

# Gedanken über Ernährung und Suchtgefahren

Autor(en): **Isenschmid, H.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **70 (1983)**

Heft 10

PDF erstellt am: **25.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-534238>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Gedanken über Ernährung und Suchtgefahren\*

H. Isenschmid

Die Stillung von Hunger und Durst ist eines der ersten lustbetonten Erlebnisse des Neugeborenen. Wenn wir die wissenschaftlichen Erkenntnisse berücksichtigen, wonach solche frühen Eindrücke wie kaum etwas anderes den Menschen prägen, ermessen wir auch die Bedeutung der Umstände, wie solche Erlebnisse gestaltet werden. Zwar ist der Mensch glücklicherweise lernfähig bis ins hohe Alter. Durch frühe Prägungen eingeschlifene Gewohnheiten sind aber schwer abzulegen. Bei der Ernährung des Säuglings und des Kleinkindes geht es darum, den guten Mittelweg zu finden zwischen Verwöhnung des Kindes einerseits und Vernachlässigung andererseits. Dies ist eine der wichtigsten Aufgaben, vielleicht angesichts späteren Suchtverhaltens die «Schlüsselaufgabe» der Eltern, insbesondere der Mütter. Man wird mir im Zeitalter der Emanzipation der Frau vielleicht entgegenhalten, die Mütter seien nicht mit solch grosser Verantwortung und damit auch mit Schuldgefühlen zu belasten; andere Faktoren – etwa die Selbstentfaltung der Mutter und deren Zufriedenheit – seien wichtiger auch für das Wohl des Kindes. Ehrlicher Weise müssten wir aber doch an der Schlüsselwirkung der frühkindlichen Erlebnisse festhalten und sagen, dass die Mutter, wenn ihr wirklich am Wohl des Kindes liegt, sich ihm voll zuwenden und hier ihre Entfaltung finden kann und soll. Kommen wir aber zurück zu Ernährung. Im ersten Lebensjahr ist alles auf Erhaltung der Existenz des Menschenkindes angelegt. Muttermilch ist die ideale Ernährung für diese Lebensspanne. Damit darf die Mutter ihr Kind verwöhnen. Wer Muttermilch kostet, ist erstaunt, wie wenig süss, wie wenig attraktiv der Geschmack für unseren wahrscheinlich verfälschten und abgestumpften erwachsenen Geschmackssinn ist. Dies scheint mir ein Zeichen dafür zu sein, dass stark süsser Geschmack ursprünglich dem Menschen keineswegs entspricht. Wenn später dann der

süsse Schoppen zum All-Tröster und zum Ersatz menschlicher Zuwendung wird, bekommt die Ernährung einen neuen und unechten Aspekt. Der süsse Geschmack der Nahrung, auch derjenige, der mit raffiniertem Zucker erzeugt wird, ist eine späte Erfindung der Menschheit.

Nach und nach soll das Kleinkind auf die Mahlzeit etwas warten können. Grad und Zeitpunkt dieser ersten Übung von «Frustrationstoleranz» ist wiederum der Verantwortung der Eltern anheim gestellt. Die Mutter wird das Warten durch liebevolle Zuwendung, durch Zärtlichkeit und schmeichelnde Worte erleichtern.

Im eingehenden Gespräch mit jugendlichen Süchtigen kommt oft zum Ausdruck, dass sie zwar als Kinder materiell und insbesondere auch in bezug auf Ernährung alles, wenn nicht gar zuviel erhalten haben, dass ihnen aber Zuwendung, Zärtlichkeit und schmeichelnde Worte der Eltern fehlten. Auch von diesem Gesichtspunkt aus sind die Ernährungsgewohnheiten des Kleinkindes Schlüsselerlebnisse für das spätere Verhalten.

Zu frühe und zu starke Frustration ist suchterzeugend, weil der Mensch dadurch im sehnächtigen Suchen nach Befriedigung seiner oralen Bedürfnisse fixiert wird und später lebenslang auf der Suche nach einem unwirklichen Paradies verharrt. Aber auch das Gegenteil, die fehlende Erziehung zum Ertragen von Entbehrungen, ist suchterzeugend, weil der Mensch nicht warten gelernt hat und nicht gelernt hat, dass es Grenzen der Bedürfnisbefriedigung gibt. Das angestrebte Lustniveau solcher früh verwahrloster Menschen ist unwirklich hoch. Auch sie stossen früher oder später leicht auf die Suchtmittel Tabak, Alkohol und Drogen und haben ihnen wenig Widerstand entgegenzusetzen.

So wird deutlich, dass die Ernährung des Säuglings und des Kleinkindes ein Übungsfeld für zukünftige Formen der Lustbefriedigung darstellt. Was dann später folgt, ist oft schon vorgespurt. Die nächste kritische Entwicklungsperiode des Menschen ist die Pu-

\* aus: Mitteilungsblatt für Frauen und hauswirtschaftliche Organisationen 30. 11. 82.

bertätszeit. Magersucht oder Fettsucht als Ausprägung fehlgeleiteter Gewohnheiten aus der frühen Kindheit werden hier oft manifest. Ihre Korrektur ist in diesem Zeitpunkt bereits echt schwierig. Wie sprechen von psychosomatischen Krankheiten, von Kummerspeck, von Mangel echter zwischenmenschlicher Kommunikation, von Ersatzhandlungen. Der Teufelskreis von depressiver Stimmung – Trostsuchen im übermässigen Genuss von Süssigkeiten – Gewichtszunahme – Ausgelacht- und Ausgeschlossen-Werden, ist oft so dicht geschlossen, dass es fast unmöglich ist, ihn aufzuschliessen und eine andersartige Entwicklung in Gang zu setzen. Wir müssen froh sein, wenn es bei der Fettsucht bzw. beim gestörten Verhältnis zur Ernährung bleibt und nicht noch gefährlichere Süchte hinzutreten. Noch später ist es dann vielleicht der Herzinfarkt, der Diabetes, die Blutdruckkrankheit, das Magengeschwür oder die Dickdarmentzündung, welche einen mühsamen Lernprozess und eine diätetische Umstellung in Gang setzen. Was bis dahin an tragischen Entwicklungen und an Leiden geschehen ist, bleibt oft versteckt und ist nur den nächsten Angehörigen bekannt.

Ich schlage zum Schluss allen Lesern ein einfaches Experiment vor: Wir wollen ein Stück Vollkornbrot und einen Apfel langsam, bewusst, unter Konzentration auf unseren Geschmacks- und Geruchssinn solange kauen, bis uns der feine, vom Speichel verflüssigte Brei fast von selbst in die Speiseröhre fliesst. Das ist ein Naturgenuss, der unsere Drüsen anregt und unsere Sinne schärft. Wir bekommen Freude an der naturnahen Nahrung und befriedigen unser Bedürfnis mit hoher Qualität anstelle von grosser Menge. Wir sind erstaunt, dass wir schon nach einigen Bissen gesättigt sind. Wir wollen lernen, konzentriert, bewusst, meditativ und daneben auch mit Freude und Genuss zu essen. Wenn es gelingt, unseren Kindern diese Art der Bedürfnisbefriedigung weiterzugeben, treiben wir echte Suchtprophylaxe.

Da der bisherige Rektor an ein Gymnasium gewählt worden ist, sucht die private katholische Internatsschule

## Kollegium St. Michael Zug

auf den Spätsommer 1983 oder nach Vereinbarung einen

## Rektor

dem die Gesamtleitung der Schule und des Internates obliegt.

Die Schule führt je 3 Klassen Real- und Sekundarschule (7.–9. Schuljahr) und einen einjährigen Deutschkurs für italienisch- und französischsprachige Schulentlassene (anschliessend an das 8. oder 9. Schuljahr). Die Schule zählt 130 – 150 Schüler.

Anforderungen:

Ausgeglichene, initiative, einsatzfreudige Persönlichkeit mit guten Führungseigenschaften.

Auskunft erteilt Ihnen gerne der Verwalter Xaver Sigrist (Telefon 042 - 21 39 52).

Ihre Anmeldung mit Lebenslauf, Foto, Ausweisen über die Ausbildung und bisherige Tätigkeit erwarten wir möglichst umgehend an

Kollegium St. Michael Zug, Verwaltung,  
Zugerbergstrasse 3, 6300 Zug