

**FOKUS ERNÄHRUNGSBILDUNG**

# Prof. Ines Heindl: „Wir wissen, wie es geht“

Eigentlich sind sich alle einig: Ernährungs- und Verbraucherbildung muss in Schule und Erwachsenenbildung stärker verankert werden, um den Menschen die Alltagskompetenzen zu vermitteln, die sie zur Bewältigung des modernen Lebens brauchen. Die Voraussetzungen dafür sind da: „Wir wissen, wie es geht!“, sagt Prof. Ines Heindl. Die geschäftsführende Direktorin des Instituts für Ernährungs- und Verbraucherbildung an der Universität Flensburg muss es wissen: Die Oecotrophologin kämpft seit nunmehr 35 Jahren für die Umsetzung dieses Ziels – mit außergewöhnlichem Erfolg. Es ist wohl in erster Linie ihrem Einsatz und ihrer Hartnäckigkeit zuzuschreiben, dass Schleswig-Holstein vor drei Jahren als erstes Bundesland das Fach Verbraucherbildung an allgemeinbildenden Schulen eingeführt hat. Zufrieden ist sie damit noch lange nicht, denn, so Heindl: „Der Föderalismus im Bildungsbereich führt dazu, dass es – bundesweit gesehen – nur schleppend zu einem Transfer und einer Umsetzung von Maßnahmen kommt, die durch große Modellversuche längst als gesichert gelten können.“ Im Interview mit der POSITION denkt Ines Heindl u. a. über Strategien gegen „Projektitis“ und wenig zuverlässige Politiker im Bereich der Ernährungs- und Verbraucherbildung nach und reflektiert, was man von der japanischen Kampfsportart Aikido für berufliche Konflikte lernen kann.

**POSITION:** Frau Heindl, Sie haben eine Tochter, die inzwischen erwachsen ist. Hat das bei ihr mit der Ernährungserziehung geklappt?

**Heindl:** Ja! Ich bin mehr als zufrieden mit dem, was dabei herausgekommen ist: Sie hat einen ganz unbefangenen Umgang mit allem, was mit Einkauf, Kochen und Ernährung zu tun hat, und versteht das als Teil ihres Lebensstils, der überhaupt nicht dogmatisch ist. Sie hat als Jugendliche diverse Phasen durchlaufen – auch eine vegetarische. Herausgekommen ist die heutige Unbefangenheit. Im Übrigen würde ich das, was ich ihr mit auf ihren Weg gegeben habe, als Geschmacksbildung bezeichnen – und nicht als Ernährungserziehung.

**POSITION:** Unbefangenheit und Geschmacksbildung – das hört sich eher wie etwas Selbstverständliches an, im Gegensatz zum Begriff Ernährungserziehung. Der klingt im Vergleich dazu fast ein bisschen zwanghaft.

**Heindl:** Da muss man zwischen Bildung und Erziehung unterscheiden. Bildung hat immer das erweiterte Verständnis, dass

Menschen über die Entwicklung subjektiver Konzepte zu etwas gelangen, was sie selber wollen. Meiner Meinung nach gelingt Bildung immer dann, wenn das, was vermittelt wird, an die Konzepte der Menschen anknüpft, die ich vor mir habe. Das gilt von der frühkindlichen Bildung an bis zur Erwachsenenbildung. Bildung bedeutet meinem Verständnis nach, dass ich Menschen auf einem Weg begleite. In unserem Bereich ist Ernährungsbildung der entsprechende Überbegriff. Innerhalb dieses Prozesses kann es erzieherische Phasen geben.

**POSITION:** Das hat mit dem klassischen, wissensorientierten Bildungsbegriff, der im 20. Jahrhundert galt, nicht mehr viel zu tun?

**Heindl:** Der hat sich tatsächlich seit Anfang der 90er Jahre wesentlich geändert – beginnend mit einer Entwicklung auf europäischer Ebene unter dem Begriff „Nutrition Education“. Dieser Begriff wurde in einer Art interkulturellem Projekt über mehr als zehn Jahre langsam entwickelt. Wir haben damals über die Bedeutung von „Education“, „Bildung“ und „Erziehung“ intensiv diskutiert. Heraus

kam dieses neue Bildungsverständnis. Dieser Prozess war übrigens nicht auf die Ernährungsbildung beschränkt, sondern betraf das gesamte Bildungsverständnis. Früher ist man immer davon ausgegangen, dass ich nur genug Wissen haben muss über die Dinge, um mein Verhalten ändern zu können. Genau das passiert eben nicht. Insofern ist dieses Bildungsverständnis, das sich seit Ende der 80er-Jahre aus dem Verständnis der Gesundheitsförderung geformt hat, ein großer Fortschritt. Dabei muss erwähnt werden, dass Gesundheitsförderung nicht mit Prävention gleichzusetzen ist: Prävention basiert auf einem biologisch-medicinischen Verständnis, Gesundheitsförderung auf dem salutogenetischen Paradigma, dem nicht zuletzt auch der „Literacy“-Begriff verbunden ist. „Food-Literacy“, „Nutrition-Literacy“, „Health-Literacy“ – das bedeutet für mich ganz einfach, gesundheitlich und ernährungsmäßig gebildet zu sein.

---

*>> Wenn die Gesellschaft Probleme nicht mehr lösen kann, dann soll es die Schule richten. Das kann nicht funktionieren. <<*

---

**POSITION:** Wie weit ist dieser Bildungsbegriff im Bewusstsein von Oecotrophologen angekommen, die in den Bereichen Bildung und Beratung tätig sind?

**Heindl:** Das oecotrophologische Verständnis von Essen und Ernährung ist meiner Erfahrung nach noch immer naturwissenschaftlich-medizinisch basiert. Da hat sich auch leider in der universitären Ausbildung bis heute wenig geändert. Ernährungsbildung, die eine Alltags- und Handlungsrelevanz vermitteln will, kommt kaum vor. Der Zusammenhang von Alltagskultur und Genuss, Essen und Ernäh-

rung als positiv besetzte Begriffe fehlen immer noch. Die negativen Ansatzpunkte herrschen vor: „Machen wir was falsch?“, „Können wir etwas besser machen?“ Wir müssen weg von dieser fast dogmatischen Gesundheitsorientierung.

**POSITION:** Liegt der Schlüssel zur Veränderung in der Ausbildung der Oecotrophologen?

**Heindl:** Wenn ich Oecotrophologen fortbilde, höre ich immer wieder: „Uns fehlt der pädagogische Blick, uns fehlt eine zielgruppenorientierte Methodik und Didaktik.“ Bildungs- oder Vermittlungswissenschaften werden im Studium nicht berücksichtigt. Da gibt es enorme Berührungsängste seitens der Naturwissenschaften. Dass die ernährungsbedingten Krankheiten fast alle mit den alltäglichen Lebensstilen der Menschen zu tun haben, will man immer noch nicht sehen. Die Mediziner, denen ich begegne, werden bis heute nicht müde zu sagen: „Prävention und Gesundheitsförderung – das machen wir doch!“ Nein, das machen sie eben nicht! Für die Behebung dieser Schieflage brauchen wir die Etablierung neuer Ansätze einer Gesundheits- und Ernährungsbildung.

**POSITION:** Könnte das in Richtung einer Ausbildung von Schuloecotrophologen gehen?

**Heindl:** Das Schwergewicht der Ernährungsbildung in den Schulen – soweit sie überhaupt vorhanden ist wie bei uns in Schleswig-Holstein im Fach Verbraucherbildung – liegt ja nicht bei den Oecotrophologen, sondern bei Lehrern, die aus den verschiedensten Fachrichtungen kommen. Ich rate zur Vorsicht: Den Schuloecotrophologen wird immer diese Geschlossenheit der institutionellen Bildung fehlen, über die Lehrer verfügen. Das kann auch dieser Studiengang nicht leisten. Dahinter steht noch ein anderes Problem: Wenn die Gesellschaft die Probleme nicht mehr lösen kann, dann soll es immer die Schule oder die Kindertagesstätte richten. Das kann nicht funktionieren. Die Schule greift in solchen Fällen oft aus Not auf externe Partner zurück. Dabei entsteht fast nie ein gemeinsames Konzept, bei dem beide Seiten an einem Strang ziehen. Wenn ein Johann Lafer ein Schulmensa-Projekt startet, muss man aufpassen, dass solche und ähnliche Aktionen nicht zum „Event“ verkommen. Was in den Systemen, die da aufeinandertreffen, zusammengebracht werden muss-

te, wird konzeptionell oft nicht zu Ende gedacht.

**POSITION:** Lafer wählt den pragmatischen Weg – bringen uns denn die vielen wissenschaftlichen Projekte zur Ernährungserziehung in Schulen weiter?

**Heindl:** Die gegenwärtig herrschende „Projektitis“ ist verheerend. Wir wissen doch schon lange, wie es geht! Was Ernährungsbildung betrifft, ist das durch große Modellversuche aus den verschiedensten Perspektiven alles untersucht – interdisziplinär, pädagogisch, biomedizinisch und naturwissenschaftlich. Nach wie vor hapert es am Transfer und der Umsetzung. Ich sehe, dass man nach wie vor in zahllosen Projekten immer wieder in neue, kleinere Aspekte geht und dabei nur wiederholt, was längst erarbeitet wurde. Das hat auch mit der Einstellung der Geldgeber – z. B. der Kultusminister der Bundesländer – zu tun, die mit Projektergebnissen glänzen möchten. Da werden Projekte gefördert, ohne dass jemand sorgfältig recherchiert hat, was es dazu schon gibt. Was die Gesundheits-, Ernährungs- und Verbraucherbildung betrifft, kriege ich oft genug das kalte Grausen – wenn ich z. B. im Rahmen einer beratlichen Tätigkeit wieder einmal sagen muss: „Was ist das denn jetzt – das ist doch schon alles untersucht!“ Diesbezüglich erweist sich der Föderalismus als hinderlich! Wenn es überhaupt kommt, dann nur schleppend, manchmal auch gar nicht zu einem Transfer guter Erkenntnisse. Wir haben die Zusammenhänge hergestellt, dargestellt, recherchiert und evaluiert. Es liegt alles vor, aber es kommt nicht zum Transfer – von dem wir zu lange angenommen haben, er werde sich automatisch ergeben. An vielen Stellen geht es immer wieder von vorne los.

**POSITION:** Gibt es über die Schule hinaus weitere Ansatzpunkte?

**Heindl:** Es gibt sie z. B. über die Ansprache der zentralen Problemgruppen: Wenn 20 % der Bevölkerung 80 % der Kosten des Gesundheitswesens verursachen, pauschal gesagt, dann haben wir nach wie vor keine wirkliche Ansprache für diese 20 %. Was wir in der Ernährungsbildung und der Oecotrophologie im



Erfolg durch Kontinuität und aktive Vernetzung: Prof. Ines Heindl hat die Ernährungsbildung in Deutschland ein großes Stück voran gebracht.

Grunde praktizieren, ist „preaching to be saved“. Um das zu ändern, müssten erst einmal entsprechende verlässliche institutionelle Rahmenbedingungen geschaffen werden. Wir arbeiten z. B. mit einem großen Träger von Kitas in Hamburg zusammen, der sagt: „Essen und Ernährung ist für uns ein Kern dessen, was in der früh-kindlichen Bildung passiert“. In allen 178 Ganztageeinrichtungen dieses Trägers wird frisch gekocht – verantwortlich dafür sind hervorragend qualifizierte hauswirtschaftliche Kräfte. Da wird Tag für Tag Geschmack gebildet bis zu dem Moment, wo diese Kinder dann in die Schulen gehen. Die Erzieher/-innen dort haben begriffen, dass der Erfolg wesentlich von ihrer kommunikativen Kompetenz abhängt. Die sitzen mit an den Tischen – nicht nur um die Kinder zu füttern. Solche verlässlichen Angebote müsste es im gesamten Bereich der schulischen Allgemeinbildung geben. Verlässlich in Bezug auf das Speisenangebot, die Atmosphäre, in der gegessen wird, den ganzen Rahmen also, in dem das Thema Essen erlebt wird – einschließlich der Botschaften, die im Unterricht vermittelt werden. Dieses zu einem stimmigen Konzept zu machen, das wäre ein wirklich großer Schritt. Als pädagogisches Prinzip steht dahinter: Angebote machen und die jungen Menschen wählen lassen. Das öffnet die Menschen

eher, als wenn man sagt: „Das ist das richtige Rezept für eine gesunde Ernährung.“

**POSITION:** Wenn Sie auf 35 Jahre Engagement im Bereich „Ernährungsbildung“ zurückblicken – was waren Ihre größten Erfolge?

**Heindl:** Grundsätzlich betrachte ich es als großen Erfolg, dass es mir zusammen mit verschiedenen Akteuren gegen alle Widerstände immer wieder gelungen ist, aus europäischen und deutschen Projekten Erkenntnisse zu gewinnen und diese dann durch Evaluation und Diskussion weiterzutragen. Unter den konkreten Ergebnissen ist und bleibt die Entwicklung und Evaluierung des europäischen Curriculums zur Ernährungsbildung für alle Altersstufen von vier Jahren bis zum Ende der Sekundarstufe 2 ein Meilenstein. Auf bundesdeutscher Ebene wurde dieser vom REViS-Team genutzt und ein zweites Curriculum entstand, ergänzt durch Bildungsziele der Verbraucherbildung. Jetzt stehen wir an dem Punkt, an dem man schauen muss, was die Länder daraus machen.

**POSITION:** In der Hoffnung, dass sich die Kinder dann irgendwann später auch in ihrem privaten Leben an dem Erlebten orientieren?

**Heindl:** Das wissen wir natürlich nicht genau, weil wir das soziale Umfeld nicht kennen, in dem sie leben werden. Es gibt einen schönen Satz des amerikanischen Autors und Journalisten Eric Schlosser: „Kinder können alles lieben lernen, es hängt von ihren sozialen Gemeinschaften ab, der Atmosphäre und den Emotionen des Essens.“ Im Zusammenhang damit wäre ich hochzufrieden, wenn sich wenigstens schon mal die Schulen als etwas Geschlossenes verstehen würden, wenn es um die Ernährungsbildung geht.

---

*>> Ohne die Bildungspolitik als entscheidender Partner unserer Netzwerke geht es nicht. <<*

---

**POSITION:** Apropos soziale Gemeinschaft: Wäre es da nicht wichtig und sinnvoll, die Eltern zu stärken und die Ernährungsbildung in der Erwachsenenbildung viel stärker zu fördern?

**Heindl:** Absolut! Das steht völlig außer Zweifel. Dabei ist allerdings die Frage: Wie erreichen wir die denn? Nehmen wir die Kieler Studie von Prof. Müller zur Adipositasprävention. Dort wurden die Eltern von adipösen Kindern geschult. Bei der anschließenden Querschnittsuntersuchung waren diese Kinder dicker als vorher. Das hat Müller zu dem Ausspruch veranlasst: „Hätten wir die Eltern bloß in Ruhe gelassen!“ Betrachtet man die Studie aus der methodischen Sicht der Ernährungsbildung, dann fehlte in den Elternschulungen meiner Meinung nach ein grundsätzliches Bildungsverständnis. Man hat es nicht geschafft, mit dem vermittelten neuen Wissen an die subjektiven Konzepte der Eltern heranzukommen. Eltern haben es schnell satt, wenn ihnen Experten etwas vorsezen oder überstülpen, und entwickeln dann oft eine bockige Haltung. Wenn nicht an den eigenen Konzepten der Eltern angesetzt wird, empfinden die das als eine Art zusätzlicher Stigmatisierung.

**POSITION:** Was wären denn die eigenen Konzepte dieser Eltern, an denen man ansetzen könnte? Gibt es die überhaupt?

## Zur Person: Prof. Ines Heindl

Nach dem Studium der Oecotrophologie an der Universität Bonn promovierte Ines Heindl 1975 in Biochemie. Im Anschluss an eine kurze Tätigkeit in der freien Wirtschaft kehrte sie 1976 als Wissenschaftliche Assistentin am Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde der Universität Kiel an die Hochschule zurück. 1980 folgte sie einem Ruf an die Pädagogische Hochschule Flensburg, wo sie habilitierte und 1986 die Professur für Ernährungswissenschaften und ihre Didaktik übernahm. Im Rahmen dieser Position entstanden Aufgaben der Leitung und wissenschaftlichen Begleitung von Modellversuchen zur Ernährungsbildung und der schulischen Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein, Deutschland und auf europäischer Ebene (1990–2000). Am Projekt REViS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen) war sie als Kooperationspartnerin beteiligt und hat die Umgestaltung der Lehrerbildung (Schule/Hochschule) im Fach Verbraucherbildung in Schleswig-Holstein wissenschaftlich begleitet. Als Geschäftsführende Direktorin des Instituts für Ernährung und Verbraucherbildung gehören u. a. die Ernährungs-/Verbraucherbildung, die Gesundheitsförderung in sozialen Settings sowie das Essverhalten des Menschen und die Entstehung von Essmustern der Kommunikation im biografischen Kontext zu den Arbeits- und Forschungsschwerpunkten ihrer Lehr- und Forschungstätigkeit.

**Kontakt:** iheindl@uni-flensburg.de

**Heindl:** Natürlich, jeder hat ein Konzept! Wir laufen alle mit unseren subjektiven Theorien durchs Leben. Wie falsch und fast schon körpverletzend die Eltern ihre Kinder auch behandeln mögen – die haben alle ihre subjektiven Theorien. In allen neuen, kompetenzorientierten didaktischen Konzepten geht es um diese subjektiven Theorien von Schülern und Eltern, an denen man neues Wissen überhaupt erst andocken kann. Das ist ein Bereich, den wir viel zu lange vernachlässigt haben. Gleichzeitig haben wir uns viel zu wenig um mehr Verhältnisprävention gekümmert. Es sind marktorientierte Interessen, die zu diesem überbordenden Lebensmittelangebot führen, das dann auch noch entsprechend beworben wird. Das sind Verhältnisse außerhalb des Privaten oder der Schulen, unter denen Kinder heranwachsen. Das wurde viel zu lange der Beliebigkeit überlassen.

**POSITION:** Was waren die größten Hindernisse auf Ihrem Weg?

**Heindl:** Die größten Hindernisse hat die Bildungspolitik durch die Art und Weise aufgetürmt, wie man dort mit unseren sorgfältig erhobenen Erkenntnissen umgeht. Die Politik hat uns die Unterstützung, die der Transfer der Erkenntnisse braucht, oft verweigert. Die größten Enttäuschungen habe ich erlebt, weil die Bewältigung langfristiger gesellschaftlicher Herausforderungen immer wieder hinter der Umsetzung tagespolitischer Interessen der jeweiligen Koalitionen zurückstehen musste. Für Sonntagsreden sind solche Themen immer gut, im politischen Alltag stehen sie am Rande. Wir sind längst an dem Punkt, an dem vor allem die Politik handeln muss. Wir haben unsere Arbeit getan. Jetzt braucht es eine Veränderung der Rahmenbedingungen. Politiker sind geübt darin, sich zu entziehen, weniger geübt sind sie im Zuhören. Je höher einer steht, desto schneller ist er wieder weg. Ein paar Grußworte – und schon sind sie verschwunden. Sie geben uns meist nicht einmal die Chance, aufzustehen und uns ihnen zuzuwenden. Das ist frustrierend. Ich fühle mich nicht selten wie in einem Hamsterlaufrad. Bei grundlegenden politisch-gesellschaftlichen Entscheidungen fehlt die Konsequenz des Zudekens. Im Nachhinein bleibt von

vielen Gesprächen mit Politikern nicht mehr als das Gefühl einer großen Zeitverschwendung.

**POSITION:** Gibt es denn einen Weg an den Politikern vorbei?

**Heindl:** Nein. Ohne den politischen Willen lassen sich gesellschaftlich wirksame Veränderungen nicht umsetzen. Damit man diese erreicht, muss man die Realität der politischen Kommunikation akzeptieren. Eine politische Partei sagt etwas, die Opposition hält prinzipiell erst einmal dagegen. Die Meinungen wechseln je nach Couleur derer, die ans Ruder kommen. Als Wissenschaftler muss man sein Anliegen immer wieder von Neuem kommunizieren, geduldig bleiben und lernen,



Ines Heindl beim Aikido: Zarte Frau bringt starken Mann zu Fall.

mit Rückschlägen zu leben. Ich habe daraus gelernt, mir Verbündete auf der „zweiten Ebene“ zu suchen. Man findet viele hochrangige Beamte in den Bildungs- oder Wissenschaftsministerien, die an Inhalten interessiert sind, mit denen man sachlich diskutieren kann, die besondere Fähigkeiten haben, politisch Machbares zu erkennen und zu transportieren. Das gehört für mich zum Aufbau funktionierender Netzwerke dazu. Ohne die Bildungspolitik als entscheidender Partner unserer Netzwerke geht es nicht.

**POSITION:** Apropos Rückschläge: Neben dem Beruf spielt Aikido, eine moderne japanische Kampfsportart mit betont

defensiver Zielsetzung, seit vielen Jahren in Ihrem Leben eine wichtige Rolle. Haben Sie vom Aikido auch etwas für Ihr berufliches Leben gelernt?

**Heindl:** Ja – unbedingt! Ich habe daraus gelernt, ganz anders mit Konfliktsituationen umzugehen. Aikido ist eine Kampfkunst, die nicht auf die Vernichtung des Gegners setzt, sondern auf Wege. „Ai“ und „Ki“ stehen für Harmonie und Energie, „Do“ steht für den Weg. Im Aikido leitet der Angegriffene die Energie des Angreifers um, sodass sie sich gegen ihn selbst wendet – ohne ihn, den Angreifer, dabei schwer zu verletzen. In beruflichen Konfliktsituationen nehme ich Angriffe – z. B. verbale – wie im Aikido erst einmal an und warte auf den entscheidenden Moment, in dem ich übernehmen kann. Aber nicht so, dass mein Gegenüber sich erniedrigt fühlt, sondern dass daraus etwas Neues entstehen kann. Aus solchen Situationen gehe ich emotional gestärkt hervor. Im besten Fall entsteht dann eine neue, gemeinsame Lösung – ganz im Sinne des Prinzips von Aikido. Das Aikido lehrt, Angriffen mit Gelassenheit zu begegnen, mit einem Minimum an persönlichen Emotionen wie Ärger, Angst oder Aufregung – und das ermöglicht die überlegte Vorbereitung einer angemessenen Reaktion. Genau darum geht es ja oft in beruflichen Konflikten – um die Angemessenheit der Reaktion.

**POSITION:** Ist das nicht sehr schwer, einen Angriff zuzulassen und nicht sofort in die aktive Gegenwehr überzugehen?

**Heindl:** Das ist tatsächlich unglaublich schwer. Man muss viel Geduld mitbringen und lange, lange üben. Im Beruf kommt es bei Angriffen oft zu einem unmittelbaren verbalen Schlagabtausch von Argumenten. Ich vermeide das und reagiere mit Fragen, beginne zu verhandeln. Beim Aikido führen Angreifer und Angegriffener die Bewegungen ein Stück gemeinsam aus. Etwas Ähnliches passiert bei beruflichen Konflikten, wenn man als „Angegriffener“ Fragen stellt. Aikido handelt in seinen Bewegungen ständig etwas Neues aus. Das sollte im echten Leben auch so sein.

Das Gespräch führte  
Dr. Friedhelm Mühleib