

Zwischen Camping und christlichem Abendmahl

# Das Abendbrot in Deutschland: ein unerkannter Schatz

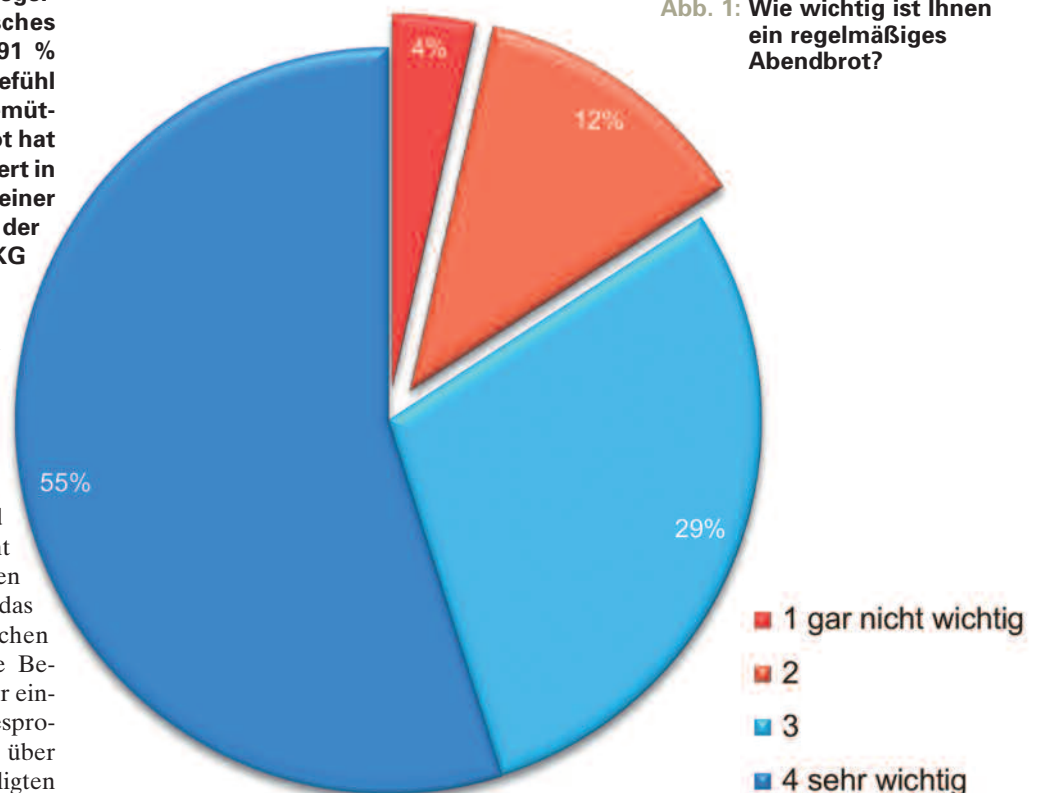
Erkenntnisse aus einer Studie für die Franz-Wiltman GmbH & Co. KG

Marco Diefenbach, Jens Lönneker

**>>> 78 % der Deutschen nehmen regelmäßig ein klassisches deutsches Abendbrot mit kalter Küche ein. 91 % verbinden damit ein heimeliges Gefühl und ca. 64 % assoziieren damit Gemütlichkeit. Das traditionelle Abendbrot hat nach wie vor einen hohen Stellenwert in Deutschland. Dies ist das Ergebnis einer vom rheingold salon im Auftrag der Franz Wiltmann GmbH & Co. KG durchgeführten Studie.**

Gefühlt ist es ein bisschen wie beim Camping: Man stellt Brot, Wurst, Käse und die Getränke auf den Tisch – plus ein paar Extras, je nachdem mal Gurken, mal Salat, mal etwas Obst. Gegessen wird dann meist in zwangloser Runde. Fast alle in Deutschland machen es so, aber kaum einer spricht darüber. In der tiefenpsychologischen Analyse wird jedoch deutlich, dass das Abendbrot trotz dieses öffentlichen Underdog-Daseins eine extrem hohe Bedeutung in der deutschen Alltagskultur einnimmt: Das Abendbrot ist ein ausgesprochen intimer, privater Rahmen, der über den Rückzug ins Familiäre den Beteiligten psychologisch viel Halt und Schutz gibt. Es ist in einer zunehmend individualisierten Welt einer der letzten Räume, in denen wir Tag für Tag die uns Nahestehenden, die Familie, die Liebsten – manchmal auch die Gehassten – erleben.

Wie beim christlichen Abendmahl kommt beim Abendbrot der engste Kreis einer Gemeinschaft zusammen – hier die Mitglieder des Haushalts, die Familie oder sehr enge Freunde. Es ist ein An- und Heimkommen und Fallenlassen in vertrauter Umgebung. Man teilt die Tageserlebnisse, klärt Unstimmigkeiten, um sich nach dem erschöpfenden Tagwerk zu sammeln und im Schlaf wieder neue Kraft tanken zu können – für die Herausforderungen am nächsten Tag. Das Einfache und Zwanglose in der Zubereitung des deutschen Abendbrotes trägt enorm dazu bei, dass sich alle fallenlassen und entspannter sein können: Niemand ist verpflichtet ausgiebig für die Gemeinschaft zu kochen. Alle können am Tisch Platz nehmen, jeder kann etwas nach seinen individuellen Vorlieben essen und dennoch die Gemeinschaft erleben.



## Das Abendbrot: Die Fakten

72% der Befragten geben an, dass ihnen ein gemeinschaftliches Abendbrot sehr wichtig oder wichtig ist. Lediglich 10 % der Befragten sagt, es sei ihnen gar nicht wichtig. Stark assoziiert werden die heimische Tradition (91 %) und Kindheits Erinnerungen (67 %). Beim Abendbrot handelt es sich jedoch nicht um eine überkommene, sondern um eine sehr lebendige und zukunftssträchtige Tradition: 74 % der Befragten vermuten, dass das Abendbrot für sie in Zukunft wichtiger wird, nur 7,5% sehen gar keine Bedeutungszunahme. Knapp zwei Drittel der Haushalte ziehen denn auch abends die kalte Küche der warmen vor.

Psychologisch sind die Stimmungen und Befindlichkeiten rund um das Abendbrot von großer Bedeutung: Ruhe finden (80,1 %) und miteinander reden (82,7 %) werden mit ihm verbunden. Man möchte dabei in ungezwungener Atmosphäre (92 %) mit vertrauten Menschen (89,5 %)

zusammen kommen und über alles reden können (68,9 %). Es soll sich Gemütlichkeit (63 %) einstellen, Streit soll vermieden werden (88,3 %). Das Abendbrot sei spannend, meinen 72,3 % der Befragten.

Der hohe Stellenwert, der dem Abendbrot heute und in Zukunft eingeräumt wird, hängt genau mit diesen psychologischen Qualitäten zusammen. Je individualisierter und „atomisierter“ sich unser alltägliches Zusammenleben gestaltet, desto größer wird auch die Sehnsucht danach, Momente von Gemeinschaft insbesondere mit den vertrauten und liebsten Menschen zu erleben. Einen solchen Rückzug in einen privaten Raum bietet das Abendbrot.

Dass die Bedeutung des Abendbrotes in der Zukunft eher wichtiger als unwichtiger eingestuft wird, lässt sich daher auch so auslegen, dass die Vereinzelung im Alltagsleben aus Sicht der Befragten künftig eher zunehmen wird.

## Es geht um die Wurst: Die Komponenten des Abendbrot

Beim leiblichen Wohl stehen vor allem Brot (68 %), Käse (60 %) und Wurst (53 %) im Vordergrund. Sie sind die Top Drei der Artikel, die fast immer auf den Tisch kommen. Salat und Gemüse folgen auf den Plätzen. Der Wurst wird faktisch und psychologisch ein hoher Stellenwert eingeräumt. 80 % essen regelmäßig Wurst. Nur 4,2 % der Befragten geben demgegenüber an, dass sie nie Wurst essen. 61,1 % stimmen der Aussage zu, dass ein Abendbrot ohne Wurst nicht komplett sei.

Es ist vor allem die Wurst, die das Abendbrot in Abgrenzung zu anderen Kulturen zu einem deutschen Abendbrot werden lässt. Die Befragten äußern dies in Sätzen wie: „Wurst essen ist etwas typisch deutsches“ oder „Ohne Wurst ist es eigentlich kein wirklich deutsches Abendbrot ...“. Dies erklärt auch die hohen Werte in den

Dimensionen ‚heimische Tradition‘ (91,4 %) und ‚heimeliges Gefühl‘ (90,9 %).

Wurstprodukten wird auf den Tischen meist eine zentrale und herausragende Position eingeräumt. Die Wurststeller oder -platten stehen meist in der Mitte. Wurstprodukte stellen so den Kern des Abendbrot. Dies gilt auch, wenn sie nicht auf dem Tisch stehen: Dann ist es ein bewusster Verzicht – sei es, um nicht immer Fleischprodukte zu konsumieren und sich achtsam zu ernähren oder um zu sparen. Die Wurst ist somit positiv wie in der Abgrenzung das zentrale Referenzprodukt für ein klassisches deutsches Abendbrot.

Bei den Anforderungen stehen Natürlichkeit, Regionalität und die stärkenden, kräftigenden Qualitäten der Wurstprodukte im Vordergrund. Geschätzt wird an der Kategorie Wurst aber auch das vielfältige

Angebot (76,5 %) und die Portionierbarkeit (80,1 %). Bioprodukte polarisieren: 11 % Befürworter stimmen der Aussage voll zu, dass Bio-Wurstprodukte gut zu ihrem Abendbrot passen, während 28 % Ablehner dieser Aussage gar nicht zustimmen.

Bei der Formgebung werden runde Produkte gemocht, weil sie die gewünschten abrundenden Qualitäten des Abendbrot symbolisch unterstützen, wie in der psychologischen Analyse deutlich wurde. Aber auch Familienordnungen und Hierarchien können sich psychologisch ebenso am Umgang mit der Wurst verdeutlichen lassen: Wer ist der „Schnittmeister“? Wieviel wird bereits aufgeschnitten serviert? Wie kunstvoll wird aufgeschnitten (dünn, gleichmäßig) und auf dem Teller drapiert? Wer braucht wieviel Kraft und isst welche Wurstprodukte in welchem Umfang?

## Typisch deutsch: Das Abendbrot – die deutsche Form des Abendessens

Die deutsche Tradition des Abendessens zielt beim Abendessen eher auf ein „Herunterkommen“ vom hohen psychischen Energielevel des Tages. Das Abendessen ist eingebaut in ein „Mitbewegen und Gestalten“ im Rhythmus des Tages. Gestartet wird mit einem eher kräftigen Frühstück, mittags wird traditionell üppig gegessen, um abends mit einem auf Brot und Aufschnitt reduzierten Abendbrot zu enden. Dazu passt, dass abends vor allem kalt gegessen wird und der Kultivierungsaufwand am Abendbrottisch nicht sehr hoch ist: Alles wird recht zwanglos auf den Tisch gestellt. Es ist eine Vielfalt ohne viel Aufwand.

Die häusliche Gemeinschaft soll dabei so erlebt werden können, dass der Tag einen

runden Abschluss findet. D. h., es wird sich ausgetauscht, offene Punkte im Zusammenleben sollen besprochen und in eine Ordnung gebracht werden. Konflikte sollen gelöst werden. Das, was beim Abendbrot ideal am meisten stören kann, ist dementsprechend Streit (höchster negativer Score mit 88,3 % in der Top Box). Man möchte vielmehr mit dem Tag seinen Frieden machen, ihn abrunden, um gut schlafen zu können.

Geschätzt wird am Abendbrot auch sein „demokratischer“ Charakter. Niemand muss alleine für alle kochen. Oft wird der Abendbrottisch von mehreren oder sogar allen Beteiligten gedeckt. Es gibt wenig feste Aufgabenzuteilungen, so dass sich

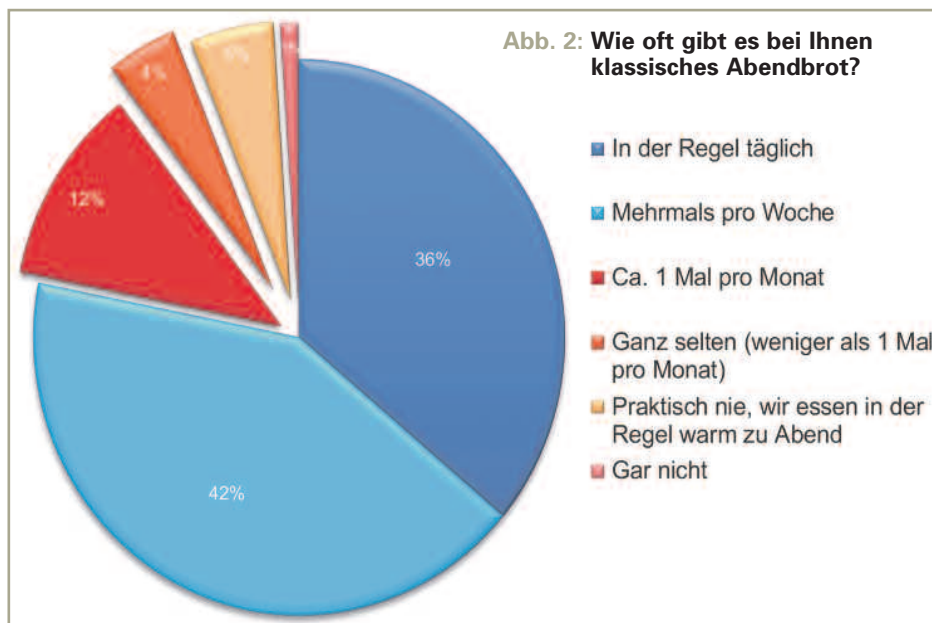
eine gleichberechtigte, recht zwanglose Gemeinschaft entwickeln kann.

Im Kontrast dazu erscheint das Abendessen mediterraner Prägung sowohl in der Schilderungen der Deutschen als auch der Befragten mit mediterranem Migrationshintergrund. Hier ist das Abendessen eher das Highlight und der Höhepunkt des Tages. Entsprechend üppig und aufwändig ist das Essen. Dabei wirkt es eher so, als ob sich gegen den Tag-Nacht-Rhythmus gestemmt wird: Oft wird erst sehr spät gegessen. Der Abend wird in die Nacht verlängert und der Beginn des Schlafs hinausgezögert. Gegen den Schlaf wird erst einmal eine enorme Wachheit und Lebendigkeit gesetzt, in die vielfach sogar die Kinder einbezogen werden, die auch noch zu später Stunde herumtollen.

Das Frühstück erscheint demgegenüber meist karg und atmosphärisch von den Folgen des „Nightlife“ beeinflusst.

Die Gemeinschaft möchte eher noch etwas erleben als den Tag früh und friedlich abzurunden. Energie und Dynamik laufen eher auf eine „Rebellion“ und einen „Triumph“ über die Zwänge des Tag-Nacht-Rhythmus hinaus.

Damit einher geht aber auch ein höherer Aufwand und Anspruch an das Abendessen. Es wird als kultivierter und aufwändiger in der Zubereitung eingestuft – was auch mehr Pflichten und Arbeiten mit sich bringt. Es wird trotz aller Lebendigkeit daher als weniger zwanglos und „demokratisch“ als das deutsche Abendbrot eingestuft. Meist müssen dann doch die Frauen die Arbeit des Kochens übernehmen.



## Typische Formen des deutschen Abendbrotes

In der Studie konnten sechs verschiedene Formen des deutschen Abendbrotes differenziert werden:

**Der Camping-Tisch:** Bei dieser Abendbrotform stehen das zwanglose Auftischen und der offene Ausgang im Vordergrund. Die Charakteristika: Stark improvisiert, Packungen auf dem Tisch, große Fülle an einfachen Produkten, Rohzutaten, Basics. Getränke: Wasser, aber auch Bier, ggf. sogar Limo. Zeitlich sehr offen. Beim „Camping-Tisch“-Abendbrot sind die Gespräche eher unverbindlicher, es werden eher leichte Themen aufgetischt und viel gelacht. Die Regeln sind lockerer, ein Kommen und Gehen ist eher erlaubt. Auch ist man beim „Camping“-Abendbrot offener gegenüber spontan hinzukommenden familienfernen Personen. Der Drang nach draußen ist stärker als der Wunsch sich in der heimischen „Höhle“ einzuigeln.

**Klösterliche Einkehr:** Bei dieser Abendbrotform stehen die Sammlung und das Einhalten strikter Regeln im Vordergrund. Eine Öffnung findet kaum statt. Charakteristika: Reduziert auf sehr wenige Basics (Brot, Butter, Aufschnitt). Einfache, klassische Wurst, oft nur eine Sorte. Kaum Gespräche und Austausch, eher Stille. Wenig Aktivität im Anschluss. Getränke: Tee, Wasser. Eher nachdenkliche, in sich gekehrte Stimmungslage.

**Rustikale Heimatlichkeit:** Bei dieser Abendbrotform steht im Vordergrund, dass die Beteiligten zu Hause „vom Alltags-

Stress runterkommen“, sich sammeln und zu sich finden können. Es ist aber auch wichtig, dass man Reste verwertet und das Abendbrot möglichst einfach hält. Es ist stärker von heimeligem Einigeln geprägt und weniger offen im Ausgang als das „Camping-Tisch“-Abendbrot. Charakteristika: Einfache Tischgestaltung. Produkte mit lokalem Bezug. Wurst: deftig, auch nicht vorgeschnitten, klassische Sorten. Natürliche Gesamtanmutung (Holzbrettchen).

**Belebende Stärkung:** Bei dieser Abendbrotform steht der offene Ausgang im Vordergrund. Hier wird lediglich eine sehr kurze Sammlung vorgenommen, primär um sich für weitere Aktivitäten zu stärken. Charakteristika: Einerseits kräftigende, klassische Zutaten (Brot, Wurst). Andererseits immer auch frisches Gemüse, Buntes. Eher begrenzte Auswahl. Eher kurz. Eher für das Alleine-Abendessen.

**Versöhnlicher Familienrat:** Die Abendbrotform ist in gewisser Hinsicht das hoch-

gehaltene Ideal in Deutschland. Hier steht das Versichern von Nestwärme stark im Vordergrund. Es wird aber auch auf die Einhaltung von Regeln geachtet. Charakteristika: Üppige Vielfalt auf dem Tisch. Produkte: Standards plus persönliche Vorlieben. Die runde Anordnung ist sehr wichtig. In der Regel kultivierter, weniger offene Packungen. Es findet eine echte Zuwendung zueinander statt, auch bewegende Themen dürfen „auf den Tisch“.

**Prekariats-Abendbrot:** Bei dieser Abendbrotform steht das zwanglose Auftischen im Vordergrund. Es wird weitestgehend auf Regeln verzichtet. Sammlung findet nur sehr rudimentär statt und ist eher mit dem Gefühl von Enge verbunden. Charakteristika: Fernseher dabei. Keine klare Sitzordnung. Packungen auf dem Tisch, wenig Marken. Eher reduzierte Anzahl an Produkten. Abgepackte Wurst, vor allem einfache Sorten. Verzicht auf dekorierende Details („Tomätchen“).

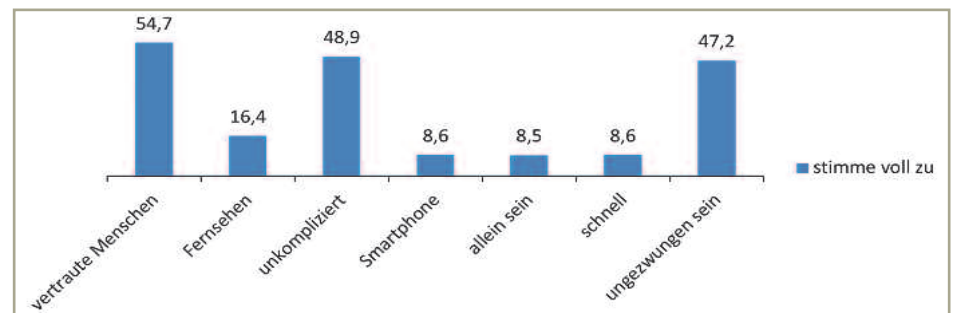


Abb. 3: Wichtig für das Abendbrot

## Zur psychologischen Bedeutung: Das Abendbrot als modernes christliches Abendmahl

Zentral für die Bedeutung des Abendbrots ist seine Position und psychologische Funktion im Tageslauf. Das Abendbrot gestaltet eine Phase des Übergangs vom Haupt-Tagwerk zum Feierabend. Man hat sich durch Mühen und Anforderungen in der Welt gekämpft und kommt zum Abendessen nach Hause. Typisch und stellvertretend für die seelische Abendbrot-Verfassung fasst dies ein Befragter zusammen: „Das Abendbrot ist so ein Punkt, wo ich den Tag ausklingen lasse ... man weiß, alles andere ist vorbei und morgen ist ein neuer Tag.“ Am Abend wird gespürt, dass die körperlichen und seelischen Kräfte nachlassen. Man ist erschöpft, manchmal sogar frustriert von Dingen, die nicht gut und „rund“ gelaufen sind. Damit stellt sich auch meist eine gewisse Dünnhäutigkeit und ein Gefühl ein, das sagt: „An diesem Tag kann ich nur noch begrenzt etwas schaffen.“ Hunger macht sich bemerkbar. Es ist Zeit, nach Hause zu gehen und sich beim Abendbrot zu stärken und den Tag ausklingen zu lassen. Der Feierabend steht

an. Das Abendbrot läutet dabei die letzte Phase des Tages ein. Das Lebendige und Wache in den Menschen verliert an Kraft, geht zu Ende und muss dem aufkommenden Schlafbedürfnis weichen. Sinnbildlich ist es damit auch ein „kleiner Tod“ – ein Tod des Tages verbunden. Psychologisch besteht aber auch eine tatsächliche Nähe zum Tod und den damit verbundenen Ängsten wie Dunkelheit, Vergänglichkeit, Ungewissheit. In Befragung und Analyse stellten sich vor diesem Hintergrund immer wieder auch Assoziationen vom Abendbrot zum christlichen Abendmahl ein. Am Vorabend seines Todes kommt Jesus noch einmal mit seinen Vertrauten und Jüngern zu einem gemeinsamen Essen zusammen. Die Ahnung des bevorstehenden, seltsam unvermeidlichen Todes von Christus prägt das Geschehen genauso wie der Versuch, damit irgendwie klarzukommen.

Im Bild des christlichen Abendmahls verdichten sich verschiedene Dimensionen, die auch das Abendbrot so attraktiv ma-

chen. **Erstens: Gemeinschaft.** Die nachlassenden Kräfte, die Angst vor der Ungewissheit der Nacht oder dem was kommt, lassen sich in der häuslichen, familiären Gemeinschaft im wahrsten Sinne des Wortes besser aushalten als alleine auf sich selbst gestellt. **Zweitens: Privatheit.** Geringere Belastbarkeit und Dünnhäutigkeit beleben Wünsche nach privaten Schon- und Schutzräumen. Das Abendbrot ist daher immer auch mit Heim und Heimeligkeit verbunden. Dazu zählt auch, dass nur der engste Kreis von Familie und Freunden erwünscht ist. **Drittens: Regeln.** Beim Abendessen geht es immer auch um die Regeln und das geregelte Miteinander. Etikette, Benimmregeln, Erziehung der Kinder und Jugendlichen und die Diskussion darüber sind ein wichtiger Bestandteil. Auch beim christlichen Abendmahl findet sich dieses Moment: Wer darf neben Jesus sitzen? Wer wird Regeln brechen, indem er verrät oder verleugnet?

**Viertens: Kräftigung.** Beim Abendbrot wird sich noch einmal vor der kommenden

Nacht gestärkt. Wurstwaren werden dabei mit einer besonderen Stärkung verbunden. **Fünftens: Opfergabe.** Gegenüber Dunkelheit und Tod braucht es psychologisch eine Art „Gegenmagie“. Sowie sich paradoxerweise gerade im Opfertod des Sohn Gottes der Beweis der göttlichen Liebe zu allen Menschen und zu ihrem Weiterleben manifestiert, so gehört auch zum richtigen Abendbrot, dass etwas Lebendiges geopfert werden muss, damit mehr Zuversicht für das Kommende entwickelt werden kann. Auch so ist zu verstehen, dass die Mehrheit der Befragten der Meinung ist, dass Wurstwaren auf den Abendbrottisch gehören – auch dann wenn sie selbst vielleicht gar nicht immer selbst Wurst essen. Erst mit Wurst und Schinken wird das Abendbrot von vielen als richtiges Abendbrot erlebt. Ein Verzicht auf Wurstwaren wie von Vegetariern und Veganern betrieben, zieht psychologisch die Notwendigkeit nach sich, andere Formen von „Gegenmagie“ zu ent-

wickeln – etwa einen besonderen Körperkult zu betreiben. **Sechstens: Reste.** Nicht alle Reste vom Tage lassen sich abends unterbringen oder auflösen. Ob Probleme

und Konflikte oder Erwartungen und Hoffnungen – manche überdauern den Tag und bilden den Antrieb für den nächsten Tag.

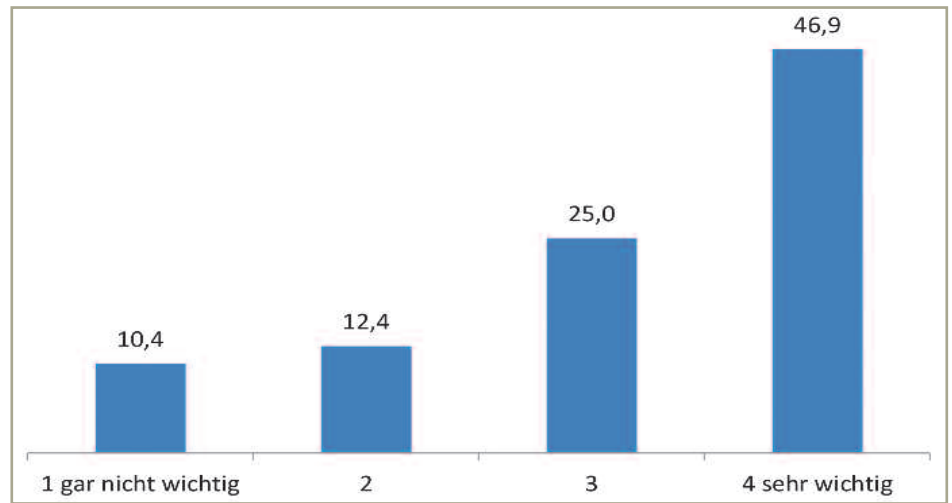


Abb. 4: Wie wichtig ist Ihnen ein gemeinschaftliches Abendbrot?

## Underdog oder unerkannter Schatz?

Obwohl knapp zwei Drittel der Haushalte abends die kalte Küche der warmen vorziehen, fristet das traditionelle Abendbrot im Vergleich mit anderen Formen von Mahlzeiten in den Medien und auf den öffentlichen Bühnen eher ein Aschenputtel-Dasein – ganz entgegen dem Trend zur Beachtung von alldem, was mit Food zu tun hat. Kein Koch, keine Kochshow von Relevanz, die das deutsche Abendbrot abfeiert. Keine Foodtitel von Bedeutung, die sich ihm intensiv und dauerhaft widmen. Wie lässt sich die große Diskrepanz zwischen weit verbreiteter Abendbrot-Alltags-Praxis und geringer Medienbeachtung erklären?

Die Ergebnisse der Wiltmann-Studie legen nahe, dass sich klassisches Abendbrot und Medienerfolg grundlegend in ihren Zielsetzungen unterscheiden. Während Medien auf Besonderes und Spektakuläres setzen, um Aufmerksamkeit und Reichweite zu bekommen, geht es beim kalten Abendbrot genau um das Gegenteil: Die Beteiligten wollen dabei runterkommen,

sich entspannen, ganz normal sein. Medien zu konsumieren, um Menschen beim „Normalsein“ zuzusehen, ist aber nicht besonders attraktiv.

Zudem werden neue Produkte und Trends wie etwa Bruschetta, Sandwich -kompositionen, Wraps etc. ebenfalls meist nicht dem kalten Abendbrot zugerechnet. Sie sind vielen für das einfache, bodenständige Abendbrot zu aufwändig und kompliziert in der Herstellung. Dagegen haben sich innovative Brotaufstriche in das kalte Abendbrot integrieren können, ohne es damit aber in seinem Image interessanter und medial beachtenswerter zu machen.

In vielen Zeitschriften werden dennoch durchaus neue Produktkonzepte und -kompositionen auf kalter Brot- und Salatbasis vorgestellt. Hier sind sie aber meist eingebaut in Diäten und Ernährungspläne, die sich mehr an Individuen wenden. Im Fokus stehen dabei meist Sport, Gesundheit, Wellness etc. für den Einzelnen, nicht aber für ganze häusliche Gemeinschaften und Familien. Das Abendbrot soll aber gerade Gemeinschaft stiften und erleben lassen, so dass auch diese neuen Rezept-Anregungen in der Regel nicht dem Abendbrot zugeordnet werden.

Gerade das große Können des Abendbrotes – nämlich u. a. Normalität und Gemeinschaft herzustellen, führt letztlich dazu, dass es bislang ein mediales Dasein als Underdog fristet. In einer immer mehr individualisierten Gesellschaft mit einer starken Zunahme an Egotendenzen werden die Stärken des Abendbrotes jedoch wieder attraktiver. Vielleicht ist es an der Zeit

Wege dafür zu finden, die in der Wiltmann-Studie analysierten psychologischen Motive rund ums Abendbrot stärker zu spielen: Das Abendbrot offeriert Kraft und Gemeinschaft gegenüber den dunklen, ungewissen, unsicheren Seiten in unserem Alltag. Es ist ein modernes Abendmahl. Und es ist an der Zeit für eine größere Wertschätzung für diesen bislang unerkannten Schatz. ■

Dipl.-Psych. Jens Lönneker,  
Dipl.-Psych. Marco Diefenbach  
Lönneker & Imdahl rheingold salon  
GmbH & Co KG  
Hohe Straße 160–168  
50667 Köln  
info@rheingoldsalon.de

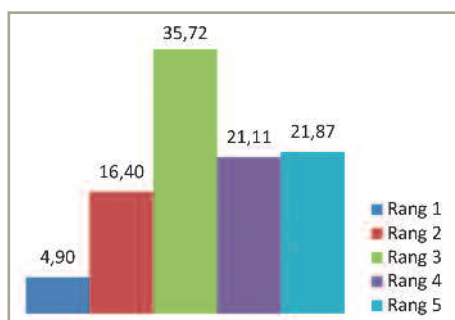


Abb. 5: Ranking der Bedeutung des Abendbrots.

## Design und Fakten der Wiltmann-Studie zum Abendbrot in Deutschland:

- Leser von „Petra“ und „Für Sie“ wurden aufgerufen, Fotos von ihrem Abendbrot-Tisch einzusenden. Eingesandt wurden rund 1.000 Abendbrot-Bilder, die ein einzigartiges Spektrum deutscher Haushalte widerspiegeln.
- Morphologisch-tiefenpsychologische Studie auf Basis von 4 Focus Groups und 16 Tiefeninterviews. Ein Picture Sort-Verfahren mit einem Teil der eingesandten Bilder wurde integriert.
- Statistisch bevölkerungsrepräsentative Befragung auf Basis n = 1.000