

# Von der Erde auf den Teller – Kochen und Hauswirtschaft in der Schule

**Weshalb ein auf den Grundlagen der anthroposophischen Ernährung beruhender praktischer und theoretischer Hauswirtschaftsunterricht von größter Relevanz ist und als Unterrichtsfach in den Lehrplan der Waldorfschulen aufgenommen werden sollte, mit Beispielen aus der Praxis**

**Abschlussarbeit Fortbildung Anthroposophische Ernährung**



Heidi Marie Leonhard, Waldkirch, den 27. August 2013

Zielgruppe: Lehrer, Eltern und Bildungsinteressierte

## **Inhalt**

I. Einleitung

II. Integrative Waldorfschule Emmendingen  
Eine Dokumentation: Hauswirtschaftsunterricht Mittelstufe

III. Praxisberichte

a. Aus dem praktischen Hauswirtschaftsunterricht (Kochunterricht)

b. Aus dem Hauswirtschaftstheorieunterricht

IV. Relevanz des Hauswirtschaftsunterrichts

V. Weiterführende Fragen



## I. Einleitung

Vor zehn Jahren begann ich damit, Kochen in der 7. Klasse der Integrativen Waldorfschule Emmendingen zu unterrichten.<sup>1</sup> Für diese „Küchentage“ hatte sich die Schule zwei Jahre früher entschieden, als erwogen wurde, welches Fach sich neben dem Handarbeiten und dem Werken am besten für den inklusiven Unterricht in den 7. und 8. Klassen eignen würde. Nicht zu unterschätzen war, dass die Schüler durch das Kochen an einem langen Schultag auch eine vollwertige Mahlzeit erhalten würden. Im darauffolgenden Jahr kam dann die 8. Klasse dazu sowie eine wöchentliche Fachstunde in Hauswirtschaftstheorie.

Mir war es wichtig diese sehr konstruktive und zeitgemäße Unterrichtsidee weiter zu gestalten und den Fachunterricht im Einklang mit den der anthroposophischen Ernährung<sup>2</sup> und der Waldorfpädagogik zu entwickeln. Im Waldorflehrplan gab es Hauswirtschafts- oder Kochunterricht nicht als Schulfach, und so ergriff ich die Gelegenheit und stürzte mich in diese reizvolle und inspirierende neue Aufgabe. So konnte ich meine lebenslange Leidenschaft und berufliche Erfahrung in der Küche und Ernährungsfragen mit meinen Kompetenzen und Erfahrungen als Waldorfsprachlehrerin verbinden.

Während des ersten Unterrichtsjahres wurde deutlich, dass ein theoretischer Unterrichtsteil absolut notwendig war. So begann das zweite Schuljahr, in dem ich Ernährung und Hauswirtschaft in einer 7. und einer 8. Klasse unterrichtete, die jeweils einen Küchentag und eine Theoriestunde in ihrem Wochenplan hatten. Seit nunmehr 5 Jahren unterrichte ich auch Kochen in der Oberstufe, für die Jugendlichen mit Behinderung.

Ich möchte nicht nur ein Praxisbeispiel dafür geben, wie sich Hauswirtschaft im Einklang mit den Prinzipien und Konzepten der Waldorfpädagogik und der anthroposophischen Ernährung unterrichten lässt, sondern auch zeigen, dass praktische Koch- und Hauswirtschaftslehre an der Waldorfschule nur gemäß den Konzepten und Werten der anthroposophischen Ernährungslehre gegeben werden kann. Auch möchte ich deutlich machen, dass die Ideen und Ideale der anthroposophischen Ernährung innigst zu den Erziehungs- und Lehrplanprinzipien und Konzepten passen, wie sie von Rudolf Steiner für die Waldorfschule dargelegt wurden.

---

<sup>1</sup> Die Integrative Waldorfschule Emmendingen entstand 1995 mit der Unterstützung der Schulaufsichtsbehörde als Schulexperiment mit dem Ziel, Kinder mit und ohne geistige Behinderungen gemeinsam in einer Waldorfschule zu unterrichten. Sie wuchs während der ersten 12 Jahre zu einer Waldorfschule mit Unterrichtsangebot von der 1. bis zur 12. Klasse. Jede Klasse umfasst 24 bis 28 Schüler, darunter 4 bis 5 Schüler mit geistiger Behinderung. In der Klasse unterrichten im Hauptunterricht ein Klassenlehrer und ein Heilpädagoge gemeinsam im Team, begleitet von einem jungen Menschen im FSJ. Die verschiedenen Fächer wie Fremdsprachen, Eurythmie, Musik, Sport, Werken, Handarbeit oder Kochen werden von Fachlehrern unterrichtet.

<sup>2</sup> Siehe im Anhang der Arbeit: „Die Anthroposophische Ernährung“

## II. Integrative Waldorfschule Emmendingen, Konzeption des Hauswirtschaftsunterrichtes in der Mittelstufe<sup>3</sup>

Das Fach Hauswirtschaft wird in den Klassen 7 und 8 unterrichtet. Dieser Unterricht wird integrativ erteilt. Die Klassen sind dabei gedrittelt, parallel findet Werken und Handarbeit statt. Die Schüler haben die drei Fächer in Epochen von ca. 5 bis 6 Wochen, 4 bis 5 Stunden pro Woche. Die Schüler, die für den Hauswirtschaftsunterricht eingeteilt sind, bereiten für die Klasse ein Mittagessen zu. Deshalb ist es nötig, dass die Unterrichtsstunden vor und nach der Mittagspause liegen und am Stück sind.

Zusätzlich zu diesem praktischen Hauswirtschaftsunterricht haben die Schüler ohne Behinderung eine Stunde theoretischen Unterricht in „Ernährung und Umwelt“. Wenn möglich findet eine Themenanbindung im Förderunterricht der Schüler mit Behinderung statt und eine Zusammenführung in gemeinsamen Unterricht. Im hauswirtschaftlichen Unterricht wird der dreigliedrige Mensch angesprochen mit Kopf, Herz und Hand. Dem Erfassen und Durchdenken einer Frage, einer Aufgabenstellung, folgt meist unmittelbar die praktische Durchführung, die wiederum zu neuem Durchdenken und Erfassen führt.

Wissen und Erkenntnis führen zu einem freien, kreativen Umgang auf allen Gebieten, die Haushalt und Familie betreffen. Naturwissenschaftliche Erkenntnisse bilden die Grundlage zur Urteilsfähigkeit.

*In der Betätigung der Hände bildet sich dasjenige aus, was tatsächlich die Urteilsfähigkeit um Wesentliches erhöht. Diese Urteilsfähigkeit wird am wenigsten ausgebildet beim Menschen, wenn man ihn logische Übungen machen lässt.*

*Rudolf Steiner<sup>4</sup>*

Mehrere Arbeitsgänge greifen ineinander und müssen rationell organisiert werden. Die praktische Arbeit spricht vornehmlich den Willensbereich des Schülers an. Unterschiedliche Arbeitstechniken und Materialien steigern die manuelle Geschicklichkeit. Ausdauer und Konzentration sind gefordert, um in einer vorgegebenen Zeit das Ziel zu erreichen. Vielfältige Sinneseindrücke, das Erlebnis von Wärme- und Wandelprozessen, das gemeinsame Kochen, Aufräumen und die Mahlzeit haben einen sozialen, verbindenden Charakter.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Integrative Waldorfschule Emmendingen - Eine Dokumentation, Emmendingen 2007 Kapitel 2.5.1 Konzeption des Fachunterrichtes, Hauswirtschaftsunterricht Mittelstufe, bearbeitet von H. Leonhard und C. Diez

<sup>4</sup> Ergänzungskurs, Steiner 192, 1GA 302

<sup>5</sup> „Vorentwurf zu einem neuen Lehrplan für Waldorfschule, Fach Hauswirtschaft“. Grieger, Katharina in: Lehrplan der Waldorfschulen. Hrsg. von Tobias Richter

## Kochen in Klasse 7

Die Schüler sollen aus der Tätigkeit heraus Interesse und Verständnis für die Hintergründe einer gesunden Ernährung erwerben und Teamfähigkeit entwickeln. Die Schüler lernen, in einem abgeschlossenen und überschaubaren Arbeitsvorgang eine ausgewogene, gesunde und ästhetisch ansprechende vegetarische Mahlzeit zuzubereiten.

Dabei werden die Sinne (unter anderem Geschmacks-, Geruchs- und Sehsinn) bewusst angesprochen und geschult. Viel Wert liegt auf der Verwendung und Zubereitung biologisch angebauter, regional hergestellter und der Jahreszeit entsprechenden Zutaten und frischer Lebensmittel.

Die Schüler lernen und üben den Umgang mit Küchengeräten und Kochwerkzeugen, verschiedene Koch- und Zubereitungsmethoden, Rezepte zu lesen und sie anzuwenden. Dabei ergeben sich auch die praktischen Querbezüge zu anderen Unterrichtsfächern (Mathematik, Physik, Erdkunde, Biologie und Gartenbau). Außerdem werden Feinmotorik, Durchhaltevermögen und soziale Kompetenzen geschult.

Das gemeinsame Arbeiten an Teilschritten und Einzelaufgaben erfordert intensive Abstimmung und Zusammenarbeit und fördert die Teamfähigkeit. Ein weiteres Ziel ist das Nachvollziehen und Üben der grundlegenden Hygiene- und Sauberkeitsregeln.

Die Schüler mit Behinderung beteiligen sich je nach ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten am Unterricht. Dabei können sie zusätzliche individuelle Unterstützung durch Klassenhelfer (FSJ) und Fachlehrerkräfte erhalten, um Teilaufgaben oder ganze Arbeitsabläufe im Team ausüben zu können.

Die abschließende, gemeinsame Mahlzeit des gerade selbst Zubereiteten dient dazu, Kulturgüter wie die Vorbereitung einer schön gedeckten Tafel, den gemeinsamen Beginn der Mahlzeit, die Ausübung einer höflichen und harmonischen Tischatmosphäre sowie das gemeinsame Ende der Mahlzeit wie selbstverständlich in die gemeinsame Essenszeit einzubinden.

## Kochen in Klasse 8

Die Lerninhalte und -ziele des 7. Schuljahres werden fortgesetzt, vertieft und gesteigert. Insbesondere wird die Selbständigkeit in der Küche gefordert. Die Schüler üben verstärkt, Rezepte eigenständig auszuführen. In der zweiten Hälfte des Schuljahres bekommen die Schüler die Aufgabe, jeweils in Zweiergruppen eine Mahlzeit für die gesamte Klasse zu konzipieren und weitgehend selbständig zuzubereiten. Am Schuljahresende kocht die gesamte Klasse gemeinsam ein Festmenü für Ihre Eltern.

## Ernährung und Umwelt

Die theoretische Unterrichtsstunde in den Klassen 7-8 ermöglicht eine vielfältige Vertiefung des praktischen Tuns.

*Erst tun – dann erkennen, erst erfahren – dann betrachten, erst  
Wirklichkeitsbegegnung – dann die distanzierte Reflektion.  
Wolfgang Schad<sup>6</sup>*

Die Ernährungslehreepoche von R. Steiner wird erteilt, die Erfahrungen mit den und die Fragen zu den bereits zubereiteten Rezepten werden besprochen und vertieft.

Durch Gespräche, weiterführende Lektüre und Filme werden Eigenschaften und Herstellungsbedingungen der Zutaten und Lebensmittel thematisiert. Dadurch soll das klare Verständnis und die Wachheit dafür geweckt werden, was eine bewusste, gesunde Ernährung für den Einzelnen, seine Mitmenschen und die Umwelt bis hin zu globalen Zusammenhängen bedeutet.



---

<sup>6</sup> Künstlerisch handwerklicher Unterricht, Schad 1991

### III. a. Praxisbericht

#### Aus dem praktischen Hauswirtschaftsunterricht (Kochunterricht)

Wenn die Kinder in die Küche kommen, legen sie ihre Schulranzen beiseite und jeder Unterrichtstag beginnt mit einer herzlichen Begrüßung, gründlichem Händewaschen, dem Zurückbinden langer Haare, dem Umbinden von Schürzen und dem Einstecken eines sauberen Handtuchs. Wir sammeln uns in der Mitte der Küche, passenderweise der Herdinsel, und das erste, was alle wissen wollen, ist: Was wird es heute zu Essen geben? Wenn etwas Ruhe eingekehrt ist und alle zuhören, gehen wir das Menü des Tages durch und teilen die vor uns liegenden Aufgaben ein. Schon an so früher Stelle unseres gemeinsamen Tages kommen die Wichtigkeit und die Bedeutung des Teamgeistes und einer kooperativen Grundhaltung zum Tragen. Die Aufgaben sind zahlreich und mannigfaltig. Manche erscheinen attraktiv, andere neu und interessant, aber es gibt auch solche die kein Zwölf- oder Dreizehnjähriger spontan wählen würde. Hände werden gestreckt, Wünsche gerufen, Kompromisse gefunden, Entscheidungen getroffen und die Teams festgelegt.

An manchen Tagen beginnen wir in Zweiergruppen und bereiten Hefeteig für Pizza oder Böden für Quiche zu. An anderen Tagen kann es nötig sein, dass zunächst alle zusammenarbeiten um 20 Pfund Kartoffeln zu putzen und zu schneiden, damit aus ihnen Ofenkartoffeln werden können oder sie für selbst gemachte Pommes frites vorbereitet sind, bevor wir uns anderen Dingen zuwenden können. Manche Schüler legen schon mit Aufgaben los wie der Zubereitung von selbstgemachtem Eis oder von Brownies, Tomatensauce, Hummus, Falafel oder unserem eigenen Spätzleteig, bevor einige andere die Tische decken und sie mit bunten Servietten und frischen Blumen aus dem Schulgarten schmücken, Mayonnaise, Salatdressings, frischen Kräutertee oder anderes zubereiten, je nachdem, was das Tagesmenü erfordert. Dazu sind zahllose Gemüse zu putzen, zu schneiden und zu würfeln, Kräuter zu pflücken, Knoblauchzehen fein zu hacken, Salate zu waschen, Käse zu reiben und Zwiebeln zu würfeln (Niemand kann mehr Tränen über diese Aufgabe vergießen als ein Siebt- oder Achtklässler, das steht fest! Um die Motivation dafür zu heben und die Symptome durch ein „Augenlüften“ zu lindern verspreche ich den Zwiebelschneidern, dass sie ums Schulhaus rennen dürfen, wenn sie fertig sind – eine sehr effektive Methode.)

Um die Bedeutung der in unserer Schule so besonderen Klassenkonstellation auch für diese Arbeit herauszustellen, möchte ich hervorheben, dass der Kochunterricht integrativ bzw. inklusiv<sup>7</sup> stattfindet. Wie in der Einleitung erläutert bezeichnet „integrativer Unterricht“ einen Unterricht, in dem Kinder mit und ohne Behinderung gemeinsam so unterrichtet werden, dass alle zusammenarbeiten, gemeinsam herausgefordert sind und nach ihren Möglichkeiten zum Unterricht beitragen. Gegenseitige Unterstützung und Teamarbeit sind Bestandteile unseres gemeinsamen Lernens und Zusammenarbeitens, genauso wie das Lernen und die Entwicklung jedes einzelnen Schülers.

---

<sup>7</sup> Im Kochunterricht charakterisiert der Begriff „inklusive“ unsere Arbeitsweise genauer als der zur Zeit der Konzeption im Jahre 2007 gebräuchliche Ausdruck „integrativ“.

Die Gruppen im Kochunterricht der siebten und achten Klassen umfassen 8 bis 9 Schüler, darunter jeweils ein bis zwei Kinder mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen. Der praktische Hauswirtschaftsunterricht bietet ein hervorragendes Umfeld, um inklusiv und mit vielfältigen Vorzügen für alle zu unterrichten.

Unsere Küche ist wie eine große Haushaltsküche aufgebaut, und wir verwenden haushaltsübliche Geräte. Allerdings haben wir von allem mehr als in einem üblichen Haushalt: unter anderem zwei Spülbecken, drei Backöfen, zwei feste Kochmulden und zwei zusätzliche transportable Kochfelder. Diese Konstellation bietet uns im Unterschied zu einzelnen Küchenkojen oder einer Großküche die Möglichkeit, sowohl gemeinsam in der großen Gruppe arbeiten zu können, wie auch einzelnen Schülern so wie zu Hause zu kochen.

Während unsere Küchenarbeit voranschreitet und es langsam auf die Mittagszeit zugeht, wird deutlich, wie wichtig es für alle ist, konzentriert am Ball zu bleiben. Wach und aufmerksam alles mitzubekommen und dafür zu sorgen, dass alles an der Stelle ist, wo es gleich gebraucht wird, wie etwa die Topflappen, die Topfuntersetzer oder das Servierbesteck. Sicher zu stellen, dass etwa der Salat fertig angemacht und auf dem Tisch ist, statt sich den hereinkommenden Klassenkameraden zuzuwenden, braucht einige Übung; genauso wie zu lernen, sofort neu anstehende Aufgaben zu erkennen und zu ergreifen, sobald die vorangehende Arbeit abgeschlossen ist. Meist dauert es beispielsweise nur wenige Wochen, bevor einige Schüler bemerken, dass es sich sehr lohnt, mit dem Abwaschen auch schon vor dem Essen zu beginnen, falls sich ein passender Moment ergibt. Nebenbei den eigenen Arbeitsplatz sauber und aufgeräumt zu halten oder die beste Reihenfolge für den großen Abwasch nach dem Mittagessen zu entwickeln, erfordern meist einige Hinweise und Erinnerungen, bevor die Schüler den Wert dieser Abläufe erkennen. Aber am Ende der achten Klasse, nach vier sechswöchigen Kocheperioden, hat es jede Gruppe verinnerlicht und die Schüler können selbst kaum glauben, wie viel effektiver, schneller und deshalb auch lockerer und entspannter ihre Arbeit geworden ist.

Wenn der Rest der Klasse aus dem Handarbeits- und Werkunterricht zum Mittagessen auftaucht, kommen wir zur Ruhe, nehmen an den schön gedeckten Tischen Platz und setzen dabei den Lernprozess fort. Jede Mahlzeit mit einem Spruch zu beginnen und zu beenden, auf angenehme und respektvolle Weise zu essen, ein höflicher Umgang miteinander, gegenseitiges Servieren und letztlich das gemeinsame Abräumen der Tische sind wichtige und stets praktizierte Aspekte unserer wöchentlichen gemeinsamen Mahlzeiten. Jede Klasse bringt ihre eigene soziale Dynamik mit, welche die Atmosphäre beeinflusst in der die Mahlzeit abläuft. Eine siebte Klasse braucht meist ein wenig Zeit, bis die Schüler\*innen bemerken, wie viel angenehmer es ist, in einer entspannten und einigermaßen ruhigen Atmosphäre zu essen. Im Laufe der zwei Jahre, in denen wir gemeinsam zu Tisch sitzen und unsere Mahlzeit miteinander teilen, wird den Schülern vieles bewusst: Abläufe werden zur Routine und zunehmend wird Rücksichtnahme geübt, so dass ihnen selten die Entwicklung entgeht, die im Sozialen stattgefunden hat.

Nachdem alle drei Klassenteile im Kochunterricht waren, erwarten die für den Abwasch eingeteilten Schüler von ihren Klassenkameraden, dass jeder sein benutztes Geschirr und Besteck ordentlich in die Spülmaschine räumt, und sie weisen sie notfalls auch darauf hin. Es wird allen klar, dass jeder Einzelne durch ein klein wenig zusätzliche Mühe und aufmerksames Bewusstsein erheblich den Abwaschaufwand verringern und es dem Abwaschteam ersparen kann, anderer Leute schmutziges Geschirr zusätzlich anzufassen und zu versorgen. Dies ist nur eines von vielen Beispielen dafür, wie sich die Schüler gegenseitig zu erziehen beginnen, indem sie klar machen, was sie weshalb voneinander erwarten.

Allen ist klar, dass nichts darum herumführt, die Küche nach der Mittagspause aufzuräumen, wenn sie um viertel nach drei nach Hause gehen wollen, und ich glaube wirklich, dass dies die größte Motivation ist, die alle wieder tätig werden lässt. Auch hier gibt es erneut zahlreiche und mannigfaltige Aufgaben, vom Abwischen der Tische und dem Aufräumen im Speisesaal, dem Abräumen und Reinigen der Küchenoberflächen, dem Spülen der Töpfe, Pfannen und Backbleche bis hin zum Versorgen der Reste und dem Abtrocknen und Aufräumen, dem Verräumen und Versorgen des Recyclingmaterials, des Kompostes und der Wäsche und schließlich dem Fegen und Aufwischen der Böden.

Falls noch ein wenig Zeit verbleibt, was zunehmend der Fall wird, setzen wir uns in den letzten Momenten noch zusammen, rekapitulieren den Tag und sprechen darüber, was wir in der kommenden Woche zubereiten möchten. Ich danke jedem Schüler für seine gute Arbeit, gebe ihm die Hand und verabschiede alle für den Tag.



### III. b. Praxisbericht

#### Aus dem Unterricht in Hauswirtschaftstheorie

Die wöchentliche Unterrichtsstunde in „Ernährung, Mensch und Umwelt“, die den praktischen Kochunterricht während zweier Schuljahre begleitet, zielt auf drei Lernbereiche. Den Einstieg in den ersten Bereich, der dauerhaft wichtig sein wird, gehen wir gemeinsam mit der Frage an: „Was brauche ich um zu leben und zu gedeihen?“ Dies gibt uns einen warmen und menschlichen Einstieg, auf dem wir die vielen Themen rund um Ernährung, Mensch und Umwelt aufbauen. Ein weiterer zentraler Lernbereich, dem wir uns sofort zuwenden umfasst die Themen Küchenordnung, Hygiene und Sicherheit, sich fortsetzend in Grundwissen und einem Überblick über Kochtechniken, Geräte, Methoden, Ästhetik und Tipps. Auch spielt die Erarbeitung eines Rezeptordners eine wichtige Rolle.

Ein dritter wichtiger Bereich liegt im ersten Jahr in den Inhalten, die gewöhnlich in der 7. Klasse im Rahmen einer Ernährungslehre-Epoche unterrichtet werden. Die Grundbausteine unserer Nahrung wie auch das menschliche Verdauungssystem werden behandelt. Texte zu den Themen werden geschrieben, sowie Zeichnungen angefertigt. Diese Unterrichtseinheit bearbeiten wir wie einige weitere theoretische Themen erst, nachdem die Schüler ihren ersten sechswöchigen Kochunterricht abgeschlossen haben.

Die 45-minütige Unterrichtsstunde beginnt jede Woche mit der Begrüßung, nach der wir stehend im Chor einen alten indischen Spruch sprechen:

*Gott schläft im Stein  
atmet in der Pflanze  
träumt im Tier  
erwacht im Menschen*

Die Schüler bekommen ein Epochenheft, das in den kommenden zwei Jahren mit unserem Spruch, selbst geschaffenen Texten sowie Zeichnungen gefüllt wird. Jeder Schüler erhält auch einen Ordner für die Rezepte, Arbeitsblätter, Artikel und Hausaufgaben. Die Stunden selbst sind erfüllt von Gesprächen, Gruppenarbeit, dem Schreiben von Texten und dem Anfertigen von Zeichnungen. Wir besprechen bereits gemeinsam ausgeführte Kochrezepte und verwenden die Texte, um Fragen zu stellen und von ihnen aus weiter zu diskutieren über Themen wie Fette, Vitamine, Getreide usw. Dies gibt uns die Möglichkeit zurückzublicken, zu reflektieren und theoretisch über Dinge zu sprechen, die wir durch den praktischen Kochunterricht bereits erfahren, beobachtet und versucht haben.

In der siebten Klasse betrachten wir das Individuum im Allgemeinen und im Speziellen. Die Schülerinnen und Schüler können sich aus dem Blickwinkel „meines“ Lebens, „meiner“ Gesundheit, „meines“ Glückes und Wohlbefindens gut mit dem Unterrichtsstoff verbinden. Dies gilt so auch für „den“ Körper, „die“ Verdauung, „die“ Ernährung und „die“ Gesundheit.

Im achten Schuljahr wenden wir uns direkter sozialen, kulturellen, ökonomischen und ethischen Aspekten zu, wie es von Rudolf Steiner als altersgemäß für den Geschichts- und Erdkundeunterricht beschrieben wurde. Darum bemüht, die Themen nicht moralisierend

anzugehen, wenden wir uns unterschiedlichsten Themen zu: Landwirtschaft und Ökologie, konventionelle und Bio-Landwirtschaft, Unterschiede zwischen den ökologischen Erzeugerverbänden, Nutzung des saisonalen und regionalen Angebotes, Massentierhaltung und ihren Alternativen; fairem Umgang mit Umwelt, Tieren und Menschen; Ozeanen und Fischerei, Wasser als knapper und wertvoller Ressource, Verschwendung, Plastikmüll, Recycling, oder dem Welthunger. Die Frage: „Was kann ich tun?“ kann entstehen.

Während des Schuljahres schreibt jeder Schüler ein Referat über ein Thema seiner Wahl, das er auch vor der Klasse vorträgt. Den Themenrahmen bilden Mensch und Ökologie, Umweltfragen und Hauswirtschaftslehre. Während wir die verschiedenen Möglichkeiten besprechen, tauchen neue aktuelle Themen auf. Interesse und Motivation sind immer groß und alle profitieren davon, indem sie auch von den Vorträgen ihrer Klassenkameraden lernen. Einige der in den vergangenen Jahren gewählten Themen waren etwa die Verwendung von Kräutern und Gewürzen, Kinderarbeit auf Kakaoplantagen, Tiere als Versuchskaninchen der Kosmetikindustrie, Plastikmüll im Meer, Fair-Trade, Milch, Bienen, Zucker, Getreide als Kraftstoff, Recycling und Kahlschlag von Tropenwäldern für Palmöl- und Sojaplantagen.

Dieser Unterricht ist bei den Schülern sehr beliebt, regelmäßig äußern sie ihr Interesse und ihre Begeisterung für das, was wir lernen.

## IV. Relevanz des Hauswirtschaftsunterrichts

An diesem Punkt möchte ich bemerken, dass ich keinesfalls andeuten möchte, dass das Fach Hauswirtschaftsunterricht nur in Waldorfschulen unterrichtet werden sollte. Ich bin mir sicher, dass es äußerst wichtig und bedeutsam ist, dieses Fach in allen heutigen Schulsystemen und -modellen zu unterrichten. Gleichmaßen bin ich davon überzeugt, dass die Konzepte und Prinzipien der anthroposophischen Ernährung hochaktuell und nicht ausschließend sind und daher zweifellos jeder Erziehungsform gut anstehen, die sozial, ethisch und umweltbewusst ist.

Auch möchte ich anmerken, dass die Waldorferziehung im theoretischen und praktischen Unterricht schon immer Inhalte anbot, die zum Themenbereich der Hauswirtschaft gehören. Handarbeiten und Nähen sind gut vertreten und pädagogisch sehr wichtig, beginnend in der ersten Klasse bis in die Oberstufe. Das gilt auch für den Gartenbau, der unverzichtbare praktische Erfahrungen vermittelt und mit wichtigen hauswirtschaftlichen Themen verknüpft ist, u.a. von landwirtschaftlichen und Umweltthemen bis hin zur Frage, wo und wie unsere Nahrungsmittel wachsen, vom Samen bis hin zur essbaren Frucht.

Ernährungslehre findet sich meist als dreiwöchige Epoche im Hauptunterricht der 7. Klassen. Zu erwähnen ist auch die sehr mit Ernährungsfragen verbundene Chemiepoche in den 8. Klassen. Erfreulicherweise bieten viele Schulen auch in irgendeiner Form Kochen an, sei es als Teil des Gartenbaus oder in der Schulmensa.

Die gerade ihr 95-jähriges Bestehen als Schulsystem und Erziehungsbewegung feiernde Waldorferziehung ist eine bedeutende und moderne Erziehungsform, und sie hat das Potential dies fortzusetzen. Die Theorien und pädagogischen Prinzipien, auf denen sie ruht, sind heute so richtig und gut fundiert wie zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Dies soll jedoch nicht darüber hinwegsehen lassen, dass sich die Schulen heute vor einigen schwierigen Hürden befinden. Eine wichtige Frage ist, ob diese Schulbewegung ihre Vision lebendig erhalten kann, durch Reflektion und Weiterentwicklung in Einklang mit den zugrundeliegenden pädagogischen Gedanken, und nicht nur durch das Verfolgen von Traditionen, was immer die Gefahr der Dogmatisierung in sich birgt. Um dieses Ziel verfolgen zu können ist es wichtig, eine Erkenntnisfähigkeit zu besitzen, die es gestattet, wichtige neue Impulse zu erkennen, welche die zugrundeliegenden pädagogischen Absichten stützen und tragen. Seit vielen Jahren gibt es Beispiele von einzelnen Waldorfschulen, die lebendige Antworten auf die anstehenden Fragen entwickeln, etwa durch verkleinerte Klassengrößen, das bewegliche Klassenzimmer, verschiedene Unterstufenmodelle mit lockerer Struktur und ständiger Anwesenheit der Klassenlehrkraft oder dem Ziel, alle Kinder gemeinsam in integrativen oder inklusiven Klassensituationen zu unterrichten. Dazu gehört auch das Angebot neuer technischer Fächer wie Computertechnik oder Informatik.

Ein Grund weshalb Hauswirtschaft angeboten werden sollte, liegt dem Gedanken nicht fern, der die Aufnahme von Computerunterricht in den Lehrplan leitete: unsere Welt hat sich verändert. Vor dem Hintergrund der zahllosen Veränderungen im vergangenen Jahrhundert

verstehen viele, weshalb Waldorfschulen den Bedürfnissen der heutigen Jugend entgegenkommen, indem sie Computer und Informatik anbieten.

Vor diesem Hintergrund wird ebenso verständlich, weshalb sich die Familie grundlegend und dramatisch veränderte. Mit der über die Jahre veränderten Rolle der Frau in der Gesellschaft veränderte sich auch, was in den Familien weitergegeben und gelernt wird. Da viele Mütter nicht zu Hause arbeiten, wird für sie die Zeit, in der sie sich um die Familie kümmern können, zur knappen und wertvollen Ressource. Schwerpunkte zu setzen, wird wichtig, was dazu führt, dass entschieden weniger Zeit für die Umsorgung und Versorgung der Familie zur Verfügung steht. So findet das Kochen am eigenen Herd, drei tägliche gemeinsame Mahlzeiten an einem schön gedeckten Tisch, Backen, Marmeladen und Konserven machen, Flickern, Nähen, Stricken oder Gärtnern in vielen Familien nicht mehr statt.

Aus kulturanthropologischer Sicht ist bekannt, dass das Heim seit Jahrhunderten, wenn nicht Jahrtausenden der Ort war, an dem die Kinder soziale und kulturelle Fähigkeiten lernten, an direkten Vorbildern und aus ihrer Nachahmung. Dies ist der Ort wo viele Werte und Einstellungen gebildet wurden, wo die Versorgung der Kinder, das Kochen, das Wissen in Ernährungs- und in Selbstversorgungsfragen von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Der familiäre Esstisch war durch alle Zeiten ein zentraler Ort des Lernens und der Einübung elementarer sozialer Verhaltensweisen, wie etwa der Kunst der Unterhaltung und der Zurückhaltung. An diesem Ort üben wir eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, durch angenommenes Verhalten, Tischmanieren, Ästhetik, die Speisen und ihre Präsentation. Selbst das regelmäßige Händewaschen vor der Küchenarbeit oder dem Essen ist von pädagogischer Bedeutung.

Diese Veränderung in der traditionellen Rolle der Frauen hat größte Bedeutung für die durchschnittliche normale Familie. Beispielsweise greifen Familien, denen nur wenig Zeit verbleibt, oft zu Fertig- oder Halbfertiggerichten. Viele essen unterwegs. Mit der Absicht, jeden zufrieden zu stellen, werden individuelle Fertiggerichte gekauft, die schnell in der Mikrowelle erhitzt werden können. In der Folge wachsen die Gesundheitskrisen rapide an, beispielsweise Diabetes, Übergewichtigkeit, Allergien und Herzerkrankungen. Allein diese Tatsache stellt unsere Gesellschaften vor neue, drängende Herausforderungen im Erziehungsbereich die verantwortungsvoll aufgegriffen werden müssen. Denn wenn die vielseitigen Aspekte des Kochens, der Ernährung und der gemeinsamen Mahlzeiten in den Familien nicht länger oder nur stark vermindert gelernt und erfahren werden können, dann ist ein neuer Ort zu schaffen, wo diese Dinge gelernt und geübt werden. Sonst wird es unvermeidlich zu einem echten und bedeutenden Verfall von Kultur und Gesundheit kommen, wie es ja in der heutigen Gesellschaft schon in vielen Facetten zu erkennen ist.

Selbst wenn die einzelne Familie die oben angedeutete Rolle zeitlich ausfüllen könnte, bliebe doch die Frage, ob es in der heutigen Gesellschaft möglich ist, das komplexe Ziel zu erreichen, Wissen an die kommende Generation weiterzureichen, das der einzelne häufig selbst nicht erlernt hat und das ihm zu großen Teilen unbekannt ist, ein komplexes Wissen, das tiefe ökologische, soziologische und umwelkundliche Kenntnisse erfordert. Ich fürchte, dass dies

nicht möglich ist, und denke, dass wir als Schulen dieses Wissensgebiet anbieten müssen, um eine gebildete, aufgeklärte und aktive Gesellschaft zu schaffen.

Wenn wir die Ideen ernst nehmen, die Rudolf Steiner in seiner Schrift: „Die Kernpunkte der sozialen Frage in den Lebensnotwendigkeiten der Gegenwart und Zukunft“<sup>8</sup> darstellt, dann sehen wir, dass die Erziehung zum gesellschaftlichen Bereich der Kultur gehört und sie somit die gewichtige reale Aufgabe der kulturellen Bildung hat.

Da sich der freie Markt, und mit ihm die Lebensmittelindustrie, ausschließlich um das eigene Wachstum und die Gewinne der Anteilseigner sorgt und nicht um die Gesundheit der Konsumenten, die Umweltfolgen oder die Auswirkungen auf die Weltbevölkerung wird es grundlegend wichtig, dass alle Schulen, gleich ob staatlich oder privat, diese verantwortungsvolle Aufgabe aufgreifen. Der Hauswirtschaftsunterricht bietet dafür einen ausgezeichneten Rahmen, indem er inhaltlich und methodisch auf zahlreiche Möglichkeiten zurückgreifen kann, um die gesteckten Erziehungsziele zu erreichen. Ziele, die mithilfe, politisch reife Bürger zu bilden, die für den Fortbestand einer gesunden sozialen Demokratie unverzichtbar sind.

Der praktische und theoretische Hauswirtschaftsunterricht bietet dafür sehr direkte Lösungen. Die Schüler beginnen damit, von der Natur, den Tieren, der Erde und dem Boden, von der Luft und dem Klima, dem Wasser und von unserer Nahrung zu lernen und diese lebendig zu verbinden. Sie lernen zu erkennen, dass die Nachhaltigkeit der Menschheit eng mit der des Planeten verknüpft ist. Dass ihre alltäglichen Entscheidungen, was sie tun und wie sie leben, die Menschheit und den Planeten insgesamt beeinflussen. Wir können ihnen die Augen dafür öffnen, dass es möglich ist, sich seines persönlichen Einflusses und des gesamtgesellschaftlichen Einflusses bewusst zu sein, und ihnen zu zeigen, dass sie ihren persönlichen Einfluss oder „Fußabdruck“ auf ihrem Lebensweg verantwortungsvoll verringern können. Dadurch können sie den Planeten für alle stärken. Wir können die Schüler durch Wissen stärken; ihnen zeigen, dass diese Themen sie angehen und sie selbst wichtig sind; wir können ihnen ein Gefühl der Hoffnung vermitteln in Zeiten, in denen der einzelne wenig Macht oder Einfluss auf den Lauf der Dinge zu haben scheint. Indem wir das tun, wecken wir durch Wissensaufbau und innere Verbindung ein Interesse, das in ihnen die Fähigkeit und den Wunsch schaffen wird, in ihren Leben und in ihrer Zukunft neue und wichtige Fragen zu stellen.

Ein Unterricht, der die Lebenskräfte der Kinder und Jugendlichen so stärkt, dass sie wachsen und sich zu geistig und körperlich gesunden, frei denkenden Menschen entwickeln, mit den aus ganzheitlicher Sicht bestmöglichen Voraussetzungen, um ihre äußersten Potentiale gut und für sich selbst wie die Welt erfüllend auszuleben, das ist das Ziel der Walddorfpädagogik.

---

<sup>8</sup> Die Kernpunkte der Sozialen Frage in den Lebensnotwendigkeiten der Gegenwart und Zukunft; Rudolf Steiner 1919, GA 23

Eine Besonderheit der hinter der Waldorfpädagogik stehenden Philosophie und eine Grundannahme hinter dem vorgenannten Ziel ist es, den Menschen als dreigliedriges Wesen zu beschreiben und demgemäß zu unterrichten.

Um den Menschen als dreigliedriges Wesen zu sehen müssen wir ihn in seiner Ganzheitlichkeit betrachten.

- Das Rhythmische System mit seinem Schwerpunkt im Brustbereich (Herz und Lunge) sowie dem Puls und der Atmung dient dem Fühlen und dem Seelischen.
- Das Stoffwechsel-Gliedmaßen System mit dem Schwerpunkt im Bauch und den Gliedern dient der Verdauung, dem Aufbau und dem Willen.
- Das Nerven-Sinnes-System mit seinem Schwerpunkt im Kopf dient dem Denken, durch die Wahrnehmungen und Verarbeitung der Sinneseindrücke.<sup>9</sup>

Indem wir die Schüler praktisch und körperlich mit der Materie verbinden und dies erst anschließend theoretisch bearbeiten, indem wir mit den Sinnen arbeiten und sie in ihrer Vielfalt erfahrbar machen, auch durch das Zusammenarbeiten in Teams, sprechen wir die Seele des Kindes an, wecken Interesse, schulen Mitgefühl und stärken den Einzelnen als kreatives Wesen auf der seelischen Ebene.

Indem wir die Kinder durch Vorgänge unterrichten, durch die sie körperlich tätig werden, stärken wir ihre Willenskraft, besonders wenn es sich um wiederholende Tätigkeiten wie beim Kochen geht. Indem wir darüber nachdenken, was wir gelernt und durch praktische Erfahrung entdeckt und beobachtet haben, stimulieren wir den Verstand und ermöglichen eine wirkliche Verbindung mit den Vorgängen, die aktives und kreatives Denken unterstützen.

Dies wird auch als „Lernen mit Hand, Herz und Kopf“ bezeichnet. Kochunterricht als Schulfach, verbunden mit der theoretischen Stunde, die ich in dieser Arbeit beschrieben und dargelegt habe, gibt ein sehr effektives und begeisterndes Beispiel dafür, wie diese Art des Lernens voll ausgeschöpft werden kann. Dabei bietet sich dem Kind die Möglichkeit auf eine es stärkende Weise zu lernen und sich zu entfalten und seine Persönlichkeit gemäß seinem dreigliedrigen Wesen zu entwickeln.

*Erst Tun – dann erkennen*

*Erst erfahren – dann betrachten*

*Erst Wirklichkeitsbegegnung – dann distanzierte Reflektion.*

*Wolfgang Schad<sup>10</sup>*

*In der Betätigung der Hände bildet sich dasjenige aus, was tatsächlich die Urteilsfähigkeit um Wesentliches erhöht. Diese Urteilsfähigkeit wird am wenigsten ausgebildet beim Menschen, wenn man ihn logische Übungen machen läßt.*

*Rudolf Steiner<sup>11</sup>*

---

<sup>9</sup> Fortbildung Anthroposophische Ernährung, Unterlagen Modul 1, 2012

Vgl. Steiner Education in Theory and Practice, Gilbert Childs, 1991

<sup>10</sup> Künstlerisch handwerklicher Unterricht; Wolfgang Schad, 1991

<sup>11</sup> *Course in Education (Ergänzungskurs); Rudolf Steiner, 1921*

Abschließend möchte ich nochmals betonen, dass die Idee, praktischen und theoretischen Hauswirtschaftsunterricht an der Waldorfschule gemäß den Prinzipien der anthroposophischen Ernährung zu unterrichten auf den Grundgedanken der Waldorferziehung und den Gedanken zur sozialen Verantwortung ruht, wie sie von R. Steiner zum Ausdruck gebracht wurden.



## V.

### Weiterführende Fragen

1. Wer wird die Lehrkräfte ausbilden, die den Schülerinnen und Schülern die Werte und das Wissen authentisch und mit der dafür nötigen Begeisterung vermitteln?
2. Ist es möglich oder ethisch korrekt, an Waldorfschulen Lebensmittel anzubieten, die nicht gemäß den Richtlinien anthroposophischer Ernährung produziert und verarbeitet wurden?
3. Gehören die Ideen und Ideale der anthroposophischen Ernährung untrennbar zur Waldorfschule, und müssen sie daher wegen ihrer Wichtigkeit für die heutige Welt unterrichtet werden?
4. Säuglingspflege ist ein Bereich, der ernsthaft bewegt werden sollte und Platz im Unterricht der Oberstufe braucht.
5. Staatliche Schulen sowie Parteien und Teile der Öffentlichkeit erkennen zunehmend die Bedeutung des Hauswirtschaftsunterrichtes und beginnen das Fach an allen Schultypen zu etablieren.



Bilder:

Susanne Fischer, Waldorfarchiv; Heidi Leonhard

## Anhang

### „Die Anthroposophische Ernährung“<sup>12</sup>

Die Anthroposophische Ernährung orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen des Menschen, hat also keine Ernährungsvorschriften. Sie entstand Anfang des 20. Jahrhunderts als Erweiterung der naturwissenschaftlichen Ernährungslehre und aus der Berücksichtigung nicht stofflicher Seinsebenen (Ätherischem, Geistigem). Anthroposophie heißt Weisheit vom Menschen, sie wurde von Rudolf Steiner (1861-1925) begründet. Die anthroposophische Ernährung basiert auf diesem Natur- und Menschenverständnis und ist allen Kulturen offen. Im Detail kann die Praxis der anthroposophischen Ernährung in den einzelnen Ländern und Kulturkreisen anders gestaltet sein.

### Grundlagen

In der Anthroposophischen Ernährung werden außer Nährstoffen auch Wachstums- und Reifekräfte (Bilde- und Vitalkräfte) der Lebensmittel als Qualitätsfaktoren mit einbezogen. Daraus leiten sich Ernährungs- und Qualitätsempfehlungen ab. Für die Ernährung sollten die Lebensmittel möglichst aus biologisch-dynamischem Anbau stammen. Bei der Verarbeitung ist es wichtig, dass die hohe landwirtschaftliche Qualität sich fortsetzt und den Bedürfnissen des Menschen entspricht. Die Lebensmittel sollten fair gehandelt werden (fair economy, assoziatives Wirtschaften).

Zudem empfiehlt es sich, Rhythmen der Natur (Jahreszeiten) und regionale Produkte einzubeziehen. Aufgrund des anthroposophischen Naturverständnisses werden Wirkungen von Lebensmitteln z.B. von Getreide und Kartoffeln beschrieben, die aber keine generelle Empfehlung für Verwendung oder Weglassen darstellen. Es kann durchaus ein Lebensmittel für einige Menschen geeignet sein, während es für andere ungünstig wäre.

Diese Beurteilung beruht auf dem anthroposophischen Menschenverständnis. Hiernach wird der Mensch nicht nur als körperliches Wesen, sondern mit eigenständigen vitalen, psychischen und geistigen Bereichen gesehen, z.B. eine mögliche Differenzierung nach Konstitutionstypen (Temperamenten) oder die Einbeziehung von Körperrhythmen.

### Freie Nahrungswahl und Eigenverantwortung

Die Anthroposophische Ernährung lässt den Menschen frei in seiner Nahrungswahl, setzt auf Erkenntnis (Aneignung von Ernährungswissen), Wahrnehmung der Essbedürfnisse (innere Zufriedenheit) und eigenverantwortliche Umsetzung (aktives Handeln). Dies erfordert geistiges Interesse und sensible Sinneswahrnehmungen bzw. deren Schulung von Kindesbeinen an. In der Ernährungspraxis hat sich eine überwiegend ovo-laktovegetabile Ernährung mit wenig oder ohne Fleisch und Fisch bewährt. Als Grundnahrungsmittel werden die Getreidearten bevorzugt. Die Sinneswahrnehmungen „Ernährung durch die Sinne“ gelten als wichtige Komponenten der Ernährung. Eine bewusste Esskultur (regelmäßige Mahlzeiten, Ruhe, Essen in Gemeinschaft, gemütliche Tischatmosphäre) wird darüber hinaus als Teil der anthroposophischen Ernährung verstanden.

---

<sup>12</sup> Sektionskreis Ernährung an der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft Goetheanum, Dornach, o.J.