



Sinneswahrnehmung beim Essen

Die Sinne verbinden uns mit der Welt. Ohne Sinneswahrnehmung wären wir eingesperrt in unseren Körper ohne Kontaktmöglichkeit. Helen Keller, die blind und taub geboren wurde und daher auch stumm war, hat dies in ihrer Biographie beschrieben. Erst durch eine verständnisvolle Erzieherin, die mit ihr über den Tastsinn kommunizierte, konnte Helen Keller die Welt kennen lernen, kam bis zum Universitätsstudium und wurde eine erfolgreiche Buchautorin. Die Sinneseindrücke werden im Gehirn bewusst (Denken) und prägen sich in den Körper ein über das Blut. Dann rufen sie Gefühle wach wie Freude auf das Essen und Reaktionen wie das Zusammenlaufen des Speichels. Bei einem so alltäglichen Vorgang wie dem Essen sind die Sinne entscheidend beteiligt. In der Naturwissenschaft spricht man von fünf Sinnen (man hat seine fünf Sinne beieinander), kennt aber weitere drei, die mehr als Wahrnehmungen durch Sinneszellen gesehen werden (z.B. Muskelrezeptoren). In der anthroposophischen Sinneslehre geht man von 12 Sinnen aus, die aufgeteilt werden in vier Körpersinne, vier seelische und vier geistige Sinne. Wird beispielsweise ein Apfel gegessen, so wird er zuerst gesehen (Sehsinn), gerochen (Geruchssinn), im Mund getastet (Tastsinn), geschmeckt (Geschmackssinn), seine Temperatur empfunden (Wärmesinn), ein Gleichgewicht beim Kauen hergestellt (Gleichgewichtssinn), evtl. auch Kaugeräusche wahrgenommen (Hörsinn). Beim Herunterschlucken erleben wir seinen Weg (Muskelsinn) und nach einer Weile ein angenehmes Gefühl (Lebens- oder Organsinn). Jetzt



Auch die Augen essen mit!

sind bereits 9 Sinne beteiligt. Die drei höheren Sinne erfassen mehr die Situation des Essens. Mit dem Wortsinn wird z.B. die Kennzeichnung einer Lebensmittelverpackung erfasst oder auch die Bezeichnung des Gerichts auf der Speisekarte. Diese Wahrnehmung führt oft schon zu Reaktionen, wenn man sich das bestellte Gericht nur vorstellt. Mit dem Denksinn wird der Sinn z.B. einer Werbung erfasst oder auch ein Wortspiel. Dies können Kinder noch kaum, weshalb sie Werbeaussagen auch nicht auf ihre Realität hin beurteilen können. Hier müssen die Erwachsenen verantwortlich für die Kinder handeln. Der höchste Sinn ist der Ich- oder Begegnungssinn. Mit ihm nehmen wir den anderen Menschen wahr, seine Authentizität oder Rolle, seine

Vertrauenswürdigkeit und Kompetenz. Die aktive Sinneswahrnehmung verbindet uns also mit dem Essen und den Lebensmitteln und gibt dem Verdauungssystem die Impulse zum Abbau der Nahrung. Bei den Sinneswahrnehmungen kommt es zudem auf die Intensität und Qualität des Erlebens an. Zu viele Eindrücke führen eher zur Oberflächlichkeit und einem inneren „Abschalten“, wenige, aber intensiv erlebte Eindrücke vertiefen sich. An solche Situationen kann man sich manchmal noch jahrelang erinnern.

Auf der anderen Seite müssen die Sinne von den Lebensmitteln auch angesprochen werden. Schönes Aussehen ist dabei nur eine Eigenschaft, die die Außenseite zeigt und daher leicht einseitige Informationen vermittelt. Geruch und Geschmack entstehen durch die Reifung der Lebensmittel, dies ist abhängig von der Art des Saatguts und des Anbaus. Es gibt Sorten, die sollen nicht mehr reifen, damit sie länger im Handel verkauft werden können. Leider ist bei solchen Früchten meist der Geschmack vermindert, und sie bleiben hart. Sie regen die Sinne nur ungenügend an. Auch durch den Anbau kann die Reifung und Aromabildung verstärkt werden. Dies hängt von den Umweltbedingungen (Wetter, Boden etc.) ab. Im biologisch-dynamischen Anbau wird gerade die Reifung durch die Anwendung der Präparate unterstützt. Aber auch die Verarbeitung und Zubereitung kann die Sinnesqualität vertiefen. Gewürze mit ihrem Aroma tragen dazu bei, wie auch schonende Verarbeitungsverfahren.

Literatur: Albert Soesmann: Die zwölf Sinne. Stuttgart 2007 – Petra Kühne: Die Sinneswahrnehmungen beim Essen. „Erziehungskunst“ 10-08, S.1ff