

## Ernährungserziehung als Salutogenese

*Gesundheit setzt man in unserer Gesellschaft vielfach mit Leistungs- und Erwerbs- oder Arbeitsfähigkeit gleich. Eine Auffassung, die den Menschen als Objekt der Wirtschaft sieht und viel zu kurz greift. So werden weder die Individualität, noch Lebensaufgaben oder das selbstverständliche Auf und Ab in einem Lebenslauf bzw. der Entwicklung eines Menschen gesehen. Auch soziale oder ökologische Zusammenhänge, die ja die Basis gesunden Lebens auch für den Menschen darstellen, bleiben unberücksichtigt.*

Etwas umfassender ist da schon die Definition der WHO: „Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und gesellschaftlichen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Schwäche.“ Gesundheit in diesem Sinne kann aber kein selbstverständlicher Dauerzustand sein, denn wir befinden uns in keinem stabilen Gleichgewicht mit unserem Umfeld. Und dies hat Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist.

Wir müssen uns das von der WHO angesprochene Wohlbefinden in wechselnden Lebenssituationen immer wieder neu erwerben und manchmal auch erkämpfen. Und wir müssen auch damit fertig werden, wenn dies einmal nicht zu erreichen ist. Das zu wollen und auch immer wieder zu können, braucht Fähigkeiten, von denen Aaron Antonovsky (1923-1994) in seiner salutogenetischen Forschung spricht. Er nennt sie Kohärenzgefühl und daraus folgende Resilienz. Kohärenz könnte man als die gefühlte Fähigkeit und Bereitschaft bezeichnen, sich mit dem, was einem begegnet so

zu verbinden, dass es in das Leben integriert werden kann und dadurch hilft, Ereignisse und schwierige Lebensphasen durchzustehen (Resilienz). Kohärenz hat für Antonovsky 3 Aspekte, welche man erlangen kann: Auf der Ebene des *Denkens und Beobachtens* das Gefühl der *Verstehbarkeit* einer Lage, auf der Ebene des *Empfindens* das Gefühl der *Sinnhaftigkeit* und auf der Ebene des *Handelns* das Gefühl der *Handhabbarkeit*. Diese Dreigliederung von Denken, Fühlen und Wollen ist auch vom anthroposophischen Menschenbild bekannt.

Erlangt werden diese Fähigkeiten, wenn wir einerseits lernen, Selbstverantwortung zu übernehmen uns aber andererseits immer wieder aufmerksam und empathisch mit unserem Umfeld von Mensch und Natur verbinden. Also die eigenen Aufgaben und Ziele erkennen, aber auch die Tatsache, dass jeder ein Teil des Ganzen ist. Wer dies versucht, verhält sich salutogenetisch im weitesten Sinne und hat große Chancen, sein Lebensgleichgewicht selbst in schwierigen Situationen wieder zu erringen.

## Ernährungserziehung als Salutogenese

Ein wichtiger Basisbereich unseres Lebens ist die Ernährung. Soll diese salutogenetisch, d.h. Gesundheit erhaltend wirken, müssen wir uns immer wieder mit uns selbst, dem sozialen Umfeld sowie der Natur auseinandersetzen, beobachten, verantwortlich entscheiden lernen. Wohlgermerkt: einen Idealzustand werden wir auch hier nicht bekommen. Wir sind ja Menschen, die auf dem Weg sind. Wir können und sollten unsere Kinder in diese Richtung begleiten. Rudolf Steiner kannte die Begriffe Salutogenese, Kohärenz und Resilienz nicht; er hat aber mit den Grundlagen der Waldorfpädagogik die Basis für eine Entwicklung in genau diese Richtung geschaffen.

Wichtig war ihm, die Entwicklungsphasen von Kindern und Jugendlichen zu berücksichtigen, wenn Lernen mit Kopf, Herz und Hand auf fruchtbaren Boden fallen soll. Darüber hinaus sind alle Menschen Individuen mit unterschiedlicher Konstitution, verschiedenem Temperament. Auch darauf gilt es Rücksicht zu nehmen. Es gibt aber allgemeingültige Zusammenhänge für alle Kinder einer Altersstufe.

### Das erste Jahrseht

In den ersten sieben Lebensjahren wachsen Kinder auf allen 3 Ebenen durch Sinneswahrnehmung und Nachahmung

wahrgenommener Abläufe in ihr Umfeld hinein. Alles Lernen, auch im Bereich der Ernährung geschieht auf diese Weise. Wortreiche Erklärungen oder theoretisches Wissen können zwar auswendig gelernt werden, das Fühlen und daraus folgende Handeln wird aber so nicht erreicht. Die Kinder werden sich mit diesem Wissen nicht verbinden können, es nicht in der Realität umsetzen. Die wenn auch vereinfacht dargestellte „Ernährungspyramide“ ist also kein ideales Mittel, um den Kleinen Ernährung nahezubringen. Selbstverständlich sind gesunde, Lebenskräfte enthaltende Lebensmittel die Grundlage für Entwicklung und Aufbau des Organismus. Diese Qualität bestimmt aber nicht nur den Aufbau des Körpers. Sie wird die Basis, von der aus sich das Kind mit der Welt verbindet. Geschmacks- und Geruchssinn werden geprägt. Formen, Farben und weitere Sinneswahrnehmungen miteinander in Verbindung gebracht. Ein Apfel ist ein Apfel, wenn er so aussieht, riecht und schmeckt. Milch kann als H-Milch oder Demeter Milch erlebt werden. Rhythmen und Rituale werden als erstes Lebensgerüst aufgenommen. Den Apfel gibt es als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit und nicht mitten in der Nacht. Man kann lernen, dass Milch ein stets verfügbares Getränk oder ein vollwertiges Nahrungsmittel ist. Alle Zusammenhänge werden durch Miterleben und Nachahmung verstehbar. Es ist ein stetiges kritikloses sich Verbinden.



Im Restaurant mit Knete Foto: M. Nitsche

Der Sinn von Handlungen erschließt sich dem Kind nach und nach durch das Erleben rhythmischer Wiederholungen. Aktivitäten wie Aufräumen und Tisch decken kündigen die Essenszeit an. Bestimmte Gerichte weisen auf einen Wochentag oder eine Jahreszeit hin. So entsteht Sicherheit und es bleibt Kraft frei für neue Beobachtungen und Empfindungen. Verstehen Wollen wird so kein Kraftakt. Das Kind begreift, was erforderlich ist. Die Situation wird sinnvoll und handhabbar. Um Erlebtes besser zu verarbeiten, spielen Kinder Situationen und Geschichten nach oder stellen sie dar. Dann werden Puppen gefüttert, ein Bild von Einkäufen gemalt oder der Restaurantbesuch mit Knete modelliert. Kann noch das Vertrauen in eine oder mehrere Bezugspersonen, die ja Vorbild sind, erhalten bleiben, wird der kleine Mensch auch später manche Schwierigkeit bewältigen. Die Würdigung von Speisen, Sozialverhalten rund um das Essen prägen die spätere Lebenshaltung. Jedes Beteiligtwerden, Verantwortung übernehmen lässt das Kind seelisch wachsen. Wird die Natur mit ihren Erscheinungen und Gesetzen kennengelernt, wer-

den Zusammenhänge deutlich. So gibt es eben keine Erdbeeren zu St. Martin. Auch wenn man sie auf einem Bild gesehen hat und Appetit bekommt, denn in der Natur gibt es momentan keine Erdbeeren. Der Verzicht wird durch das sich Verbinden mit der Situation normal. Süßigkeiten gibt es zu bestimmten Zeiten und in begrenzten Mengen. Das ist verstehbar, denn es macht Sinn in Bezug auf Tageszeit und Vorbild.

Eine bedingungslose Allgemeingültigkeit von Regeln, die leicht zum Dogma werden kann, lässt sich aufheben durch von Rudolf Steiner geforderte Berücksichtigung der Individualität des Kindes. Wird der kleine Mensch mit seinen Fähigkeiten und Unfähigkeiten, mit seiner Konstitution und seinem Temperament gewürdigt, schenken wir ihm die Basis dafür, er selbst zu werden. Wird man angenommen, lernt man auch andere anzunehmen.

## Das Schulkind

Das zweite Lebensjahrsiebt bringt durch Entwicklungsmetamorphosen im Denken, Fühlen, Wollen andere Anforderungen. Dies gilt nicht nur für die Kinder, sondern auch für Eltern und Pädagogen. Es entsteht das Bedürfnis nach gedanklicher Durchdringung der Welt auf seelischer Basis. Das aktive Miterleben von Arbeitsprozessen und Handlungsabläufen bei Einkauf, Kochen oder vielleicht sogar Ernten von Nahrungsmitteln, das Verstehen von sozialen Zu-

sammenhängen im Umfeld sowie von Rhythmen in der Natur wird nun nach und nach erweitert durch ein theoretisches Lernen. Es sollte noch gefühlsmäßig oder an der Realität nachvollzogen werden. Schrittweise aktiviert das Kind mehr eigene Kräfte, um Lebenssituationen zu bewältigen. Mitzufühlen führt zum Annehmen der Bedürfnisse anderer. Dazu gehört Teilen lernen, Müll trennen oder Nahrung achten. Wie positiv, wenn dann das soziale Miteinander und die Natur in ihrer Schönheit erlebt werden und vielleicht sogar ein spiritueller Hintergrund geschenkt wurde. In diesem 2. Jahrsiebt, in dem das Kind sich durch individuelles Fühlen unabhängig von der Nachahmung mit der Welt verbinden lernt, bildet sich die Grundlage für eine entstehende oder im negativen Fall fehlende Resilienz gegenüber Einflüssen, denen der junge Mensch im 3. Lebensjahrsiebt gegenübersteht.

### Das dritte Jahrsiebt

Am Anfang der Pubertät ist die Welt noch wahr. Doch langsam treten Zweifel und Selbstzweifel auf. Alles kann ganz radikal in Frage gestellt werden. Was ist wahr? Was ist richtig? Die jungen Menschen bewerten, entwerten und suchen. Dies tun sie auch und gerade im Ernährungsbereich, wenn bewusst wird, wie Politik, Wirtschaft oder

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

Mitmenschen agieren. Diejenigen, die Bezugspersonen oder „neue Menschen“ kennen, die ihnen eine Wahrheit vorleben, haben es leichter, den eigenen Weg zu finden. Das heißt nicht, dass der Weg leicht ist. Es ist nicht alles so, wie es scheint. Was steht auf den Produkten, wo kommen sie her und wie entstehen sie? Was sind die Rechte und Pflichten im sozialen Zusammenhang und gegenüber der Natur? Das alles will mit Mühe nach und nach, soweit es möglich ist, begriffen und verstanden werden – bis ins Erwachsenenalter. Man muss aushalten lernen, wenn es keine Erklärungen gibt und trotzdem einige Ideale bewahren. Helfen wird der Blick auf eine geistige spirituelle Welt, wenn er zur Verfügung steht. Kohärenz, sich verbinden können, bedeutet bei Rudolf Steiner verstehen, mitfühlen und dann lieben zu lernen. So schreibt er:

*„Wir lernen, um die Welt zu verstehen.  
Wir lernen, um in der Welt zu arbeiten.  
Die Liebe der Menschen zueinander belebt alle Menschenarbeit.“*

GA 269 S42ff.

