

Anke Hertrampf & Corinne Senn

Ernährung und Kommunikation – Wie wird in der Bildung über Ernährung und Essen gesprochen?

Der Workshop zielte darauf ab, die Verwendung der eigenen Sprache im Kontext der Ernährungsbildung zu analysieren und zu reflektieren. Das Kommunikationsmodell von Friedemann Schulz von Thun diente als theoretische Grundlage.

Schlüsselwörter: Kommunikationsquadrat, Ernährungsbildung, Lehrpersonen, Reflexion

1 Theoretischer Hintergrund

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung scheint immer noch das Erfolgsrezept gegen etliche Ernährungsprobleme zu sein. So dominieren Kampagnen und Projekte, die darauf ausgelegt sind über eine wünschenswerte Ernährung mit optimaler Nährstoffzufuhr, präventivem Nutzen und schädlichen Inhaltsstoffen zu informieren. Über diesen Kanal soll dann auch an das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung appelliert und eine Verhaltensänderung herbeigeführt werden (Spiekermann, 2006; Büning-Fesel, 2008). Auch die schulische Ernährungskommunikation war und ist vielerorts noch immer durch naturwissenschaftliche Denkmuster geprägt. Auch hier ist Gesundheit, ungeachtet der Motive für die Auswahl von Lebensmitteln und Speisen, noch immer die alleinige Grundlage einer „richtigen“ Ernährung bzw. von „richtigem“ Essen (Methfessel, 2006). Die oftmals von Normen geleitete Vermittlung von Inhalten, seien sie noch so wissenschaftlich fundiert, und Verhaltensregeln für eine ausgewogene und gesunde Ernährung lässt jedoch mit Blick auf das weiterhin unveränderte Ess- und Bewegungsverhalten Zweifel an bisherigen Strategien aufkommen (Büning-Fesel, 2008; Bartsch, 2013). Hohe Übergewichts- und Adipositasraten bei Kindern und Jugendlichen (Keller, 2012) sowie die häufig beobachtete Missachtung von Ernährungsempfehlungen (Rosenbrock, 2006), werden hier als Kriterium herangezogen. Zu groß ist immer noch die Diskrepanz zwischen dem was als Wissen kommuniziert und dem was als Handlung beobachtet wird (Bartsch, 2008). Nach Rosenbrock (2006) ist jedoch nicht nur der Inhalt, sondern auch die Art und Weise wie über Ernährung kommuniziert wird in Frage zu stellen. Die Wahl der Sprache, als ein zentrales Unterrichtsmittel um Lernprozesse in der Ernährungsbildung anzuregen, impliziert oft gleichzeitig welche Haltungen und Einstellungen hinter den Aussagen über Ernährung und Gesundheit stehen. Betrachtet man nun den Kommu-

nikationsprozess rein auf technischer Ebene, kann von einem Sender-Empfänger-Modell ausgegangen werden. Menschliche Kommunikation lässt sich jedoch nicht auf einen technischen Prozess, also das ungestörte Senden und Empfangen von Nachrichten reduzieren. Vielmehr ist dieser Prozess als eine Übermittlung von Botschaften zu sehen. Im Gegensatz zu Nachrichten übermitteln Botschaften neben den reinen Inhalten zusätzlich auch die Einstellung und die Haltung, die der Sender der Botschaft zu diesem Inhalt und seinem Gegenüber hat. Auch der Empfänger ist entsprechend beeinflusst. In Abhängigkeit von dem Kontext der Botschaft und der jeweiligen Situation, in welcher die Kommunikation verläuft unterliegt dieser Prozess einer unterschiedlich stark ausgeprägten Störanfälligkeit. So kann der reine Inhalt einer Nachricht, welcher vom Sender an den Empfänger adressiert ist, stark von dem abweichen was der Empfänger daraus tatsächlich versteht. Entsprechend dem Kommunikationsmodell von Friedemann Schulz von Thun (1996) kann eine Nachricht vier Botschaften synchron enthalten. Diese vier Seiten einer Nachricht, können als Sachinhalt, Beziehungsaspekt, Selbstkundgabe sowie als Appell dargestellt werden.

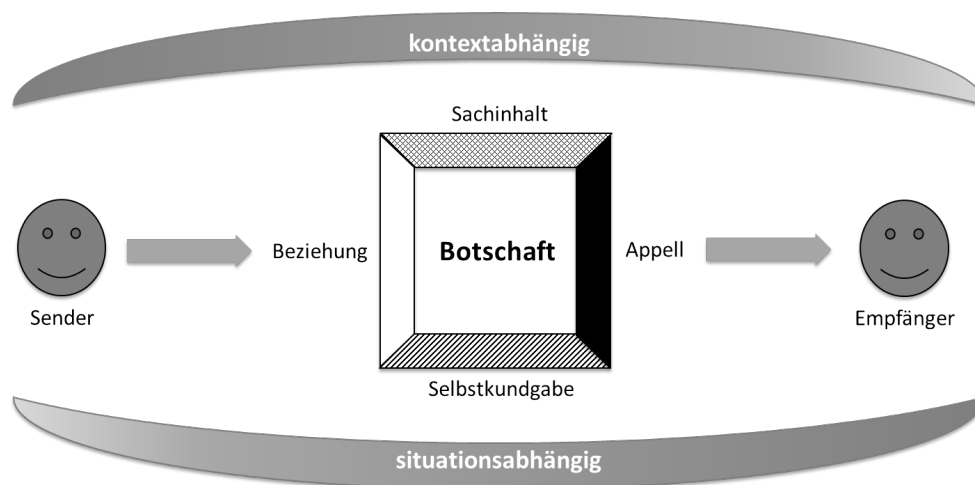


Abb. 1: Das Kommunikationsquadrat (nach Friedemann Schulz von Thun, 1996)

Der Sachinhalt der Kommunikation stellt also Daten und Fakten in den Vordergrund. Der Beziehungsaspekt bzw. die Beziehungsebene gibt darüber Auskunft, wie der Sender zum Empfänger steht und was er von ihm hält. Dieser Aspekt schwingt immer mit. So kann in einer Nachricht, welche durchaus einen gewichtigen Sachinhalt transportiert, die Beziehungsebene durch Tonfall, Gestik, Mimik und andere nonverbale Signale deutlich mitklingen. Der Empfänger fühlt sich auf der Beziehungsebene der Kommunikation bewertet. Sei es in Form von Wertschätzung und Respekt oder in Form von Ablehnung, Missachtung und Demütigung. Die Ebene der Selbstkund-

Workshophachlese

gabe erlaubt Hinweise auf die Persönlichkeit des Senders. Es geht um gewollte Selbstdarstellung, ungewollte Selbstenthüllung, um Gefühle, Werte, Eigenarten und Bedürfnisse. Auf der vierten Seite, der Appellseite schwingt mit, was der Sender beim Empfänger bewirken will, wozu er ihn veranlassen möchte. Dabei werden Appelle sowohl offen als auch verdeckt versandt. (Trautwein, 2010; Schulz, 1996). Die Sprache einer Lehrperson nimmt einen wichtigen Stellenwert in der Vermittlung von Inhalten und beim Erklären sowie Besprechen von Aufgaben im Ernährungsunterricht ein. Wird zum Beispiel über Ernährungsgewohnheiten der Schülerinnen und Schüler gesprochen und mit den Ernährungsempfehlungen verglichen, kann es zu heiklen Situationen kommen. Spricht die Lehrperson als Sender zu stark auf der Appellebene über ausgewogene Ernährung oder kommentiert Ernährungsgewohnheiten auf der Beziehungsebene kann dies sogar den Lernprozess der Schülerinnen und Schüler hemmen, anstatt ihn zu fördern. Dieses Beispiel soll aufzeigen, wie wichtig es ist, dass sich Lehrpersonen bewusst sind, wie sie über Essen und Ernährung sprechen. Meist ist der Sender bzw. der Empfänger für eine oder mehrere Seite(n) stärker sensibilisiert. In einer professionellen (Ernährungs-) Kommunikation sollte vorrangig die Sachebene bedient werden. Dabei gilt es, sich neutral zu verhalten und die Gesprächssouveränität des Kommunikationspartners zu wahren (Trautwein, 2010). Ebenso kann es von Nutzen sein, sich je nach Situation und Kontext auf die Ebene der Selbstkundgabe einzulassen. Für eine gelingende Kommunikation in der Ernährungsbildung sollte somit die eigene Einstellung und Haltung in den Hintergrund und eine sachliche Kommunikation ohne appellierende und kritisierende Anteile in den Vordergrund gestellt werden. Im Unterricht entstehen dazu mehrere Herausforderungen. Die Lehrperson sollte, damit sie, wie oben gefordert, eine sachliche Kommunikation führen kann, über viel Fachwissen verfügen und sich bewusst sein, welche Ernährungseinstellungen sie selber für sich hat. Während des Unterrichts wäre es jedoch sinnvoll Sachinformationen (z.B. „5 mal am Tag eine Handvoll Gemüse und Früchte essen.“) strikt von Selbstoffenbarungsaussagen zu trennen (z.B. „Leider gelingt es mir selber nicht 5 mal am Tag Gemüse und Früchte zu essen.“). Dazu braucht es eine hohe Sensibilisierung für den eigenen Umgang mit Sprache, die Bereitschaft darüber zu reflektieren und sie falls nötig anzupassen. Bei der Missachtung dieser Trennung können die Schülerinnen und Schüler die Sachinformationen nicht von persönlichen Ratschlägen oder von Pseudowissen unterscheiden. Ein weiterer Punkt, der sich im Kommunikationsquadrat zwischen Sender (Lehrperson) und Empfänger (Schülerinnen und Schüler) zeigt, ist die Beziehungsebene. Auch hier muss berücksichtigt werden, welche Konsequenzen eine kritisierende Thematisierung jugendlicher Essgewohnheiten haben kann. Besonders wenn es sich um symbolkräftige Lebensmittel (Bartsch, 2010) wie Fast Food oder Energy Drinks handelt. Es sollte darüber nachgedacht werden, wie eine professionelle Beziehung zwischen Lehrpersonen und Schülerinnen und Schüler auszusehen hat und welchen Beitrag eine sachliche und wertschätzende Kommunikation zum Lernerfolg beitragen kann.

Unterricht ist eine komplexe Situation, in der Lehrpersonen vielfältige oft auch multifunktionale Aufgaben übernehmen müssen. Sprache ist dabei ein Kommunikationsmittel. Meist wird sie während dem Unterricht unbewusst und unreflektiert gebraucht, weil die Zeit nicht vorhanden ist, sich über den Sprachgebrauch Gedanken zu machen.

2 Ziel, Zweck und Ablauf des Workshops

Basierend auf dem zuvor skizzierten theoretischen Hintergrund lag der Fokus des Workshops auf der Reflexion der eigenen Verwendung von Sprache. Die Teilnehmer wurden mit einer „künstlichen Unterrichtssituation“ konfrontiert, in welcher eine Kommunikation zwischen Lehrperson und Schülerinnen und Schüler oder Dozentin und Studierende die Möglichkeit bot, die eigene Sprache zu beleuchten und gezielt an den Empfehlungen für eine gelingende Ernährungskommunikation auf sprachlicher Ebene zu arbeiten. Ziel war es möglichst sachlich und wertfrei über Essen und Ernährung zu sprechen. Zu Beginn wurde das Kommunikationsquadrat von Schulz von Thun eingeführt und zusammen mit den Teilnehmerinnen die vier Seiten einer Nachricht beleuchtet. Die Teilnehmerinnen bekamen für die nachfolgende Übung zwei Inhalte zur Verfügung, die sie selbst auswählen konnten: Die dreidimensionale Lebensmittelpyramide (SGE, 2011) oder vier Bilder zu den Esstypen (aid, 2014). Sie bestimmten in einer Kleingruppe die Rollen der Dozentin/Lehrperson und der Studierenden/Schülerinnen und Schüler sowie einer Beobachterin. Der Auftrag war, einen kurzen Unterrichtsausschnitt mit diesem Unterrichtsinhalt zu simulieren und danach sich mit Fokus auf das „Gesprochene“ und das Kommunikationsquadrat austauschen. Im Plenum wurden einige Ergebnisse diskutiert und dabei wurde deutlich, dass es im ernährungsbezogenen Unterricht schwierig ist auf einer sachlichen und wertfreien Ebene zu bleiben. Nur zu schnell findet die Kommunikation auf der Appell- und Beziehungsebene statt. Es wurde ersichtlich, dass neben der Reflexion der eigenen Sprache auch die Reflexion der verwendeten Sprache über bzw. durch die Medien angeregt wurde. Die Konsequenzen einer unreflektierten Verwendung der Sprache können zu Diskriminierung, Stigmatisierung und Verunsicherung führen, so die Stimmen der Workshop-Teilnehmer. Zum Abschluss zeigten drei internetbasierte Lehrmaterialien aus den drei D-A-CH Ländern wie schwer es ist, eine sachliche und wertfreie Ernährungskommunikation in Schule und Bildung anzuwenden. Damit wird deutlich, dass Kommunikation auch durch Filme, Symbole und Bilder in Lehr-Lernmaterialien transportiert wird.

3 Ergebnisse und Fazit

Büning-Fesel (2008) regt an, die Ernährungskommunikation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Sie stellt dabei vier Thesen auf, die nach Ansicht der Autorinnen für den Unterricht in Ernährungs- und Verbraucherbildung gut umsetzbar sind und dem Lernen der Schülerinnen und Schüler dienen. Mit „Motivieren statt belehren“, soll der Genuss und die Freude am Essen und der Ernährung ins Zentrum rücken. Mit „Reflektieren statt bekehren“ ist gemeint, dass die Entwicklung des eigenen Essverhaltens selbstbestimmt und eigenverantwortlich gelernt werden soll (vgl. REVIS Bildungsziele und Kompetenzen, 2005). „Mitmachen statt erklären“ weist darauf hin, dass der Erwerb von Fertigkeiten und praktischen Kompetenzen ein wesentlicher Teil von Ernährungsbildung ausmacht. Mit „Erleben statt zuschauen“ soll vermittelt werden, dass Essen und Emotionen im persönlichen Alltag von Kindern und Jugendlichen einen hohen Stellenwert haben und in der Bildung zu berücksichtigen sind. Viele dieser Anregungen sind schon heute Teil des Unterrichts in und Ernährungs- und Verbraucherbildung.

In diesem Beitrag wurde der Fokus auf die Ernährungskommunikation in Ausbildung und Schule gelegt. Dabei wurde das Kommunikationsquadrat als mögliches Modell herangezogen, die eigene Sprache als Mittel der Kommunikation über Essen und Ernährung genauer unter die Lupe zu nehmen, um langfristig als Lehrperson oder Dozentin einen bewussteren Umgang damit zu pflegen. Unter Berücksichtigung dessen, dass Essen für die Meisten mehr ist, als eine rein gesundheitliche Perspektive – Essen stiftet Identität, erzeugt Gemeinschaft, ermöglicht soziale Abgrenzung und bringt Lebensfreude sowie Genuss (Büning-Fesel, 2008) – scheint eine direkt oder indirekt appellierende und/oder kritisierende Kommunikation über Ernährung und Essen im Unterricht als wenig erfolgsversprechend. Die Achtsamkeit der Sprache kann in diesem Sinn zur Entmoralisierung der Gesundheit und Ernährung beitragen.

Literatur

- aid Infodienst. [www.aid.de/downloads/3971_ess_typen_uebung.pdf].
- Bartsch, S. (2008) Subjektorientierung in der Ernährungs- und Gesundheitsbildung. *Ernährung – Wissenschaft und Praxis*, 2(3). 100-106.
- Bartsch, S., Büning-Fesel, M., Cremer, M., Heindl, I., Lambeck, A., Lührmann, P., Oepping, A., Rademacher, C. & Schulz-Greve, S. (2013). Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. *ErnährungsUmschau*, 60(2), M84-M95.
- Büning-Fesel, M. (2008). Ernährungskommunikation – Vier Thesen für einen Perspektivwechsel in der Ernährungskommunikation. *Ernährung im Fokus*, 8(2). 27-29.

- Keller, U., Battaglia Richi, E., Beer M., Darioli R., Meyer K., Renggli A., Römer-Lüthi C. & Stoffel-Kurt N. (2012). *Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht*. Bern: Bundesamt für Gesundheit.
[www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/13259/13359/13433/].
- Methfessel, B. (2006). Warum scheitert die Ernährungskommunikation? Eine Antwort aus kulturwissenschaftlicher Perspektive. In Barlösius E., Rehaag R. (Hrsg.), *Skandal oder Kontinuität – Anforderung an eine öffentliche Ernährungskommunikation* (S. 52-61). [urn:nbn:de:0168-ssoar-110131].
- Ernährungs- und Verbraucherbildung online (2005). *Bildungsziele und Kompetenzen*. [www.evb-online.de/docs/kompetenzraster-vertikal-endfassung.pdf].
- Rosenbrock, R. (2006): Warum scheitert die Ernährungskommunikation? Eine Antwort aus kulturwissenschaftlicher Perspektive. In E. Barlösius & R. Rehaag (Hrsg.), *Skandal oder Kontinuität – Anforderung an eine öffentliche Ernährungskommunikation* (S. 5-8). [urn:nbn:de:0168-ssoar-110131].
- Schulz v. T., F. (1996). *Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen*. Reinbek bei Hamburg. rororo Sachbuch.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). [www.sge-ssn.ch/de/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/lebensmittelpyramide].
- Spiekermann U. (2006). Warum scheitert die Ernährungskommunikation? Eine Antwort aus kulturwissenschaftlicher Perspektive. In E. Barlösius & R. Rehaag (Hrsg.), *Skandal oder Kontinuität – Anforderung an eine öffentliche Ernährungskommunikation* (S. 39-51). [urn:nbn:de:0168-ssoar-110131].
- Trautmann, Thomas (2010). *Interviews mit Kindern Grundlagen, Techniken, Besonderheiten, Beispiele* (S. 17-24). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Verfasserinnen

Dr.ⁱⁿ Anke Hertrampf & Corinne Senn

Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule
Institut Sekundarstufe I und II, Professur Gesundheit und Hauswirtschaft

Clarastrasse 57
CH-4058 Basel

E-Mail: anke.hertrampf@fhnw.ch
corinne.senn@fhnw.ch

Internet: www.gesundheitundhauswirtschaft