig sozialen Kontakten auch gerne mal zu Kummerspeck (z.B. Fehrmann, 2009).

Gleichermaßen kann aber auch Kochen ein Spiegel unserer Seele sein: Der verliebte Koch versalzt die Suppe, da er vor lauter Verliebtheit an andere Dinge als an das Kochen denkt. Das Essen schmeckt fade oder ist verbrannt, wenn es dem Koch nicht so gut geht (z.B. Seethaler, 2010). Und es herrscht unter einigen Köchen die Meinung, dass man für Personen, die man sehr gern hat, besser kocht als für Personen, die man nicht kennt oder nicht mag (z.B. Ehlert, 2008).

GEMEINSAMKEITEN

Wenn man sich länger mit dem Thema Essen/Kochen auf der einen Seite und Emotionen auf der anderen Seite beschäftigt, dann stellt man selbstverständlich viele solcher gegenseitiger Einflüsse fest, aber, man stellt daneben auch fest, dass es viele Parallelen und Gemeinsamkeiten der beiden Themen gibt. Ein paar davon werde ich im Folgenden sehr kurz vorstellen (oder auch nur anreißen).

Häufigkeit/Bedeutsamkeit. Die erste Gemeinsamkeit der beiden Themen Essen auf der einen Seite und Emotionen auf der anderen Seite ist ganz einfach – beides tritt sehr häufig im Laufe eines Menschenlebens auf. Man isst etwa 3 Mal am Tag (Gniech, 2001) und es gibt Studien, die zeigen, dass jeder von uns auch jeden Tag etwa 1 Mal eine Emotion hat (Oatley & Duncan, 1994). Daneben sind beides aber auch Dinge, die für uns bedeutsam sind. Essen und vor allem auch gemeinsames Essen ist in unserem Alltag für viele etwas Wichtiges und auch Emotionen sind für uns im Alltag wichtig – Emotionen sind quasi das Salz in der Alltagsuppe.

Pro Leben. Beides – Essen und Emotionen sind für das Leben unentbehrlich! Wer nicht isst, überlebt nicht. Wer keine Emotionen hat, überlebt auch nicht. Während der

ersten Aussage (wer nicht isst, überlebt nicht) wahrscheinlich die allermeisten Personen ohne Weiteres zustimmen werden¹, ist der Wahrheitsgehalt der zweiten Aussage nicht ganz so offensichtlich. Emotionen? Die behindern uns doch häufig eher, als dass sie uns nützen. Manchmal lähmen sie uns geradezu – denken wir beispielsweise an den Schock, wenn wir vom Tod einer nahestehenden Person erfahren haben. Aber auch Zustände wie Verliebtheit oder Euphorie sind nicht immer hilfreich. Und erst recht Angst. Wäre es nicht besser, wenn ich keine Angst hätte?

Jedoch ist es tatsächlich so, dass es ohne Emotionen nicht geht. Wir brauchen Emotionen zum Überleben – das zeigen etwa die Berichte von Personen, die zum Beispiel durch einen Schlaganfall, eine Operation oder einen Unfall keine Emotionen mehr haben. Der von dem Neurologen Antonio Damasio (1994) beschriebene Elliot ist so ein Fall. Aufgrund eines Hirntumors mussten ihm Teile beider Stirnlappen operativ entfernt werden. Die Operation verlief erfolgreich, der Patient hatte keinerlei Gedächtnis-, Wahrnehmungs- oder Koordinationsprobleme, seine Intelligenz lag nach wie vor im oberen Bereich, er war in guter körperlicher Verfassung und auch sein logisches Denken sowie sein Wissen bezüglich sozialer Situationen und Konsequenzen war unbeeinträchtigt. Allerdings zeigte sich recht bald, dass das Verhalten von Elliot deutlich von dem abwich, wie er vor der Operation war. Elliot hatte vor allem große Probleme damit, zu bestimmen, was er als nächstes tun wollte und seinen gefassten Zeitplan einzuhalten. Damasio musste nach vielen Gesprächen und schier unzähligen Tests feststellen, dass Elliot kognitiv völlig unbeeinträchtigt war. Jedoch: Der Patient war gefühllos. Elliot reagierte neutral auf Bilder von Katastrophen, er berichtete über sein eigenes Schicksal wie von einem Zeitungsbericht, nichts berührte ihn mehr, er war leidenschaftslos und distanziert. Um sich entscheiden zu können, muss man jedoch den verschiedenen Möglichkeiten, zwischen denen es sich zu entscheiden gilt, unterschiedliche Werte zuordnen (selbst bei der Speisenauswahl im Restaurant). Dies war Elliot nicht mehr möglich. Letzten Endes verlor der zuvor erfolgreiche Geschäftsmann und liebevolle Ehemann und Vater seinen Arbeitsplatz und aufgrund von dubiosen Geschäften all sein Geld. Seine Ehe(n) ging(en) in die Brüche und er musste sich in die Obhut eines seiner Geschwister begeben, da er nicht mehr alleine leben konnte. Ohne Gefühle war er „seiner Fähigkeiten zum sozialen Überleben beraubt“ (Damasio, 1994, S. 69).

Auch wenn einzelne Gefühle „fehlen“, wird es gefährlich. Adolphs, Tranel und Damasio (2003) beschreiben einen Patienten, der durch eine Entzündung in einer bestimmten Hirnregion jeglichen Ekel verloren hat. Dieser Patient ekelt sich nicht mehr vor verdorbener Nahrung, isst und trinkt diese vor den Augen der Experimentatoren und gibt an, das Essen sei köstlich. Jede Nahrungsaufnahme ist

¹ Darüber hinausgehend gilt für viele Köche jedoch sogar: „Kochen ist Leben, Lernen und Verwirklichung“, wie es Gabriele Kurz (2008, S. 9) beschreibt.

für diesen Mann potenziell lebensgefährlich! Und auch andere Emotionen wie Angst sind ja genau dazu da, uns vor gefährlichen Situationen zu schützen und deshalb eben lebensnotwendig.

Aktualität. Bei beidem handelt es sich um ein Thema, das aktuell – sowohl im wissenschaftlichen Bereich als auch im öffentlichen Interesse – ziemlich angesagt ist (z.B. Damasio, 1994; Steinheuer, 2008). Es gibt eine Fülle an Büchern, die sich um das Thema essen und kochen drehen, nicht nur Ratgeber und Kochbücher, sondern auch eine Unzahl an Romanen, Gedichtbänden oder philosophischen Abhandlungen und eine unfassbar hohe Anzahl von Kochshows im Fernsehen. Doch auch Gefühle und Emotionen sind wieder salonfähig. Dies zeigt sich einerseits wieder im Fernsehen, wo es beispielsweise in diversen Casting-Shows gerade darum geht, die Gefühle der Kandidaten einzufangen und dann aber auch ganz gezielt das Thema Emotionen zu thematisieren – beispielsweise gab es bei Germany's Next Topmodel tatsächlich ein so genanntes und durchgeführtes „Emotionsshooting“². Andererseits werden beispielsweise bei Entscheidungen Emotionen immer stärker auch bewusst einbezogen und akzeptiert. Hinzu kommt die Erkenntnis, dass Entscheidungen „aus dem Bauch heraus“ (also Bauch <-> Essen!) nicht unbedingt die schlechtesten Entscheidungen sind und neben rein „rationalen“ Entscheidungen bestehen können (Gigerenzer, 2007).

Schöpfung. Eine weitere Gemeinsamkeit der beiden Themen Kochen/Essen und Emotionen ist im Schöpfungsaspekt zu sehen. Oehler (2006, S. 5) sagt hierzu beim Bereich Kochen: „Kochen ist Dichtung, Transformation, Schöpfung.“ Kabelitz (2004, S. 6) fasst seine Tätigkeit als Koch so zusammen: „Mit Hilfe so elementarere Dinge wie Feuer, Wasser oder Luft wirke ich als Koch auf Produkte ein, die von der Erde hervorgebracht wurden, und transformiere sie in einen optisch und geschmacklich völlig anderen Zustand.“ Während beim Kochen der Schöpfungsakt eigentlich auf der Hand – oder besser: in den Händen (der Köche) – liegt, ist bei Gefühlen die Schöpfungskraft dagegen meist nicht ganz so offensichtlich, aber dennoch vorhanden. Solomon (2000, S. 380) drückt es folgendermaßen aus: „Gefühle [sind] in hohem Maße schöpferisch.“ Oder bei Grün ist zu lesen: „Angst ist lähmend, aber sie ist ebenso erfinderisch und produktiv.“ Gefühle können also durchaus dazu führen, dass wir kreativ, produktiv und schöpferisch agieren.

Handlungsanleitungen. Dann geht es bei Emotionen und auch bei Rezepten darum, uns mitzuteilen, was in einer Situation zu tun ist. Emotionen und Rezepte sind also Handlungsanleitungen. Bei Rezepten mag das wiederum relativ offensichtlich sein –

² <http://www.prosieben.de/tv/germanys-next-topmodel/> (zuletzt verwendet: 22.08.2012)

sie sind ja gerade dafür da, damit wir wissen, was wir als nächstes tun müssen (vgl. Donalies, 2010). Doch wenn man sich mal fragt, wofür im letzten Sinn Emotionen eigentlich da sind, dann ist die Antwort darauf irgendwas wie: Um unser Überleben zu sichern, damit wir in einer bestimmten Situation (z.B. einer Gefahrensituation) nicht lange nachdenken müssen, was jetzt genau zu tun ist (also nehme ich jetzt meine Hand von der giftigen Schlange weg oder setze ich lieber meinen linken Fuß zurück), sondern damit wir dann bestimmtes sinnvolles Verhalten einfach *ohne* Nachdenken ausführen. In diesem Sinne sind Emotionen genau das: Handlungsanweisungen dafür, was zu tun ist (z.B. Merten, 2003)

Kommunikation. Auch das Thema Kommunikation ist sowohl beim Essen/Kochen als auch bei Emotionen dabei. Wie bereits oben angesprochen, sind Emotionen auch dazu da, um anderen etwas mitzuteilen (vgl. z.B. Oatley et al., 2006; Sokolowski, 2008; zum Überblick siehe auch Bermeitinger, Koch & Wilborn, 2011). Beispielsweise teile ich der Welt mit, wie es mir geht (und darüber eventuell auch, was ich von der Welt erwarte), indem ich eine bestimmte Mimik und Gestik zeige. Ich kann aber durch meine Gefühlsäußerungen andere Menschen auch vor Gefahren warnen, beispielsweise, wenn ich bei einem überraschenden oder gefährlichen Ereignisse aufschreie. Emotionsäußerungen sind also unter anderem dafür da, dass ich mit anderen Personen interagiere und mit ihnen kommuniziere. Wie sieht es nun bei Essen und auch Kochen als Kommunikationsform aus? Nach dem Kulinaristik-Experten Wierlacher (2008, S. 113) ist Essen „Reden mit anderen Mitteln“. Man kann beim Essen in Gemeinschaft sprechen. Man kann über das Essen sprechen. Man gibt etwas über sich selbst preis, darüber, wie man isst und was man ist. Und man kann auch das Essen sprechen lassen, beispielsweise kommuniziert der Koch ja gerade durch das Essen mit seinen Gästen. Selbstverständlich interagiert und kommuniziert man in der Küche auch miteinander. Und schließlich ist auch das Kochbuch wieder ein Kommunikationsmedium.

Diverses. Weitere Gemeinsamkeiten wie etwa, dass es sowohl in der Küche und beim Essen als auch bei Gefühlen ziemlich wild durcheinander gehen kann, dass sich beides über das Leben hinweg verändert, dass beides kulturelle Einflüsse hat und so weiter, lesen Sie am besten selbst im Kochbuch nach!

ABSCHLIESSENDE ÜBERLEGUNGEN

Als Fazit möchte ich nun kurz zusammenfassen und nochmals betonen: Essen/Kochen auf der einen Seite und Emotionen/Gefühle auf der anderen Seite haben viele Dinge gemeinsam und beeinflussen sich vor allem ständig gegenseitig. Einige – aber bei weitem nicht alle – Aspekte, die den Zusammenhang und die

Gemeinsamkeiten von Kochen/Essen und Gefühlen betreffen, haben wir im Projekt „Kochbuch der Gefühle“ anreißen können. War das Projekt nun ein Erfolg? Im Laufe des Projektes wurde einmal diskutiert, ob Erfolg eine Emotion ist, und jemand hatte Erfolg sogar als Lieblingsemotion genannt. Die näherliegende Emotion wäre wahrscheinlich Stolz, welcher dann im Projekt zu einer der beliebtesten Emotionen avancierte. Die Medienressonanz auf das Projekt und das Kochbuch war überraschend groß. Wenn man diesen Indikator für Erfolg heranziehen würde, dann war das Projekt sicherlich erfolgreich. Viel wichtiger und wertvoller jedoch sind die leiseren und persönlichen Rückmeldungen. Allen Projektbeteiligten bleibt zu wünschen, dass zumindest ein paar Gedanken, Gefühle oder Ideen angeregt wurden (auch wenn es zunächst nicht unbedingt der schönste Gedanke, das beste Gefühl war). Ob unser Kochbuch das Glück dieser Erde zu vermehren vermag (vgl. EINSTIEG), ist bis jetzt noch offen, wir haben es nicht darauf angelegt – das Kochbuch darf auch gerne traurig oder wütend machen – alles ist erlaubt.

ANMERKUNGEN

Der vorliegende Text ist in Teilen dem Kapitel „Und eine Prise Gefühl...“ (Bermeitinger, 2012) aus dem Kochbuch der Gefühle entnommen und basiert außerdem in Teilen auf der Rede, die anlässlich der Buchvorstellung des Kochbuchs am 07. November 2012 im Tempelhaus in Hildesheim gehalten wurde.

Das Kochbuch der Gefühle ist mit Unterstützung verschiedenster Personen und Institutionen entstanden. Die Stiftung Universität Hildesheim, die Walter-Gropius-Schule Hildesheim, die Universitätsgesellschaft der Universität Hildesheim, der Verlag Gebrüder Gerstenberg mit Sven Abromeit und Thomas Hachmeister sowie zahlreiche Einzelsponsoren (Gastro & Soul GmbH Hildesheim; Firma Fruchtleider aus Braunschweig; Noah Restaurant, Cafe, Bar, in Hildesheim; Café Am Campus, Hildesheim, Novotel Hotel Hildesheim; Zum Rotdorn, Hotel & Restaurant, Wendhausen; Bürgermeisterkapelle, Hildesheim; Benjamin Unger, <http://www.ra-b-unger.de>; Dennis Mertens; Sally Stephany; Thorsten Horenkamp; Uwe Neumann von CookUOS; Katherine Bennett; Dr. Rainer Hermeling) haben finanziell und ideell zum Projekt beigetragen. Die am Projekt beteiligten Studierenden und Auszubildenden waren: Adrian Engwicht, Anna-Leena Feldkötter, Antje Nickel, Benjamin Tewes, Carla Gross, Christopher Gieseke, Corinna Denger, Cornelia Seiberl, Daniel Heptner, Daniel Kolan, Denis Tasdelen, Friederike Koch, Hannah Ruhnke, Jan Baegetius, Jan Garbs, Jennifer Krüger, Jens Müller, Julia Hildebrand, Julian Trostmann, Laila Sellner, Laura Flatau, Luisa Wilborn, Luise Maier, Lydia Schmieder, Marcel Gerlach, Maria Pawljud, Miriam Fabisiak, Mona Bode, Nicole Uecker, Ömer Kaplan, Petra Bachmayer, Sabrina Schedwill, Saniye Krüger, Sarah Eltahir, Savasch Faesche, Selcan Yagmur, Stephanie Kupfer, Thilo Weidmann, Timo Steingrube, Tobias

Pohlmann, Vera Storm. Ihnen allen und vor allem Lasse Althaus, der das Projekt als Fachpraxislehrer für das Fach Kochen an der Walter-Gropius-Schule betreut hat, ganz herzlichen Dank!

KONTAKT

JProf. Dr. Christina Bermeitinger
Universität Hildesheim
Institut für Psychologie
Marienburger Platz 22
31141 Hildesheim

bermeitinger@uni-hildesheim.de

Mehr zum Thema siehe auch:
www.kochbuch-der-gefuehle.de

LITERATUR

- Adolphs, R., Tranel, D. & Damasio, A. R. (2003). Dissociable neural systems for recognizing emotions. *Brain & Cognition*, 52, 61-69.
- Barnes, J. (2009). Ein kochender Spätzünder. In M. Krampa (Hrsg.), *Nicht schon wieder Essen!* (S. 159-173). Zürich: Diogenes.
- Bermeitinger, C. (2012). Und eine Prise Gefühl... In C. Bermeitinger & L. Althaus (Hrsg.), *Kochbuch der Gefühle* (S. 5-27). Hildesheim: Gebrüder Gerstenberg.
- Bermeitinger, C., Flatau, L. & Althaus, L. (2012). Kochbuch der Gefühle: Projektorientiertes und interdisziplinäres Arbeiten in der Koch- und Psychologieausbildung. *Berufsbildung: Zeitschrift für Praxis und Theorie in Betrieb und Schule*, 66, 40-42.
- Bermeitinger, C., Koch, F. & Wilborn, D. L. (2011). Embodied Emotions – Verkörperte Gefühle: Emotionen als Sprache des Körpers? *L.O.G.O.S. INTERDISZIPLINÄR*, 19, 244-258.
- Bocuse, P. (1977). *Die neue Küche: Das Kochkunstbuch vom König der Köche*. Herrsching: Manfred Pawlak.
- Charney, D. S., Galloway, M. P. & Heninger, G. R. (1984). The effects of caffeine on plasma MHPG, subjective anxiety, autonomic symptoms and blood pressure in healthy humans. *Life Sciences*, 35, 135-144.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München: List.
- Donalies, E. (2010). *Sprache ist der beste Koch: Ein linguistisches Menü*. Tübingen: Narr.
- Dörner, D. (1999). *Bauplan für eine Seele*. Hamburg: Rowohlt.
- Ehlert, T. (2008). Kochbücher von Gastronomen und Köchen als Indikatoren kultureller Entwicklungen. In A. Wierlacher & R. Bendix, *Kulinaristik: Forschung – Lehre – Praxis* (S. 247-262). Berlin: Lit.
- Ekman, P. & Friesen, W. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 124-129.
- Fehrmann, S. (2009). *Die Psyche isst mit: Wie sich Ernährung und Psyche beeinflussen*. München: Knauer.
- Fehrmann, S. (2009). *Die Psyche isst mit: Wie sich Ernährung und Psyche beeinflussen*. München: Knauer.
- Friedman, R. S., McCarthy, D. M., Förster, J. & Denzler, M. (2005). Automatic effects of alcohol cues on sexual attraction, *Addiction*, 100, 672-681.
- Gigerenzer, G. (2007). Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition. München: Bertelsmann.
- Gniech, G. (2001). *Essen und Psyche: Über Hunger und Sättigkeit, Genuss und Kultur*. Berlin: Springer.
- Goldstein, R., Almenberg, J., Dreber, A., Emerson, J. W., Herschkowitsch, A. & Katz, J. (2008). Do more expensive wines taste better? Evidence from a large sample of blind tastings. *Journal of Wine Economics*, 3, 1-9.
- Grunert, S. C. (1993). *Essen und Emotionen: Die Selbstregulierung von Emotionen durch das Eßverhalten*. Weinheim: Beltz.
- Harrus-Révidi, G. (1998). *Die Lust am Essen: Eine psychoanalytische Studie*. München: dtv.

- Hassebrauck, M. (2010). *Alles über die Liebe: Warum wir lieben, wen wir lieben, wie wir die Liebe erhalten*. München: mvg.
- Hospodar, M. (2004). Aphrodisiac foods: Bringing heaven to earth. *Gastronomica*, 4, 82-93.
- Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2, 363-370.
- Kabelitz, R. (2004). *Die Poesie der vegetarischen Küche: 100 himmlische Rezepte für Feinschmecker*. Baden: AT Verlag.
- Kampa, M. (Hrsg.) (2009). *Nicht schon wieder Essen!* Zürich: Diogenes.
- Kleinginna, P. R. & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation & Emotion*, 5, 345-379.
- Kurz, G. (2008). *Natürlich gut essen! Meine vegetarische Küche zwischen Bischofswiesen und Dubai*. München: Ludwig.
- Lafer, J., Brussee, H. & Gasser, R. (2006). *So schmeckt das Leben! Gesunde Küche für Genießer*. Köln: Egmont vgs.
- Lieberman, H. R. Wurtman, R. J., Emde, G. G., Roberts, C. & Coviella, I. L. G. (1987). The effects of low doses of caffeine on human performance and mood. *Psychopharmacology*, 92, 308-312.
- Magid, A. M. (2009). *A taste of Wilde: Food issues in the life and works of Oscar Wilde*. Online unter <http://www.victorianweb.org/authors/wilde/magid1.html> (Zugriff am 13.01.2013).
- Mälzer, T. (2004). *Born to Cook*. München: Mosaik bei Goldmann.
- Maslakian, C. & Klemt, S. (2013). *Die Küche der Frauen: 100 Rezepte aus fünf Kontinenten*. Hildesheim: Gerstenberg.
- Merten, J. (2003). *Einführung in die Emotionspsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Oatley, K. & Duncan, E. (1994). The experience of emotions in everyday life. *Cognition & Emotion*, 4, 369-381.
- Oatley, K., Keltner, D. & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions*. Malden, MA, USA: Blackwell.
- Oehler, F. (2006). *Eden*. Stuttgart: Franckh-Kosmos.
- Overakker, M. & de Leeuw, A. (2009). *Meine Gartenküche*. Münster: Hölker.
- Parker, G., Parker, I. & Brotchie, H. (2006). Mood state effects of chocolate. *Journal of Affective Disorders*, 92, 149-159.
- Plassmann, H., O'Doherty, J., Shiv, B. & Rangel, A. (2008). Marketing actions can modulate neural representations of experienced pleasantness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105, 1050-1054.
- Plutchik, R. (1994). *The psychology and biology of emotion*. New York: Harper Collins College Publishers.
- Reisenzein, R. & Döring, S. (2009). Then perspectives on emotional experience: Introduction to the special issue. *Emotion Review*, 1, 195-205.
- Richardson, R. (2005). *Das vegetarische Kochbuch: Die 240 besten Rezepte aus aller Welt*. München: Kaleidoskop.
- Riermeier, M. & Steiner, P. M. (2010). *Das philosophische Kochbuch: Zu Tisch mit großen Denkern*. Darmstadt: primus.
- Rost, W. (2001). *Emotionen: Elixiere des Lebens*. Berlin: Springer.
- Rothermund, K. & Eder, A. (2011). *Motivation und Emotion*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Rothermund, K. (2011). Emotionen. In A. Schütz, H. Selg, M. Brand & S. Lautenbacher (Hrsg.), *Psychologie: Eine Einführung in ihre Grundlagen und Anwendungsfelder* (S. 155-172). Stuttgart: Kohlhammer.
- Schmidt-Atzert, L. (1996). *Lehrbuch der Emotionspsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schneider, R. (2006). *Zitatenschatz Schütze*. Baden-Baden: Humboldt.
- Seethaler, S. (2010). *Vom Glück, mit Liebe zu kochen: Achtsamkeit im Alltag*. München: nymphenburger.
- Sokolowski, K. (2008). Emotion. In J. Müsseler (Hrsg.), *Allgemeine Psychologie* (S. 294-333). Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Solomon, R. C. (2000). *Gefühle und der Sinn des Lebens*. Frankfurt/Main: Zweitausendeins.
- Steinheuer, H. S. (2008). Die Berufslage des Gastronomen im heutigen Deutschland aus der Sicht der Praxis. In A. Wierlacher & R. Bendix, *Kulinaristik: Forschung – Lehre – Praxis* (S. 332-338). Berlin: Lit Verlag.
- Suter, M. (2010). *Der Koch*. Zürich: Diogenes.
- Uhlig, D. & Mayring, P. (2003). *Psychologie der Emotionen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Wierlacher, A. (2008). Die kulinaristische Sprache. In A. Wierlacher & R. Bendix, *Kulinaristik: Forschung – Lehre – Praxis* (S. 112-126). Berlin: Lit Verlag.