

Satt macht aktiv

Bausteine für einen Aktionstag zum Thema „Satt ist nicht genug“ in der Gemeinde, im Kindergarten oder in einer Einrichtung der Gemeinde

Unser Brot-für-die-Welt-Aktionsthema „Satt ist nicht genug“ liefert so viele Anknüpfungen für das Leben einer Gemeinde, dass Sie in diesem Beitrag aus dem Vollen schöpfen können. Im Frühsommer beginnt die Zeit der Gemeindefeste und diese Zeit endet im Herbst zu Erntedank. Die Diakonin Gunhild Cerkovnik hat an der Praxis in der Gemeinde orientierte Bausteine und Ideen zusammengetragen, wie Sie die Themen Ernährung und Gerechtigkeit in Ihrer Gemeinde sinnvoll und kreativ umsetzen können.





Möglicher Ablauf

Treffen und Einstieg in das Thema	1,5 Std.
kurze Pause	
Arbeitsgruppen	1,5 Std.
<ul style="list-style-type: none"> • Kochen (Tischdekoration, Zutaten vorbereiten, kochen) • Festvorbereitung (Gemeindefest, Bücher- oder Trödelmarkt, Straßenfest, u. ä.) • Sandwechselln oder Herbstlaub oder Aufräumen (oder andere gemeinsame Ideen in der Einrichtung oder mit der Nachbarschaft) 	
Mittagessen	ca. 1 Std.
Anschließend Weiterarbeit der Arbeitsgruppen	nach Bedarf
Abschluss mit Gedanken zum Weiterdenken	

Bausteine zum Ablauf

Vorbereitungen

Für das Essen bringt jeder Teilnehmende ein Stück Obst/Gemüse oder eine andere Zutat für eine Gemüsesuppe und das Backen der Fladenbrote mit.

Zusätzlich sorgt das Vorbereitungsteam für passendes Koch- und Essgeschirr, grundsätzliche Speisezutaten, Rezepte und Grundelemente für Gemüsesuppe und Fladenbrot und stellt Getränke bereit.

Als weitere Materialien wären Stellwände, Moderationskoffer und (je nach Aktionsgruppe und Anzahl der Teilnehmenden) die geeigneten Utensilien geeignet.

Von der Anzahl der Teilnehmenden hängt es ab, wie viele Kleingruppen für die Gespräche nötig sind. Als sinnvoll hat sich eine Gruppengröße von 7-10 Teilnehmenden erwiesen.

Im Eingangsbereich einen Tisch bereitstellen für Namensschilder:

- Tesakrepp-Bänder mit dem Namen beschriften und an eine sichtbare Stelle kleben
- Namensschilder in Form eines Brotes/Fisches/Kreises beschriften und mit einem Kleberöllchen oder einer Sicherheitsnadel befestigen (dienen dann hinterher zur Gruppeneinteilung)



Vorüberlegungen zum Thema „Satt ist nicht genug“

1. Es ist ein Menschenrecht, dass Ernährung quantitativ ausreichend und qualitativ gut ist. Dieses Recht leitet sich aus dem Artikel 25 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte (UN-Menschenrechtskonvention 1948) ab. Er steht im engen Zusammenhang zu den Artikeln 22/23/26. Die Nahrungsversorgung ist ein Teilaspekt, der im engen Verhältnis zum ökologischen und ökonomischen Gefüge eines Staates steht. Arbeit, Bildung und nicht zuletzt eine gerechte Politik ermöglichen Menschen ein gesichertes Leben. Die Realität zeigt, dass Brot für die Welt weiterhin für diese Rechte eintreten muss.

2. Nach wie vor will die Generalversammlung der Vereinten Nationen an den 30 Artikeln festhalten, die 1948 verfasst wurden und die Weltöffentlichkeit dazu auffordern, diese auch umzusetzen. Ergänzend hierzu sei auch das Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen genannt, das 2008 in Kraft getreten ist. Noch deutlicher ist hierbei die Formulierung der Teilhabe/Partizipation im Gegensatz zur Versorgung/Fürsorge. (www.inklusion-als-menschenrecht.de)

3. Bereits 1924 wurden in Genf, von der Vorgängerorganisation der heutigen UNO, Rechte für Kinder formuliert, die ihre Ausgestaltung erst 1989 als UN-Kinderrechtskonvention fanden. In einer vereinfachten Form,

in der 10 Leitsätze verständlich formuliert werden, beschreibt die Kurzfassung folgendes:

„(2) Kinder haben das Recht gesund zu leben, Geborgenheit zu finden und keine Not zu leiden.“

(Portmann: Kinder haben ihre Rechte, S. 9)

4. Unter Bezugnahme möglichst vieler Sinne kann gemeinsam an diesem Thema gearbeitet werden. Dazu gibt der folgende Praxisvorschlag einige Möglichkeiten, die je nach Teilnehmeranzahl und Zielgruppe variiert werden. Der biblische Bezug wird durch die Speisung der 5000 (Joh. 6,1-13) hergestellt. Hier wird die Erzählung nach dem Johannesevangelium gewählt, da sich im Laufe des Kapitels 6 die Selbstaussage Jesu: „Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, den wird nicht hungern; und wer an mich glaubt, den wird nimmermehr dürsten.“ (Joh. 6,35) anschließt. Damit wird der Bogen geschlagen zwischen den Polen der Grundbedürfnisse der Versorgung durch Nahrung, nach Gesundheit, Bewegung und Sicherheit und den Bedürfnissen nach Anerkennung, Teilhabe und Zugehörigkeit. „Satt sein“ bedeutet im biblischen Kontext, dass jemand „zufrieden ist“. Essen und trinken sind der Ausdruck für das „Fröhlich sein“ und das „Brot teilen“ meint nichts anderes als Gerechtigkeit auszuüben.

„Artikel 22

Jeder hat als Mitglied der Gesellschaft das Recht auf soziale Sicherheit und die Verwirklichung der wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Rechte, die für seine Würde und die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit unverzichtbar sind; diese Rechte sind durch nationale Anstrengung und internationale Zusammenarbeit sowie in Übereinstimmung mit der Organisation eines jeden Staates und den ihm zur Verfügung stehenden Mitteln zu verwirklichen.“

„Artikel 23

- (1) Jeder hat das Recht auf Arbeit, auf freie Wahl des Arbeitsplatzes, auf gerechte und günstige Arbeitsbedingungen und auf Schutz vor Arbeitslosigkeit.
- (2) Jeder hat ohne jede Diskriminierung das Recht auf gleichen Lohn für gleiche Arbeit.
- (3) Jeder, der arbeitet, hat das Recht auf gerechte und angemessene Entlohnung, die ihm und seiner Familie ein Leben in Würde sichert; diese Entlohnung soll nötigenfalls durch öffentliche Sozialleistungen ergänzt werden.
- (4) Jeder hat das Recht, zum Schutz seiner Interessen Gewerkschaften zu gründen oder ihnen beizutreten.“

„Artikel 25

- (1) Jeder hat das Recht auf einen Lebensstandard, der ihm und seiner Familie Gesundheit und Wohlergehen ausreichend sichert, insbesondere Nahrung, Kleidung, Unterkunft und medizinische Versorgung sowie die erforderlichen Sozialeinrichtungen. Jeder hat das Recht auf Sicherheit im Falle von Arbeitslosigkeit, Krankheit, Invalidität, Verlust des Ehegatten, Alter oder in anderen Fällen unverschuldeter existenzieller Not.
- (2) Mütter und Kinder haben Anspruch auf besondere Fürsorge und Unterstützung. Alle Kinder, seien sie ehelich oder nichtehelich geboren, sollen denselben sozialen Schutz genießen.“

„Artikel 26

- (1) Jeder hat das Recht auf Bildung. Diese soll kostenlos sein, zumindest der Grundschulunterricht, für den Schulpflicht bestehen soll. Fach- und Berufsschulen sollen frei zugänglich sein, und die höheren Bildungseinrichtungen haben allen gleichermaßen nach ihren Leistungen offen zu stehen.
- (2) Die Bildung soll auf die volle Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit ausgerichtet sein und die Achtung der Menschenrechte und der Grundfreiheiten stärken. Sie soll Verständnis, Toleranz und Freundschaft zwischen allen Völkern, rassischen und religiösen Gruppen fördern und die Arbeit der Vereinten Nationen zur Wahrung des Friedens unterstützen.
- (3) Eltern haben ein Vorrecht, die Art der Bildung zu wählen, die ihren Kindern zuteil werden soll.“



Einstieg in das Thema „Satt ist nicht genug“

Lied 🎵

A Mangwene oder
Du hast uns deine Welt geschenkt

(D. Jöcker)

Wer ist alles da?

- Zu einer beschwingten, nicht zu schnellen Musik gehen alle durch den Raum und begrüßen sich - sobald eine Musikpause zu hören ist - auf eine bestimmte Art und Weise und möglichst ohne Hektik: Hand reichen - Verbeugung - Schultern gegenseitig sanft klopfen - in die Hände klatschen - Ellenbogen vorsichtig berühren
- Statistik: Ein leidiges Thema jeder Gemeindeveranstaltung - es muss gezählt werden, wer alles in welchem Alter teilnimmt und andere Besonderheiten:
 - Sortierung nach weiblichen und männlichen Wesen (je nach Gruppengröße in einer Reihe oder seitenweiser Anordnung) - durchzählen nicht vergessen
 - Wie viele Geschwister hat jeder?
 - Diese beiden Gruppen sortieren sich jetzt der (Körper-)Größe nach
 - Sortierung nach Schuhgrößen
 - Alterssortierung
 - Geburtstagsmonat
 - Beide Gruppen sollen sich jetzt gemeinsam dem Alter und dem Geburtstag gemäß sortieren - dazu werden dann in der abschließenden Runde Name und das Geburtsdatum genannt.
 - Eine letzte Sortierung ergibt sich aus den Symbolen der Namensschilder: Brot - Fisch - Kreis (und den zugeordneten Farben), die gesamte Gruppe soll sich in drei Gruppen zusammenfinden.

Teil-Aktion

Für jede Gruppe steht etwas zum Teilen bereit:

- ein Kuchen und eine Flasche Saft
- oder 2 Tafeln Schokolade
- oder 3 Äpfel
- oder ...

Der Arbeitsauftrag für die Teilnehmenden lautet:

„Teilt das Vorhandene unter allen gleich auf!
Es soll jeder etwas abbekommen!“

Ergebnis

Es wird sein, dass alle ein kleines Teil probieren können, nur satt essen wird sich daran niemand.

Reflexion in Murmelgruppen (2-4 Personen) oder je nach Gruppengröße mit der Kleingruppe als möglicher Gesprächseinstieg:

„Wie war das, nur ein kleines Stück zu erhalten?

Es gab nur eine Kostprobe, einen Schluck für jeden zu schmecken, satt ist davon keiner geworden, oder?“

„Von der Schokolade oder von dem Kuchen hätte man wohl noch mehr essen wollen?“

„Welche Erinnerungen und Bilder sind aufgetaucht?“

MIT EINEM ZEICHEN (KLANGSCHALE, GLÖCKCHEN) DIE AUFMERKSAMKEIT AUF DIE NÄCHSTE AKTION LENKEN:

„Satt ist nicht genug“ - ABC

In den vorherigen Kleingruppen soll zu jedem Buchstaben des Alphabets ein Wort ergänzt werden, das den Einzelnen zu dem obigen Satz einfällt. Die Plakate (Flip-Chart-Blätter oder Tapetenbahnen) werden in einer Galerie aufgehängt und gegenseitig betrachtet.

„Satt ist nicht genug“ - Wörterpuzzle

IN DEN KLEINGRUPPEN FINDEN SICH ALLE PAARWEISE ZUSAMMEN.

Es werden A4 blanko Blätter, Stifte und Bilder/Szenen gebraucht, die Menschen beim Essen oder Essen zubereiten, einkaufen oder bereits beim Herstellungsprozess darstellen.

Die Aufgabe

TEILNEHMER 1 ÜBERLEGT SICH 6 WÖRTER UND SCHREIBT DIESE AUF.

TEILNEHMER 2 ÜBERLEGT SICH WEITERE 6 WÖRTER UND SCHREIBT SIE EBENFALLS AUF.

Aus diesen 12 unterschiedlichen Wörtern soll ein Text oder eine kurze Geschichte gebildet werden, die dann zu dem Bild vorgelesen wird.

Hinweis: Bei einer größeren Veranstaltung - ab 20 Personen - werden die Bilder und Texte an die Stellwände angebracht und nur 2-3 Beispiele vorgelesen.



„Satt ist nicht genug“ - Teller

Jeder überlegt sich, was er/sie gestern alles gegessen hat und sucht sich die passenden Bilder aus den vorhandenen Bögen der Nahrungsmittel heraus.

Dafür können auch Werbezettel von Supermärkten ausliegen. Diese Bilder ausschneiden (Scheren) und auf einen Teller (Pappteller) legen.

Diejenigen Speisen, für die kein Bild gefunden wird, können auf kleine Zettel gemalt oder geschrieben werden.

Auswertung in der Kleingruppe

Eine nächste Aufgabe heißt für die Einzelarbeit/ oder zu zweit:

Davon esse ich  oft
manchmal
selten

DIESE LEBENSMITTEL AUSSCHNEIDEN UND AUF DREI
UNTERSCHIEDLICH GROSSEN TELLER ANZUORDNEN.

Zum Beispiel können auf einem A3-Plakat drei verschiedenen große Teller aufgezeichnet werden und dann werden die Bilder dazu geordnet.

Für alle sichtbar wird mit dem Tageslichtprojektor oder dem Beamer eine Ernährungspyramide (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) gezeigt.

Moderator: „Was ist zu sehen? - Was fällt auf? - Was überrascht euch? - Was stellt ihr fest, wenn ihr eure Teller ansieht und diese Empfehlung, wie ausgewogene und gesunde Ernährung aussehen könnte?“

Reaktionen aus der Gruppe

Ein Beispiel erzählen einer Familie/eines Kindes, dessen Bild zu sehen war (Wörter-Puzzle)

„Welche Nahrungsmittel bekommt ... zu essen?
Wovon bekommt er eine ganze Menge?
Welche Lebensmittel kennt ... überhaupt nicht und welche fehlen ihm/ihr?“

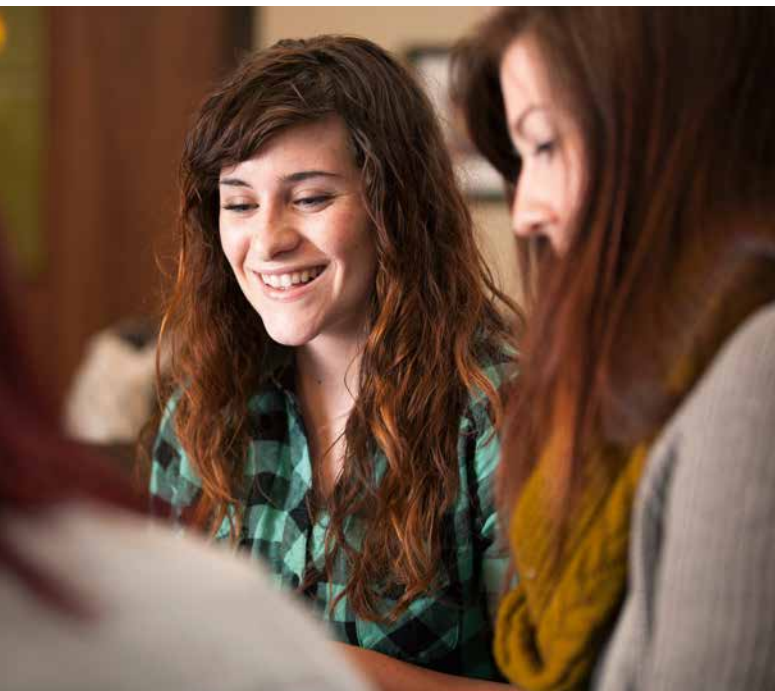
Wir haben uns einiges erzählt von unseren Lieblingsessen - von Lebensmitteln.

Was brauchen wir denn noch zum Leben, was brauchen wir, was braucht ..., damit das Leben fröhlich und gut ist, damit wir sagen können: „Ja, das Leben ist schön!“?

Rückmeldungen aus der Gruppe

Zufriedenheit, Freunde, Familie, ein Dach über dem Kopf, Schule, Arbeit, Einkommen, ...

Evtl. auf die Menschenrechte/Kinderrechte eingehen.



Zusammen essen ist ein Grundelement der menschlichen Gemeinschaft.

Lied

Brich mit dem Hungrigen dein Brot

Wir haben einander zugehört, viele Gedanken wandern in uns herum und wir wollen nun beim gemeinsamen Tun alles bedenken und uns nach dem Mittagessen treffen, um zu hören, was Jesus dazu sagt und welche Ideen er uns weitergibt.

Aktionsteil/Gruppenarbeit

In Kleingruppen werden wir aktiv:

- Gemeindefestvorbereitung (Raum, Gelände, Hinweisschilder, Fähnchen, usw.)
- Aufräumaktion
- Sandwiches im Kindergarten
- Laubkehren (Herbst)
- Suppenkochgruppe (Gemüse schneiden)
- Obstsalat zubereiten
- Tische vorbereiten mit Essgeschirr
- Fladenbrote backen
- Krabbelgruppe/Spielraum
- Klebegruppe: Auswertung der großen - mittleren - kleinen Teller in einer großen Ernährungspyramide für die Ausstellung
- Gruppe Kinderrechte: Aktionsplakat und Gestaltung

Mittagessen

Im Anschluss an das Mittagessen - nach einer kleinen Pause - folgt ein gemeinsamer Teil, in dem es um die Speisung der 5000 geht nach dem Johannesevangelium: Joh. 6,1-15,35

Während der elementarisierten Erzählung einzelne Bilder/Folien auflegen, evtl. übereinanderlegen und dadurch die Aufmerksamkeit bündeln:

- Folie 1** viel Volk
Folie 2 Fragezeichen

BEIDE FOLIEN ENTFERNEN

- Folie 3** 5 Brote und
Folie 4 2 Fische und
Folie 5 Folie 1

ALLE FOLIEN ENTFERNEN

- Folie 6** Jesus teilt Brot und Fische, die Jünger geben es weiter (siehe Bild)

- Folie 7** Jesus spricht:
 Ich bin das Brot des Lebens.
 Wer zu mir kommt,
 den wird nicht hungern;
 und wer an mich glaubt,
 den wird nimmermehr dürsten.
 (Joh. 6,35)

Stichworte wie: Frieden, Liebe, Glück, Ruhe, Familie, Dazugehören, Kind Gottes sein, Zufriedenheit, Heimat, Antworten erhalten, ... ergänzen

Abschluss

Austausch in den Kleingruppen:
 „Ich nehme als Idee von heute ... mit nach Hause.“

Jeder schreibt oder malt sich eine Idee auf einen Merktzettel auf und heftet sie an die Stellwand.

Verabredung zum Treffen in einem Monat

Was ist aus den Ideen geworden? Habe ich die Idee einmal umsetzen können? Was hat mich daran gehindert? Was hätte mich unterstützt, sie umzusetzen?

GUNHILD CERKOVNIK
 ist freiberufliche Dozentin, Diakonin, Heilpädagogin, Systemische Familienberaterin, Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen - und lebt im Emsland. „Mir ist es wichtig, Entwicklungsunterstützung für Sinn-Suchende zu geben.“, sagt sie.

