

A – Einstieg

-Zugang-

Vorstellung der Frage:

„Was ist nachhaltige Ernährung?“

A – Überblick

Ziel: Zugang zur Frage „Was ist nachhaltige Ernährung“, über verschiedene Methoden. Herantasten ans Thema, Ankommen, Bezug schaffen.

Dauer: 10-20 Min

Vorgehen: Die AP wählt 1-2 der untenstehenden Varianten aus. Das Vokabeltraining (A0) ist optional und kann unterschiedlich eingesetzt werden.

Name	Methode	Beschreibung	Zeit	Anmerkungen
A0: Vokabeln klären	Vokabellisten oder Vokabel-Plakat	Listen mit kofferrelevanten Vokabeln zum Selbststudium oder zur gemeinsamen Bearbeitung.	individuell	Am Besten schon im Vorfeld. Variante: gemeinsam ein Plakat erstellen.
A1: Der Stand der Dinge	Positionierung zu Aussagen über nachhaltige Ernährung	Vorkenntnisse der Gruppe werden durch Abfragen sichtbar gemacht. TN positionieren sich zu Aussagen, denken sich ins Thema ein.	15-20 min	Bedarf Hörverstehen Variante mit etwas mehr Bewegung möglich.
A2: Murmelmunde	2er Gespräche	Sprach Tandems tauschen sich zu Eingangsfragen aus.	ca. 10 min	Niederschwelliges Hören und Sprechen. Verschiedene Abstufungen.
A3: Bildassoziationen	Betrachtung von Fotos und freie Assoziation	TN wählen ein Foto mit Ernährungsmotiv und können ihre Auswahlbegründung teilen. Erste Aktivierung fürs Thema.	15 min	Visueller Zugang. Gut geeignet als Vorbereitung für eine ausführliche Bearbeitung von B1.
A4: Sinnesübung	Meditative Wahrnehmung	TN riechen, schmecken, fühlen, betrachten intensiv ein Lebensmittel. Hiermit kann ein „neuer“ Blickwinkel erlebt werden.	15-20 min	Nur für Gruppen geeignet, die offen für ungewöhnliche Zugänge sind. Wertschätzungsfördernd (für Lebensmittel).

A0 – Vokabeln klären

(optional)

Ziel: TN bereiten sich vor oder nutzen die Listen in den weiteren Einheiten als Hilfsmittel zur sprachlichen Unterstützung.

Methode: Herausgeben von thematisch relevanten Vokabellisten.

- Zeit ist variabel
- Gut als freiwilliges Angebot zu verwenden.
- Kann im Voraus gemacht werden.

Material: M-A0

Vokabelliste mit Symbolen und Platz für Übersetzungen

Plakatvordruck zum Ausfüllen

Didaktische Gedanken:

Für die Auseinandersetzung mit dem Thema nachhaltiger Ernährung, kann es hilfreich sein einen Überblick über wichtige Begriffe zu bekommen, sie aufgeschrieben zu sehen und sich Notizen zu machen.

Die Methode ist geeignet für Personen, die sich gerne vorbereiten und wissensbasiert arbeiten. Für praktisch orientierte TN können andere Formen besser sein, z.B. Sprachtandems.

Die Listen sind Vordrucke mit den deutschen Vokabeln, die TN können sie in ihre jeweiligen Sprachen übersetzen oder gemeinsam das Vokabelplakat mit den Übersetzungen beschriften oder mit passenden Zeichnungen illustrieren.

A0 – Vokabeln klären

Durchführung

Vorbereitung Listen: Die Listen einzeln ausdrucken. TN einladen sich die Vokabeln im Vorfeld anzusehen und bei der Einheit zur Hand zu haben (alternativ direkt vor der Einheit verteilen).

Durchführung Vokabellisten: Listen können in gängigen Sprachen vorausgefüllt an die TN verteilt werden. Das kann z.B. am Vorabend des Workshops sein, oder unmittelbar davor. Die TN können sich während der Übungen an den Listen orientieren, wenn sie einzelne Wörter nicht verstehen. Es gibt auch Platz um neue Wörter aufzuschreiben, für eine spätere (eigenständige) Übersetzung.

Die Listen funktionieren wie ein Glossar für im Koffer verwendete Begriffe der Ernährungsbildung (hier im Text kursiv markiert). Nach Möglichkeit werden die Begriffe auch als Symbole dargestellt.

Variante: Vokabeln mit der Gruppe übersetzen (braucht mehr Zeit). Hierfür gibt es Listen mit den Begriffen auf deutsch, Symbolen und Bildern und Platz für Übersetzungen.

Vorbereitung Plakat: Das Plakat (ein- oder mehrmals) im Din-A3-Format ausdrucken und schon im Vorfeld gut sichtbar aufhängen (z.B. neben der Essensschlange). Frühzeitig darauf hinweisen.

Durchführung Plakat: Die Plakatvariante kann aktiv verwendet werden, indem die TN das Plakat mit den deutschen Begriffen gemeinschaftlich um Übersetzungen in ihre anderen Sprachen ergänzen. Oder passiv als freiwillige Zusatzinformation genutzt werden.

A1 – Der Stand der Dinge

Übersicht



15-20
min

Ziel: TN setzen sich indirekt mit dem Thema auseinander. Vorerfahrung der Gruppe wird sichtbar.

Methode: TN positionieren sich zu Aussagen.

→ Sollte gut erklärt werden.

→ Bedarf Hörverstehen.

→ Variante mit etwas mehr Bewegung möglich (S. 13).

Material: M-A1

Rote, gelbe und grüne Karten
Variante: Ja/Nein - Karten

Didaktische Gedanken:

Die TN könne hier einen Einstieg ins Thema finden, ohne direkt selbst eine Position zu formulieren. So können sie erstmal "warm werden". Trotzdem ist Austausch möglich.

Vorerfahrungen und Meinungen der Gruppe werden nonverbal sichtbar.

Die AP sollte sichergehen, dass die Aussagen weitgehend verstanden werden, verschiedene Formulierungen benutzen und nachfragen.

A1 – Der Stand der Dinge

Durchführung

Vorbereitung: Karten bereitlegen (ggf. auf buntem Papier ausdrucken).

Anleitung: Ankündigen, dass die TN gleich Karten bekommen, mit denen sie anzeigen können, wie sie über Ernährung nachdenken und was sie schon wissen.

Die TN erhalten 3 Karten:

Grün = „ja“ / „ich stimme zu“

Gelb = „vielleicht“ / „ich weiß nicht“

Rot = „nein“ / „ich stimme nicht zu“

Alternativ zu den Karten kann auch mit Handzeichen gearbeitet werden, etwa: Daumen hoch, mittel, runter – Meinungen werden so etwas weniger deutlich.

Die AP liest Aussagen oder Fragen vor (ggf. mehrmals). Die TN positionieren sich dazu, indem sie entweder die rote, gelbe oder grüne Karte hoch halten. Dabei darauf achten, ob die Sätze verstanden wurden und ggf. anders erklären oder TN ermuntern sie sich gegenseitig zu übersetzen. Wenn die Karten in gezeigt werden und ein Bild der Vorerfahrung der Gruppe sichtbar ist, bei einzelnen TN nachfragen was ihre Position ist.

Einstiegsaussagen:

- Ich denke viel über meine Ernährung nach. / Ich denke viel darüber nach was ich esse.
- Ich war schonmal auf einem Bauernhof. / auf einer Farm.
- Ich weiß was „bio“ ist. / Ich weiß was „ökologisch“ bedeutet.
- Ich esse gerne Fleisch. / mehrmals die Woche. / jeden Tag.
- Meine Ernährung hat sich in den letzten Jahren verändert. / Ich esse jetzt anders als früher (z.B. vor 10 Jahren). → *kurz nachfragen*
- Ich esse im Freiwilligendienst anders als vorher. → *Einzelstimmen: Was hat sich verändert?*
- Ich koche viel. / Ich koche oft. / Ich koche gerne.
- Ich kenne das Wort: „Nachhaltigkeit“. / Ich kenne „Sustainability“.
→ *hiernach einige TN fragen woran sie dabei denken.*

Überleitung zu B: Heute geht es darum, über Nachhaltigkeit zu sprechen / mehr darüber zu lernen.

A1 – Variante

Durchführung

Vorbereitung: Ggf. 2 Positionen im Raum mit Ja/Nein-Schildern kennzeichnen.
← optional, aber etwas deutlicher als nur mündliche Erklärung.

Anleitung: Der Gruppe erklären, dass sie sich zu den kommenden Aussagen im Raum aufstellen können. Hierbei positionieren sie sich je nach Zustimmungsgrad zwischen den Extremen. („Ja“-Seite = komplette Zustimmung, in der Mitte „Vielleicht“ usw.) So entstehen Grüppchen oder Einzelpositionen.

Die AP liest die Aussagen vor, am Besten mehrmals und in unterschiedlichen Varianten. TN zeigen ihre Antwort, indem sie sich entsprechend aufstellen. Ein paar Mal kann nachgefragt werden (alle hören die Perspektiven der sprechenden Person), oder ein kurzer Austausch unter den TN in den Grüppchen angeregt werden (TN hören die Perspektive der Anderen um sie herum).

Einstiegsaussagen:

- Ich denke viel über meine Ernährung nach. / Ich denke viel darüber nach was ich esse.
- Ich war schonmal auf einem Bauernhof und weiß wie dort gearbeitet wird. / auf einer Farm.
- Ich weiß was „bio“ ist. / Ich weiß was „ökologisch“ bedeutet.
- Ich esse gerne Fleisch. / mehrmals die Woche. / jeden Tag.
- Meine Ernährung hat sich in den letzten Jahren verändert. / Ich esse jetzt anders als früher (z.B. vor 10 Jahren). → kurz nachfragen
- Ich esse im Freiwilligendienst anders als vorher. → Einzelstimmen: Was hat sich verändert?
- Ich koche viel. / Ich koche oft. / Ich koche gerne.
- Ich kenne das Wort: „Nachhaltigkeit“. / Ich kenne „Sustainability“.
→ hiernach einige TN fragen woran sie dabei denken.

Überleitung zu B: Heute geht es darum, über Nachhaltigkeit zu sprechen / mehr darüber zu lernen.

A2 – Murmelrunde

Übersicht



Ziel: TN aktivieren ihren eigenen Bezug/ ihr Vorwissen zu nachhaltiger Ernährung.

Methode: Sprachtandems tauschen sich zu Eingangsfragen aus.

→ Fragen an das sprachliche Niveau der Gruppe anpassen.

→ Darauf achten, dass die Paare eine gemeinsame Sprache finden, in der sie möglichst flüssig sprechen können.

Kein Material

Didaktische Gedanken:

Die Übung ist sprachbasiert, es wird aber nicht vor der Gesamtgruppe gesprochen, so wird niederschwelliges Hören und Sprechen ermöglicht.

Es gibt unterschiedlich komplexe Fragen, die die AP passend zur Gruppe auswählen kann.

Wahrscheinlich werden nicht alle TN (die ganze Zeit) über die gestellte Frage sprechen. Hier kann die AP noch weitere Fragen entweder direkt in die Sprachtandems geben oder der ganzen Gruppe stellen und nach Abschluss der Murmelrunde noch einzelne Stimmen hören, sodass auch auch die Leute, die über andere Sachen gesprochen haben noch einen Bezug zum Thema bekommen.

A2 – Murmelrunde

Durchführung

Vorbereitung: Eine (oder mehrere) der untenstehenden Fragen auswählen oder selbst eine Frage überlegen, die gut zur Gruppe passt.

Anleitung: Benachbart sitzende TN bilden ein Sprachtandem, das sich in der ihnen angenehmsten Sprache zu zweit austauscht. (Die TN können auch ggf. unaufgeregt die Plätze tauschen, wenn die Kommunikation zu schwierig ist).

Die AP erklärt, dass die Paare 10 Minuten Zeit haben, sich über die Frage zu unterhalten und dass die Sprache dabei frei wählbar ist. Nach 3-5 Minuten ein Signal zum Wechsel der sprechenden Person geben (falls nötig). Evtl. können auch noch mehr Fragen in die Gruppe gegeben werden (oder an Einzelpersonen).

Nach 10 min. noch einzelne Rückmeldungen hören, dann zu Teil B überleiten oder zu einer weiteren Einstiegseinheit aus A.

„**Was ist nachhaltige Ernährung?**“, kann variiert werden, z.B.:

Fragen mit persönlichem Bezug:

- „**Was ist dir bei deiner Ernährung (beim Essen / beim Einkaufen) wichtig?**“
- „Wie ist das in deinem Heimatland oder in deinem Umfeld (Familie, Freund:innen)? Was ist wichtig für die Entscheidung wie gegessen wird? Was ist wichtig beim Essen?“
- „...“

Fragen mit ernährungspolitischem Vorwissen:

- „Was hat Essen mit Klima zu tun?“
- „Was ist ein *Nutztier*?“
- „Was weißt du über Nachhaltigkeit?“
- „Welche Gründe gibt es kein Fleisch zu essen?“
„Warum ist das für manche Leute leicht und für andere schwer?“

Für die Fragen gibt es keine Musterantworten, es geht darum, dass die TN sich austauschen und ihre eigenen Kenntnisse aktivieren. In B0 wird Nachhaltigkeit definiert.

A3 – Bildassoziationen

Übersicht



Ziel: TN nähern sich dem Thema visuell.

Methode: Eigene Reflexion von Fotos

→ Die Fotos können teilweise auch als Dekoration genutzt werden, ohne extra thematisiert zu werden. (indirekter Zugang). Hierfür finden sich auch einige größere Exemplare im Koffer.

Material: M-A3

(nur im physischen Koffer)
ca. 50 Fotos aus den Kategorien:
Lebensmittel, Landwirtschaft,
Esskultur, ...)
Optional: Großformatige Fotos
Evtl. Redestab

Didaktische Gedanken:

TN bekommen einen visuellen Zugang, um das Thema „Nachhaltige Ernährung“ vorzubereiten.

Die Übung funktioniert auch nonverbal, die eigenen Assoziationen werden nur freiwillig ausformuliert und geteilt. Für TN mit Sprachschwierigkeiten entsteht kein Druck.

Gut geeignet als Vorbereitung für eine ausführliche Bearbeitung von B1. Das ausgewählte Foto kann dort in die Biographiearbeit miteinbezogen werden (die Bearbeitungszeit von B1 verlängert sich dann ggf. um einige Minuten).

A3 – Bildassoziationen

Durchführung

Vorbereitung: Bilder in der Kreismitte auslegen. Überlegen ob frei assoziiert werden soll oder mit einem Bezugsthema (s.u.)

Anleitung: TN einladen sich ein Bild auszuwählen. Jetzt schon ansagen, dass es später wieder abgegeben wird und nicht zum Behalten gedacht ist. Die TN gehen herum, schauen sich die Fotos an, wählen eines aus, das sie anspricht und nehmen es mit zum Platz. Vorher kann die AP schon in der Einleitung dazu anregen, einen Bezug herzustellen zu: Essen / Ernährung / der eigenen Ernährungsgeschichte / oder der Frage „was ist dir beim Essen wichtig“. Die TN assoziieren 1 Minute lang frei für sich, warum sie das Bild gewählt haben.

Freiwillige Runde: Warum dieses Foto? (Was hat das Bild mit Ernährung zu tun? Hast du schon viel über Ernährung nachgedacht?)

Hierbei ist es wichtig, dass klar ist, dass auch die Möglichkeit besteht nichts zu sagen. Etwa mit einem „Redestab“ der herumgegeben wird und kommentarlos weitergegeben werden kann.

Ansagen wenn die Fotos für B1 verwendet werden sollen. Ansonsten wieder einsammeln.

A4 – Sinnesübung

Übersicht



Ziel: TN erleben einen nonverbalen Einstieg ins Thema.

Methode: Wahrnehmen von Lebensmitteln mit allen Sinnen.

→ Bietet einen besondern Zugang.

→ Zielgruppe sind TN, die sich gut auf ungewohnte Zugangsformen einlassen können und schon als Gruppe stabil sind.

Nicht anwenden, wenn absehbar ist, dass die TN bei einem sinnlichen Zugang von der Form irritiert werden.

Material:

Kleine Portionen eines intensiven Lebensmittels

Didaktische Gedanken:

Bei der Sinnesübung geht es um das genaue Wahrnehmen eines Lebensmittels. Der Fokus auf Details, denen üblicherweise beim Essen nicht so viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, kann wertschätzungsfördernd wirken und einen neuen Blickwinkel auf alltägliche Lebensmittel bieten. Das kann als Erfahrung für sich stehen oder mit dem Thema nachhaltiger Ernährung verknüpft werden, z.B. indem über „wertvolle Lebensmittel“ und deren Verschwendung gesprochen wird.

Die TN können sich in dieser ruhigen Übung auf ihre Wahrnehmung konzentrieren und brauchen ihre sprachlichen Fähigkeiten nur um der Anleitung zu folgen. Das kann entspannend wirken und einen sanften Zugang für die weitere Arbeit bieten.

Bitte im Vorfeld sicher stellen, dass kein Mitglied der Gruppe gegen das gewählte Lebensmittel allergisch ist.

A4 – Sinnesübung

Durchführung

Vorbereitung: Saisonales Obst/Gemüse besorgen (oder ein anderes intensives Lebensmittel, z.B. ein Stück Apfel mit Schale oder ein Gewürz, geröstete Saaten, eine Süßigkeit, ein Getränk, ...). TN darauf hinweisen, dass Lebensmittel angefasst werden und es aus hygienischen Gründen gut wäre, sich vorher die Hände zu waschen.

Anleitung: Am Anfang gut erklären, dass es darum gehen wird etwas genau und mit allen Sinnen wahrzunehmen und dass die AP es während der Übung Schritt für Schritt erklärt. Rückfragen abwarten.

Alle TN bekommen ein Stück saisonales Obst/Gemüse.

Wenn bereits eine vertrauensvolle Stimmung da ist, kann die Gruppe auch die Augen schließen, ansonsten besser auflassen, während das Team die Lebensmittel verteilt und im Stillen schonmal raten, was sie bekommen haben (das sollte nicht zu lange dauern, deswegen ist es gut wenn mehrere Personen verteilen).

Es soll nicht sofort probiert werden!

Die AP begleitet die meditative Übung mit den untenstehenden Fragen.

Währenddessen ist es gut nicht zu viel zu sprechen und zwischen den Fragen genug Pausen zu lassen. Falls im Team gearbeitet wird, kann es für ein besseres Verständnis hilfreich sein, wenn eine Person für die einzelnen Schritte deutlich vormacht welcher Sinn gerade gemeint ist. (Schnuppern, ans Ohr halten, etc.)

Die TN werden eingeladen sich Gedanken über ihre Wahrnehmungen zu machen und diese freiwillig im Anschluss an die Übung zu teilen.

Die AP moderiert die Wahrnehmungsübung anhand der Sinne. Z.B. mit diesen Fragen:

Wie sieht es aus?

Wie fühlt es sich an?

Wie riecht es?

Wie klingt es (bei Berührung, oder beim Kauen)?

Wie schmeckt es? Wie fühlt es sich im Mund an?

... etc.

Überleitung B – z.B.: „Nachdem wir jetzt ein Lebensmittel/ Gemüse/ genauer gesehen haben, könnt ihr im nächsten Schritt überlegen, wie ihr bisher über Essen gedacht habt.“