

# Den Anderen sehen

Marianne Nitsche

*Ein winziges, nicht sichtbares Lebewesen hat das menschliche Leben weltweit verändert und teilweise auf den Kopf gestellt. Auch in unserer Gesellschaft war plötzlich Vieles nicht mehr selbstverständlich und machbar, was vorher kein Problem schien. Disziplin, Verzicht und Respekt vor diesem winzigen Virus waren gefordert. Es zeigte sich, die Mehrzahl der Menschen ist in der Lage sich zurück zu nehmen, Rücksicht zu üben, zu helfen. Wir können uns umstellen und neue Wege gehen. Das war ermutigend.*

Die neue Situation hatte auch einen erheblichen Einfluss auf unsere Ernährung. Gemeinsam essen in Kantinen, Restaurants oder auf Feiern und Festen war nicht mehr möglich. Der Einkauf von Lebensmitteln gestaltete sich schwieriger. Viele, die in der Gastronomie arbeiten, müssen um ihre Existenz bangen. Auch extremere Reaktionen traten auf. Manche reagierten in Panik mit Hamsterkäufen, andere sehen und sahen ihre Freiheit und Rechte bedroht. Eine große Gruppe von Menschen leidet unter mangelnden Kontakten, fürchtet Vereinsamung. Ernährung ist eben nicht nur die Versorgung mit ausreichend Nahrung. Es gibt das seelische Zusammensein, das sich versorgt Fühlen, die freie Wahl der Art der Ernährung und der Nahrungsmittel. Ernährung im weiteren Sinn gibt Lebenskräfte, seelische und geistige Kraft.

Jeder von uns kam in dieser Zeit schon einmal in Situationen, wo man dem Gegenüber verstärkt mit Unverständnis begegnete oder sich nicht verstanden fühlte. Auch, wenn man das

oft nicht geäußert hat. Nicht nur Gespräche über die Situation rufen dies hervor, sondern auch Alltagsmomente, in denen man eventuell in normalen Zeiten einfach weggeschaut, der Gegebenheit keine allzu große Aufmerksamkeit geschenkt hätte. Da war der Wagen übertoll mit Hamstereinkäufen, ein Mensch, der keinen Abstand halten will, oder auch aggressiv mehr Abstand fordert. Die vielen wechselnden, im Laufe der Zeit manchmal widersprüchlichen Informationen und Regeln verunsicherten. Es gab Verschwörungstheorien, Panikmache und Verharmlosung.

## Die Konstitution

Trotz aller Rücksicht kam so manches Missverständnis oder Ärger auf. Der Blick auf den Nächsten könnte weiter werden, wenn man sich bewusst macht, wie anders der Andere ist, dass er kaum anders reagieren kann. Ein Blickwinkel des anthroposophischen Menschen-

bildes hilft dabei, nämlich das Wissen um die Dreigliederung des menschlichen Organismus, die unsere Konstitution bestimmt, über die im Rundbrief schon mehrfach geschrieben wurde.

Unsere Konstitution bringen wir mit auf die Erde. Sie ist abhängig davon, wer und was wir geworden sind, wie wir auf das Leben zugehen. Sind wir Wesen, die mehr in Sinneswahrnehmung und Denken oder im Wollen und Handeln leben? Oder ist Beziehung und Kontaktaufnahme das Entscheidende? Entsprechend diesem Schwerpunkt der Kräfte bauen wir unsere Physis auf. Wir haben drei Zentren der Wahrnehmung, drei Intelligenzen. Verankert sind diese in den Organsystemen: dem Nerven-Sinnesystem mit dem Kopfzentrum, dem Stoffwechsel-Gliedmaßensystem mit dem Bauchzentrum, sowie dem Rhythmischen System, dessen Zentrum das Herz ist. Die physische Gewichtung der Stärke dieser Organsysteme wirkt sich auch seelisch und geistig aus. Wir behalten diese Konstitution und damit die Gewichtung von Schwächen und Stärken ein Leben lang. Unser dreigliederter Organismus ist das Instrument, auf dem wir unsere Lebensmelodie spielen.

### **Die jeweils andere Sicht der Dinge**

Je nach Konstitution werden wir nun bedrohlichen oder schwierigen Situationen unterschiedlich begegnen. Das



mag für Menschen mit einer anderen Grundhaltung unverständlich oder auch schwierig sein. Kopfmenschen benötigen Sicherheit, den Überblick, also mehr Orientierung als andere. All dies konnte das Leben in den letzten Monaten kaum bieten. Verunsicherung und Angst sind Reaktionen, denen zunächst mit der Suche nach mehr Information begegnet wird. Doch Informationsflut vermag auch zu überwältigen. Überreaktionen, die so mancher als hysterisch beurteilt, oder ein „sich Abschotten“ von aller vermeidbaren Information sind Haltungen, die sich als Folge beobachten lassen. Der Einkauf, das Essen in Gesellschaft, auch mit Familie, die Begegnung mit Nachbarn und Freunden kann als Bedrohung empfunden werden.

Der Herzmensch wird dies als abweisend, Ablehnung oder kalt empfinden. Kontakte und Beziehungen sind Grundlage seines Lebens. Die Angst vor Vereinsamung und die, um ge-

liebte Menschen, denen man nur im Gespräch z.B. über Telefon begegnen kann, die Furcht niemanden zu sehen und als Mensch auch nicht mehr gesehen zu werden, führen zuweilen bis in die Depression. Das wiederum vollzieht der Bauchmensch nicht wirklich nach. Er braucht Autonomie, Freiheit und Raum, in den keiner ungefragt eindringt und Regeln aufstellt. Bekommt er das nicht, können Aggressionen entstehen oder man schließt die Welt in entscheidenden Dingen aus, agiert allein, ohne größer zu informieren, warum man was tut. Eine Haltung, die nicht immer gut ankommt. Diese Menschen protestieren dann gegen eine Einschränkung ihrer Rechte. Der Schuldige wird gesucht, manchmal entstehen Verschwörungstheorien. In allen Fällen wird die Realität unterschiedlich gesehen.

## **Den Anderen verstehen**

Den anderen in seinem „Anders sein“ mit seiner Angst, der gefühlten Einsamkeit, dem Groll oder Zorn ernst zu nehmen, ist nicht einfach. Es ist aber Grundlage der Beziehungen in einer Situation, die intensive klärende Gespräche erschwert. Beziehung besteht aus dem Austausch von Informationen und Aussagen, verbalen sowie nonverbalen, durch Mimik, Gestik oder Handlungen. Sie sind neben dem Sachgehalt, den sie bringen, oft seelische und geistige Nahrung. Sind

Sender und Empfänger nicht auf einer Ebene, kosten sie Kraft und es kommt zu Missverständnissen.

Mit jeder Aussage erhalten wir nicht nur eine Sachinformation, sondern weitere Botschaften. Da gibt es eine Ich-Botschaft des Senders, des Weiteren meist einen Appell an den Empfänger. Zusätzlich kann deutlich werden, in welcher Beziehung Sender und Empfänger zueinanderstehen.

Der Satz, „Im Geschäft nebenan gibt es kein Mehl“ ist mehr als eine sachliche Information. Als Ich-Botschaft kann er je nach Verfassung oder seelischer Konstitution des Senders Ärger oder Angst ausdrücken. Als Appell an den Empfänger mag es heißen, bereite eine andere Speise oder sag mir, wo ich Mehl herbekomme. Betrachten wir die Beziehung zwischen Sender und Empfänger, macht es einen Unterschied, ob ein Teenager zum Einkauf geschickt wurde oder zwei gleichberechtigte Partner kommunizieren. Vielleicht betrachtet der Sender den Einkauf eigentlich nicht als seine Aufgabe. Dann wird die Botschaft genervt oder verärgert ausfallen.

Sicher müssen wir in einer erschwerten Situation, welche ja von jedem mehr fordert als der übliche Alltag, sehr bewusst lernen hinzuhören und zu sehen, wer ist mein Gegenüber und was meint und will er wirklich? Bin ich tatsächlich mit der unwirschen oder überzogenen Bemerkung gemeint? Oder drückt sich nur die Verfassung des Anderen aus? Unser Ich-Sinn ist stärker gefordert als

sonst. Gerade jetzt brauchen wir aber Kopf-, Herz,- und Bauchmenschen. Ernährung ist Beziehung lautete der Titel eines Artikels von Frau Dr. Kühne im letzten Herbstrundbrief. Wenn Be-

ziehung intensives Verstehen meint, dann ist sie auch hochwertige Ernährung und Solidarität. Dass unsere Gesellschaft solidarisch sein kann, haben viele Menschen schon gezeigt.



*Autorennotiz: Marianne Nitsche, AKE Vorstand, Dipl. Volkswirtin und viele Jahre als Erzieherin tätig.*

**Impressum:**

Alle Rechte vorbehalten. Jeder Autor ist für den Inhalt seines Beitrages selbst verantwortlich. Erscheint vierteljährlich. ISSN 0721-5118

Herausgeber: **Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V., Niddastr. 14, D-61118 Bad Vilbel Tel. 06101/52 18 75**  
Email [Info@ak-ernaehrung.de](mailto:Info@ak-ernaehrung.de) Homepage: [ak-ernaehrung.de](http://ak-ernaehrung.de)

Redaktion: Dr. Petra Kühne, Marianne Nitsche

Anzeigen: gültig ist Anzeigenpreisliste 1/20 Anzeigenschluss 24.2./24.5./20.8./20.11.

Druck: Druckerei Nolte

Einzelheft: 5,50 € + Versandkosten

Abonnement: Deutschland 22 € Ausland 26 € (inkl. Versandkosten)  
Kündigung des Abonnements bis 15.11. des laufenden Jahres möglich.  
Kündigungen werden immer schriftlich bestätigt.

Konto: Frankfurter Volksbank eG

IBAN: DE26 5019 0000 4101 0100 88 BIC: FFVBDEFF