

Dr. Immanuel Stieß, Institut für sozial-ökologische Forschung, ISOE, Frankfurt / Main

## Alltag im Wandel

– Kompetenzen für eine nachhaltige Alltagsgestaltung

**Alltag ist „gleichbedeutend mit winzigen Fakten, die räumlich und zeitlich kaum ins Gewicht fallen. [...] Das Alltägliche wiederholt sich und wird durch die Wiederholung zum Allgemeingültigen oder, richtiger, zur Struktur. Es erfasst die Gesellschaft auf allen Ebenen, kennzeichnet allgemein übliche Lebensformen und Handlungsweisen.“**  
(Fernand Braudel)

### Alltag im Wandel

Lange Zeit fand der Alltag in den Wissenschaften keine besondere Aufmerksamkeit. Eine Ausnahme bildete der französische Historiker Fernand Braudel, der die Geschichte des Alltags als unumgängliche Grundlage der Gesellschaftsschreibung überhaupt ansah. Für Braudel ist der Alltag eine fest gefügte und eher träge Basis, auf der sich das wechselvolle wirtschaftliche, politische oder künstlerische Leben einer Gesellschaft erst entfalten kann.

Diese Vorstellung eines gleichförmigen, sich stetig wiederholenden und weitgehend unveränderlichen Alltags mutet aus heutiger Sicht einigermmaßen nostalgisch an. Heute erleben wir, dass gesellschaftliche Veränderungsprozesse massive Auswirkungen auf die Alltagsgestaltung haben und die Komplexität des Alltags vergrößern. Eingespielte Routinen verlieren ihre handlungsorientierende und alltagsstrukturierende Kraft. Gewohnte Handlungsmuster müssen ständig überprüft und an neue Anforderungen angepasst werden.

Der Wandel des Alltags und der privaten Lebensgestaltung hat verschiedene Ursachen. Eine wichtige Rolle spielt die Technisierung der Hausarbeit. Seit Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts hat sich der Charakter der Hausarbeit durch die massenhafte Verbreitung technischer Geräte, wie Kühlschrank, Wasch- und Spülmaschine im Haushalt von Grund auf gewandelt, wobei der Anteil körperlich anstrengender Tätigkeiten deutlich zurückgegangen ist.

Zugleich werden immer weniger Gegenstände des täglichen Bedarfs im Haushalt selbst hergestellt. Stattdessen werden Versorgungsleistungen in wachsendem Umfang aus dem Haushalt ausgelagert, indem Güter und Dienstleistungen von externen Institutionen wie Märkten, Banken, Versicherungen, Gesundheitseinrichtungen etc. bezogen werden. Die Vielfalt dieser Angebote eröffnet eine Vielzahl individueller Optionen. Die Auswahl geeigneter Produkte und Leistungen erfordert aber auch einen erhöhten Aufwand für die Informationsbeschaffung und -bewertung.

Durch die Vielzahl der im Haushalt verwendeten, industriell hergestellten Produkte kommt es zu einer „Verwissenschaftlichung des Alltags“. Der Umgang mit diesen Erzeugnissen setzt nicht nur Kenntnisse über ihren zweckmäßigen Gebrauch voraus. Er erfordert auch eine Einschätzung, wie sich die bei der Herstellung von Lebensmitteln, Pflegemitteln, Textilien verwendeten chemischen oder biologischen Zusatzstoffe auf die Gesundheit und die Umwelt auswirken.

In den meisten Fällen entziehen sich diese Wirkungen der unmittelbaren Wahrnehmung und sind nur wissenschaftlichen Analysemethoden zugänglich. Wissenschaftliche Erkenntnisse müssen daher aufgenommen und ihre Relevanz für die Alltagsgestaltung bewertet werden. Angesichts dieser gewandelten Anforderungen an die Alltagsorganisation hat die Haushaltswissenschaftlerin Maria

Thiele-Wittig den Begriff der „neuen Hausarbeit“ geprägt.

Auch durch gesellschaftliche und wirtschaftliche Transformationsprozesse ist die Alltagsgestaltung einem wachsenden Veränderungsdruck ausgesetzt. Die Ausdifferenzierung von Wertorientierungen und Lebensstilen, der Wandel der Geschlechterverhältnisse sowie die Flexibilisierung und Deregulierung der Erwerbsarbeit bleiben nicht ohne Folgen für die Organisation des Alltags.

Durch den zunehmenden Anteil von Dienstleistungstätigkeiten kommt es zu einer Flexibilisierung von Arbeitszeiten. Die relativ starre zeitliche Strukturierung der Alltagsorganisation durch geregelte Arbeitszeiten und Feiertage wird aufgeweicht. Zugleich vervielfältigen sich individuelle Handlungsoptionen. Es entstehen neue Spielräume für die individuelle Alltagsgestaltung. Damit steigt aber auch der Aufwand für die Abstimmung und Koordinierung zwischen den einzelnen Mitgliedern des Haushalts.

Nicht immer werden die Zeitstrukturen von Versorgungs- und Betreuungseinrichtungen den Anforderungen der eigenen Zeitplanung gerecht.

Insgesamt hat durch diesen Wandel die Komplexität des Alltags erheblich zugenommen. Diese Entwicklung hat unterschiedliche Wirkungen für Männer und Frauen. In den vergangenen Jahrzehnten hat die Erwerbsbeteiligung von Frauen in Deutschland erheblich zugenommen. Andererseits hat sich die Arbeitsteilung zwischen den Ge-

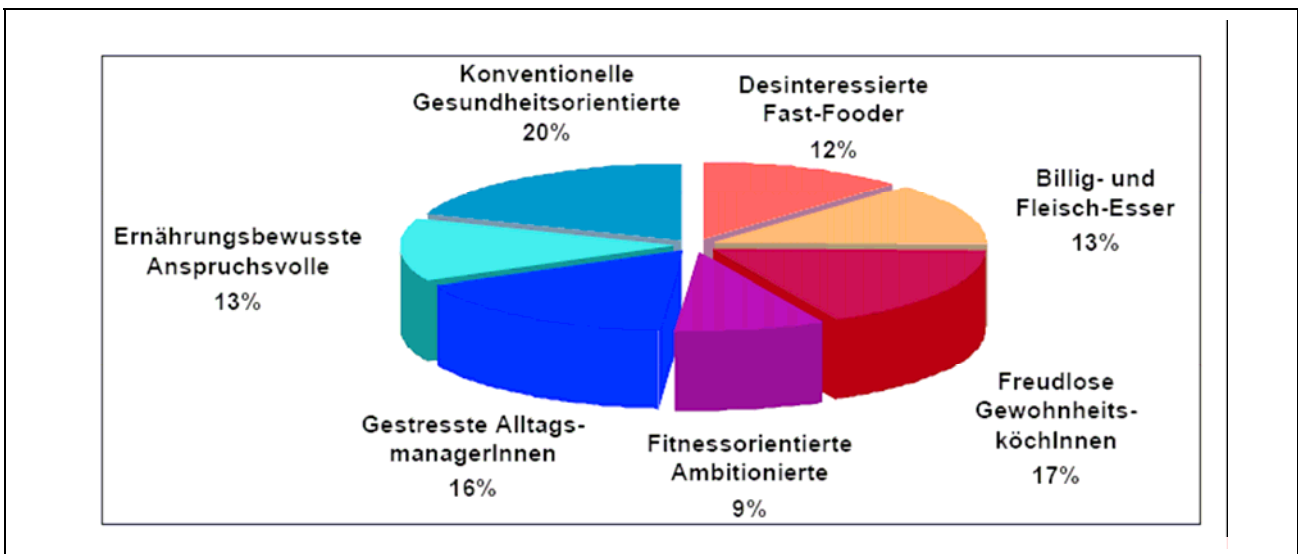


Abbildung 1: Typologie der Ernährungsstile

(Quelle: Stieß/ Hayn 2005)

schlechtern im Haushalt nur wenig verändert. Männer beteiligen sich an der Haus- und Versorgungsarbeit weiterhin nur in einem weitaus geringeren Maß als Frauen. Nach der Zeitbudgetstudie des statistischen Bundesamts von 2001/2 wenden Frauen pro Tag durchschnittlich 3:46 Stunden für hauswirtschaftliche Tätigkeiten auf, während Männer nur zwei Stunden im Haushalt tätig sind (BMFSJ 2005).

### Fokus Ernährung

Auf diesen Wandel des Alltags möchte ich im Folgenden am Beispiel Ernährung näher eingehen. Diese Fokussierung erfolgt vor dem Hintergrund, dass ernährungsbezogene Tätigkeiten einen erheblichen Teil des Alltags ausmachen. Zugleich lassen sich am Beispiel Ernährung die Komplexität der Alltagsgestaltung und die damit verbundenen vielfältigen Anforderungen an Alltagskompetenzen besonders gut verdeutlichen.

Nicht erst seit der BSE-Krise genießt Ernährung eine hohe öffentliche Aufmerksamkeit. In wohl kei-

nem anderen Bereich ist der Wandel des Alltags in den vergangenen Jahren ähnlich intensiv und kontrovers diskutiert worden wie am Beispiel Ernährung. Aufgeschreckt durch alarmierende Meldungen über die Zunahme von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen und die hohen, durch ernährungsmitbedingte Krankheiten verursachten Folgekosten für die Gesellschaft warnen besorgte Stimmen vor einem Verlust von Ernährungskompetenzen und einem Verfall der Ernährungskultur.

Nach Ansicht von Skeptikern wird Essen seiner kulturellen und sozialen Bedeutung entkleidet und auf die Nahrungsaufnahme konzentriert. Lebensmittel werden möglichst billig gekauft. Kochen soll schnell gehen und möglichst wenig Arbeitsaufwand erfordern. Gegessen wird zunehmend außer Haus und am besten rund um die Uhr.

Feste Mahlzeitentermine lösen sich auf und bieten weder eine zeitliche Orientierung im Alltag, noch sind sie als soziale und kommunikative Ereignisse weiter von Belang. Sind wir also auf dem un-

aufhaltsamen Weg in eine Fast-Food- und Snack-Gesellschaft? Müssen wir uns mit dem unüberbrückbaren Verlust von Ernährungskompetenzen abfinden?

Andererseits wird Ernährung zu einer Projektionsfläche von Wünschen und Emotionen: Ernährung wird zu einem Bereich des Alltags, der Gesundheit und Fitness, Genuss und Lust, aber auch Gemeinschaft und Prestige verspricht. „Bio“ liegt im Trend. Funktionale Lebensmittel, die einen gesundheitlichen Zusatznutzen versprechen, sind im Kommen. Kochsendungen boomen und nicht nur das gemeinsame Essen, sondern auch das Kochen mit Freunden oder Kolleginnen und Kollegen wird zum Event.

### Ernährung im Alltag

#### Die Typologie der Ernährungsstile

Angesichts dieser widersprüchlichen Befunde hat das ISOE hat im Rahmen des vom BMBF geförderten Forschungsvorhabens „Ernäh-

rungswende“ in einer repräsentativen Befragung den Ernährungsalltag der Deutschen untersucht (Stieß/ Hayn 2005).

Im Mittelpunkt der empirischen Erhebung stand die Frage, wie Konsumentinnen und Konsumenten ihren Ernährungsalltag angesichts der vielfältigen und komplexen Alltagsanforderungen gestalten. Welche Handlungsmuster lassen sich dabei unterscheiden? Wie beeinflussen Wertorientierungen und Lebensstile den Ernährungsalltag? Wie werden die unterschiedlichen Anforderungen aus Beruf und Familie bei der Organisation des Ernährungsalltags aufgenommen? Welche Spielräume gibt es bei den Konsumentinnen und Konsumenten, um gesundheits- und umweltbezogene Ansprüche im Ernährungsalltag stärker aufzunehmen?

Die Erfassung der Alltagsperspektive erfolgte durch ein besonderes Untersuchungsdesign, bei dem Methoden der Lebensstilforschung und der Ernährungsforschung miteinander verknüpft wurden. Dabei wurden zum Einen ernährungsrelevante Einstellungen zu verschiedenen Bereichen der Ernährung wie Lebensmittel, Einkauf, Kochen etc. sowie allgemeine Lebensstilorientierungen erhoben. Zum Anderen wurden Lebensphase und Haushaltskontext sowie sozialstrukturelle Merkmale erfragt. Darüber hinaus wurden verschiedene Dimensionen des Ernährungshandelns (Beköstigung, Mahlzeitengestaltung, Esssituationen etc.) untersucht.

Auf dieser Grundlage wurde eine Typologie von insgesamt sieben Ernährungsstilen entwickelt, die im Folgenden näher vorgestellt werden sollen.

### Die desinteressierten Fast-Fooder

Zentrales Kennzeichen der „desinteressierten Fast-Fooder“ ist ein ausgeprägtes Desinteresse an Ernährungs- und Gesundheitsfragen. Ihr Ernährungsalltag ist geprägt durch ein hohes Maß an Flexibilisierung und Enthäuslichung. Fes-

ten Essensrhythmen wird wenig Bedeutung beigemessen. Der Lebensmitteleinkauf ist lästige Pflicht, Anregungen aus der Werbung sind dabei eine willkommene Hilfe. Das Interesse am alltäglichen Kochen ist gering: Die Mahlzeitenzubereitung muss schnell und einfach möglich sein. Essen außer Haus hat dagegen einen hohen Stellenwert.

Der starke Wunsch nach Unabhängigkeit und Flexibilisierung zeigt sich auch im Lebensstil: Arbeit ist lediglich Mittel zum Zweck, zentral ist die Freizeitgestaltung mit Gleichgesinnten. Die geringe Bedeutung von Ernährung zeigt sich deutlich beim Verhalten: Zuhause gekocht wird selten, der Ernährungsalltag spielt sich größtenteils im Fast-Food-Restaurant oder in der Mensa ab.

Frisches Gemüse und Obst werden eher selten, Fleisch, Fertiggerichte sowie Produkte mit gesundheitsfördernden Zusätzen dagegen überdurchschnittlich oft verzehrt. Dieser Ernährungsstil ist vor allem bei jüngeren Singles und Paaren verbreitet, Männer sind überdurchschnittlich vertreten.

### Die Billig- und Fleisch-Esser

Dominierendes Motiv dieser Gruppe ist, dass Ernährung preiswert und unkompliziert sein muss, Gesundheit spielt eine untergeordnete Rolle. Kennzeichnend sind eine Auflösung von Ernährungsroutinen und ein Bedeutungsverlust von gemeinsamen Mahlzeiten sowie die Hinwendung zu Convenience-Lösungen. Gegessen wird nach Lust und Laune, das Essen soll in erster Linie schmecken und satt machen.

Fleisch gilt als ideales Nahrungsmittel wegen den Möglichkeiten einfacher und kreativer Zubereitung. Bedenken im Hinblick auf Massentierhaltung bestehen kaum. Bio-Lebensmittel stoßen auf Ablehnung: sie gelten als zu teuer, nicht schmackhaft und ohne besonderen Nutzen. Das Bedürfnis nach Vereinfachung prägt den Lebensstil. Erwerbsarbeit wird als belastend empfunden, die Freizeit

soll Abwechslung und Spaß bieten.

Diese Orientierungen schlagen sich im Verhalten nieder: Ein recht hoher Anteil kocht nur gelegentlich, zu Fertiggerichten wird vergleichsweise oft gegriffen, Versorgungsangebote außer Haus werden häufig genutzt. Der Speiseplan zeichnet sich durch eine ausgeprägte Vorliebe für Fleisch und Wurst aus.

Die „Billig- und Fleisch-Esser“ sind an keinen bestimmten Haushaltstyp und keine klar abgegrenzte Lebensphasen gebunden. Schwerpunkt ist die Altersgruppe der Endzwanziger bis Mittvierziger. Männer und Frauen sind etwa zu gleichen Teilen vertreten. In jedem vierten Haushalt leben Kinder. Die Mehrheit ist berufstätig, der Anteil der Arbeitslosen ist überdurchschnittlich hoch.

### Die freudlosen GewohnheitsköchInnen

Die „freudlosen GewohnheitsköchInnen“ haben ein gering ausgeprägtes Ernährungsbewusstsein und fest verankerte Ernährungsgewohnheiten. Diese werden auch im Lichte veränderter körperlicher Bedürfnisse oder gewandelter Alltagsanforderungen nicht überprüft und verändert. Regelmäßige Mahlzeiten strukturieren den Tagesablauf und liefern eine Orientierung für die gesamte Alltagsgestaltung.

Essen hat den Charakter einer Pflichterfüllung, ist kaum mit Freude und Genuss verbunden. Einkaufen und Kochen sind in starkem Maße durch ausgeprägte Routinen gekennzeichnet. Die geringe Veränderungsbereitschaft spiegelt sich auch in einem fest verankerten häuslichen, bescheidenen und traditionellen Lebensstil wider.

Der eigene Haushalt ist Lebensmittelpunkt, fehlende soziale Kontakte und wenig Offenheit für Neues tragen dazu bei, dass kaum Anregungen von außen aufgenommen werden. Die Ernährungsorientierungen schlagen sich im Ver-

halten nieder: Der Ernährungsalltag ist geprägt von täglichem Kochen und gemeinsamen häuslichen Mahlzeiten, Außer-Haus-Mahlzeiten und Convenience-Angebote werden kaum genutzt. Dieser Ernährungsstil hat seinen Schwerpunkt bei Haushalten in der Nachfamilienphase. Das Durchschnittsalter liegt bei über 67 Jahren, ein großer Teil der „freudlosen GewohnheitsköchInnen“ ist Übergewichtig.

### Die fitnessorientierten Ambitionierten

„Fitnessorientierte Ambitionierte“ haben ein starkes Bedürfnis, mit hochwertiger Ernährung die Leistungsfähigkeit und Fitness ihres Körpers zu erhalten. Kontrolliertes Essen soll zudem die Figur positiv beeinflussen. Beruflicher Erfolg und Leistung sind für diesen Lebensstil zentral. Im Ernährungsalltag dominieren pragmatische Lösungen. Gesunde Ernährung mit hochwertigen Produkten bildet den Ausgleich zu hohen beruflichen und privaten Anforderungen. Bio-Lebensmittel genießen großes Vertrauen, aber auch Produkte mit gesundheitsfördernden Zusätzen werden akzeptiert. Der Preis ist dabei zweitrangig. Gekocht wird gerne und kreativ, was allerdings nur am Wochenende realisiert wird.

Eine Bereitschaft zu Kompromissen kennzeichnet die alltägliche Ernährung: Flexible Essenszeiten werden akzeptiert, solange täglich eine gemeinsame Mahlzeit im Haushalt möglich ist, diese wird als Folge der Berufstätigkeit tendenziell auf den Abend verschoben.

Die Orientierungen zeigen sich im Verhalten: Warme Mahlzeiten werden regelmäßig, allerdings nicht täglich zubereitet, außer Haus-Angebote werden überdurchschnittlich oft genutzt. „Fitnessorientierte Ambitionierte“ finden sich überwiegend bei Paaren und Haushalten in der Familienphase. Das Durchschnittsalter liegt bei 45 Jahren. Mittlere und höhere Bildungsabschlüsse überwiegen, viele sind FreiberuflerInnen und

Selbstständige, oft sind beide Partner berufstätig.

### Die gestressten AlltagsmanagerInnen

Kennzeichnend für diesen Ernährungsstil ist ein aufreibender Spagat zwischen hohen Ansprüchen an die Ernährung der Familie und den kräftezehrenden Anforderungen des Alltags. Das große Interesse an Ernährungsfragen liegt im Bestreben begründet, den Kindern eine optimale Ernährung zu bieten. Damit verbunden ist der Anspruch, regelmäßig, abwechslungsreich und mit frischen Zutaten zu kochen. Da es vielfach an Zeit mangelt, lässt sich dieser Anspruch im Alltag schwer aufrecht erhalten, Zeitnot macht Einkauf und Kochen zur lästigen Pflicht. Entlastungsmöglichkeiten wie Convenience-Produkte und die Auslagerung von Versorgungstätigkeiten laufen den Ansprüchen zuwider und übersteigen oft die finanziellen Spielräume.

Wichtig sind familiäre Rituale: Wenigstens einmal am Tag soll gemeinsam und ohne störende Ablenkung gegessen werden. Lebensmittel mit gesundheitsfördernden Zusätzen und Fleisch werden als Kompromiss akzeptiert, Bio-Lebensmittel werden mit Skepsis betrachtet. Das Wohl der Familie bestimmt den Alltag und verleiht dem Leben einerseits Sinn, andererseits bedeuten die Anforderungen im Haushalt und die gleichzeitige berufliche Beanspruchung Stress: Es besteht eine starke Sehnsucht nach „Entpflichtung“ und der Wunsch nach mehr Zeit für sich und die eigenen Bedürfnisse. Der Ernährungsstil der „gestressten AlltagsmanagerInnen“ ist an die Familienphase gebunden. Er weist den deutlichsten geschlechtsspezifischen Charakter auf: Etwa drei Viertel sind Frauen.

### Die ernährungsbewussten Anspruchsvollen

Grundlegend für diesen Ernährungsstil ist ein ausgeprägtes Ernährungsbewusstsein sowie eine große Sensibilität für die ganzheit-

liche Bedeutung von Ernährung und Gesundheit.

Das Augenmerk liegt auf Qualität und Frische, Naturbelassenheit und regionaler Herkunft der Lebensmittel. Bio-Lebensmittel genießen eine hohe Wertschätzung, versprechen größeren Genuss und stellen eine Wohltat für Körper und Seele dar. Der Speiseplan ist weltoffen und kreativ. Gemüse, Salat und Obst bilden die Basis einer abwechslungsreichen, gesunden Ernährung. Fleisch spielt dagegen eine geringe Rolle, nicht zuletzt wegen der Ablehnung von Massentierhaltung. Eine kommunikative Esskultur ohne zwanghafte Ritualisierungen wird hoch geschätzt.

Die Orientierungen sind eingebettet in einen Lebensstil, der sich nicht primär am beruflichen Erfolg orientiert, Zeitsouveränität und flexible Gestaltung der eigenen Arbeit haben eine hohe Bedeutung. Die Ansprüche an die Ernährung können, auch aufgrund vergleichsweise hoher Einkommen, im Alltag entsprechend umgesetzt werden. Der Ernährungsstil der „ernährungsbewussten Anspruchsvollen“ ist weder an eine bestimmte Lebensphase noch an ein bestimmtes Alter gebunden. Der Schwerpunkt liegt in der Altersgruppe der 26-45 Jährigen, weist aber eine relativ breite Streuung in den älteren Altersgruppen auf.

Trotz des vergleichsweise hohen Durchschnittsalters von 44 Jahren finden sich bei diesem Ernährungsstil im Typenvergleich am wenigsten Übergewichtige.

### Die konventionellen Gesundheitsorientierten

Kennzeichnend sind eine hohe Wertschätzung von gutem Essen und ein klares Bewusstsein über den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit. Gekocht wird gerne und reichlich, regelmäßiges Essen in kommunikativer Atmosphäre hat einen hohen Stellenwert. Geachtet wird auf Qualität, Frische, regionale Herkunft und jahreszeitliche Angebote,

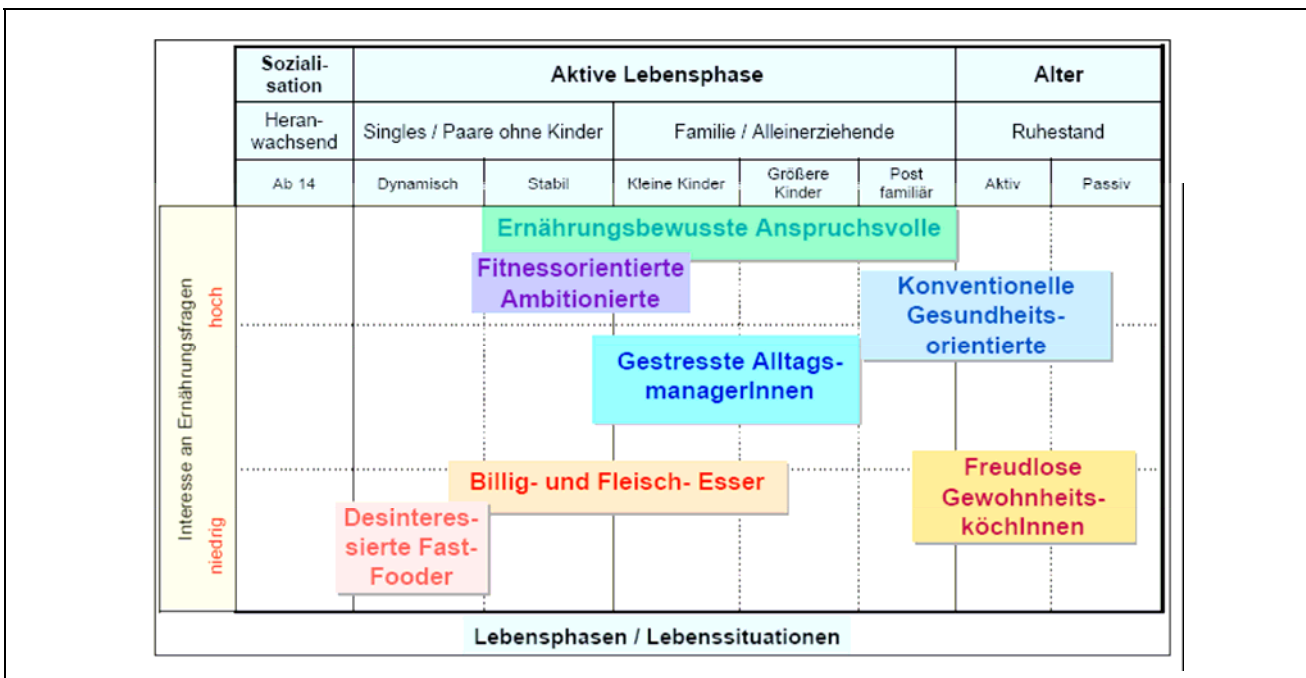


Abbildung 2: Ernährungsstile und Lebensphase

(Quelle: Stieß/ Hayn 2005)

gleichzeitig spielt der Preis eine wichtige Rolle. Gegenüber Bio-Lebensmitteln besteht Aufgeschlossenheit aus Geschmacks- und Gesundheitsmotiven.

Die Genussfreude gerät oft in Konflikt mit der Notwendigkeit, sich aus Gewichts- und Gesundheitsproblemen kontrollierter zu ernähren, was Verzicht auf Süßes und Einschränkung des Fleischkonsums erzwingt. Gesundheitsfördernde Ergänzungsstoffe sind angesichts dieses Dilemmas eine willkommene Hilfe. Das sinnlich geprägte Ernährungsbewusstsein ist fest verankert in einem eher traditionell orientierten Lebensstil.

Familie und Heim bilden das Zentrum, von dem aus sich ein ausgeprägtes geselliges Leben und soziales Engagement entfaltet. Gewünscht wird ein aktiver Umgang mit der nicht mehr durch Erwerbsarbeit ausgefüllten Zeit. Frauen dieser Gruppe haben sich ein eigenes Selbstverständnis jenseits der traditionellen Pflichterfüllung

geschaffen. Ein positiver Bezug zum eigenen Körper fördert die Bereitschaft, sich im Alter sportlich zu betätigen. Der Ernährungsstil der „konventionellen Gesundheitsorientierten“ ist bei Paaren und Alleinlebenden in der Nachfamilienphase verbreitet. Der Schwerpunkt liegt in der Altersgruppe der über 60-Jährigen.

### Ernährungsstile und Lebensphase

Die Typologie der Ernährungsstile zeigt die Bandbreite an Handlungsmustern und macht die Unterschiede in der alltäglichen Gestaltung des Ernährungshandelns sichtbar. Auffällig ist ein hohes Maß an Übereinstimmung von Ernährungsorientierungen und -verhalten. Dies ist ein deutlicher Hinweis darauf, dass Ernährung nicht allein eine Frage des Geldbeutels ist. Finanzielle Ressourcen stecken einen Handlungsrahmen ab, sie bestimmen aber nicht über die Qualität der Ernährung. Entschei-

dend sind vielmehr die Einstellungen zu Ernährungsfragen und der Stellenwert, den Ernährung in der Alltagsgestaltung einnimmt. Neben diesen Einstellungen wird die Gestaltung des Ernährungsalltags auch durch die Lebensphase und den Haushaltskontext beeinflusst. Dies wird deutlich, wenn man die Ernährungsstile in einem Lebensphasenmodell darstellt (Abb. 2). Zwar lassen sich nicht alle Ernährungsstile bestimmten Lebensphasen zuordnen. Jedoch weisen die Desinteressierten Fast-Fooder, die Traditionellen Gesundheitsorientierten und die Freudlosen GewohnheitsköchInnen einen klaren Bezug zu einer bestimmten Lebensphase auf (siehe Abb. 2).

### Neue Handlungsmuster

Die Befunde der Untersuchung widerlegen die These vom drohenden Niedergang der Ernährungskultur und zeichnen ein differenziertes Bild des Ernährungsalltags. Sie bestätigen die wachsen-

de Bedeutung des Außer-Haus-Sektors und die Verlagerung von Ernährung vom privaten in den öffentlichen Raum. Sie belegen jedoch auch, dass die überwiegende Mehrheit der Mahlzeiten weiterhin im eigenen Haushalt zubereitet und verzehrt wird. Von einer „Enthäuslichung“ von Ernährung kann daher keine Rede sein.

Zudem wird deutlich, dass gemeinsame Mahlzeiten im Haushalt nach wie vor eine hohe Wertschätzung genießen. Gleiches gilt für eine kommunikative Esskultur. Der „situative Einzelesser“ dürfte also in der Wirklichkeit weitaus seltener anzutreffen sein, als manche befürchten. Dabei sollte jedoch nicht übersehen werden, dass allein lebende, ältere Menschen in besonderem Maße von einem Verlust sozialer Beziehungen beim Essen betroffen sind. Schließlich sollte die flexiblere Mahlzeitengestaltung nicht als Auflösung zeitlicher Mahlzeitenmuster gewertet werden. Sie entspricht vielmehr dem Bedürfnis, die Mahlzeiten an gewandelte Alltagsanforderungen und Zeitrhythmen anzupassen.

Augenfällig ist ein starkes Bedürfnis nach Entlastung sowie der Wunsch nach Vereinfachung und Komplexitätsreduktion im Alltag. Dieses Bedürfnis ist angesichts der vielfältigen Anforderungen an den Ernährungsalltag wenig überraschend. Es bezieht sich zum Einen auf den hohen Zeit- und Arbeitsaufwand bei der Zubereitung von Mahlzeiten.

Aber auch enge finanzielle Spielräume behindern eine nachhaltige Ernährung, wenn qualitativ hochwertige, preiswerte Angebote fehlen. Der Mangel an Orientierungshilfen stellt angesichts der unüberschaubaren Vielfalt von Lebensmitteln und Angeboten vor allem im Außer-Haus-Bereich eine erhebliche Belastung dar. Ein weiteres Hemmnis für eine nachhaltige Gestaltung des Ernährungsalltags ist die mitunter schlechte Verfügbarkeit von qualitativ hochwertigen Angeboten im Außer-Haus-Bereich. Dies gilt ebenfalls für die Verfügbarkeit von Angeboten einer

gesunden und ausgewogenen Gemeinschaftsverpflegung in Schulen.

### Kompetenzen für eine nachhaltige Alltagsgestaltung

Auch wenn der vielfach beklagte Verlust von Ernährungskompetenzen bislang durch empirische Untersuchungen nicht bestätigt werden konnte, besitzt die Stärkung von Alltagskompetenzen angesichts gewandelter Alltagsanforderungen eine Schlüsselbedeutung für eine gesundheitsfördernde und umweltentlastende Lebensweise. Dabei geht es nicht allein darum, theoretisches Wissen zu vermitteln. Vielmehr bezieht sich der Begriff der Kompetenz auf die Fähigkeit, theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten in konkreten Situationen in adäquates Handeln umzusetzen. Eine punktuelle Vermittlung von Wissen wird diesem Ziel nur unzureichend gerecht. Erforderlich ist vielmehr eine kontinuierliche, an den Bedürfnissen der Praxis orientierte Erweiterung und Anpassung von Kompetenzen.

Welche Anforderungen mit einer Stärkung von Kompetenzen für eine nachhaltigere Alltagsgestaltung verbunden sind, wurde im Forschungsprojekt Ernährungswende für das Handlungsfeld Ernährung-Umwelt-Gesundheit herausgearbeitet (Eberle et al. 2006). Eine Stärkung der Ernährungskompetenzen muss sich an den Erfordernissen des Alltags orientieren und KonsumentInnen befähigen, diesen nachhaltig zu gestalten. Kompetenzen für nachhaltige Ernährung beschränken sich nicht auf die Fähigkeit, sich bedarfsgerecht mit Nährstoffen zu versorgen. Sie schließen vielmehr umfassendere Alltagskompetenzen bzw. Kompetenzen für die Haushalts- und Lebensführung ein.

**Kochkompetenzen**, also praktische Fertigkeiten der Mahlzeitenzubereitung, sind wichtige ernährungsrelevante Basiskompetenzen.

Darüber hinaus bedarf es **Konsumkompetenzen**, die den Umgang mit dem Angebot an Nahrungsmitteln, Getränken und Außer-Haus-Mahlzeiten erleichtern und eine Beurteilung der Angebote im Hinblick auf Qualität und Risiken sowie Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit erlauben.

Verbunden damit sind **Finanzkompetenzen**: Die Fähigkeiten Ernährungsausgaben realistisch einzuschätzen und im Rahmen des Gesamtkonsums bewusste Abwägungen von Präferenzen und Prioritäten zu treffen.

Ferner sind **Gesundheitskompetenzen** relevant, d.h. die Fähigkeiten, das eigene Gesundheitshandeln im Rahmen gegebener Möglichkeiten verantwortlich zu gestalten.

Angesichts der Notwendigkeit, sich ständig Wissen neu anzueignen, sind **Beurteilungs- und Entscheidungskompetenzen** von großer Bedeutung: Über die Fähigkeit, Informationen zu verstehen hinaus, beinhalten diese eine aktive Auswahl von Informationen und Beratungsangeboten, deren Nutzung im alltäglichen Handeln sowie eine kritische Auseinandersetzung mit Informationen und dem eigenen Handeln. Das übergreifende Ziel einer Erhöhung der Handlungsfähigkeit und der Gestaltungspotentiale schließt grundlegende **soziale Kompetenzen** bspw. für den Umgang mit Abstimmungskonflikten in Haushalt und Familie ein.

### Ansätze zur Kompetenzstärkung

Angesichts komplexer Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen den unterschiedlichen Bereichen des Alltags und der drohenden Überlastung vieler Haushalte durch die gestiegene Alltagskomplexität besitzt die Stärkung von Kompetenzen zur Alltagsgestaltung eine wichtige präventive Funktion. Allerdings werden Lebensführungs- und Alltagskompetenzen in den aktuellen Diskussionen um die gestiegene Eigenverantwortung von Konsu-

mentinnen und Konsumenten nur selten angesprochen.

Leitbilder wie die mündige Patientin oder der informierte Verbraucher setzen jedoch ein Mindestmaß an Kompetenzen voraus. Vernachlässigt wird, dass unterschiedliche individuelle und soziale Ausgangsbedingungen dafür ausschlaggebend sind, ob die Anforderungen im Alltag auch „kompetent“ bewältigt werden können. Unter Bedingungen zunehmender sozialer Ungleichheit kann Kompetenzstärkung somit einen wichtigen Beitrag zur gesellschaftlichen Chancengleichheit leisten.

Wie die Debatte um Adipositas zeigt, besitzen Ernährungskompetenzen eine zentrale Bedeutung für eine gesundheitsfördernde Lebensweise. Bei der Stärkung von Alltagskompetenzen geht es jedoch nicht um abstrakte Verhaltensvorschriften oder darum, uns alle zu perfekten Haushaltsmanagerinnen oder Köchen zu erziehen. Gefordert ist vielmehr eine praxisnahe Vermittlung, die nachhaltige Ernährung erlebbar macht und dazu anregt, neue Handlungsmuster im Alltag auszuprobieren.

Kompetenzstärkung kann vor allem dann erfolgreich sein, wenn die vermittelten Fertigkeiten dabei helfen, das Alltagshandeln an neue Erfordernisse anzupassen ohne zu einem Mehr an Belastung im Alltag zu führen.

Ob Kompetenzvermittlung gewünscht und angenommen wird, hängt zudem wesentlich davon ab, ob die damit verbundenen Ziele, wie eine gesundheitsfördernde und umweltentlastende Ernährung als gesellschaftlich erwünscht kommuniziert werden. Dafür bedarf es entsprechender Leitbilder, die auf die Bedürfnisse und Wünsche der verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen zugeschnitten sein müssen.

Als langfristiger Prozess benötigt Kompetenzstärkung zudem Gelegenheitsstrukturen. Diese zu schaffen, liegt in der Verantwortung aller Akteure im jeweiligen Handlungsfeld. Das Augenmerk

richtet sich dabei z.B. auf Orte kollektiven Ernährungshandelns in Betrieben, Schulen, Freizeiteinrichtungen oder Heimen aber auch auf Einkaufssituationen. Gelingt es, solche Orte und Situationen explizit für Kompetenzstärkung zu nutzen, kann der Kompetenzerwerb mit der praktischen Anwendung von Fähigkeiten und Fertigkeiten in sozialen Zusammenhängen verknüpft werden.

Die haushaltsbezogene Bildung kann einen wichtigen Beitrag für die Einübung neuer Verhaltensmuster und die Vermittlung von Handlungshilfen leisten, indem sie vom Alltag und vom Spektrum der vielfältigen alltäglichen Bedürfnisse ausgeht. Die deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft (DGH) hat bereits im Jahr 2001 in ihrem Manifest „Kompetent im Alltag“ auf das Potenzial der haushaltsbezogenen Bildung hingewiesen und sich für eine Stärkung entsprechender Ansätze im Bildungssystem und in der Erwachsenenbildung ausgesprochen.

Der von den LandFrauenverbänden und dem Deutschen Hausfrauen-Bund in Kooperation mit den Land Baden-Württemberg ins Leben gerufene Haushaltsführerschein in Baden-Württemberg stellt in diesem Zusammenhang einen beispielgebenden Ansatz dar. Der Haushaltsführerschein zielt auf eine Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten der Ernährungs- und Verbraucherbildung sowie des Haushaltsmanagements im schulischen Bereich und räumt Ernährung und Gesundheitsförderung einen wichtigen Stellenwert ein.

Die Stärkung von Alltagskompetenzen betrifft jedoch nicht allein Kinder und Jugendliche, sondern stellt eine kontinuierliche Aufgabe dar. Biographische Umbruchsituationen, wie die Phase der Familiengründung verlangen eine Neuorganisation von Alltagsroutinen. Häufig entsteht in solchen Situationen der Wunsch, sich Kompetenzen für eine Bewältigung des Alltags anzueignen, so dass sich auch im außerschulischen Bereich wichtige Ansatzpunkte für eine

praxisorientierte Kompetenzstärkung ergeben.

Die Aufgabe einer auf unterschiedliche Lebensphasen abgestimmten Kompetenzstärkung gewinnt nicht zuletzt durch den demographischen Wandel an Brisanz. Auf die vielfältigen Bedürfnisse und Situationen kann am besten durch den Aufbau von Kooperationen mit anderen Akteuren wie Krankenkassen oder Bildungseinrichtungen reagiert werden. Auch die Zusammenarbeit mit Akteuren wie dem Lebensmittelhandel, den Industrie- und Handwerkskammern oder Medien bietet ein viel versprechendes, bislang noch weitgehend ungenutztes Potenzial.

Eine nachhaltige Alltagsgestaltung erfordert angemessene Sach-, Sozial- und Selbstkompetenzen. Dies schließt perspektivisch das Engagement zur Mitgestaltung der eigenen Lebensbedingungen mit ein. Die Stärkung von Alltagskompetenzen kann Bürgerinnen oder Bürger dabei unterstützen, die Verantwortung für eine gesundheitsfördernde und umweltentlastende Gestaltung der alltäglichen Lebensführung zu übernehmen und so einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung der Gesellschaft zu leisten.

### Literatur

Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2005): *Familie zwischen Flexibilität und Verlässlichkeit – Perspektiven für eine lebenslaufbezogene Familienpolitik*. Berlin

Eberle, Ulrike / Hayn, Doris / Rehaag, Regine / Simshäuser, Ulla (2006): *Ernährungswende. Eine Herausforderung für Politik, Unternehmen und Gesellschaft*. Ökom-Verlag: München

Stieß, Immanuel / Doris Hayn (2005): *Ernährungsstile im Alltag. Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung. Ernährungswende-Diskussionspapier Nr. 5*. Institut für sozial-ökologische Forschung. Frankfurt am Main