

# 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.

Zugleich bedeutete Feldanbau jedoch auch eine Konzentration auf wenige Nahrungsmittel und eine starke Abhängigkeit von der Ernte, die wiederum vom Klima beeinflusst wurde.

Im 16. Jahrhundert wurden Handelsbeziehungen mit dem Orient und Amerika aufgebaut und gestärkt. Dadurch wurden Nahrungsmittel nach Europa importiert, die für uns heute selbstverständlich sind, wie beispielsweise Mais, Kartoffeln, Tomaten und Reis.

Eine bedeutende Rolle spielte die industrielle Revolution ab dem 19. Jahrhundert. Diese führte zum Übergang von der Agrar- zur Industriegesellschaft. Durch technische Erneuerungen und einer allmählich wissenschaftsorientierten Landwirtschaft steigerte sich die Produktivität massiv. Zugleich verringerte sich der Anteil an Lebensmittelausgaben gemessen an den gesamten Haushaltsausgaben (conTAKT-spuren.ch o.J.).

Durch Globalisierung, Digitalisierung, Tourismus und Migration ist unsere gegenwärtige Esskultur fortwährend internationalen Einflüssen ausgesetzt. Hinzu kommen Ernährungstrends, neue Diätformen und vor allem ein stärkeres Umweltbewusstsein, die dazu beitragen, dass sich die Esskultur stetig wandelt.

Wie steht es um die deutsche Esskultur? 73% der Deutschen, quer durch alle Altersgruppen, kochen gerne selbst (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft 2020, S. 8). Dennoch befürchten Befürworter\*innen der sogenannten bürgerlichen Küche, dass die deutsche Esskultur dem Untergang geweiht sei: Fast an jeder Ecke gibt es Fastfood zu kaufen, die Nutzung von Lieferdiensten steigt an und der Außer-Haus-Verzehr nimmt zu.

Aber was macht die deutsche Esskultur aus? Die Antwort ist einfach – alles zusammen. Jeder oder jede Einzelne trägt als Teil der Gesellschaft zur Esskultur bei. Essen gilt als Spiegel einer Gesellschaft. Bei genauerem Betrachten fallen unterschiedlichste Essgewohnheiten sowie regionale Spezialitäten und Zubereitungsformen auf.



## 4 Ist Essen noch sozial?

*Felix Zastrow*

### **Das Gemeinschaftliche in Gefahr**

In den letzten Jahrzehnten hat die gemeinsame Mahlzeit zunehmend an Bedeutung verloren. Viele essen häufig unter Zeitdruck und nebenbei. Gestiegene Mobilität, ein stetig wachsendes Angebot an Fast Food und die vielerorts verfügbaren To-go-Menüs verstärken diesen Trend.

### **Gemeinsames Essen verbindet**

Die Nahrungsaufnahme ist mehr als das körperliche Grundbedürfnis, das eigene Hungergefühl zu stillen. Essen war für Menschen schon immer eine kulturelle und soziale Aktivität. Das zeigen die vielen Gelegenheiten im Alltag: Man verbringt die Mittagspause mit Kolleg\*innen, lädt Freund\*innen und Verwandte zu Kaffee und Kuchen ein oder führt seine\*n Liebste\*n zum Abendessen aus. Lebensmittel zu teilen bedeutet, dass man zur selben sozialen Gruppe gehört.

Dieses Verbindende zeigt sich auch bei regionalem Essen: In vielen Landesteilen gibt es typische und traditionsreiche Gerichte. So assoziiert man beispielsweise Spätzle mit den Schwaben, das Kölsch sowie Himmel un Äd mit dem Rheinland und Harzer Roller stammt aus dem nördlichen Harzvorland (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung 2019). Die Spezialitäten gehören für Ortsansässige zum Alltag, schaffen Identität und lösen in vielen Menschen ein Heimatgefühl aus. Innerhalb der Regionen können diese Besonderheiten zum Aufbau und zur Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls beitragen.

Des Weiteren ist das gemeinsame Essen ein zentrales Ritual zu Geburtstagen, als auch an kulturellen und religiösen Festen, wie beispielsweise das Weihnachtsfest im Christentum, das Fest des Fastenbrechens im Anschluss an den Fastenmonat Ramadan im Islam oder die Schabbat-Mahlzeiten im Judentum. Dabei gilt stets: Gutes Essen trägt zu einer gelungenen Feier bei. Gemeinschaftliches Speisen kommt neben den freudigen Ereignissen auch bei traurigen Anlässen zum Tragen. So zum Beispiel im Rahmen des Leichenschmauses beim Tod einer nahestehenden Person. Das Zusammensitzen und gemeinsame Abschiednehmen stärkt das körperliche und mentale Wohlbefinden der Hinterbliebenen und kann zur Trauerbewältigung beitragen. Die vielfältigen Anlässe, bei denen miteinander gegessen wird, unterstreichen die Bedeutung der gemeinsamen Mahlzeit als Gemeinschaftserleben.

## **Gemeinsame Mahlzeiten für mehr Zusammenleben in der Familie**

Im Alltag fehlt den meisten Familien die Zeit für gemeinsames Essen. Vielen bleibt als soziales Ereignis lediglich das gemeinsame Frühstück am Morgen oder ein gemeinsames Abendessen, bei dem man sich gegenseitig von seinem Tag berichten kann. Dabei stärken gemeinsame Mahlzeiten das Zugehörigkeitsgefühl innerhalb der Familie und intensivieren die Bindung zwischen den einzelnen Familienmitgliedern. Familien, die trotz der Umstände regelmäßig zusammen essen, führen generell ein harmonisches und funktionierendes Familienleben. Das gemeinsame Vorbereiten, Kochen und Speisen unterstützt zudem die psychosoziale Entwicklung der Kinder und minimiert das Risiko für die Entstehung von Essstörungen, Depressionen und Übergewicht (Musick und Meier 2012; Berge et al. 2013).

### **Bewusst und gemeinsam essen**

Man kommt sich näher, wenn man gemeinsam in angenehmer Atmosphäre speist, sich austauschen und Erlebnisse und Erfahrungen mit dem Gegenüber teilen kann. Familien verbringen Zeit miteinander, Arbeitskolleg\*innen nähern sich an und Freundschaften können entstehen und gestärkt werden. Trotz Stress und Zeitdruck im Alltag lernen viele Menschen das Essen in Gesellschaft zu schätzen. Sie nehmen sich bewusst Zeit dafür und machen das gemeinsame Essen zu etwas Besonderem.

## 5 Esskultur und das Fremde – die Akzeptanz »neuer« Lebensmittel

*Barbara Daubner*

Die internationale Küche ist aus unserem Speiseplan und Alltag nicht mehr wegzudenken. Egal, ob im Supermarkt oder auf den Menükarten der Restaurants: Gerichte wie Pasta, Döner Kebab, Currys, Gyros oder Sushi gibt es in Deutschland an fast jeder Ecke und in unseren Supermarktregalen sind Lebensmittel aus aller Welt zu finden.

Migrationsbewegungen und Mobilität der Bevölkerung haben einen großen Einfluss auf die traditionelle Küche. Die »Heimatgerichte« werden von Generation zu Generation weitergegeben und etablieren sich in neuem Umfeld (Möhring 2012). Einen entscheidenden An Schub zur Entwicklung der heutigen vielfältigen und internationalen Esskultur gab es wohl durch die sogenannten Gastarbeiter, also Arbeitsmigrant\*innen aus Griechenland, Italien oder der Türkei, die ab Mitte der 1950er Jahren nach Deutschland kamen. Sie haben die traditionelle deutsche Küche durch ihre Speisen stark beeinflusst und bereichert. Ungewohnte Lebensmittel und neue Rezepte etablierten sich auf diesem Wege. Die Reisefreudigkeit der Deutschen tat ein Übriges: Die Esserlebnisse aus dem Urlaub wurden nachgekocht. Nach und nach entwickelte sich zudem eine Kochbuchliteratur, welche sich an internationalen Zutaten bediente und Gerichte aus den unterschiedlichen Ländern zusammenführte. Auch fremde und als exotisch geltende Nahrungsmittel, dessen Verfügbarkeit im Laufe der Jahrzehnte stetig zunahm, etablierten sich immer stärker in den Speiseplänen (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung 2019). So beispielsweise die Ananas. Clemens Wilmenrod, Deutschlands erster Fernsehkoch, brachte im Jahr 1955 durch seine Kochsendung den populären »Toast Hawaii« in die deutschen Küchen und setzte mit dieser Erfindung ein kulinarisches Denkmal. Das exotische Gericht entwickelte sich zum Klassiker in den deutschen Haushalten (Stelte 2020).

Doch wie kommt es zur Akzeptanz des Unbekannten und wie haben sich die neuen Gerichte in unsere Esskultur integriert? Die individuelle Erfahrung spielt bei der Nahrungsmittelauswahl eine entscheidende Rolle. Speisen, mit denen man vertraut ist, werden bevorzugt. So ist die leicht süßschmeckende Muttermilch für die meisten Säuglinge das erste vertraute Lebensmittel. Diese positive Erfahrung scheint auch die spätere Lebensmittelauswahl zu beeinflussen. Kinder ziehen süß Schmeckendes den bitteren Geschmäckern vor (Rozin und Fallon 1980). Wurde eine Speise gut vertragen, bleibt sie in positiver Erinnerung, wird erneut gewählt und bei weiterem Verzehr stärker akzeptiert. Dieser sogenannte »Mere-Exposure-Effekt« beschreibt eine positive Einstellungsänderung gegenüber einem Reiz, der wiederholt dargeboten wird und die Auswahl von Produkten beeinflussen kann (Rozin und Fallon 1980). Eine praktische Anwendung dieser Lernstrategie kann in dem »Pro-