

Treibstoff für das Leben

Einheiten für den Konfirmationsunterricht zum Aktionsthema „Satt ist nicht genug“

VON CARINA AMBOS

Die Ideen, die Sie hier für den Konfirmationsunterricht finden, lassen sich auf vielfältige Weise in andere Themen integrieren, z. B. als „weltweiter Blick auf das Thema Ernährung“ in Vorbereitung zum Thema Abendmahl. Carina Ambos hat leicht umzusetzende Arbeitsschritte erdacht, bei denen sich die Jugendlichen mit dem Thema auseinandersetzen können.





Was ist gute Ernährung?
 Was macht uns satt?
 Was essen eigentlich Menschen in Ruanda?



Übersicht

Begrüßung: Ankommen und Einstieg

Phase 1

Vielfalt an Nahrungsmitteln

Aus Prospekten Nahrungsmittel herausuchen und auf einem Plakat sammeln, dabei zwischen gesund und ungesund differenzieren, mittels einer Tabelle oder Zweiteilung des Blattes.

Phase 2

Fallbeispiele

Einteilen der Gruppe in vier Gruppen. Jede Gruppe bekommt einen Fallbeispieljugendlichen und löst die Arbeitsaufträge. Anschließend stellen die Gruppen sich gegenseitig ihre Beispieljugendlichen vor.

Phase 3

Ist das gerecht?

Gespräch über die Fälle der Jugendlichen. Ist es gerecht, dass ausgewogene Ernährung und damit ein gesunder Körper denen vorbehalten bleibt, die es sich auch leisten können?

Phase 4

Blick in die Welt: Lage in Ruanda

Im Plenum die PPP „Drei Farben für ein besseres Leben“ anschauen und diskutieren.

Phase 5

Vergleich Deutschland - Ruanda

Die Konfirmanden setzen ihr erarbeitetes Wissen in Beziehung zu dem neuen Wissen über die Ernährungslage in Ruanda. Ein Vergleich wird erstellt.

Phase 6

Was sagt die Bibel?

Gen 1,29, Mt 5,6 und Mt 6,11 auf Papier in die Mitte legen. Was haben diese Bibelworte mit dem Thema zu tun? Was sagen sie uns über Gerechtigkeit und Mitverantwortung in puncto Ernährung?

Abschlussrunde

Konkrete Umsetzung



Phase 1 - 15 Minuten

Die Jugendlichen suchen aus Prospekten von Supermärkten Nahrungsmittel heraus, schneiden diese aus und sammeln sie auf einem Plakat. Das Plakat wird vorher in „gesund“ und „ungesund“ unterteilt. Mit diesem Einstieg wird zum einen ein Überblick über den Wissensstand der Jugendlichen bezüglich gesunder Ernährung ermittelt. Zum anderen können die Jugendlichen sich zugleich mit ihrem vorhandenen Wissen einbringen und es wird ein kommunikativer Einstieg in das Thema Ernährung geschaffen.



Phase 2 - 20 Minuten

Die Gruppe wird in fünf Gruppen eingeteilt. Jede Kleingruppe bekommt einen der Jugendlichen Sarah, Finn, Anna und Tom zugeteilt, liest den kurzen Text zum Zugeteilten und löst gemeinsam die Arbeitsaufträge. Anschließend stellen die Kleingruppen im Plenum sich gegenseitig ihre Fallbeispiele vor.

So wird ein Einblick in die Ernährungsmöglichkeiten und -realitäten bei uns vor der Tür vermittelt. Nicht alle Kinder haben die gleichen Möglichkeiten und je nach sozialem Stand stehen und fallen selbige.

SARAH (13 Jahre)

Mutter arbeitslos, Vater Minijobber

Sarah geht in die 7. Klasse einer Gesamtschule, wenn sie nachmittags heim kommt, hat die Mutter für die Familie gekocht. Es gibt Nudeln mit Käsesauce, zum Nachtisch noch einen Pudding für jeden. Nach den Hausaufgaben spielt Sarah oft mit ihrem jüngeren Bruder an der Playstation, dabei naschen die beiden Schokolade und trinken Limo. In einem Sportverein ist Sarah nicht, das können sich die Eltern nicht leisten und zudem schämt sich Sarah, weil sie mit den anderen nicht mithalten kann. Denn sie trägt einige Kilos zuviel mit sich herum.

TOM (14 Jahre)

Mutter Lehrerin, Vater Anwalt

Am Wochenende ist Tom meist mit seiner Handballmannschaft auf Spielen unterwegs. Dafür trainieren sie mehrfach wöchentlich. Damit Tom und sein Bruder gut aufwachsen und er seinen Sport ordentlich ausüben kann, achtet die Mutter auf eine ausgewogene Ernährung. Viel Obst und Gemüse stehen auf dem Speiseplan der Familie. Dazu gibt es regelmäßig Fisch und in Maßen Fleisch. Zur Schule bekommen Tom und sein Bruder Vollkornbrot und Obst mit, um in den Pausen wieder gute Energie zum Denken zu bekommen. So sind beide Brüder recht schlank und selten krank.

FINN (13 Jahre)

Mutter Optikerin, Vater Kfz-Mechaniker

Finn ist ein aktiver Junge mit einem gesunden Gewicht, nicht zu viel und nicht zu wenig. Zur Schule nimmt er einen Apfel und Roggenbrot mit Käse als Pausenbrot mit. Nachmittags bolzt er mit seinen Kumpels auf dem Fußballplatz um die Ecke. Ist das Wetter zu schlecht, sitzen sie bei einem von ihnen zuhause und spielen dort an der Playstation. Manchmal gibt es dann Gummibären oder Chips. Wenn Finns Vater abends von der Arbeit heimkommt, isst die Familie gemeinsam. Dann gibt es Schnitzel mit Kartoffeln, Fischstäbchen oder Nudeln. Wenn es einmal schnell gehen muss, gibt es auch mal die Tiefkühlpizza, aber die Mutter achtet darauf, dass das nicht zu oft vorkommt.

ANNA (13 Jahre)

Mutter Lehrerin

Wenn Anna Freundinnen zum Essen mit nach Hause bringt, wundern die sich manchmal darüber, was es zu essen gibt, denn Annas Mutter ist Veganerin. Es gibt keine Milchprodukte, keinen Fisch, kein Fleisch, nur pflanzliche Produkte. Also viel Obst und Gemüse. Nachdem vor einigen Jahren der Kinderarzt festgestellt hat, dass Anna zu oft krank war und auch zu klein für ihr Alter, hat er ihr Nahrungsergänzungsmittel verordnet, um die fehlenden Nährstoffe auszugleichen. Anna stört das nicht, sie kennt es nicht anders, sie geht gern mit ihren Freundinnen in die Stadt zum Shoppen und nascht bei ihren Freundinnen die Dinge, die sie zuhause nicht bekommt.

Arbeitsaufträge Phase 2

1. Schreibe heraus, was in der Familie deiner/s Jugendlichen gegessen wird und vergleiche es mit der Liste der gesunden und ungesunden Nahrungsmittel.
2. Wie ist der soziale Hintergrund des Jugendlichen/der Jugendlichen?
3. Welche Folgen hat die Ernährung für deine/n Jugendliche/n?



Phase 3 - 15 Minuten

Schließt sich unmittelbar an Phase 2 an. Die Gruppe kommt über die Fallbeispiele ins Gespräch. Ist es gerecht, dass gesunde Ernährung und die damit verbundenen Möglichkeiten auch hier so von Bildung, Zeit, Gehalt der Eltern abhängen? Nicht alle sind sich der Wichtigkeit von ausgewogener Ernährung (Obst und Gemüse, Proteine, nicht nur Pizza, Chips und Cola) bewusst und geben dies an ihre Kinder weiter, die daraufhin unter Beeinträchtigungen (Übergewicht, erhöhtes Herzinfarkttrisiko, Mobbing etc.) leiden.



Phase 4 - 15 Minuten

Es folgt ein Blick in die Welt. Als Beispiel wird die Lage in Ruanda bearbeitet. Die Powerpointpräsentation von Brot für die Welt „Drei Farben für ein besseres Leben“ wird zusammen angesehen. Daran schließt sich ein kurzes Gespräch (hauptsächliche Unterschiede in der Ernährungssituation zwischen Ruanda und Deutschland).



Phase 5 - 15 Minuten

Die Jugendlichen setzen ihr erarbeitetes Wissen aus den Phasen 2 und 3 in Beziehung zu dem neuen Wissen über die Ernährungslage in Ruanda. Ein Vergleich wird in Form einer Tabelle erstellt:

Welche Unterschiede in der Mangelernährung gibt es?

(zu fett/süß/kohlenhydratreich vs. fehlende Spurenelemente)

Welche Unterschiede in den Gründen?

(mangelnde Zeit/Geld/Muße vs. Unkenntnis über Ernährung, keine Vielfalt, Selbstversorgung, geographische Bedingungen beim Anbau)

Welche Unterschiede in der Auswirkung?

(Übergewicht, Schlaganfall, Herzinfarkt vs. Untergewicht, kränklich, schwach)

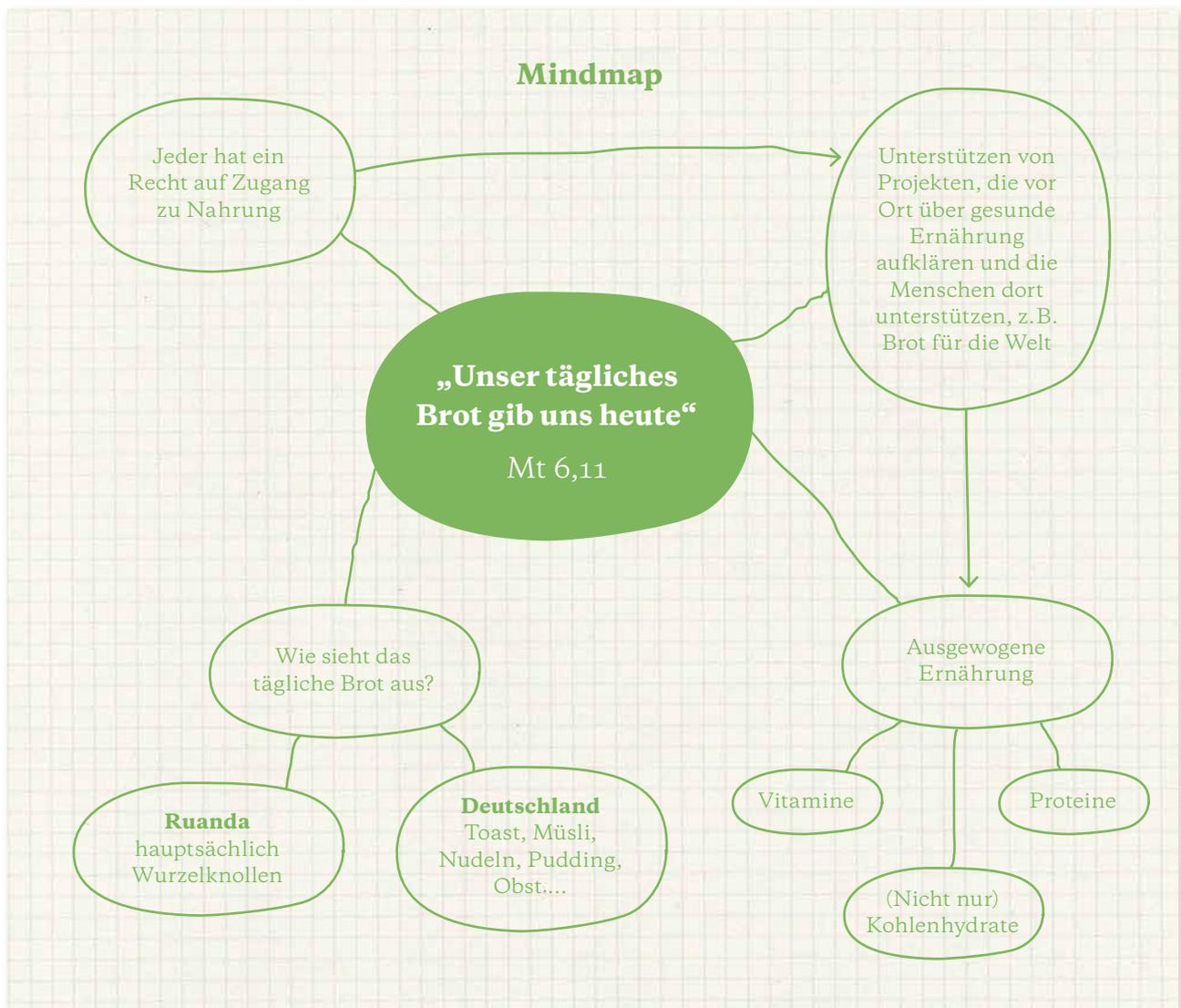
	Deutschland	Ruanda
Was ist bei der Ernährung nicht gut?		
Was sind die Gründe dafür?		
Was sind die Auswirkungen?		

Daran schließt sich auch hier die Frage „Ist das gerecht?“. Hier haben wir Essen im Überfluss und trotzdem ernähren sich viele nicht gesund. Wogegen in Ruanda zu wenig Essen vorhanden ist bzw. es so einseitig ist, dass gesunde Ernährung in den meisten Fällen nicht gegeben ist bzw. Mangelernährung herrscht.



Phase 6 - 25 Minuten

Was sagt die Bibel zum Thema? Die Texte von Gen 1,29, Mt 5,6 und Mt 6,11 werden auf Plakaten in die Mitte gelegt und vorgelesen. Daraufhin wird die Gesprächsrunde eröffnet. Was haben die Worte mit dem Thema zu tun? Was sagen sie uns über Gerechtigkeit und Mitverantwortung in puncto Ernährung? Die Ergebnisse werden in Form von Mindmaps um die jeweilige Bibelstelle herum auf Plakaten festgehalten.



Anschließend wird gemeinsam ein Plakat erstellt, auf dem die wichtigsten Erkenntnisse (Unterschiede in der Ernährung, die Gründe dafür, die Gerechtigkeitsfrage, die Antwort der Bibel dazu etc.) festgehalten werden. Dieses kann dann nach dem Unterricht einen Platz im Gemeindehaus bekommen, sodass die ganze Gemeinde am Lernerfolg teilhaben kann.

Jesu Botschaft ist, dass Gott alle Menschen liebt, ungeachtet äußerer Faktoren. Dementsprechend sind vor Gott alle gleich. Im Umkehrschluss heißt dies, dass wir alle gleich sind und auch alle Anspruch auf zumindest ähnliche Bedingungen für ein gutes, gesundes Leben haben.

Zudem heißt es im Vaterunser „Unser tägliches Brot gib uns heute“, in der Guten Nachricht Übersetzung für diesen Fall passender „Gib uns, was wir heute zum Leben brauchen“ (Mt 6,11) - für das Leben müssen wir nicht nur satt werden, wie es in Ruanda mit den sattmachenden Wurzelknollen in den meisten Familien der Fall ist. Für ein Leben braucht es mehr. Aus diesem Grund sollten wir dafür sorgen, dass allen Menschen eine ausgewogene Ernährung zur Verfügung steht.

In Gen 1,29 wird beschrieben, wie Gott den Menschen die Nahrungsquellen zuweist. Die Samen der Pflanzen und die Früchte auf der ganzen Erde. Er spricht hier schon von vielfältiger Ernährung.



CARINA AMBOS
ist in gelebter Ökumene aufgewachsen und ihr liegt dieses Thema besonders am Herzen. Praktika in der Ökumenischen Urlauberseelsorge haben ihr weitere Einblicke in diese Thematik gebracht. Sie hat in Oldenburg Ev. Theologie/Religionspädagogik und „Ökumene und Religionen“ studiert.