

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---


GESELLSCHAFT

---

## Essen verbindet, Essen trennt

Gemeinsames Essen verbindet – doch Verzicht kann einsam machen.

VON SUSANNE ACKERMANN

 05. JUN 2020

Einer kann kein Gluten zu sich nehmen und bestellt Salat – aber alle anderen am Tisch ordern Pasta. Manch einer isst gern Gemüse, Nüsse oder Nudeln, weil er oder sie vegan lebt, doch der Partner brät sich gern mal ein Rindersteak und isst sein Müsli mit Kuhmilch. Gar kein Alkohol? Das versteht nicht jeder, besonders unter jungen und feiernden Erwachsenen. Es gibt zahlreiche Gründe, sich beim Essen einzuschränken und nicht das zu sich zu nehmen, was andere gerade verzehren.

Verzicht auf bestimmte Lebensmittel ist nichts Neues. Aber es wird häufiger, dass Menschen dauerhaft beim Essen eingeschränkt sind. Neben den gesundheitlichen Notwendigkeiten bilden sich neue Trends, vom Flexitarier bis zur Paleodiät. Ihnen ist gemeinsam, dass die Auswahl der erlaubten Lebensmittel beschränkt ist. Ein Teil dieser Trends verschwindet wieder, andere werden einflussreicher.

Das alles hat psychologische Folgen, denn Essen ist eine kulturell wichtige soziale Aktivität, darauf weisen die Psychologinnen Kaitlin Woolley und Ronghan Michelle Wang von der *Cornell University* sowie Ayelet Fishbach von der *University of Chicago* hin. Gemeinsam essen

verbindet, und zwar vor allem wenn Menschen an einem Tisch das Gleiche oder etwas Ähnliches essen. Der Grund dafür: Wir sehen in dem ähnlichen Essen eine Möglichkeit, uns darüber mit anderen zu verbinden, mit ihnen darüber zu sprechen – oder vielleicht einfach nur sich durch die Gemeinsamkeit des ähnlichen Essens verbunden zu fühlen, wortlos und angenehm. Diese Möglichkeit entfällt, je häufiger und längerfristiger wir Unterschiedliches essen. Und desto mehr können Gefühle der Einsamkeit die Folge sein, zeigen sieben Studien der Psychologinnen.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---