

Rhabarber und Falafel

MITTE: Gesundheitskurs beim Verein Baff vermittelt Sprachkenntnisse und mehr

VON KATJA DECHER

Essen und trinken muss jeder. Gesund sein möchten eigentlich auch die meisten. Deswegen sind das gute Themen, um darüber zu reden – auf Deutsch. Das dachten sich die Initiatoren des Kurses „Gesundheit für meine Familie und mich“.

Nicolette Schuster und Lhi-Jan Jou haben ihre Ziele erreicht. Diesen Eindruck gewinnt man zumindest, wenn man den Teilnehmerinnen des Kurses für Frauen mit Migrationshintergrund „Gesundheit für meine Familie und mich“ zuhört. Der 100-stündige Kurs, der von Schuster und Jou im Verein Baff geleitet wird, hat zwölf Teilnehmerinnen. Er ist ein gemeinsames Modellprojekt des Verbands der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz sowie der Landesarbeitsgemeinschaft „Anderes lernen“ und wird vom Bildungsministerium gefördert.

„Ich kaufe jetzt immer frisches Obst und Gemüse“, sagt Teilnehmerin Shukriya Ahmed.

„Ich bin beim Kochen viel motivierter, mal etwas Neues auszuprobieren“, sagt die 35-jährige Mahas Abbas, die 1998 aus Jordanien nach Deutschland kam. „Außerdem achte ich jetzt sehr auf meine Haltung, und wenn meine Tochter falsch sitzt, korrigiere ich sie auch.“ Die 45-jährige Shukriya Ahmed macht zu Hause mit ihren vier Kindern die Thai Chi- und Yoga-Übungen, die Jou den Teilnehmerinnen neben der richtigen Haltung und Entspannungstechniken beibringt. „Außerdem kaufe ich



Eine gesündere Körperhaltung, Entspannung, bessere Deutschkenntnisse: Unter anderem dies möchte Leiterin Lhi-Jan Jou (stehend) den Teilnehmerinnen eines Gesundheitskurses im Verein Baff vermitteln. FOTO: DECHER

jetzt immer frisches Obst und Gemüse“, sagt Ahmed, die aus Irak stammt. „Die Gerichte, die wir hier lernen, koche ich zu Hause nach.“

Mittels der Beschäftigung mit den Themen Essen, Trinken, Bewegung und Entspannung soll aber vor allem das Sprachwissen der Kursteilnehmerinnen erweitert werden, erklärt Schuster. Und auch dieses Ziel scheinen sie und Jou erreicht zu haben. „Meine Sprachkenntnisse haben sich durch den Kurs sehr verbessert“,

sagt die 33-jährige Sameera Qannas aus Jordanien, die seit acht Jahren in Deutschland lebt. Abbas sieht das ebenso und fügt hinzu: „Wir sind fast alle Mütter und Hausfrauen, da haben wir sonst nicht viel Gelegenheit, Deutsch zu sprechen.“ Den Kurs besuche sie aber auch, um mehr über andere Kulturen zu erfahren. „Rhabarber habe ich zum Beispiel erst hier kennengelernt, früher wusste ich im Supermarkt nie, was das ist“, sagt sie. Als Exkursionen hat der

Kurs gemeinsam Lebensmittelgeschäfte in Ludwigshafen und die Salinen in Bad Dürkheim besucht.

Gekocht habe man im Kurs deutsche, türkische und arabische Gerichte – „und die beste Falafel aller Zeiten“, sagt Schuster. Dabei hätten nicht nur die Teilnehmerinnen, sondern auch die Kursleiterinnen dazu gelernt. „Es gibt zum Beispiel ganz wunderbare orientalische Gewürze für Salate. Diese werden ohne Dressing gegessen, das ist sehr lecker.“