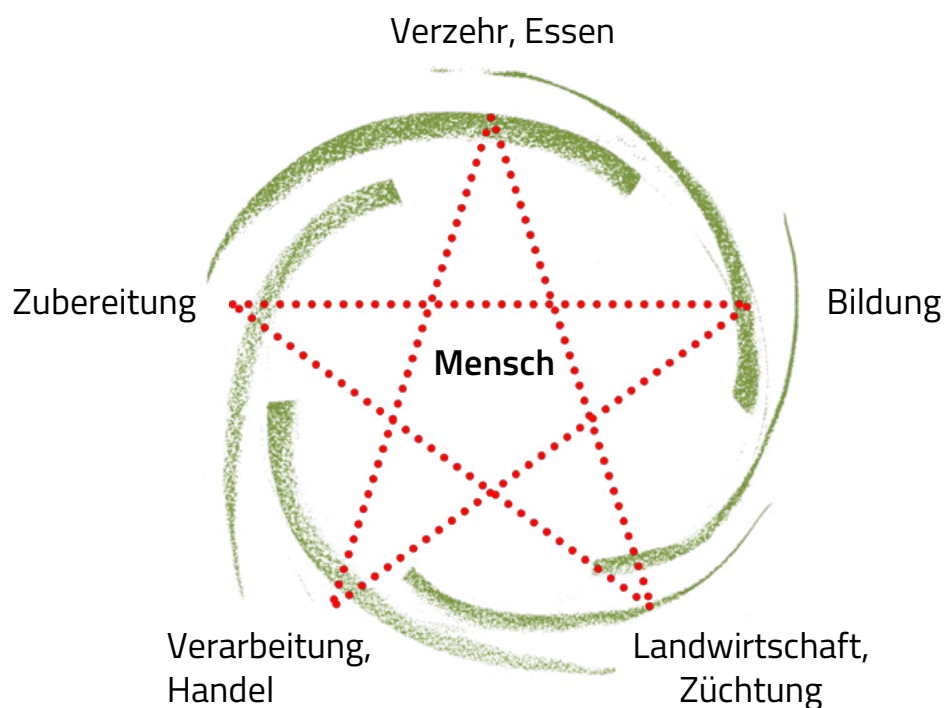


Vom Ernährungssystem zum Ernährungsorganismus

Wie die Transformation gelingen kann

Impulse und Übungen | Dr. Jasmin Peschke



Inhaltsverzeichnis

Worum es geht	5
Ernährungssystem: Definition und verschiedene Konzepte	6
Vom Ernährungssystem zum Ernährungsorganismus: Die Transformation	9
<i>Biodynamischer Ernährungsorganismus: Der Mensch im Mittelpunkt</i>	10
<i>Beziehungspflege als Prinzip im Organismus</i>	13
Übungen, wie wir unsere Beziehungsfähigkeit stärken können	15
<i>Die drei Fragen: Achtsam essen.</i>	16
<i>Ernährungstagebuch: Das eigene Essverhalten kennenlernen</i>	17
<i>Ernährungsbiografie: Ein Blick zurück</i>	18
<i>Erweiterte sensorische Verkostung: Bewusste Sinneswahrnehmung</i>	19
<i>Duft- und Aromamalen: Der Wahrnehmung Farbe und Form geben</i>	20
<i>Wirksensorik: Wie Lebensmittel auf unser Befinden wirken.</i>	22
<i>Der Seelenkalender: Unser Gespräch mit der Welt im Jahreslauf.</i>	24
Quellen und Literatur	26
Weiterlesen	27

Lektorat: Claudia Bosshardt, wortgewandt.ch
Korrektorat: Ulrike Frank
Übersetzung ins Englische: Lynda Hepburn
Gestaltung: Sven Baumann
Bilder: Jasminka Bogdanović

Worum es geht

Unser Essen und unsere Lebensmittelauswahl bestimmen, was wir einkaufen und wie wir kochen. Unser Einkauf wiederum beeinflusst, wie die Lebensmittel in der Landwirtschaft erzeugt werden. Im Grunde genommen stehen wir Konsumentinnen und Konsumenten im Mittelpunkt! Ausgehend von unserer Ernährung gestalten wir die Verhältnisse, in denen wir leben.

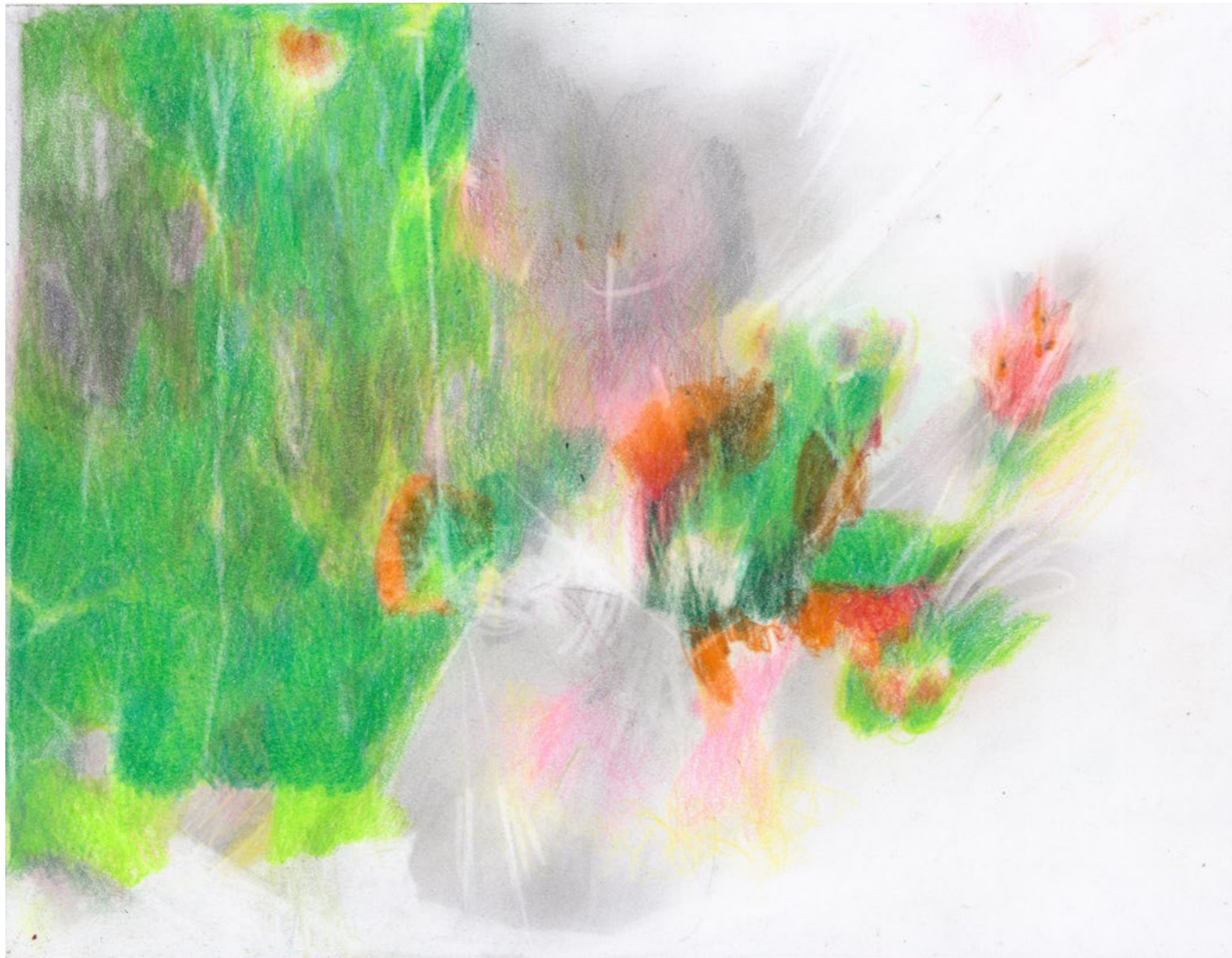
Die grundlegende Frage für uns alle ist, wie wir auf der Erde leben wollen, wie wir mit unseren Mitmenschen zusammenleben, wie wir die Tiere behandeln, mit welcher Haltung wir den Pflanzen begegnen – und schließlich, wie wir uns in Beziehung zur Erde und zum Kosmos setzen. Die eigene Gesundheit kann nicht isoliert und unabhängig vom Umfeld betrachtet werden.

Derzeit sehen wir die Menschheit als Verursacherin vieler Krisen bezüglich Gesundheit, Boden, Klimaveränderungen und Umweltverschmutzung, die weltweit ungleiche Verteilung von Lebensmitteln eingeschlossen. Wir beobachten einen Mangel an Verbundenheit mit Pflanzen und Tieren. Das zeigt sich daran, dass sie auf Produktionsfaktoren reduziert werden. Ein aktives Verbinden mit der Natur oder der Erde findet kaum statt. Ebenso pflegen viele Menschen ihre Beziehungen untereinander meist nur indirekt über technische Mittel. Und die Beziehung zu sich selbst, zu den eigenen, echten Bedürfnissen ist häufig wenig bewusst. Diese Abkopplung führt dazu, dass die Folgen des eigenen Handelns nicht beachtet werden. So kommt es zur Ausbeutung von Ressourcen auf allen Ebenen.

Eine Umkehr ist erforderlich. Das setzt eine Änderung unseres Denkens und Verhaltens voraus.¹ Es braucht ein neues Mindset. Das hat bereits Albert Einstein angemahnt: «Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.»

Der Weg in eine gesunde Zukunft kann gelingen, wenn das Ernährungssystem – also Produktion, Verarbeitung, Handel und Konsum – transformiert wird: zu einem lebendigen Ernährungsorganismus, in dem alle Beteiligten wie Organe selbstständig arbeiten und doch in einem Ganzen zusammenwirken. Sein wichtigstes Prinzip: das Wohlergehen und die gemeinsame Entwicklung aller Beteiligten. Der Mensch steht im Mittelpunkt und handelt mit Initiative. Die entscheidenden Unterschiede von Ernährungssystem und -organismus und was die Weiterentwicklung bedeutet, beschreibe ich in dieser Broschüre.

Die Fähigkeiten, die es für eine solche Transformation braucht, sind Achtsamkeit, Beziehungsfähigkeit und Liebe. Es beginnt also bei uns, im Kleinen. Um diese Fähigkeiten zu erlernen und zu kultivieren, habe ich bestimmte Übungen aus der Ernährungstherapie und der biodynamischen Forschung ausgewählt und so beschrieben, dass sie leicht in den Alltag integriert werden können. Wird das Denken durch Herzkräfte bereichert, kann es in fruchtbarer Weise unser Handeln zum Wohle aller impulsieren. Es geht um das eine, unser aller Leben. Um die eine, unser aller Zukunft.



Ernährungssystem: Definition und verschiedene Konzepte

Definition

Der Begriff **System** leitet sich vom altgriechischen *sýstēma* ab. Er beschreibt ein «aus mehreren Einzelteilen zusammengesetztes Ganzes». Ludwig von Bertalanffy, ein Vertreter der theoretischen Biologie, definierte bereits 1950 als Erster Systeme als Interaktionszusammenhänge, die sich von ihrer Umwelt abgrenzen. Die Umwelt wiederum setzt sich zusammen aus weiteren Interaktionszusammenhängen. Für von Bertalanffy waren die Verbundenheit und die Beziehungen der Einzelteile des Systems zentral. Denn die Einzelteile machen das System aus. Sie werden dadurch bestimmt, dass sie voneinander abgrenzbare, unterschiedliche Funktionen und Aufgaben innerhalb des Ganzen erfüllen. So werden in der Systemtheorie Systeme als sich selbst organisierende Funktionseinheiten betrachtet, wie zum Beispiel ein Ökosystem, das sich neu organisiert, wenn eine Störung auftritt. Kommt eine Pflanze oder ein Tier zum System dazu oder geht verloren, bildet sich nach einer gewissen Zeit der Anpassung ein neues Gleichgewicht im Ökosystem.²

Diese Vorstellung eines Systems bildet eine wichtige Grundlage für unser Konzept des Ernährungsorganismus, das sich aber darin unterscheidet, dass wir von einer gemeinsamen Weiterentwicklung und nicht nur von einem Gleichgewicht innerhalb des Ganzen ausgehen.

Im Zusammenhang mit Ernährung wird vom **Ernährungssystem** gesprochen. Darunter wird alles verstanden, was der Ernährung des Menschen dient: von der Produktion der Lebensmittel über die Verarbeitung und den Handel bis zum Konsum. In manchen Fällen werden der Input (Energie und andere Ressourcen) und der Output (wie zum Beispiel Abfälle) mitbetrachtet.

Ein Ernährungssystem ist per definitionem die Gesamtheit der für die Lebensmittelversorgung relevanten Teilbereiche einer Gesellschaft. Es umfasst «Vorleistungsprodukte für die Landwirtschaft (Düngemittel, Pflanzenschutzmittel, Futtermittel), die agrarische Wirtschaftsweise (konventioneller oder ökologischer Landbau), Lebensmittelverarbeitung und -vermarktung, Lebensmittelzubereitung und -verzehr sowie die Entsorgung von Verpackungsmaterial und organischen Abfällen»³.

Für die FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) besteht ein Ernährungssystem aus Elementen (Umwelt, Menschen, Inputs, Prozesse, Infrastrukturen, Institutionen usw.) und Aktivitäten, die sich auf die Produktion, die Verarbeitung, den Vertrieb, die Zubereitung und den Verzehr von Lebensmitteln beziehen.^{4,5}



Verschiedene Konzepte der Realisierung

Geht es um die Umsetzung in die Realität, gibt es unterschiedliche Konzepte mit verschiedenen Schwerpunkten.

Häufig wird von der **Wertschöpfungskette** gesprochen. Sie ist linear, und Interaktionen einzelner Elemente untereinander werden nicht berücksichtigt. Es geht zwar um Lebensmittel, aber die Wertbildung hört hierbei beim Produkt, das mit einem bestimmten Verkaufspreis im Regal des Handels steht, auf. Zu einer landwirtschaftlichen Wertschöpfungskette gehören zum Beispiel die produzierenden Bäuerinnen und Bauern, die verarbeitende Lebensmittelindustrie, der Groß- und der Einzelhandel sowie Transport-, Logistik- und Exportunternehmen, aber auch die Bereitstellung von Service- und Dienstleistungen durch Kreditinstitute oder landwirtschaftliche Beratungsdienste.⁶ Obwohl Kundinnen und Kunden durch die Zubereitung von Mahlzeiten und die Esskultur durchaus Werte schöpfen, spielen sie in diesem Konzept keine Rolle.

Auf die Perspektive der landwirtschaftlichen Erzeugung fokussiert das Konzept der **Agrar- und Ernährungssysteme (Agri-Food Systems)**. Es umfasst die landwirtschaftliche Primärproduktion von Lebensmitteln und anderen Produkten aus Ackerbau, Viehzucht, Fischerei, Forstwirtschaft und Aquakultur, die Lebensmittelversorgungskette von der Erzeugung bis zum Verbrauch sowie den Konsum.⁷

Wird das Konzept Ernährungssystem mit verschiedenen Attributen wie «nachhaltig» oder «ökologisch» versehen, erhält es dadurch eine Ausrichtung. So spricht man von **nachhaltigen Ernährungssystemen**, wenn es um Nachhaltigkeit geht. Nachhaltigkeit an sich beinhaltet aber keine Wertung, es bedeutet lediglich, dass die Schonung von Ressourcen – sei es Energie oder Produktivität – im Vordergrund

steht. Welche Qualität die Produkte haben und ob wir uns damit gut ernähren können, ist hier weniger von Bedeutung. Von **ökologischen Ernährungssystemen** wird gesprochen, wenn die ökologische Erzeugung von Lebensmitteln gemeint ist. Hier spielt die menschliche Ernährung schon eher eine Rolle. Beim sogenannten **globalen Ernährungssystem** geht es um die Welternährung. Etwa die Hälfte der Weltbevölkerung ist fehlernährt.⁸ Einerseits haben immer mehr Menschen zu wenig zu essen und hungern; andererseits essen immer mehr Menschen zu viel und leiden an Übergewicht und Adipositas sowie an Folgeerkrankungen. Dieses Ungleichgewicht wird im Konzept des globalen Ernährungssystems aufgegriffen.

Cindy McCain, die Exekutivdirektorin des Welternährungsprogramms, meint dazu, dass angesichts der wachsenden Zahl hungernder Menschen der Kurs geändert werden müsse, um erfolgreich zu sein. Es müsse «schnell, klug und mitfühlend» gehandelt werden. Sonst könne die Zahl der hungernden Menschen, die allein im Jahr 2022 um über 120 Millionen zugenommen hat, nicht reduziert werden. Dabei haben die Vereinten Nationen bereits vor Jahren postuliert, den Hunger bis 2030 bekämpft zu haben.⁹

Der systemische Ansatz berücksichtigt im Gegensatz zur Wertschöpfungskette, die als offene Kette eine Linie darstellt, dass alle Elemente miteinander vernetzt sind und ein Ganzes bilden. Das bedeutet konkret, dass gesunde Lebensmittel nur unter gesunden Bedingungen in Erzeugung, Verarbeitung und Handel entstehen können. Gemäss der oben beschriebenen Systemdefinition von Bertalanffy ist das Ernährungssystem geschlossen, also nach aussen abgegrenzt. Das entspricht nicht unserer Lebensrealität. Nehmen wir nur das Beispiel eines biodynamischen Hofes, wo die Naturgrundlage – also der Boden, die Landschaft und die klimatischen Verhältnisse – eine große Rolle bei den bäuerlichen Maßnahmen und Aktivitäten spielt. Ohne ihren Umkreis ist eine biodynamische Landwirtschaft nicht denkbar. Selbst der Kosmos spielt eine Rolle.

Den Systemgedanken weiterzuentwickeln, bedeutet also, sich das System umkreisoffen vorzustellen, denn das spiegelt die tatsächlichen Verhältnisse wider.

Bei allen genannten Konzepten fehlt der Mensch, der einerseits das gesamte Konzept etabliert und andererseits durch seine Handlungen die Beziehungen der Elemente untereinander gestaltet. Eine Ausnahme bildet das Netzwerk **Conscious Food Systems Alliance**, das im Rahmen des United Nations Development Programme (UNDP) ins Leben gerufen wurde: Es greift explizit die menschliche Komponente auf und fordert ein anderes Mindset. Es handelt sich um eine Bewegung von Fachleuten aus den Bereichen Ernährung, Landwirtschaft und Bewusstseinsbildung, die das gemeinsame Ziel verfolgen, Menschen aus allen Bereichen der Lebensmittel- und Landwirtschaftssysteme dabei zu unterstützen, die inneren Fähigkeiten zu kultivieren, die einen systemischen Wandel und eine Regeneration ermöglichen.¹⁰

Vom Ernährungssystem zum Ernährungsorganismus: Die Transformation

Lebewesen sind Organismen. Per definitionem ist ein Organismus (von griechisch *órganon*: Werkzeug) ganz allgemein ein strukturiertes Ganzes, das sich lebendig entwickelt. Man kann es sich so vorstellen, dass sich sämtliche Teile wechselseitig in ihrer Gestalt und Funktion nicht nur aufeinander beziehen, sondern entscheidend vom Ganzen geprägt werden. Im Organismus liegen die Teile nicht nur äußerlich nebeneinander wie in einem toten mechanistischen Gebilde, sondern hängen innerlich mit dem Ganzen zusammen und bilden dadurch einen einheitlichen Prozess.¹¹ Ein Organismus ist demnach keine Ansammlung von Materie. Aristoteles meint sogar, weil ein Organismus zielgerichtet sei, also von einem Zweck bestimmt wird, sei er mehr als die Summe seiner Teile. Das Leben formt den Organismus. Das heißt, er nimmt Impulse auf und verwandelt sie. Die Verbindung zur Umgebung, also die Korrespondenz mit dem Umfeld, ist spezifisch am Gedanken des Organismus. Ein Organismus vermag trotz aller Einflüsse von außen seine Integrität zu erhalten. Das ist möglich, weil alle Organe, aus denen er besteht, miteinander zusammenhängen und jeweils auf eigene Art zur Gesamtidentität beitragen.

Rudolf Steiner betont dabei, «dass hier die äußere Erscheinung von einem **inneren Prinzip** beherrscht wird, dass in jedem Organe das Ganze wirkt. Jene äußere Erscheinung, das räumliche Nebeneinander der Glieder kann auch nach der Zerstörung des Lebens betrachtet werden, denn sie dauert ja noch eine Zeitlang fort. Aber was wir an einem toten Organismus vor uns haben, ist in Wahrheit kein Organismus mehr. Es ist jenes Prinzip verschwunden, welches alle Einzelheiten durchdringt.»¹²

So kann ein Organismus nur funktionieren, wenn seine Organe dem Ganzen dienen und sich gegenseitig wahrnehmen und sich aufeinander einstellen. Nehmen wir das als Sinnbild und entwickeln das Konzept des Ernährungssystems weiter zu einem Ernährungsorganismus. Damit rückt der Mensch in den Mittelpunkt. Mit einer interessierten Haltung gegenüber dem Wohlergehen und der Weiterentwicklung der Beteiligten (Organe) – sei es Landwirtin, Verarbeiter oder Köchin – arbeiten wir an der Grundlage einer gesunden Ernährung und Ernährungskultur. Der Mensch ist das ordnende Prinzip, er trägt die Idee und damit die Entwicklung des Ganzen. Dafür braucht es Verbundenheit – eine Fähigkeit, die allein wir Menschen entwickeln können.

Die Natur wird dann zur Kultur, weil etwas Neues entsteht, das es so in der Natur nicht gibt und ohne den Menschen nicht existieren würde. Das ist in der Landwirtschaft der Fall, sie wird damit zur Agri-Kultur. Vor allem ist es auch beim Kochen und in der Tischkultur so.

Biodynamischer Ernährungsorganismus: Der Mensch im Mittelpunkt

Wir alle sind Konsument:innen, essen Lebensmittel und bereiten damit Mahlzeiten zu. Durch eine vielfältige Ernährung mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln schaffen wir die Grundlage für ein gesundes Leben, für unsere Arbeitsfreude und Leistungsfähigkeit. Schauen wir über den eigenen Tellerrand hinaus, interessiert uns eine nachhaltige Ernährungskultur, die auf gesunden Böden in gesunden Verhältnissen basiert. Wie geht es der Bäuerin, deren Milchkühe letzten Sommer wegen der Hitze tagsüber im Stall bleiben mussten? Kann der Gärtner genug Salatgurken erzeugen, um die Bedürfnisse des Handels zu decken? Alles hängt miteinander zusammen.

Im biodynamischen Ernährungsorganismus stammen die Lebensmittel aus biodynamischer Landwirtschaft; dafür braucht es die Züchtung von Saatgut und Tierassen. Ernteprodukte werden teilweise verarbeitet, auf jeden Fall aber gehandelt, sei es im Biomarkt, im Supermarkt oder im Hofladen. Durch die Zubereitung und das Kochen werden Mahlzeiten kreiert. Das Kochen ist eine menschliche, schöpferische Tätigkeit, weil von allen Lebewesen auf der Erde nur der Mensch kocht und damit Neues hervorbringt. Aus- und Fortbildung sind in allen Bereichen nötig. Alles ist mit allem verbunden und bildet einen Kreis, der zum Umkreis offen ist, wie ein typischer Organismus, der mit Außen und Innen korrespondiert.

Die Organe arbeiten selbstständig und dienen dem Ganzen. Der Treiber, das übergeordnete Prinzip, die Idee und der Grund für einen Ernährungsorganismus, ist der Mensch. Er ist der Gestalter. Dies wird durch den Fünfstern in der Mitte des Kreises symbolisiert. Im Kreis stehen die jeweiligen Nachbarn miteinander in direkter Beziehung. Durch den Menschen, den Fünfstern, sind alle Elemente miteinander verbunden. Die Nahrungszubereitung braucht Gäste, die essen, und braucht den Handel und die Verarbeitung, um die Zutaten zu erhalten. Auch Wissen und Können (Bildung) sind nötig, um eine ansprechende Mahlzeit zuzubereiten. Die Grundlage sind die Früchte vom Feld, aus der Landwirtschaft.

So spielen alle Elemente eine gemeinsame Melodie, und der Dirigent ist der Mensch, er weiß um jedes Instrument. Jedes Element ist eigenständig, entwickelt sich im Sinne des Ganzen und trägt zur Entwicklung des Ganzen bei. Alle dienen einer Idee: der Idee der Ernährung des Menschen als Basis für seine physische wie auch geistig-seelische Entwicklung auf der Erde. Der Mensch wird zur Grundlage gemacht. Der biodynamische Ernährungsorganismus entsteht durch den Menschen für den Menschen. Es zählt die Haltung, mit der er innerhalb des Ganzen agiert, und nicht nur das hochwertige Endprodukt.

Der offene Kreis nimmt Impulse auf und gibt Impulse ab. Ein biodynamischer Ernährungsorganismus wirkt positiv auf die Umgebung und damit auf die gemeinsame Zukunft von Mensch und Erde. Man kann sagen, er befördert die Gesundheit aller Lebewesen. Damit wird nicht unterschieden zwischen der Gesundheit des Menschen, der Pflanze, des Tieres oder des Bodens. Es geht um die eine Gesundheit, das eine Leben. Und es geht um die gemeinsame Entwicklung mit der Erde.

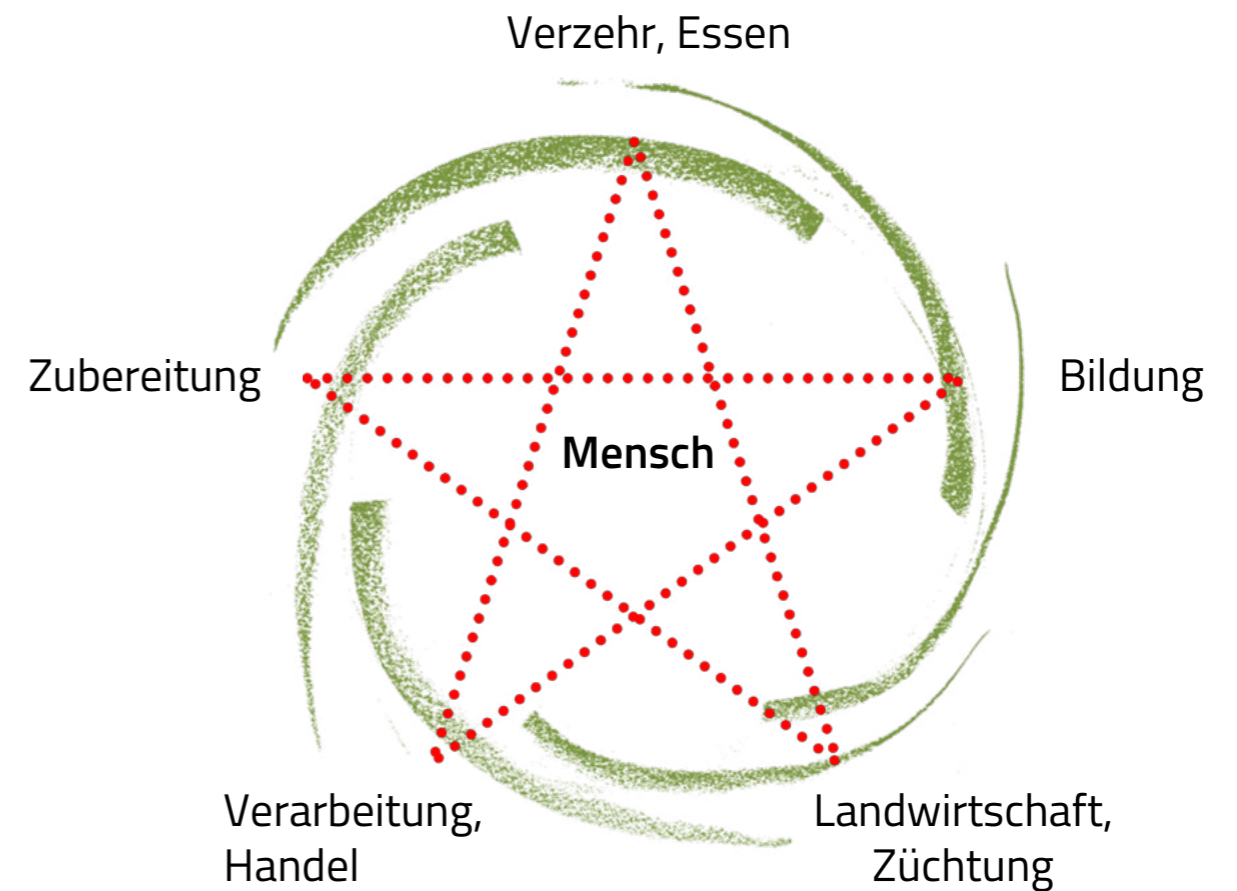


Abb.: Biodynamischer Ernährungsorganismus

Anthroposophisch betrachtet besteht ein Organismus aus Wesensgliedern, die auch in jedem Organ wirksam sind. Es gibt eine physische Ebene: Damit sind physisch vorhandene Strukturen und Einrichtungen gemeint. Bei den Organen Verarbeitung und Handel sind es zum Beispiel die Einrichtung und die Anlagen. Dann gibt es den lebendigen Strom: Hier wird produziert und verwandelt. Das ist der Warenfluss zwischen den Beteiligten. Produkte entstehen und werden umgearbeitet, für eine neue Kreation verwendet. Eine dritte Ebene stellt die Art und Weise dar, wie zusammengearbeitet wird. Gemeint ist die gegenseitige Haltung. Und schließlich untersteht ein lebendiger Organismus einer Idee, zu der alle auf ihre Weise beitragen und die das Einzigartige ausmacht.

Beziehungspflege als Prinzip im Organismus

Glück ist aktive Beziehungspflege, postuliert Tho Ha Vinh, der das Eurasia Learning Institute for Happiness and Wellbeing gegründet hat. Er beschreibt Glück als dreifache Beziehung: Zunächst geht es darum, in Beziehung mit sich selbst zu sein. Weiter werden Beziehungen mit dem sozialen Umfeld gepflegt. Wird der Kreis erweitert, geht es um die gute Beziehung mit der ganzen Erde.

So ist Beziehungspflege die Grundvoraussetzung für ein gesundes, nachhaltiges Leben auf der Erde. Dafür müssen typisch menschliche Fähigkeiten wie Interesse, Wertschätzung und Achtsamkeit entwickelt und gepflegt werden – sich selbst und allen Lebewesen gegenüber. So können wir mit unseren kulturschaffenden und kreativen Kräften Mitschöpferinnen und Mitschöpfer der Harmonie in der Welt werden. Die Erde kann sich dann nachhaltig entwickeln und uns Menschen Lebensgrundlage und Entwicklungsmöglichkeit bieten. Eine grundlegende Fähigkeit ist die Fähigkeit zur Begegnung. Das ganze Leben dreht sich um Begegnung: bei der Lebensmittelauswahl, indem ich die Lebensmittel wahrnehme, beim Essen mit Genuss oder im Gespräch mit Menschen und mit sich selbst. Auch die Bäuerin begegnet ihren Tieren und beobachtet, wie sich die Saat entwickelt.

Die Begegnung ist ein In-Beziehung-Gehen, man wendet sich interessiert und empathisch dem Gegenüber zu und nimmt es wahr. Es ist wie ein Gespräch von Herz zu Herz. Charles Eisenstein, der amerikanische Autor, Redner und Kulturphilosoph, diagnostiziert, dass wir unser Gespräch mit dem Leben außerhalb von uns und in uns abgebrochen hätten. Das führe zu den Krisen, in denen die Menschheit stecke. Die Menschen hätten die Verbindung mit der gesamten Schöpfung abgebrochen.¹³ Die Lösung sieht Eisenstein in der Kultivierung der Liebesfähigkeit – und das ist nichts anderes als interessiertes In-Beziehung-Gehen, ist Achtsamkeit und Wertschätzung. Kurzum, die Wiederverbindung geht nur durch das menschliche Herz.

Diese Fähigkeiten können wir mithilfe von Übungen entwickeln und pflegen.

Übungen, wie wir unsere Beziehungsfähigkeit stärken können

Eine Fähigkeit kann nur durch Übung entwickelt und gefördert werden. Es ist so wie beim Fitnesstraining: Man sitzt nicht auf dem Sofa und wartet, bis der Bizeps wächst, sondern trainiert die Muskeln. Sie werden stärker, wenn der Widerstand schrittweise erhöht wird. Werden sie nicht gebraucht, verkümmern sie. Auch die Sinne werden aktiviert und entwickelt durch ihre Betätigung. Eine Parfumeurin hat eine feine Nase, weil sie ständig riecht und Nuancen differenziert wahrnimmt. Das Training macht stark, denn es ist Aktivität und damit eine Betätigung unseres Willens.

Unsere Sinne sind die Organe, die uns mit der Welt verbinden. Mit ihnen stellen wir die Beziehung zur Welt her. Ist die Sinneswahrnehmung bewusst, sind wir in Beziehung zu uns selbst. Die Sinne zu schulen, bedeutet, die menschlichen Organe zu trainieren, sich mit der Welt zu verbinden und Beziehungen herzustellen. Der Effekt ist eine Stärkung der Selbstverbundenheit als Voraussetzung für die Fähigkeit, sich mit anderen zu verbinden.

Der deutsche Hirnforscher Gerald Hüther sagt: «Die Liebe zu meinem Nächsten, zur Umwelt und zur Erde setzt Liebe zu mir selbst voraus». Dieses Prinzip kennen wir aus «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst». Es kann erlernt werden, und es muss erlernt werden, wenn eine gesunde, nachhaltige Entwicklung möglich sein soll. Verbundenheit und Freiheit seien seelische Bedürfnisse wie Hunger und Durst auf der körperlichen Ebene. Beides gilt es zu stillen.¹⁴

Verbundenheit entsteht durch interessiert, vorurteilsloses «Hinschauen». Das entspricht einem aufmerksamen Wahrnehmen, *wie* etwas ist. Es ist nicht in erster Linie die Frage, *was* es ist oder wie es mir gefällt. Dieses «Wie bist du?» entspringt einer offenen Aufmerksamkeit. Daraus entsteht Achtsamkeit, die von Hingabe geprägt ist.

Im Folgenden stelle ich einige Übungen vor, die die Beziehungsfähigkeit fördern. So wie die Bewegung einer großen Apparatur mit der Bewegung eines kleinen Zahnrades anfängt, so können wir am meisten für einen «big change» bewirken, wenn wir das tun, was wir am besten können: bei uns selbst anfangen. Kultivieren wir die Beziehung zu uns selbst, pflegen wir aufmerksame, interessierte Begegnungen und entscheiden zum Wohle aller. Das bewegt das Zahnrad, das am Ende alles in Bewegung setzt.

Es sind keine großen Projekte, die angegangen werden müssen, sondern einfache Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können. Sie setzen an verschiedenen Punkten an, sodass jede und jeder nach den eigenen Neigungen damit umgehen kann.



Die drei Fragen: Achtsam essen

Ein erster individueller Schritt, in Beziehung zu gehen, ist achtsames Essen: Die Sinne werden geschult, und die Wahrnehmung wird erweitert. Empathie und Interesse entwickeln sich. Das bedeutet, dass wir uns dafür interessieren, woher die Lebensmittel kommen und unter welchen Bedingungen sie produziert und gehandelt werden. Beziehungen, Partnerschaft und Respekt werden kultiviert – die Schlüsseleigenschaften für eine gesunde Zukunft.

Achtsamkeit als Haltung fördert eine positive Entwicklung individueller, sozialer und wirtschaftlicher Zusammenhänge. Daher führe ich sie als ersten Schritt für einen Systemwechsel ein. Wir können jederzeit damit beginnen, ohne Vorbedingung und unabhängig davon, an welcher Stelle der Wertschöpfung wir uns befinden.

Die drei Fragen sind eine einfache Übung, die nicht viel Raum einnimmt und überall und täglich praktiziert werden kann. Die Fragen lauten:

Vor dem Essen: Was habe ich auf dem Teller?

Beim Essen: Wie schmeckt es?

Nach dem Essen: Wie verdaue und vertrage ich, was ich gegessen habe?

Vor dem Essen besinnst du dich einen Moment. Vielleicht riechst du schon etwas? Mit Blick auf den Teller fragst du dich dann: Was habe ich auf dem Teller? Gibt es verschiedene Farben? Wie sind die Formen? Wie ist das Essen angerichtet? Wenn du in Gesellschaft bist, genügt ein kurzer, ruhiger Moment, ganz für dich.

Beim Essen nimmst du den Geschmack und das Aroma bewusst wahr und fragst dich, wie es schmeckt. Du kannst auch auf das Gefühl im Mund achten. Es ist bei Salat anders als bei Reis. Auch das geht innerhalb eines kurzen Momentes während des Essens mit der Familie oder mit Freunden.

Einige Zeit **nach dem Essen** nimmst du wahr, wie du die Mahlzeit verträgst und ob sie bekömmlich ist. Eine kurze Rückbesinnung ist ausreichend.

Die Fragen führen mit der Zeit zu einem vertieften Erleben, das den Genuss steigert und die Beziehung zu dir selbst stärkt. Du lernst dich besser kennen. Es bleibt aber nicht beim persönlichen Genuss: Gleichzeitig wird das Interesse an der Herkunft und an der Erzeugung der Lebensmittel geweckt. So werden wir als Konsument:innen durch unser Essen und unsere Kaufentscheidung zu Co-Produzent:innen. Vielleicht entsteht dadurch bei dir auch Dankbarkeit.

Ernährungstagebuch: Das eigene Essverhalten kennenlernen

Ein Ernährungstagebuch zu führen, ist eine Methode aus der Ernährungstherapie. Du notierst über einen bestimmten Zeitraum, zum Beispiel drei bis sieben Tage lang, alles, was du isst und trinkst. Auch der kleine Snack zwischendurch oder die Chips und Erdnüsse am Abend beim Fernsehen werden notiert. Es geht um die Bewusstwerdung, nicht um eine Beurteilung. Der erste Schritt zur Erkenntnis ist immer die Beobachtung dessen, was ist.

Notiere auch die Uhrzeit und die Art der Mahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen). Halte auch fest, wo du isst und mit wem. Es ist ganz einfach und erfordert nur etwas Disziplin und Aufrichtigkeit.

Die Regeln:

- » Sei gewissenhaft und ehrlich.
- » Notiere gleich nach dem Essen.
- » Sei schnell – denn der Keks, den du am Nachmittag genascht hast, ist am Abend meist längst vergessen.

Das folgende Formular (Download [hier](#)) dient dir als Hilfe. Du kannst auch Apps oder andere Tools verwenden.

Durch die Übung lernst du dich selbst kennen und entwickelst ein Bewusstsein über die eigenen Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben. Es wird dir klar, was und wie viel du tatsächlich isst, nicht, was du meinst zu essen.

Ernährungstagebuch

Datum: _____ Name: _____ Seite: _____

Zeit	Menge	Lebensmittel	Getränk	Bemerkungen



Ernährungsbiografie: Ein Blick zurück

Die eigene Ernährungsbiografie zu skizzieren, ist eine Übung, die alleine oder zu zweit durchgeführt werden kann. Besonders interessant ist sie, wenn du sie mit einer Person machst, die du nicht näher kennst. Du könntest zum Beispiel ein Treffen deiner Solawi dafür nutzen. Etwas Intimität und Vertraulichkeit sollten möglich sein.

Du erzählst deinem Gegenüber deine Biografie in Bezug auf die Ernährung (oder schreibst sie auf, wenn du die Übung alleine durchführst): Was habe ich in meiner Kindheit, in der Jugend, während meiner Ausbildung etc. gegessen? Wie habe ich gegessen – alleine, am Küchentisch, in der Familie, in der Mensa? Erinnerst du dich an einen bestimmten Geruch oder Geschmack? Wie war die Stimmung am Tisch? Welche Vorlieben hatte ich? Haben sie sich verändert? Haben sich meine Haltung oder meine Werte gewandelt?

Jede Person erhält circa 20 Minuten, dann wird gewechselt. Seid streng mit der Zeiteinhaltung, und gebt einander Raum. Die zuhörende Person leiht ihr Ohr und ihre empathische Aufmerksamkeit, schafft einen Hörraum, in den hineingesprochen werden kann beziehungsweise der anzieht, was kommen möchte. Es ist genug Zeit vorhanden, du kannst ganz in Ruhe nachdenken und Erinnerungen wachrufen. Danach beginnen die Worte zu strömen. Die zuhörende Person gibt keine Kommentare ab, nur kurze Verständnisfragen sind erlaubt. Wichtig ist, nicht ins Diskutieren zu kommen. Ihr könnt dabei auch spazieren gehen.

Durch die Übung tauchen Erinnerungen an die Stimmung bei Mahlzeiten, in der Familie, bei der Großmutter oder im Kollegenkreis auf. Geschmacksvorlieben oder -abneigungen, die sich vielleicht verändert haben, werden klar. Es können die eigenen Werte in Bezug auf die Ernährung bewusst werden. So kann eine innere Beziehung zur eigenen Sozialisation bezüglich der Ernährung entstehen. Vielleicht geht dir ein Licht auf ...

Erweiterte sensorische Verkostung: Bewusste Sinneswahrnehmung

Die erweiterte sensorische Verkostung basiert auf der Sensorik. Die Übung beginnt mit der bewussten Sinneswahrnehmung von Aussehen (Sehsinn), Geruch (Geruchssinn), Geschmack (Geschmackssinn) und Mundgefühl (Tastsinn). Nach der sensorischen Wahrnehmung stellt sich eine innere Resonanz ein, die wahrgenommen und notiert wird. Es ist ein Lauschen, was sich zeigen will. Auch diese Methode stärkt durch die bewusste Wahrnehmung die Beziehung zu sich selbst.

Am besten führst du die Übung in einer Gruppe durch, weil man sich dann austauschen und die eigene Wahrnehmung etwas einordnen kann. Es werden Lebensmittelproben vorbereitet und verblindet, sodass die Teilnehmenden sie nicht direkt erkennen. Natürlich sieht man, ob es Apfel oder Möhre, Milch oder Wasser ist, aber die Unterschiede der Proben sollten bei der Übung nicht bekannt sein. Du kannst dazu die Proben nummerieren oder mit Buchstaben versehen.

Die Teilnehmenden erhalten ein Auswerteschema (s. Abbildung, [Download hier](#)) und die Proben. Nach einem Moment der Besinnung nehmt ihr die Proben nacheinander Parameter für Parameter wahr und notiert eure Beobachtungen. Es sollte dabei nicht miteinander gesprochen werden. Danach tauscht ihr die Beobachtungen aus. Hier ergeben sich in der Regel Übereinstimmungen. Vor allem die innere Resonanz ist für die Teilnehmenden häufig ein Evidenzerlebnis, bei dem sie erkennen, dass die subjektive Wahrnehmung eine gewisse Objektivität hat.

Proben, die sich gut eignen, sind Apfelsaft, Möhren, Joghurt in verschiedenen Qualitäten. Auch unterschiedliche Verarbeitungsarten zum Beispiel von Milch können verkostet werden.

Erweiterte sensorische Verkostung

	Probe 1	Probe 2	Probe 3
Sensorisch			
Aussehen			
Geruch			
Geschmack			
Tastsinn			
innere Reaktion			
inneres Bild/Gefühl			

Duft- und Aromamalen: Der Wahrnehmung Farbe und Form geben

Duft- beziehungsweise Aromamalen bedeutet, eine Pflanze, ein Lebensmittel oder eine andere Probe zu riechen beziehungsweise das Aroma zu kosten und in ein Bild zu bringen. Es ist eine Methode, die Sinneswahrnehmung in eine bewusste Imagination zu verwandeln. Durch die künstlerische Gestaltung lassen sich die ätherischen Qualitäten von Substanzen erfahren. Die Methode wurde als sogenanntes Duftmalen von dem Naturforscher Torsten Arncken an der Naturwissenschaftlichen Sektion am Goetheanum entwickelt.

Bei der normalen Sinneswahrnehmung wandeln wir die Wahrnehmung in Begriffe um. Wir riechen am Anissamen und identifizieren den Geruch als Anis. Damit schließen wir die Wahrnehmung ab und haben ein Ergebnis in Form eines Wortes mit Bedeutung. Versuchen wir hingegen zu symbolisieren, tauchen wir in die Qualität dessen ein, was wir erleben. Wir vertiefen die Erfahrung und «erleben» die Kräfte, die Bewegungen, die Beziehungen. Sie erscheinen als neue, gefühlsähnliche Eindrücke. Mit unserer Fantasie schaffen wir daraus eine repräsentative Farbe und Form, um die erlebte Qualität abzubilden. Das bedeutet, dass wir unsere Absicht und unseren Willen aktivieren.

Wenn du diese Übung machst, ist es gut, nicht zu viel zu denken. Nachdem du dich daran gewöhnt hast, denkst du immer weniger und wählst zunehmend intuitiv eine Farbe aus und lässt dich von dem Geruch beziehungsweise dem Aroma leiten, um damit eine Form zu schaffen. Wir können sagen, dass der Duft oder das Aroma das Bild malt, und wir sind die Übermittler:innen dafür: Wir bezeugen eine lebendige Aktivität in uns selbst.

Die Methode wurde ausführlich beschrieben und hier veröffentlicht:

www.sektion-landwirtschaft.org/ernaehrung/artikel/ea/duft-und-aromamalen



Abb.: Duftbilder von Möhren derselben Sorte auf demselbem Acker angebaut, aber zu unterschiedlichen Zeitpunkten geerntet: im Oktober (oben) und im November (unten). Es zeigen sich Gemeinsamkeiten in der Strahlung nach oben außen, aber die Komplexität und die Reife (rote Farbe) haben deutlich zugenommen.

Wirksensorik: Wie Lebensmittel auf unser Befinden wirken

Uwe Geier, ein biodynamischer Forscher, der die Methode der Wirksensorik entwickelt hat, schreibt: «Wirkungen von Lebensmitteln kennen eigentlich alle. Es sind Wirkungen gemeint, die tiefer gehen oder länger anhalten als der Geschmack. Die weckende, anregende (bis nervös machende) Wirkung von Kaffee zum Beispiel ist ein Effekt, der mit Koffein in Verbindung gebracht wird. Aber Tee enthält auch Koffein und macht auch wach, doch ganz anders als Kaffee. Wie lassen sich diese Unterschiede beschreiben? Oder die entspannende, dämpfende Wirkung von Sahne. Bei genauer Betrachtung lassen sich solche Effekte gut unterscheiden von der Sättigung, dem Genuss oder Geschmack. Und sie lassen sich in allen Lebensmitteln auffinden. In den Lebensmitteln liegt demnach eine bisher kaum beachtete Eigenschaft verborgen: ihre Wirkung auf unser emotionales und körperliches Befinden.»¹⁵

Die Wirksensorik ist eine standardisierte Methode, die wissenschaftlich entwickelt wurde. Mit ihr wird die Wirkung von Lebensmitteln auf das körperliche und emotionale Befinden ermittelt. Das heißt, wir nehmen die Wirkung wahr, die nach dem Geschmack eintritt. Die Geschmackswahrnehmung wird dabei ausgeblendet. Das Messinstrument sind wir selbst. Eine Einstimmung vor der Übung (Bodyscan) bereitet auf die Wahrnehmung vor.

Wenn du dich für diese Methode interessierst, empfehle ich dir, eine Einführung bei einer zertifizierten Wirksensorik-Trainerin oder einem -Trainer zu besuchen. Die Kontaktdaten der Trainer:innen sind veröffentlicht.¹⁶

Danach kannst du allein oder im Kreis mit anderen üben. Das gemeinsame Üben hat den Vorteil, dass ein Austausch möglich ist. Wenn andere in der Gruppe eine ähnliche Wirkung beschreiben, wird die Sicherheit in der Beurteilung gestärkt. Während der Übung kannst du herausfinden, wie ein Nahrungsmittel auf dich wirkt und ob es dir guttut oder eben nicht. Dies erhöht deine Ernährungskompetenz. Die Beziehung zu sich selbst und zur eigenen Ernährung zu stärken, ist eine Voraussetzung für ein positives Wirken im Ernährungsorganismus.

Für Produkteprüfungen wird diese Methode mit geschulten Panels oder mit größeren Laiengruppen nach einer intensiven Einstimmung durchgeführt. Es entstehen sogenannte Körperwirkungsbilder.

Ein Körperwirkungsbild von Rote-Beete-Säften: Untersucht wurden eine biologische Probe (links) und eine biodynamische Probe (rechts). Rot sind die eher negativen, grün die positiven Bewertungen; die Schriftgröße spiegelt die Anzahl Nennungen wider. Die Lokalisation im Körperbild zeigt, wo die jeweilige Empfindung aufgetreten ist. Die biologische Probe rief im mittleren Bereich mit Druck, Enge und Schwere eher negative Empfindungen hervor, gleichzeitig aber auch eine helle Aufrechte wie die biodynamische Probe. Diese hatte insgesamt fast durchgehend eine positive Wirkung. Der Hauptunterschied zwischen den beiden Proben zeigte sich im mittleren Bereich, wo die biodynamische Probe eine geweitete Brust und ein ruhiges, mildes, wohliger-warmes Gefühl hervorrief.



Wirksensorik-Test

Rote Beete-Saft



Körperwirkungsbild: Ergebnisse der freien Beschreibung. 9 geschulte Beobachter. Häufigkeit der Begriffsennungen in Klammern. Merkmale, die bei einer Probe hervortreten, sind durch kräftigere Farbtöne markiert.

■ Positive Merkmale
■ Negative Merkmale

Der Seelenkalender: Unser Gespräch mit der Welt im Jahreslauf

Rudolf Steiner hat mit seinem Anthroposophischen Seelenkalender¹⁷ im Jahr 1912 für jede Woche des Jahres einen mantrischen Spruch verfasst. Die Sprüche beziehen sich auf den Jahreslauf der nördlichen Hemisphäre und beschreiben das Verhältnis der Seele des Menschen zur Welt. Der Mensch und die Welt beziehen sich aufeinander und brauchen einander. Die Beziehung von Außen- und Innenleben ist rhythmisch wechselnd und je nach Jahreszeit sehr unterschiedlich. In der Sommerzeit ist die Seele ganz geweitet und taucht im Umkreis, in der Natur unter. «Zu sommerlichen Höhen erhebt der Sonne leuchtend Wesen sich; Es nimmt mein menschlich Fühlen in seine Raumesweiten mit ...», und gleichzeitig wird das Empfinden im eigenen Inneren angesprochen (Woche 10). Und im tiefen Winter zieht sich die Seele ganz in die Körperlichkeit zurück. So heißt es im Spruch der Woche 36: «In meines Wesens Tiefen spricht zur Offenbarung drängend geheimnisvoll das Weltenwort ...» Von dieser Jahreszeit sagt Rudolf Steiner an anderer Stelle, dass dann die Erde am meisten geistig sei.

Die enge Verknüpfung des Menschen mit der Welt wird im Spruch der Woche 33 sogar so dargestellt, dass die Welt ohne das menschliche Erleben nur «frostig leeres Leben sei», also nicht lebendig sei und «in sich den Tod nur finden» würde. Herzenswärme, Herzenskräfte und Herzensliebewelten werden als Qualität des Menschen genannt, die die Beziehung von Mensch und Welt prägen. Im Spruch 42 ist die Sinnesoffenbarung mit der Herzenswärme gekoppelt. Das bedeutet, wenn wir nicht mit Hingabe und empathisch den Dingen der Welt begegnen und sie aufmerksam wahrnehmen, können wir sie nicht erkennen.

Woche für Woche können dich die Sprüche durch das Jahr begleiten, und die Seele kann den Jahreslauf in einer neuen, tiefen Qualität miterleben. Zunächst wirst du vielleicht den Sinn einzelner Sprüche nicht sofort nachvollziehen können. Das macht nichts, denn nicht intellektuelles Verstehen ist gefragt, sondern das Mitempfinden. Die Sprüche und das eigene Erleben werden immer reicher, wenn du mit den Sprüchen einige Jahre lebst. Ein schönes Ritual ist zum Beispiel, gleich morgens den jeweiligen Wochenspruch lesen.



Quellen und Literatur

- 1 Jasmin Peschke. 2019. The Turnaround in Nutrition. In: V. Wahl, A. Hach, S. Sommer, P. Derkzen, C. Brock, J. Fritz, A. Spengler-Neff, U. Hurter, J.-M. Florin (eds). Evolving Agriculture and Food – Opening up Biodynamic Research. Contributions to the 1st Int. Conference on Biodynamic Research, S. 63–64
- 2 Wikipedia, eingesehen am 22.08.2023
- 3 www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/ernaehrungssystem/2684, eingesehen am 22.08.2023
- 4 UNEP, FAO and UNDP. 2023. Rethinking Our Food Systems: A Guide for Multi-Stakeholder Collaboration. Nairobi, Rome and New York. doi.org/10.4060/cc6325en; www.fao.org/3/cc6325en/cc6325en.pdf
- 5 www.fao.org/3/i3901e/i3901e.pdf, HLPE. 2014. Food losses and waste in the context of sustainable food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security, Rome, S. 29
- 6 www.bmz.de/de/service/lexikon/wertschoepfungsketten-14954, eingesehen am 22.08.2023
- 7 www.fao.org/3/cb4476en/online/cb4476en.html#chapter-executive_summary, eingesehen am 22.08.2023
- 8 www.bmel.de/DE/themen/internationales/agenda-2030/globale-ernaehrungssicherung.html, eingesehen am 28.12.2023
- 9 unric.org/de/welternaehrungsbericht13072023, eingesehen am 30.08.2023
- 10 undp.org, eingesehen am 24.11.2023
- 11 anthrowiki.at/Organismus, eingesehen am 22.08.2023
- 12 Rudolf Steiner. 1987. Einleitungen zu Goethes Naturwissenschaftlichen Schriften, GA 1, Rudolf Steiner Verlag
- 13 Charles Eisenstein. Beitrag Landwirtschaftliche Tagung Goetheanum 2021. www.sektion-landwirtschaft.org/digitale-tagung/videos, siehe auch charleseisenstein.org
- 14 www.youtube.com/channel/UCu4rogZzFsl9KyJDy4opROQ, eingesehen am 25.08.2023
- 15 Uwe Geier. 2021. Wirksensorik – ein Weg zu einem achtsameren Umgang mit Lebensmitteln. In: J. Peschke. Vom Acker auf den Teller, AT Verlag, S. 160 ff.
- 16 www.wirksensorik.de
- 17 Rudolf Steiner. 2021. Anthroposophischer Seelenkalender. Rudolf Steiner Verlag

Weiterlesen



www.sektion-landwirtschaft.org/arbeitsfelder/fachbereich-ernaehrung

Dank

Mein herzlicher Dank geht an **Claudia Bosshardt** für ihr Mitdenken und ihr Feedback, die Anregungen und den Schliff.

Die Bilder von **Jasminka Bogdanović** durfte ich aus ihrem Bilderzyklus «Fraktal» in ihrem Atelier aussuchen, sie sind freilassende Unterstreichungen des Inhalts. Vielen Dank dafür.

Meinem **Team der Sektion für Landwirtschaft am Goetheanum** danke ich für konstruktive Hinweise.



Dr. Jasmin Peschke leitet den Fachbereich Ernährung der Sektion für Landwirtschaft am Goetheanum, Schweiz. Als promovierte Oecotrophologin beschäftigt sie sich seit über 30 Jahren mit der Qualität von Lebensmitteln und Naturprodukten, sei es im Anbau, in der Verarbeitung, im Labor oder in der Ernährung. Sie ist zertifizierte WirkSensorik®-Trainee. Ihr zentrales Anliegen ist es, Zusammenhänge im Ernährungssystem aufzuzeigen und Menschen zu ermutigen, eine eigene, selbstbestimmte Ernährungsform zu pflegen und dadurch zu einer gesunden Zukunft beizutragen.

