

Hassel/Foitzik/Pentner/Zastrow (Hrsg.)

Sozialer Zusammenhalt

Das Miteinander fördern
durch Essen und Kultur

Ein Praxishandbuch

Kohlhammer

Kohlhammer

Die Herausgebenden

Prof. Dr. Holger Hassel leitet das Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften an der Hochschule Coburg. **Elisabeth Foitzik**, **Carola Pentner** und **Felix Zastrow** arbeiten dort als wissenschaftliche Mitarbeiter*innen.

Holger Hassel, Elisabeth Foitzik,
Carola Pentner, Felix Zastrow (Hrsg.)

Sozialer Zusammenhalt

Das Miteinander fördern durch Essen und
Kultur

Ein Praxishandbuch

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechteinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

1. Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-040808-1

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-040809-8

epub: ISBN 978-3-17-040810-4

Vorwort

Essen ist Identität, Essen ist Heimat, Essen ist Kultur.

Jeder Mensch hat ein Lieblingsgericht oder verbindet den Geschmack eines Lebensmittels mit einer Erinnerung. So unterschiedlich unsere Biografien sind, so verschieden können unsere Vorlieben im Hinblick auf Essen und Trinken sein. Diese Erfahrungen und Präferenzen bieten einen interessanten Anlass, um mit anderen, vielleicht fremden Menschen in Kontakt zu treten, sie näher kennen und verstehen zu lernen – unabhängig von Nationalität, Alter, Geschlecht, Kultur etc.

Sie halten ein Arbeitsbuch in Ihren Händen, mit dem der soziale Zusammenhalt von Menschen als gesellschaftliche Qualität des Miteinanders gestärkt und gefördert werden soll.

Dies gelingt vor allem durch das Alltagsthema Essen: Es ermöglicht den Austausch über Unterschiede und Gemeinsamkeiten innerhalb einer Gruppe, über eigene Erfahrungen und Erlebnisse sowie über Werte und Esskulturen, sodass Diversität erlebbar werden kann und sich einander vielleicht unbekannte Menschen näherkommen können. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, vorhandene Sprachbarrieren zu überwinden und ohne Vorbehalte in andere soziale Kontexte und Kulturen einzutauchen. Wir möchten Sie und Ihre Gruppe dazu einladen, durch Spiele und Diskussionen buchstäblich einen Blick über den Tellerrand zu wagen.

Dieses Arbeitsbuch richtet sich an Personen, die auf verschiedenste Weise mit Menschen unterschiedlicher Biografien und Herkunft zusammenarbeiten. Die 48 zusammengestellten Bildungseinheiten orientieren sich an einem Konzept zum sozialen Zusammenhalt, das die Qualität des Miteinanders in neun Dimensionen operationalisiert (Arant et al. 2017). So werden Themen wie gesellschaftliche Teilhabe oder Solidarität greifbarer und können gezielt für die Arbeit mit Gruppen aufbereitet werden. Die Bildungseinheiten sind den Modulen »Gesellschaft«, »Ernährung« und »Kultur« zugeordnet. Auf diesem Wege kann das Arbeitsbuch vielfältig genutzt werden. Die gesammelten Übungen fördern das Kennenlernen und die Akzeptanz anderer aus unterschiedlichen sozialen Kontexten und (Ess-)Kulturen. Zugleich wird die Reflexion des eigenen Ess- und Trinkverhaltens ermöglicht. Es wird dazu angeregt, das Gelernte in den persönlichen Alltag zu übertragen.

Die beschriebenen Inhalte und Methoden wurden z. T. in Forschungsprojekten zur Ernährungs- und Gesundheitskompetenz sowie zur kulturellen Bildung entwickelt und eingesetzt. Zusätzlich wurden Bildungseinheiten von Praxispartnern aus den Bereichen Erwachsenenbildung, Sozialarbeit und kommunaler Gesundheitsförderung mit unterschiedlichen Adressat*innen erprobt. Auch diese Erfahrungen sind bei der didaktischen Aufbereitung berücksichtigt worden.

Wir hoffen, dass Ihnen dieses Arbeitsbuch mit seinen Informationen und Übungen Anregungen mit auf den Weg geben kann, um Sie bei Ihrer Arbeit zu bereichern und zu unterstützen. Vor allem aber wünschen wir Ihnen viel Spaß mit Ihrer Gruppe!

Elisabeth Foitzik, Holger Hassel, Carola Pentner, Felix Zastrow

Inhalt

Vorwort	5
 Teil I: Hinführung	
1 Was ist sozialer Zusammenhalt?	13
<i>Barbara Daubner, Elisabeth Foitzik, Holger Hassel, Carola Pentner, Felix Zastrow</i>	
2 Tischgespräche – Zusammenhalt und Essen	15
<i>Elisabeth Foitzik, Felix Zastrow</i>	
3 Esskultur als Spiegel der Gesellschaft	17
<i>Felix Zastrow</i>	
4 Ist Essen noch sozial?	19
<i>Felix Zastrow</i>	
5 Esskultur und das Fremde – die Akzeptanz »neuer« Lebensmittel	21
<i>Barbara Daubner</i>	
6 Esskultur und das Fremde – die Kartoffel	23
<i>Carola Pentner</i>	
7 Esskultur und Nachbarschaft – die Geschichte des Knödels ..	25
<i>Carola Pentner</i>	
8 Essen und Heimweh	26
<i>Elisabeth Foitzik</i>	
9 Zusammenhalt über, mit und durch Kultur	29
<i>Julius Heinicke, Katrin Lobbeck</i>	

Teil II: Praxis

Zum Einsatz der Bildungseinheiten	35
Modul »Gesellschaft«	39
<i>Barbara Daubner, Elisabeth Foitzik, Holger Hassel, Carola Pentner, Felix Zastrow</i>	
Soziale Netze	39
Gemeinsames Essen	40
Vorurteile	42
Neue Leute kennenlernen	44
Vertrauen in die Mitmenschen	46
Unbekanntes testen	46
Obst und Gemüse	48
Eigenheiten	50
Akzeptanz von Diversität	52
Fastenzeit und Hochfeste	52
Gewürzküche	54
Typisches Gericht der Heimatregion	56
Identifikation	58
Meine Kräuter und Gewürze	59
Essen aus meiner Heimat	62
Meine Lieblingsspeisen	64
Vertrauen in Institutionen	66
Siegel – Orientierung oder Verwirrung?	67
Hygiene bei der Lebensmittelverarbeitung	69
Zusatzstoffe	72
Gerechtigkeitsempfinden	74
Globale Wegwerfgesellschaft und Hunger	75
Fairer Handel	78
Armut und Ernährung	82
Solidarität und Hilfsbereitschaft	85
Engagement	85
Hilfsbereitschaft	87
Spenden	89
Anerkennung sozialer Regeln	91
Sitten und Bräuche	92
Tischmanieren	94
Auswärts essen	96
Gesellschaftliche Teilhabe	99
Resteküche	99
Foodsharing	103
Politik und Ernährung	105

Modul »Ernährung« 109*Barbara Daubner, Elisabeth Foitzik, Holger Hassel, Carola Pentner, Felix**Zastrow*

Welternährung	109
Die Region hat Saison	110
Achtsam einkaufen	113
Gemeinsam einkaufen	116
Klima, Nachhaltigkeit, CO ₂	118
Nachhaltige Ernährung	119
Plastikmüll durch Lebensmitteleinkauf	121
CO ₂ und Ernährung	125
Vegetarismus	127
Vegetarische Ernährung	128
Ersatz gesucht	130
Lust auf Verzicht	133
Wohlbefinden	137
Wohlbefinden	137
Klosterleben	140
Ein gutes Bauchgefühl	143
Bio	146
Ist Bio gesünder?	147
Artgerechte Tierhaltung	150
Ökologische Landwirtschaft	152

Modul »Kultur« 155*Julius Heinicke, Katrin Lobbeck*

Kultur als Praxis	155
Diversitätskompetenz	156
Ambiguitätstoleranz	158
(Un-)doing Gender	160
Gemeinsam erinnern und Geschichten schreiben	163
Geschichte(n) schreiben	164
Gemeinsames Erinnern	167
Most wanted (wo)men	171

Teil III: Anhang**Literaturverzeichnis 177****Autor*innenverzeichnis 181**

Teil I: Hinführung

1 Was ist sozialer Zusammenhalt?

Barbara Daubner, Elisabeth Foitzik, Holger Hassel, Carola Pentner,
Felix Zastrow

Der soziale Zusammenhalt kann als die Qualität des gemeinschaftlichen Miteinanders in einem definierten Gemeinwesen verstanden werden (Arant et al. 2017, S. 24). Eine füreinander einstehende Gesellschaft ist demnach durch das Vorhandensein dreier Kernbereiche gekennzeichnet: (a) Belastbare *soziale Beziehungen*, (b) positive emotionale *Verbundenheit* mit dem Gemeinwesen sowie (c) ausgeprägte *Gemeinwohlorientierung*. Jeder dieser Kernbereiche kann nochmals in drei Sektoren differenziert werden, sodass sich sozialer Zusammenhalt in neun verschiedene Teilbereiche operationalisieren lässt.

(a) *Soziale Beziehungen* untergliedern sich demnach in die drei Sektoren: (1) *Soziale Netze*, (2) *Vertrauen in die Mitmenschen*, (3) *Akzeptanz von Diversität*. Diese stellen das horizontale Netz dar, welches zwischen dem/der Einzelnen und dem Kollektiv innerhalb eines Gemeinwesens, wie beispielsweise den verschiedenen Regionen oder Bundesländern, besteht. Wie stark ein (1) soziales Netz ist, misst sich daran, wie häufig und qualitativ (hochwertig) die Interaktionen zwischen den Menschen, beispielsweise Freund*innen, Bekannten, Nachbar*innen und Arbeitskollegen*innen stattfinden (Schiefer und van der Noll 2017). Ein soziales Netz geht somit über den engeren Kreis der Kernfamilie hinaus (Arant et al. 2017, S. 26). Damit sich soziale Interaktionen jeglicher Art positiv entwickeln können, stellt das (2) *Vertrauen in die Mitmenschen* einen entscheidenden und grundlegenden Faktor dar. Damit ist die Erwartung verknüpft, dass das Verhalten des Gegenübers grundsätzlich von positiver Absicht geleitet wird und vorhersehbar ist. Vertrauen ist somit entscheidend für die soziale Entwicklung und stärkt das Zusammenleben und die Identifikation in einer Gemeinschaft (Schiefer und van der Noll 2017).

Des Weiteren stellt die (3) *Akzeptanz von Diversität* einen Teil sozialer Beziehungen dar, von dem ein relevanter Einfluss auf die Stärke des Zusammenhalts ausgeht. Diversität bzw. Vielfältigkeit zeichnet sich in der heutigen Zeit dadurch aus, dass unterschiedliche Lebensstile, Wertvorstellungen und kulturelle Einflüsse aufeinandertreffen und nebeneinander existieren. Auch die Einwanderung von Geflüchteten bringt eine wachsende gesellschaftliche Heterogenität mit sich. So führt die Akzeptanz verschiedener Kulturen, Herkünfte und Gebräuche in der Gesellschaft zum Auf- und Ausbau des sozialen Zusammenhalts.

(b) Einen weiteren Kernbereich von Zusammenhalt bildet die *Verbundenheit*. Sie umfasst nicht ausschließlich eine positive Verbindung zur Gemeinschaft allgemein, sondern zugleich zu ihren dazugehörigen Organisationen und Institutionen. Verbundenheit wird bestimmt durch die Sektoren: (4) *Identifikation*, (5) *Vertrauen in Institutionen* und (6) *Gerechtigkeitsempfinden*. (4) Menschen identifizieren sich erst dann mit einer Gemeinschaft und fühlen sich in sie integriert, wenn sich jede*r

Einzelne als einen Teil der Gesellschaft akzeptiert fühlt. Darauf aufbauend ist es dem Individuum möglich, Interesse den Mitmenschen und dem Umfeld gegenüber entgegenzubringen und sich mit der Region zu identifizieren. Auf dieser Grundlage kann sich der/die Einzelne aktiv am gesellschaftlichen Zusammenhalt beteiligen. (5) Damit ein grundlegendes *Vertrauen in Institutionen*, in politische Parteien, Polizei und weiteren staatlichen Einrichtungen aufgebaut werden kann, ist das Gefühl, gerecht und frei von Vorurteilen behandelt zu werden, eine wesentliche Voraussetzung. (6) Ein soziales Miteinander kann zudem nur entstehen, wenn Menschen *Gerechtigkeit empfinden*. Eine zentrale Rolle spielt dabei das subjektive Empfinden. Nur wenn objektive Ungleichheiten bewusst als ungerecht empfunden werden, kann sich etwas in der Gesellschaft verändern.

Der Kernbereich (c) *Gemeinwohlorientierung* umfasst neben (7) *Solidarität und Hilfsbereitschaft* die (8) *Anerkennung sozialer Regeln* und die (9) *Gesellschaftliche Teilhabe*. (7) Im Rahmen der Solidarität und Hilfsbereitschaft steht vor allem die gegenseitige Unterstützung sowie Hilfestellungen für schwächere Menschen der Gesellschaft im Mittelpunkt. Dafür ist es wichtig, durch Spenden oder ehrenamtliche Tätigkeiten, selbst aktiv zu werden. (8) Gesellschaftlicher Zusammenhalt und ein positives Miteinander sind erst dann möglich, wenn sich Menschen an die von der Gemeinschaft bewusst oder unbewusst vorgegebenen Regeln, Normen und Grundsätze halten. (9) Die *Gesellschaftliche Teilhabe* als Beteiligung und Engagement jedes/jeder Einzelnen kann dazu beitragen, dass nicht nur politische Belange, sondern auch das persönliche Umfeld, die Nachbarschaft, die Gemeinde und Gesellschaft im Ganzen aktiv mitgestaltet werden. Mitgliedschaften in Vereinen oder politischen Organisationen bieten gute Möglichkeiten, Teilhabe umzusetzen (Arant et al. 2017).

2 Tischgespräche – Zusammenhalt und Essen

Elisabeth Foitzik, Felix Zastrow

Besonders greifbar und sichtbar wird das Konstrukt »sozialer Zusammenhalt«, wenn es in alltäglichen Situationen konkretisiert wird. Das Thema Essen eignet sich besonders gut, um mit anderen ins Gespräch zu kommen. Jede*r hat ein Lieblingssessen und erinnert sich an Situationen und Erlebnisse beim Geruch und Verzehr bestimmter Speisen. Neben diesen persönlichen Erfahrungen ist die Ernährung ein Brennpunktthema mit heterogenen Ansichten.

Durch die Diskussion über ein alltägliches Thema wie Essen werden die unterschiedlichen sozialen und kulturellen Bezüge sichtbar. Die Reflexion der eigenen Verhaltensweisen und der Austausch mit anderen kann dazu beitragen, dass man über den eigenen Tellerrand hinausblickt. Die Nahrungsaufnahme wird in einen globalen Zusammenhang gestellt. Themen wie Nachhaltigkeit, Klima und Vielfalt werden konkret. Die individuelle Ernährungskompetenz zeigt sich demnach nicht nur in der Fähigkeit, das Essen nach physiologischen und ökonomischen Kriterien zusammenzustellen. Die individuelle Ernährungsentscheidung berücksichtigt soziale und ökologische Kriterien.

Nach der australischen Ernährungswissenschaftlerin Helen Vidgen gehören zur Ernährungskompetenz die komplexen, miteinander verbundenen Fähigkeiten, Kenntnisse und Verhaltensweisen, die erforderlich sind, um Essen zu planen, zu organisieren, auszuwählen und vorzubereiten, damit im Alltag Ernährungsempfehlungen eingehalten werden (Vidgen und Gallegos 2014). Das bedeutet, dass Verbraucher*innen beim Einkaufen Lebensmittel sowohl nach ihren finanziellen Möglichkeiten als auch nach ihren persönlichen Vorlieben auswählen können; dass sie wissen, woher Nahrungsmittel kommen und welche Inhaltsstoffe sie haben; und dass sie auch die Qualität der Nahrungsmittel beurteilen können. Weiterhin zählt dazu die Fähigkeit, Mahlzeiten zubereiten zu können. Dies schließt den Umgang mit Küchenutensilien und die Beachtung von Hygieneregeln mit ein. Und schließlich gehört auch das Essen selbst zum Begriff Ernährungskompetenz. Es sollte bewusst und mit Genuss erfolgen.

Der Ernährungskompetenz wird jedoch auch eine politische und gesellschaftliche Dimension zugeschrieben (Johannsen et al. 2019). Durch das Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Ess- und Tischkulturen sowie vermeintlich fremder Mahlzeiten wird die kulturelle Vielfalt sichtbar und erlebbar gemacht. Dies trägt dazu bei, dass Menschen für die Verschiedenheit der Kulturen sensibilisiert werden und sie sowohl ihre eigenen Essgewohnheiten reflektieren als auch fremde kennenlernen und wertschätzen.

Mit einer individuellen Ernährungsentscheidung wird zugleich auch ein umwelt- und nachhaltigkeitsbezogenes Votum vollzogen. Bin ich Selbstversorger*in oder

werden meine Nahrungsmittel zum Großteil importiert? Durch den Blick auf Umweltfaktoren wie Klimaveränderungen, Müllvermeidung und Nachhaltigkeit bekommt die eigene Ernährungsweise nun auch eine globale Dimension. Der Austausch in den Bildungseinheiten beispielsweise zu den Themen Herkunft und Saisonalität von Lebensmitteln vermittelt Wissen, um mit Blick auf das persönliche Konsumverhalten informierte Entscheidungen treffen zu können.

Die Ernährungskompetenz umfasst somit nicht nur die individuelle Fähigkeit, die Nahrungsaufnahme genussvoll und ausgewogen zu gestalten. Hinzu kommt die Fähigkeit, ökonomische, soziale, kulturelle und ökologische Aspekte bei der Entscheidungsfindung zu integrieren.

Durch die Bildungseinheiten der Module »Gesellschaft« und »Ernährung« wird zusätzlich zum übergeordneten Ziel, den Zusammenhalt in Gruppen zu fördern, das Bewusstsein für Essen und Trinken erweitert und dabei die individuelle Ernährungskompetenz gestärkt.

3 Esskultur als Spiegel der Gesellschaft

Felix Zastrow

Das Wort Kultur kommt vom lateinischen »colere« (pflegen) bzw. »cultura« (Ackerbau, Landbau, Pflege von Ackerboden) und hatte zunächst einen landwirtschaftlichen Bezug. Die Herkunft des Begriffs verdeutlicht, dass es sich um »vom Menschen Gemachtes« handelt. Im heutigen Sprachgebrauch umfasst der Kulturbegriff weit mehr als nur landwirtschaftliche Tätigkeiten. Es geht nun vielmehr um die pädagogische, wissenschaftliche und künstlerische »Pflege«, also um mentale und soziale Formen der Kultivierung einer Gesellschaft (Ort 2008; Nünning 2009).

Die Esskultur ist ein Teil davon. Darunter versteht man das kulturelle Umfeld der Ernährung einer Person. Sie zeigt sich beispielsweise bei Tischsitten, Ritualen und Bräuchen, Speisen und regionalen Spezialitäten. Esskultur trägt zur kulturellen Identifikation bei.

Was beeinflusst die Esskultur einer Region oder eines Landes?

Sie wird wesentlich bestimmt durch:

1. die Geografie, gekennzeichnet durch beispielsweise Topografie und Bodenfruchtbarkeit,
2. das Klima, insbesondere durch jahreszeitliche Temperaturschwankungen und Niederschläge,
3. die Geschichte, mit sich ändernden Staatsformen, Handelswegen sowie Migrationsbewegungen,
4. die Wirtschaft, dazu gehören u. a. Verfügbarkeit von Geld, Inlandproduktion, Handelsbeziehungen und Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln, sowie
5. die Kultur als Leistung einer Gemeinschaft, die beispielsweise Nahrungsmitteltabus, Feste, Bräuche und Kochtechniken miteinschließt (conTAKT-spuren.ch o. J.).

So wie sich diese Einflussfaktoren mit der Zeit ändern, wandeln sich auch die jeweiligen Esskulturen. In der Geschichte Europas können drei Ereignisse beschrieben werden, die die Esskultur – so wie wir sie heute kennen – maßgeblich prägten.

Während der landwirtschaftlichen Revolution ab ca. 10.000 v. Chr. kamen erstmals erzeugende Wirtschaftsweisen auf. Durch Ackerbau und Sesshaftigkeit veränderte sich der Speiseplan. Die Menschen wurden zunehmend unabhängig von den Schwankungen im natürlichen Angebot der gesammelten und erjagten Nahrung.