



Appetit auf Sprache

GESUNDHEIT FÜR MEINE FAMILIE UND MICH

Materialien zur Integration der Themen
Ernährung, Bewegung und Entspannung in Sprachkurse

Ein Modellprojekt des Verbandes
der Volkshochschulen von
Rheinland-Pfalz e.V.



und der Landesarbeitsgemeinschaft
anderes lernen e.V.



Gefördert durch:



Ein Kooperationsprojekt des

VERBANDES DER VOLKSHOCHSCHULEN VON RHEINLAND-PFALZ E.V.

Hintere Bleiche 38

55116 Mainz

Telefon: 06131 2888 90

Email: geschaeftsstelle@vhs-rlp.de

Homepage: www.vhs-rlp.de

und der

LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT ANDERES LERNEN E.V.

Martinsstraße 2

55116 Mainz

Telefon: 06131 905 266

Homepage: www.andereslernen.de

AUTORINNEN:

Dr. Nicolette Schuster, Jhi Lan Jou

LEITUNG UND REDAKTION:

Eva Kracke, Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.

Bärbel Zahlbach-Wenz, Landesarbeitsgemeinschaft anderes lernen e.V.

Mira Krämer, freie Mitarbeiterin

LAYOUT:

Julita Alter, Kommunikationsdesign - Film

Mainz, Februar 2012

Das Modellprojekt „Entwicklung und Erprobung eines Kurskonzeptes zum Thema Sprache und Gesundheit“, in dessen Rahmen diese Materialien entstanden sind, wurde aus Mitteln des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur gefördert.

Einige Worte vorab

Menschen mit Migrationshintergrund befinden sich oftmals in prekären Lebenssituationen. Dies lässt sich zum Beispiel an einem häufig niedrigeren beruflichen Qualifikationsniveau, einem erschwerten Zugang zum Arbeitsmarkt, geringerem Einkommen sowie einer stärkeren Abhängigkeit von Sozialhilfe festmachen (Robert Koch Institut 2005). Eine Folgeerscheinung der Bedingungen ist, dass zahlreiche Migrant/innen überproportional von bestimmten Krankheiten und gesundheitlichen Belastungen betroffen sind, z.B. von Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Arbeitsunfällen etc. Präventive Angebote, mit denen solchen Beschwerden vorgebeugt werden könnte, erreichen Menschen mit Migrationshintergrund häufig nicht. Die meisten Menschen sind jedoch offen für Themen rund um eine gesunde Lebensführung, wenn die Frage nach „Gesundheit für meine Familie und mich“ im Mittelpunkt steht.

Ausgangspunkt für die in der Handreichung "Appetit auf Sprache – Gesundheit für meine Familie und mich" vorgestellten Methoden, ist daher das Themenfeld Familie und Lebensumfeld. In der Handreichung finden Sprachkursleitende eine Vielzahl von niedrig-schweligen Übungen zu den Themenbereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Die Übungen können als selbstständige Einheiten in Sprachkursen angeboten werden und tragen dazu bei, die gesundheitlichen Kompetenzen der Teilnehmer/innen zu fördern und den interkulturellen Dialog zu erleichtern, um somit eine Erweiterung der sprachlichen Kompetenz in Deutsch zu erreichen.

Die Inhalte der Handreichung wurden entwickelt und erprobt in einem Modellprojekt mit dem Titel „Entwicklung und Erprobung eines Kurskonzepts zum Thema Sprache und Gesundheit“. Im Rahmen dieses Projekts wurde in Bad Dürkheim und in Ludwigshafen je ein 100 Unterrichtseinheiten umfassender Kurs durchgeführt, an dem Menschen mit Migrationshintergrund teilgenommen haben. Veranstalter des Kurses in Bad Dürkheim war die kvhs Bad Dürkheim, der Kurs in Ludwigshafen wurde von baff e.V. durchgeführt.

Für den Ernährungsteil wurden einerseits bereits existierende Materialien wie z.B. das Handbuch des aid infodienstes Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. „Food Literacy, Handbuch mit Übungen“ und das Handbuch des EU-Projektes Food Literacy „Food Literacy - Schmackhafte Angebote für Erwachsenenbildung und Beratung - Handbuch und Toolbox“ (www.food-literacy.org) erprobt, andererseits aber auch neue Übungen konzipiert.

Was bedeutet der in den Handbüchern verwendete Begriff Food Literacy? Vielleicht an dieser Stelle ein Wort dazu: In einer Definition der Autorinnen heißt es: ‚Food Literacy ist die Fähigkeit, den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten‘ (aid, S.5). Dies ist eine Fähigkeit, die in der heutigen schnelllebigen Zeit mit ihren vielen Fastfood-Angeboten und ihrer riesigen Bandbreite an Fertigprodukten immer mehr verloren geht. Man sollte schon mal innehalten, bevor man Pfannkuchenteig, fix und fertig, in der Plastikflasche natürlich voller Zusatzstoffe kauft. Gab es dafür früher nicht mal Milch, Mehl, Eier und ein wenig Butter?

Die beiden Handbücher zu diesem Thema mit ihren Tools und Übungen wollen die oben erwähnte Fähigkeit neu beleben, indem sie zum Nachdenken über das eigene Essverhalten motivieren. Darüber hinaus soll das Kulturthema „Essen“ genutzt werden, um den Dialog zwischen einander fremden Menschen anzuregen – egal welcher Kultur, sozialen Schicht und welchen Alters. Food Literacy will Appetit machen - in unserem Pilotprojekt auf Gesundheit und

mmm..... Sprache

mmm.....Entspannung

mmm..... Bewegung

Inhaltsverzeichnis

1. Rund um die Pilotkurse

KURSZIEL	5
TRAINERINNEN	5
TEILNEHMERINNEN	5
SPRACHNIVEAU	6
ABLAUF	6
GEMEINSAMES KOCHEN	6
EXKURSIONEN	7
FAZIT	7

2. Rund um die Ernährung

DAS KONZEPT	8
PRAKTISCHE ERFAHRUNG	8
PERSÖNLICHES FAZIT	9
DIE ÜBUNGEN IN DEN PILOTKURSEN	10
FALLSTUDIE	26
TAGESPLAN	26

3. Rund um die Bewegung und Entspannung

DAS KONZEPT	27
PRAKTISCHE ERFAHRUNG	27
DIE ÜBUNGEN IN DEN PILOTKURSEN	29

4. Materialien zu den Übungen und Literaturhinweise

40

1. Rund um die Pilotkurse

Kursziel

Zielsetzung beider Kurse in Bad Dürkheim und Ludwigshafen war die Entwicklung von Methoden, mit denen der interkulturelle Austausch ermöglicht und die gesundheitsfördernden Kompetenzen der Teilnehmenden gestärkt werden. Die Beschäftigung mit den Themenbereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung im Sprachkurs sollte einerseits zu einer gesünderen Lebensführung, andererseits aber auch zu einer Steigerung der sprachlichen Kompetenz führen.

Ankündigung des Kurses der kvhs Bad Dürkheim

GESUNDHEIT FÜR MEINE FAMILIE UND MICH
SPEZIALKURS FÜR EINWANDERER IM LANDKREIS BAD
DÜRKHEIM

Dieser Spezialkurs dient der Gesundheitsbildung und fördert das Sprachwissen in den Bereichen Essen und Trinken sowie Bewegung und Entspannung. Im Rahmen eines Modellprojekts soll ein Kurskonzept entwickelt werden, das den interkulturellen Austausch ermöglicht und Migrantinnen und Migranten gesellschaftliche Zugänge erschließt. Der Kurs wird von zwei Kursleiterinnen gleichzeitig gehalten. Eine ist mehr für die Sprache zuständig, die andere für den Gesundheitsbereich. Der Kurs wird vom zuständigen Landesministerium gefördert.

In insgesamt 100 Unterrichtsstunden werden Themen zum Bereich Essen (Essverhalten, Esskultur, landestypische Lebensmittel, Qualität und Quantität etc.) theoretisch bearbeitet und anschließend beim gemeinsamen Kochen praktisch umgesetzt. Aber auch die Aspekte Bewegung und Entspannung kommen in diesem Gesundheitskurs nicht zu kurz. Die Sprachdozentin begleitet diesen Kurs und fördert durch eine gezielte Vor- und Nachbereitung das Verstehen der Fachwörter und Redewendungen.

Trainerinnen

Um alle Facetten des Unterrichts abzudecken, wurden beide Kurse im Tandem von einer Sprachlehrerin mit Kompetenzen im Ernährungsbereich und einer Yogalehrerin geleitet. Beide Trainerinnen, 51 und 63 Jahre, arbeiten seit mehr als zwanzig Jahren in der Erwachsenenbildung. In dem Tandem war die Yogalehrerin für den Bereich Bewegung und Entspannung verantwortlich. Die Sprachlehrerin hatte neben der Verantwortung für den Bereich Ernährung die Aufgabe Hilfestellung zu leisten, wenn sich sprachliche Probleme ergaben.

Teilnehmerinnen

Der Kurs in Bad Dürkheim wurde ebenso wie der Kurs in Ludwigshafen ausschließlich von Frauen besucht. Zwar war der Kurs für Männer und Frauen ausgeschrieben, das Thema sprach jedoch Frauen eindeutig häufiger an. Das Alter der Teilnehmerinnen lag zwischen 25 und 54 Jahren. Den Bad Dürkheimer Kurs kennzeichnete eine große kulturelle Diversität. Die 14 Teilnehmerinnen kamen u.a. aus dem Irak, Litauen, Weißrussland, Kasachstan, Kosovo, Brasilien, Polen und El Salvador. In Ludwigshafen stammten die 12 Migrantinnen mit drei Ausnahmen (Türkei, Albanien und Kosovo) aus dem arabischen Raum. Die sprachliche Vielfalt im Bad Dürkheimer Kurs führte dazu, dass Deutsch den einfachen gemeinsamen Nenner zwischen den Teilnehmerinnen bildete und somit untereinander die Zielsprache gesprochen wurde. In Ludwigshafen war die arabische Sprache sehr stark vertreten. Dies hatte zur Folge, dass die Teilnehmerinnen häufig in ihrer Muttersprache miteinander kommunizierten.

Sprachniveau

Das Sprachniveau war in Ludwigshafen homogen und lag zwischen A2 und B1. Im Bad Dürkheimer Kurs verhielt sich dies anders, da vier Migrantinnen mit einem geringeren Sprachniveau teilnahmen. Die daraus resultierende unterschiedliche Sprachkompetenz innerhalb der Gruppe erwies sich aber als unproblematisch für den Kursverlauf.

Ablauf

Die Kurse fanden zweimal wöchentlich (25 Termine a 4 UE) über einen Zeitraum von vier Monaten statt, dies bedingt durch die jeweiligen Schulferien. Im regulären Kursalltag wechselten die Ernährungseinheiten mit Bewegungs- und Entspannungsübungen. Die regelmäßige Wiederholung mancher Übungen führte zu einem Transfer. So konnte der Unterrichtsablauf auch bei der längeren Abwesenheit der Yogalehrerin im Bad Dürkheimer Kurs aufrecht erhalten werden, da die Übungen aus dem Bereich Bewegung/Entspannung von der Sprachlehrerin bzw. einer Teilnehmerin angeleitet werden konnten. Bemerkenswert war die Stärkung des Wohlbefindens durch die Bewegungs- und Entspannungsübungen. Sie wirkte sich unmittelbar auf die Arbeitsmotivation der Teilnehmerinnen aus.

Gemeinsames Kochen

Positiv zu bewerten waren neben den zwei Exkursionen besonders die fünf Kurstage, an denen gemeinsam gekocht und gegessen wurde. Das gemeinsame Kochen erforderte von allen ein großes Improvisationstalent. So war die Küche in Bad Dürkheim, ob der Größe (60 cm Arbeitsfläche, zwei Herdplatten und ein Ofen) geradezu eine Herausforderung. Bis auf Besteck, Gläsern, Tassen und Tellern musste alles andere organisiert werden.

Obwohl wir in Ludwigshafen mehr Platz zur Verfügung hatten, hieß es auch hier improvisieren. Diese Umstände haben uns aber gezeigt, dass vieles geht, wenn man nur will. Das Improvisieren hat die Fantasie der Teilnehmerinnen gesteigert, weil alle gestalterisch tätig werden mussten. Dies hat auch zu viel Heiterkeit geführt, da mangels fehlender Küchenmaschine abenteuerliche Konstruktionen entwickelt wurden. Die Kochaktionen förderten das Gemeinschaftsgefühl, weil jede Einzelne in der Gruppe wichtig war, wenn alles klappen sollte. Die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen, wenn ein Gericht gelungen war und schmeckte, vermittelte darüber hinaus ein Gefühl des Wohlbefindens.

O-Ton: ‚Der Kurs ist, wie eine gute Suppe, Balsam für meine Seele.‘

Die Veranstaltungen lehrten uns:

- ☞ Suppen sind so variantenreich, wie die Gemüsevielfalt groß ist.
- ☞ Gemüse ist z.B. in Polen nur als kleine Beilage gedacht, während im arabischen Raum und in Brasilien das Gemüse die Mahlzeiten dominiert. Dort wird sogar oft auf den Verzehr von Fleisch und Fisch zu Gunsten von Gemüse und Getreide verzichtet.

O-Ton: ‚Eine vegetarische Mahlzeit schmeckt mir!‘

- ☞ Andere Kulturen bereiten Fleisch und Fisch mit mehr und vor allem fremden Gewürzen zu. Interessant ist die kulturelle Vielfalt.

O-Ton: ‚Ich habe etwas von den Anderen gelernt. Probiere ab jetzt auch mal andere Sachen aus.‘

- ☞ Die Beilagen-Vielfalt ist enorm groß.

- ⌋ Bei der Zubereitung der Mahlzeiten lässt sich die Zeit optimieren. Wenn man z.B. Rouladen oder Pelmeni zubereitet, lohnt es sich immer die doppelte Menge herzustellen und einen Teil für später einzufrieren.
- ⌋ Fertigprodukte schneiden im Testvergleich mit frischen Lebensmitteln immer schlechter ab. Es lohnt sich z.B. Kartoffelbrei und Pfannkuchenteig selber zu machen.
- ⌋ Kochen mit Fertigprodukten bedeutet nicht automatisch eine Zeitersparnis und ist oft teurer als Kochen mit frischen Zutaten.

Exkursionen

Für jeden Kurs waren zwei Exkursionen vorgesehen. Sie standen bewusst im Zeichen der Entspannung und Bewegung, da der Ernährung mit den Kochaktionen bereits sehr viel Aufmerksamkeit gewidmet wurde. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen wurden die Ziele festgelegt. In Bad Dürkheim einigten wir uns auf die Besichtigung des Gradierwerks und einen Spaziergang über den Wochenmarkt. Mit den Teilnehmerinnen aus Ludwigshafen machten wir einen Ausflug nach Bad Dürkheim, wo wir einen Spaziergang durch den Kurpark machten und den Atemwegen etwas Gutes taten, indem wir die Salinen besuchten. Mit diesem Kurs besuchten wir ferner eine der vielen Grünanlagen in Ludwigshafen. Die Exkursionen bereiteten den Teilnehmerinnen viel Spaß und trugen stark zum Gemeinschaftsgefühl bei.

Fazit

Unterricht kann stressfrei sein und Spaß machen. Der Lerneffekt wird durch den Spaßfaktor noch gesteigert. Die beiden Kurse zeigten, dass Unterricht anders sein kann. Sie haben wirklich Appetit auf Sprache gemacht. Allein sechs Teilnehmerinnen aus dem Bad Dürkheimer Kurs machen mit einem B2 Programm weiter!



2. Rund um die Ernährung

Das Konzept

Als schlüssiges Konzept für die beiden Pilotkurse in Bad Dürkheim und Ludwigshafen erwies sich eine Gliederung des Ernährungsbereichs nach dem Tagesablauf: Frühstück, Mittagessen (Gemüse, Fleisch/Fisch, Beilagen) und Abendessen.

Für das Pilotprojekt haben wir 13 neue Übungen konzipiert und aus dem reichen Fundus bereits existierender Übungen und Materialien der beiden Handbücher zum Thema „Food Literacy“ 10 weitere übernommen. Diese ließen sich leicht in das Tagesablaufkonzept einfügen, mussten dafür aber teils modifiziert werden. In den vorliegenden Materialien sind die Übungen aus dem Konzept „Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung und Beratung - Food Literacy Handbuch und Toolbox“ nicht erläutert. Es kann beim aid-infodienst¹ bestellt werden. Im Kursverlauf wurden alle 23 Übungen erprobt. Sie thematisieren Ernährung im weitesten Sinne des Wortes. So finden sich u.a. Übungen zu Lebensmitteln neben Übungen zu Verpackung und deren Inhalte, Maßangaben, Rezepten und zu der eigenen Essbiografie.

Bei der Festlegung der Reihenfolge haben wir uns bewusst dafür entschieden, Themen zum eigenen Essverhalten, wie die Essbiografie und die Ernährungspyramide ans Ende des Kurses zu stellen, da es unser Ziel war, den Teilnehmerinnen eine ‚gesunde Ernährung‘ nicht von oben herab zu bestimmen. Dies wäre der falsche Ansatz gewesen. War es doch unser Ziel, die Teilnehmerinnen durch einen regen interkulturellen Austausch über Essgewohnheiten und eine Auseinandersetzung über Lebensmittelinhalte und -herstellung, den Weg zu einem bewussteren Essverhalten selbst herausfinden zu lassen.

Die Übungen Nummer 6 „Pantomime“ und Nummer 11 „Was bin ich?“ wurden wiederholt zur Auflockerung der Gemüter eingesetzt.

Die beiden durchgeführten Erprobungskurse waren keine Sprachkurse im Sinne von Integrationskursen.

Der Fokus richtete sich vielmehr, neben der Förderung gesundheitlicher Kompetenzen, auf die Spracherweiterung durch einen regen Austausch über das verbindende Thema Ernährung.

Praktische Erfahrung

Die anfängliche Skepsis, wie eine Spracherweiterungskompetenz sich vollziehen sollte, ohne gezielte Übungen im klassischen Sinne erwies sich als völlig unbegründet. Die Übungen zum Thema Ernährung führten im Laufe des Kurses zu einer Stärkung des Selbstwertgefühls der Teilnehmerinnen, weil die gegenseitige Akzeptanz des Andersseins gesteigert wurde. Daraus resultierte ein extremes Mitteilungsbedürfnis. Durch die lockeren und vor allem stressfreien Sprechsituationen wurden Spracherweiterungsprozesse deutlich aktiviert. Die angewandten Formulierungen wurden weitgehend unbewusst von den Teilnehmerinnen übernommen.

O-Ton: ‚Ich bin froh, dass die Weihnachtsferien rum sind. Meine Freunde sagen schon, dass ich vor den Ferien mehr Hochdeutsch sprach.‘

Als wichtige Erkenntnis muss hervorgehoben werden, dass es die Übungen den Sprachkursleitenden gerade durch die lockeren Sprechsituationen ermöglichen, sich stärker mit der Einzelperson in der Gruppe zu beschäftigen. Dies war von großer Bedeutung im Bad Dürkheimer Kurs angesichts der Heterogenität der Sprachkompetenzen. Essen und Trinken sind Themen, zu denen jeder ungeachtet des Sprachniveaus etwas beitragen kann. Die Teilnehmerinnen fühlten sich durch das verbindende Thema rasch als Person wahrgenommen, was sich positiv auf die Lernsituation und Arbeitsmotivation auswirkte.

O-Ton: ‚Ich habe viel gelernt. Ich kann auch etwas erzählen.‘

¹ http://www.aid.de/ernaehrungsbildung/food_literacy_materialien.php
siehe auch Kapitel IV Materialien und Literaturhinweise

Persönliches Fazit der Sprachlehrerin

In meinen Sprachkursen werde ich definitiv Übungen wie diese anwenden, weil

- ⌘ die Steigerung der Lernmotivation und Sprachkompetenz sehr überzeugend war;
- ⌘ die Übungen dazu beitragen können, dass Teilnehmer/innen, die in Integrationskursen möglicherweise durch Lerndruck auf der Strecke bleiben, motiviert werden, weiterzumachen;
- ⌘ die Freude und Lust am Lernen greifbar waren und zur Erweiterung der Sprachkompetenz führten;
- ⌘ im Vergleich zu regulären Sprachkursen das Mitteilungsbedürfnis viel stärker war. An manchen Kurstagen hätte man besser einen Gesangsverein gegründet, da dort wenigstens alle gleichzeitig den Mund öffnen dürfen.

Wie die praktischen Erfahrungen eindeutig gezeigt haben, sind Übungen zum Thema Ernährung sehr gut zur Sprachförderung geeignet. Sie lassen sich leicht in reguläre Sprach- und Integrationskurse einbauen. Das Einfügen ist immer dort am einfachsten, wo Themen wie Essen und Trinken, Einkauf, Feste feiern und Einladungen im Lehrwerk behandelt werden. Dies ist jedoch kein Muss! Die Übungen können auch einfach so eingesetzt werden. Es verlangt dem Kursleitenden allerdings die Bereitschaft ab, das Lehrwerk trotz des Zeitdrucks zu verlassen. Der erhöhte Zeitaufwand eine Übung vorzubereiten, vor allem dann, wenn man sie nach Bedarf mit einem sprachspezifischen Lernziel verknüpft, wird durch die gesteigerte Lernmotivation und den damit verbundenen Lernerfolg ausgeglichen.

Setzt man die Übungen im Kurs ein, so ist es wichtig sich weniger als Lehrende/r, sondern vielmehr als Lernpartner/in zu verstehen. Durch die Thematik verläuft dieser Rollenwandel fast spielend, müssen wir doch alle essen und trinken. Das Gefühl als Person in der Gruppe gleichwertig zu sein, löst Hemmungen und führt zu einer besseren Aufnahmefähigkeit.

Folgendes gilt für jeden Kurs in der Erwachsenenbildung, gerade bei dieser Zielgruppe sollte die Kursleiterin bzw. der Kursleiter aber besonders darauf achten

- ⌘ Aufgabenstellungen sehr genau zu erläutern,
- ⌘ keinen Druck auszuüben – wichtige Voraussetzung für den Lernerfolg ist die freiwillige Teilnahme an den Übungen,
- ⌘ gegenseitigen Respekt zu leben,
- ⌘ Getränke bereitzuhalten und den Seminarraum regelmäßig zu lüften - Flüssigkeit und Sauerstoff steigern die Konzentrationsfähigkeit!

Die Übungen in den Pilotkursen

1. Gemeinsames Frühstück - sich kennenlernen
2. Frühstück-Esskultur der Teilnehmer/innen - eine andere Art sich vorzustellen
3. Lebensmittel und Verpackungen - ein Bewusstmachungsprozess als Anregung zur Diskussion
4. Bilder zum Thema Frühstück - Reflektieren der eigenen Ernährungskriterien
5. Meine Kinder: Frühstück und Pausenbrot - eine Reflektion über gesunde Ernährung
6. Kulinarische Pantomime - ein Ratespiel¹
7. Kleine Mengenlehre²
8. Was für ein Rezepttyp bin ich? - Die Vielfalt der Rezeptgestaltung entdecken
9. Das Gemüserad - Wahrnehmen der Gemüsevielfalt
10. Das bereiste Gemüse und Obst - ein Sensibilisierungsprozess¹
11. Was bin ich? - Ein Bewegungs- und Ratespiel¹
12. Probieren mit allen Sinnen - erst Sehen, dann Riechen und zuletzt Schmecken¹
13. Basar der Esskulturen - die Vielfalt der Lebensmittel entdecken¹
14. Woher kommen unsere Lebensmittel? - Wir besichtigen einen Betrieb¹
15. FBF-Quiz - welche Gerichte fallen dir zu Fleisch, Beilagen und Fisch ein?
16. Ach, du dickes Ei - wie sagt man denn da?
17. Stadt-Land-Fluss - einmal anders
18. Ernährungstagebuch²
19. Einkaufszettel fürs Abendessen - wir laden Gäste ein
20. Meine Essbiografie - Reflektieren der eigenen Essgewohnheiten früher und heute¹
21. Ein Kochbuch gestalten - die Rezepte der Kochveranstaltungen¹
22. Die Ernährungspyramide - ein Erkenntnispiel
23. Der Erntekorb²

¹ aid-infodienst: Food Literacy – Handbuch mit Übungen

² Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung und Beratung - Food Literacy Handbuch und Toolbox

Übung 1

GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK - SICH KENNENLERNEN

LERNZIELE:

- (Sich vorstellen
- (Teamarbeit praktizieren
- (Kursprogramm vorstellen
- (Erkennen und Wertschätzen der Speisenvielfalt
- (Auseinandersetzung mit deutschen Frühstücksgewohnheiten

MATERIAL:

Kaffeemaschine, Wasserkocher, Teller, Besteck, Gläser, Tassen, Servietten, Moderationskarten, Stifte, Flipchart

METHODE:

Gruppenarbeit, Plenum

DAUER:

120 Minuten

VORBEREITUNG:

Brot, Brötchen, Honig, Marmelade, Butter, Margarine, Wurst, Käse, Milch, Saft, Tee, Kaffee, Kaffeefilter und Zucker für ein deutsches Frühstück einkaufen.

ABLAUF:

- (Die TN begrüßen.
- (Erklären, dass die Gruppe gemeinsam ein deutsches Frühstück zubereiten soll.
- (Die TN gleich mit einbeziehen. Ihnen die Einkäufe zeigen. Gemeinsam die Küche erkunden und die Aufgaben verteilen (Kaffee und Tee kochen, Tisch decken usw.).
- (Die Aufgaben ausführen lassen und dabei selbst mit-helfen. Der Lehrende sollte sich als Lernpartner/in verstehen.
- (Beim gemeinsamen Frühstück sich gegenseitig vorstellen.
- (Das Programm vorstellen und den Kursablauf erklären.

Auf eventuelle Fragen eingehen und nach den Erwartungen fragen.

- (Das ‚deutsche‘ Frühstück in all seinen Varianten (zu Hause, wochentags oder am Wochenende) thematisieren.
- (Gemeinsames Aufräumen.

FAZIT:

Gemeinsames Essen ist ein guter Auftakt für einen Kursbeginn, die TN lernen sich schneller kennen.

Übung 2

FRÜHSTÜCKESSKULTUR DER TEILNEHMER/INNEN - EINE ANDERE ART SICH VORZUSTELLEN

LERNZIELE:

- (Kennenlernen der TN
- (Reflexion der eigenen Essgewohnheiten
- (Auseinandersetzung mit der eigenen Frühstückskultur
- (Förderung des Andersseins
- (Wertschätzen des Andersseins
- (Entdecken von Besonderheiten und Gemeinsamkeiten
- (Erkennen und Wertschätzen der kulturellen Speisenvielfalt
- (Auseinandersetzung mit fremden Frühstücksgewohnheiten

MATERIAL:

Papier, Stifte, Flipchartpapier oder Plakate

METHODE:

Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch im Plenum

DAUER:

120 Minuten

VORBEREITUNG:

keine

ABLAUF:

- { Jede TN schreibt für sich auf ein Blatt Papier eigene landestypischen Getränke und Gerichte, die zum Frühstück getrunken und gegessen werden.
- { Nach zwanzig Minuten werden Kleingruppen nach Staatsangehörigkeit gebildet.
- { In den Kleingruppen werden die Aufzeichnungen ausgewertet. Die TN sollen sich Gedanken machen, wie häufig sie bestimmte Speisen essen oder trinken. Fragen nach dem Geschmack und der Zubereitungsweise sind ebenfalls interessant und sollen in der Gruppe erörtert werden.
- { Jede einzelne Gruppe trägt die Ergebnisse auf einem Plakat oder Flipchartpapier zusammen und wählt eine Person, die die Arbeitsergebnisse im Plenum präsentiert.
- { Die einzelnen Plakate werden aufgehängt und im Plenum vorgestellt. Dabei sollen die Zuhörer/innen Fragen stellen, wenn ihnen etwas unklar ist oder wenn sie wissen möchten, wie etwas schmeckt bzw. zubereitet wird.
- { Zum Abschluss werden Gemeinsamkeiten und Besonderheiten im Plenum herausgearbeitet und diskutiert.

FAZIT:

Aufschlussreich war die Erkenntnis, dass es trotz der kulturellen Unterschiede eine Menge Gemeinsamkeiten zwischen den TeilnehmerInnen gibt. Durch diese Übung sind wir in Ludwigshafen mit den TeilnehmerInnen über ganz andere Themen ins Gespräch gekommen (z.B. Wechseljahre, Wechseljahrsbeschwerden und Gewichtsprobleme).

Übung 3

LEBENSMITTEL UND VERPACKUNGEN - EIN BEWUSSTMACHUNGSPROZESS ALS ANREGUNG ZUR DISKUSSION

LERNZIELE:

- { Kombinieren von Verpackungsformen und Lebensmitteln
- { Lebensmittel bewusst über die Verpackung wahrnehmen
- { Erkennen der Verpackungsvielfalt
- { Einfluss der Verpackung auf das Kaufverhalten thematisieren
- { Ökologische Konsequenzen von Verpackungen diskutieren

MATERIAL:

Übungsblatt, Stifte, Flipchart

METHODE:

Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch im Plenum

DAUER:

60 Minuten

VORBEREITUNG:

Auf einem Arbeitsblatt werden von der KL verschiedene Lebensmittel und Verpackungsmöglichkeiten kreuz und quer notiert. Das Arbeitsblatt wird für jede Gruppe einmal kopiert. (Muster siehe Kapitel IV Materialien und Literaturhinweise)

ABLAUF:

- { Drei Gruppen bilden.
- { Die TN sollen auf dem Arbeitsblatt die Lebensmittel den passenden Verpackungen zuordnen.
- { Nach zehn Minuten wird die Aufgabe ausgewertet.
- { Anschließend wird im Plenum der Einfluss auf das Kaufverhalten besprochen.

BEMERKUNG:

Diese Übung lässt sich gut mit Übung 17 aus „Food Literacy – Handbuch und Übungen“ auf S. 39 kombinieren.

FAZIT:

Die Zeit war fast ein wenig zu kurz bemessen, da die Teilnehmerinnen in beiden Kursen ein großes Mitteilungsbedürfnis hatten. Dies mag auch am Thema Ernährung liegen, da fast jede etwas über Essen zu berichten weiß. Die Übung war sehr kurzweilig, und es wurde viel neuer Wortschatz vermittelt. In der abschließenden Diskussion mussten die Teilnehmerinnen ihre persönliche Meinung äußern und Argumentieren lernen.

Übung 4

BILDER ZUM THEMA FRÜHSTÜCK - REFLEKTIEREN DER EIGENEN ERNÄHRUNGSKRITERIEN

LERNZIELE:

- ☞ Kennenlernen und Ausdrücken der eigenen Einstellung zu verschiedenen Produkten
- ☞ Vielfalt der Lebensmittel kennenlernen
- ☞ Wahrnehmen der eigenen Auswahl- und Kaufkriterien
- ☞ Auflockerung zum Thema empfehlenswertes Frühstück

MATERIAL:

50 Karteikarten mit Bildern von Lebensmitteln, drei Körbe, drei Farbbänder (rot, grün, gelb)

METHODE:

Einzelarbeit, Erfahrungsaustausch und Diskussion im Plenum

DAUER:

60 Minuten

VORBEREITUNG:

Auf 50 Karteikarten Bilder von Lebensmitteln aufkleben,

die mit dem Frühstück zu tun haben. Als Materialquelle für die Bilder dienen Werbeprospekte der verschiedenen Supermärkte. Ferner drei Körbe, die mit einem grünen, gelben und roten Band versehen werden, bereitstellen.

ABLAUF:

- ☞ Die Karteikarten mit Bildern von Lebensmitteln zum Themenbereich Frühstück werden bunt gemischt auf einem Tisch verteilt.
- ☞ Die TN wählen nacheinander immer wieder ein Bild aus, bis alle Karteikarten verteilt sind.
- ☞ Anschließend stellt jede/r die eigene Wahl der Gruppe vor. Dabei soll auf folgende Fragen eingegangen werden: Warum habe ich dieses Bild gewählt? Was gefällt mir gut an diesem Produkt? Was stößt mich ab?
- ☞ Im Seminarraum werden drei Körbe mit jeweils einem roten, grünen und gelben Band aufgestellt. Dabei steht die Farbe Grün für gut geeignet für das Frühstück, Rot für weniger geeignet für das Frühstück, Gelb für unentschieden.
- ☞ In einem flotten Tempo legen die TN die Bilder mit den verschiedenen Lebensmitteln in die Körbe.
- ☞ Nach Abschluss wird über den Inhalt der drei Körbe im Plenum diskutiert.

FAZIT:

Der Zeitaufwand für die Vorbereitung war hoch. Es hat sich aber gelohnt, da die Vielzahl der Karteikarten genug Stoff zum Reden bietet. Die eigene Meinung zu vertreten und zu begründen, war in der Diskussionsrunde wichtig. Das Argumentieren fiel einigen bei dieser Übung leichter. Die Zeit war mit 60 Minuten fast zu knapp bemessen.

Übung 5

MEINE KINDER: FRÜHSTÜCK UND PAUSENBROT - EINE REFLEXION ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG

LERNZIELE:

- ⌋ Reflexion über das Thema Pausenbrot
- ⌋ Auseinandersetzung mit dem Frühstück der Kinder
- ⌋ Thematisieren von Übergewicht bei Jugendlichen

MATERIAL:

4 Plakate, bunte Stifte

METHODE:

Einzelarbeit, Erfahrungsaustausch im Plenum

DAUER:

60 Minuten

VORBEREITUNG:

4 große Plakate beschriften
(Frühstück, Pausenbrot, ☺ und ☹)

ABLAUF:

- ⌋ Im Seminarraum werden zunächst die Plakate ‚Frühstück‘ und ‚Pausenbrot‘ aufgehängt.
- ⌋ In einem ersten Schritt sollen die TN auf den Plakaten festhalten, welche Lebensmittel ihre Kinder zum Frühstück essen bzw. trinken und was sie in die Schule mitnehmen.
- ⌋ Die Ergebnisse sollen im Plenum ausgewertet werden.
- ⌋ Anschließend werden die Plakate mit den beiden Smiley's ☺ und ☹ aufgehängt.
- ⌋ In einem weiteren Schritt werden zwei Protokollanten ausgewählt. Sie übertragen die Ergebnisse der ersten beiden Plakate im Dialog mit den TN auf die neuen Plakate
 - ☺ steht für Lebensmittel, die für das Frühstück empfehlenswert sind,
 - ☹ steht für Lebensmittel, die für ein Frühstück, das fit macht, weniger geeignet sind.

- ⌋ Abschließend soll dann die Bedeutung gesunder Ernährung für Kinder im Plenum thematisiert und auf die Problematik von Übergewicht bei Jugendlichen eingegangen werden.

TIPP:

Empfehlungen zu einem geeigneten Frühstück und Pausenbrot für Kinder können beim Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund nachgelesen werden: <http://www.fke-do.de> Registerblatt Anwendung / Optimierte Mischkost / Empfehlungen für Mahlzeiten

FAZIT:

Die Teilnehmerinnen mussten ihre Meinung, Abneigung oder Zustimmung ausdrücken. Auffallend war in beiden Kursen wie stark die Teilnehmerinnen auf eine gesunde Ernährung ihrer Familien achten. Das Problem von Übergewicht bei Jugendlichen kannten sie nicht. Sie sehen dies eher als Problem unserer Gesellschaft an, da hier viele Mütter nicht genug für die Familie da seien.

Übung 6

KULINARISCHE PANTOMIME - EIN RATESPIEL

QUELLE:

„Food Literacy – Handbuch mit Übungen“ aid, Übung 5, S. 24

MODIFIKATION:

keine

FAZIT:

Die pantomimischen Darstellungen von Zubereitungs- und Kochtätigkeiten, die von den Teilnehmerinnen erraten werden sollten, bereiteten allen viel Spaß. In beiden Kursen dauerte die Übung an einem Kurstag jeweils 2 x 20 Minuten bis alle Teilnehmerinnen einmal einen Begriff nonverbal dargestellt hatten. In Ludwigshafen wollte eine Teilnehmerin zunächst nicht mitmachen, weil sie die

Übung als „Kinderkram“ empfand. Beim zweiten Durchgang beteiligte sie sich dann doch, da die Begeisterung der anderen sie offensichtlich angesteckt hatte. Die Freude der übrigen Teilnehmerinnen über ihre Beteiligung festigte ihren Platz in der Gruppe. An manchen Kurstagen haben wir zur Aktivierung der Gemüter immer mal wieder für 10 Minuten auf die Pantomime zurückgegriffen. Interessant war bei dieser Übung die spielerische Vermittlung von neuem Wortschatz.



Übung 7

KLEINE MENGENLEHRE

QUELLE:

übernommen aus „Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung“, Tool 11, S.50

MODIFIKATION:

keine

LERNZIEL:

Erkenntnis, dass die Verpackungsgröße Einfluss auf die Einschätzung der enthaltenen Menge und damit bei vielen Menschen auch auf die Verzehrmenge hat

MATERIAL:

vier Becher oder Gläser mit unterschiedlichem Durchmesser, 600 Milliliter Fruchtjoghurt, Fruchtjoghurtverpackungen in verschiedenen Größen (z. B. 120 ml, 200 ml, 250 ml, 500 ml)

BESCHREIBUNG:

In vier Becher oder Gläser mit unterschiedlichem Durchmesser werden je 150 Milliliter Fruchtjoghurt gefüllt. Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert zu raten, welche Menge eine geeignete Portion für ein Dessert bzw. eine Zwischenmahlzeit ist, was zu wenig ist bzw. was eventuell zu viel ist. Nach der Stimmabgabe erfolgt die Auflösung – überall ist die gleiche Menge enthalten! – und die Diskussion des Ergebnisses.

Wichtig ist der Hinweis, dass die Verpackungsgröße mitbestimmt, wie viel Menschen von einem Lebensmittel/einer Speise auf einmal essen. Größere Behälter verführen zu mehr Konsum, kleinere Behälter erscheinen auch als „ganze“ Portion. Als Anschauungsobjekte für die Diskussion können Fruchtjoghurts in verschiedenen Packungsgrößen mitgebracht werden (z. B. 120 ml, 200 ml, 250 ml, 500 ml).

FAZIT:

Die angegebene Zeit war mit 15 Minuten zu knapp gemessen. Wir haben in beiden Kursen fast 45 Minuten gebraucht, da uns eine Diskussion über die Verpackungsgröße und deren Einfluss auf die Verzehrmenge wichtig war.

O-Ton: ‚Ich dachte, dass ein 250 ml Becher mit Joghurt für zwischendurch wenig ist.‘

Übung 8

WAS FÜR EIN REZEPTTYP BIN ICH? - DIE VIELFALT DER REZEPTGESTALTUNG ENTDECKEN

LERNZIELE:

- Rezepte kennenlernen
- Wahrnehmen der eigenen Auswahlkriterien bei Rezepten
- Vertraut machen mit den verschiedenen Maßangaben und Abkürzungen in Rezepten

MATERIAL:

20 verschiedene Kochrezepte, Wörterbücher

METHODE:

Einzelarbeit, Erfahrungsaustausch im Plenum

DAUER:

90 Minuten

VORBEREITUNG:

Aus Illustrierten und Kochbüchern 20 möglichst unterschiedlich gestaltete Kochrezepte kopieren.

ABLAUF:

- Die 20 Kochrezepte auf einen Tisch legen und die TN auffordern sich eines herauszusuchen, das ihnen am besten gefällt.
- Nachdem jede/r ein Rezept gewählt hat, sollen die TN es sich durchlesen und dabei überlegen, ob sie etwas damit anfangen können. Wenn ihnen das Rezept nun nicht mehr gefällt, können sie es wieder auf den Tisch legen und ein Neues wählen.
- Im Plenum begründen die TN ihre Wahl. Wichtig ist es, Unverstandenes in den Texten zu erklären und auf die verschiedenen Abkürzungen einzugehen.

- ⌋ Anschließend werden im Plenum die verschiedenen Arten der Rezeptgestaltung besprochen.

FAZIT:

Viele Teilnehmerinnen sind sich der unterschiedlichen Gestaltung von Rezepten erst durch diese Übung bewusst geworden. Sie haben gelernt, dass sie persönlich nicht mit allen Rezeptformen klarzukommen brauchen. Sie müssen nur wissen, was für ein Rezepttyp sie sind und dann ihre Wahl treffen.

Übung 9

DAS GEMÜSERAD – WAHRNEHMEN DER GEMÜSEVIELFALT

LERNZIELE:

- ⌋ Appetit auf Gemüse machen
- ⌋ Sensibilisierung der TN für saisonale Produkte
- ⌋ Austausch von Gemüserezepten

MATERIAL:

Moderationskarten mit den verschiedenen Gemüsefamilien und -sorten

METHODE:

Plenum

DAUER:

90 Minuten

VORBEREITUNG:

Die Moderationskarten beschriften oder mit Fotos von Gemüsefamilien und -sorten bekleben.

ABLAUF:

- ⌋ Auf einem großen Tisch werden die Gemüsefamilien ausgelegt.
- ⌋ Die TN werden zunächst vertraut gemacht mit den verschiedenen Gemüsefamilien.

- ⌋ Alle Moderationskarten mit den verschiedenen Gemüsesorten werden bunt gemischt auf dem Tisch verteilt.
- ⌋ Anschließend sollen die TN die Karten, auf denen die verschiedenen Gemüsesorten festgehalten wurden, nacheinander den Gemüsefamilien zuordnen.
- ⌋ Wenn alle Karten zugeordnet sind, können die TN die Gemüsefamilien um die Gemüsesorten, die sie aus ihrer Heimat kennen erweitern und Gemüserezepte austauschen. Wichtig ist es dabei, auf den Stellenwert von Gemüse in den verschiedenen Ländern einzugehen.
- ⌋ Abschließend soll erörtert werden, welche Gemüse zu welcher Jahreszeit wachsen, um die Bedeutung saisonaler Produkte in den Vordergrund zu rücken.

FAZIT:

Interessant war die Diskussion über den Stellenwert von Gemüse in den verschiedenen Ländern. So ist Gemüse in Polen nur als ‚kleine‘ Beilage gedacht, während es z.B. in dem asiatischen Raum und dem Irak die Mahlzeiten dominiert. Die Diskussion über den Kürbis als ‚typisch‘ deutsches Gemüse hat den Teilnehmerinnen gezeigt, dass Essen auch modeabhängig ist!

Übung 10

DAS BEREISTE GEMÜSE UND OBST - EIN SENSIBILISIERUNGSPROZESS

LERNZIELE:

- ⌋ Verfügbare Information über Lebensmittel auswerten
- ⌋ Sensibilisierung der TN für den Kauf von saisonalen Produkten
- ⌋ Geografische Herkunft definieren können
- ⌋ Einfluss des Ernährungsverhaltens auf die Umwelt erkennen
- ⌋ Saisonkalender für Gemüse und Obst kennenlernen

MATERIAL:

Korb, Werbebroschüren, Globus oder Weltkarte, Saisonkalender

DAUER:
45 Minuten

METHODE:
Plenum

VORBEREITUNG:
KL bringt einen Einkaufskorb mit Werbeprospekten und einen Globus bzw. eine Weltkarte mit.

- ABLAUF:
- ⌋ Die TN sollen anhand des Werbematerials erarbeiten, aus welchem Land die angebotenen Früchte und Gemüsesorten kommen bzw. wie viele Kilometer diese zurückgelegt haben (hierfür brauchen sie die Weltkarte).
 - ⌋ Im Anschluss soll über folgende Fragen diskutiert werden:
 - Welche Lebensmittel werden über weite Strecken transportiert?
 - Welche Lebensmittel stammen aus der Region?
 - Wie häufig essen Sie Obst und Gemüse, das einen langen Transportweg hinter sich hat. Gibt es Alternativen?
 - Können wir umweltfreundlicher einkaufen und essen?

FAZIT:
Vergleichbare Übungen finden sich in „Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung“ (Tool 21, S. 61) und „Food Literacy – Handbuch und Übungen“, aid (Übung 22, S.44). Unsere Übung unterscheidet sich insofern, dass die Teilnehmerinnen die Herkunft der Obst- und Gemüsesorten mit Hilfe des Werbematerials selber herausarbeiten. Die Übung ist thematisch als Erweiterung der vorangegangenen Übung 9 gedacht. Der Fokus richtet sich vor allem auf die Bedeutung saisonaler Produkte. Interessant war bei der Durchführung dieser Übung, dass den Teilnehmerinnen klar geworden ist, wie oft sie auf nicht saisonale Produkte zurückgreifen. Das Herausfinden von Alternativen wurde positiv bewertet.

Übung 11

WAS BIN ICH? - EIN BEWEGUNGS-UND RATESPIEL

QUELLE:
„Food Literacy – Handbuch und Übungen“ Übung 3, S. 22

MODIFIKATION:
keine

FAZIT:
Wie die Pantomime eignet sich auch diese Übung gut zur Auflockerung der Gemüter. Sie wurde wiederholt eingesetzt, da sie einen großen Zuspruch unter den Teilnehmerinnen fand. Sie erweckt einfach das Kind im Erwachsenen und trägt stark zum Wohlbefinden bei. Schön ist, dass durch die Übung, die Fähigkeit Gegenstände zu beschreiben, geübt wird.

Übung 12

PROBIEREN MIT ALLEN SINNEN - ERST SEHEN, DANN RIECHEN UND ZULETZT SCHMECKEN

LERNZIELE:

- ⌋ Sensibilisierung der Sinne
- ⌋ Die Vielfalt der Gewürz- und Kräuterwelt durch Sehen, Riechen und Probieren erleben
- ⌋ Auseinandersetzung mit den Würzgewohnheiten anderer Menschen und Kulturen

MATERIAL:
15 Untertassen, 15 intensiv duftende Gewürze und Kräuter, Arbeitsblatt, Stifte, Tische

DAUER:
Probe 45 Minuten, Diskussion 30 Minuten

METHODE:
Einzelarbeit, Plenum

VORBEREITUNG:

15 Untertassen mit unterschiedlichen Gewürzen und gehackten bzw. ungehackten Kräutern, die mit Klarsichtfolie abgedeckt sind. Ein Arbeitsblatt für jede TN mit drei Spalten (Sehen, Riechen und Schmecken) vorbereiten.

ABLAUF:

- ⌘ Auf einen Tisch 15 Untertassen mit verschiedenen abgedeckten Gewürzen und Kräutern stellen.
- ⌘ Die TN sollen zunächst auf ihrem Arbeitsblatt festhalten, welche Gewürze oder Kräuter sie sehen.
- ⌘ Mit der anschließenden Duftprobe bestätigt sich für sie vielleicht die Augenprobe. Wenn die TN ihre Meinung ändern, sollen sie dies in der zweiten Spalte festhalten.
- ⌘ Im dritten Durchgang dürfen die TN eine kleine Kostprobe nehmen, um ihr ‚Bild‘ zu vervollständigen. Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt.
- ⌘ Abschließend sollen im Plenum folgende Fragen diskutiert werden:
 - Welche der genannten Gewürze und Kräuter haben Sie schon mal verwendet?
 - Wie würzt man in Ihrer eigenen Heimat?
 - Verwenden Sie ganz andere Gewürze und Kräuter, die man hier nicht kaufen kann?

FAZIT:

Diese Übung, in der mehrere Sinne beansprucht werden, weicht von der Übung 11 stark ab (Wer erkennt den Duft – eine aromatische Sinnesübung), „Food Literacy – Handbuch und Übungen“, aid, S.31, deren Schwerpunkt der Geruchssinn ist. Interessant war für die Teilnehmerinnen die Feststellung, dass sie ihre Antworten auf dem Arbeitsblatt mit jeder weiteren Probe vervollständigen konnten und teilweise wieder abändern mussten. Die Übung hat unterstrichen: Alle Sinne sind von großer Bedeutung! Die 45 Minuten haben für die Sinnesprobe ausgereicht. In beiden Kursen haben wir uns allerdings im Anschluss noch eine weitere halbe Stunde über das Einsetzen verschiedener Gewürze in der internationalen Küche unterhalten. Auch hier gab es wiederum einen regen Rezeptaustausch.

Übung 13

BASAR DER ESSKULTUREN - DIE VIELFALT DER LEBENSMITTEL ENTDECKEN

QUELLE:

„Food Literacy – Handbuch und Übungen“, Übung 21, S. 43

MODIFIKATION:

keine

FAZIT:

Der enorme Zeitaufwand dieser Übung mit 3 bis 4 Stunden lohnt sich. Die Kreativität und das Organisations-talent der Teilnehmerinnen wurden stark gefordert. Die Teilnehmerinnen hatten die Aufgabe, im Seminarraum einzelne Essensstände, an denen verschiedene Kostproben verteilt werden, zu kreieren und diese landestypisch auszustaffieren. Die Begeisterung war in beiden Kursen groß. Es gab viel Neues zu entdecken und Rezepte auszutauschen.

ANMERKUNG:

Die TN waren alle bereit Kostproben mitzubringen.

Übung 14

WOHER KOMMEN UNSERE LEBENSMITTEL? -
WIR BESICHTIGEN EINEN BETRIEB

QUELLE:

„Food Literacy – Handbuch und Übungen“, Übung 19, S. 41

MODIFIKATION:

keine

FAZIT:

Mit dem Ludwigshafener Kurs besuchten wir ein arabisches Fleischfachgeschäft und einen deutschen Supermarkt mit seiner Frischwaretheke (Fleisch/Wurst). Die Teilnehmerinnen haben viele Fragen vorbereitet und gestellt. So manch ein Vorurteil konnte dadurch abgebaut werden. So meinten beispielsweise viele Frauen mit arabischem Migrationshintergrund, dass Fleisch in Deutschland nicht abgehängt und voller Blutreste in den Venen verkauft werde.



Übung 15

FBF-QUIZ - WELCHE GERICHTE FALLEN DIR ZU FLEISCH, BEILAGEN UND FISCH EIN?

LERNZIELE:

- ⌋ Vielfalt der Beilagen kennenlernen
- ⌋ Erkennen der Vielfalt der Gerichte mit Fleisch und Fisch
- ⌋ Aktivierung durch Wettbewerb

MATERIAL:

Moderationskarten mit Lebensmitteln, zwei Wörterbücher, Papier, Stifte, Uhr mit Sekundenzeiger oder Sanduhr (Zahnputzuhr)

DAUER:

60 Minuten

METHODE:

Gruppenarbeit

VORBEREITUNG:

Moderationskarten mit folgenden Wörtern beschriften: Fisch, Rind, Kalb, Lamm, Huhn, Ente, Pute, Reh, Schwein, Kartoffeln, Reis, Mehl, Kichererbsen und Mais.

ABLAUF:

- ⌋ Die TN werden in zwei Gruppen geteilt und bekommen Papier und Stift.
- ⌋ Beide Gruppen wählen einen Protokollanten und treten gegeneinander an.
- ⌋ Die KL zeigt den Gruppen eine der Moderationskarten.
- ⌋ Die TN haben nun drei Minuten Zeit, so viele Gerichte wie möglich zu notieren. Die Gruppe mit den meisten Gerichten bekommt einen Punkt.
- ⌋ Das Quiz wird solange wiederholt, bis die Moderationskarten verwendet worden sind.
- ⌋ Gewonnen hat die Gruppe mit den meisten Punkten.

FAZIT:

Der Wettbewerb hat die Konzentration der Teilnehmerinnen in beiden Gruppen gesteigert. Es war ein lustiges Quiz. Im Kurs in Bad Dürkheim, in dem mehr unterschiedliche Nationalitäten vertreten waren, lag die Anzahl der notierten Gerichte stets höher. Generell sorgte die enorme Vielfalt der Gerichte in beiden Pilotprojekten für Erstaunen. Hierüber hatte eigentlich nie jemand nachgedacht!

Übung 16

ACH, DU DICKES EI - WIE SAGT MAN DENN?

LERNZIELE:

- ⌋ Vermitteln von Redewendungen und Sprichwörtern mit einem Bezug zu Lebensmitteln und deren Bedeutung
- ⌋ Zusammenhängende Gefüge erkennen

MATERIAL:

42 Karten mit jeweils halbem Text der Redewendung

DAUER:

45 Minuten

METHODE:

Gruppenarbeit und Diskussion im Plenum

VORBEREITUNG:

21 Redewendungen mit einem Bezug zu Lebensmitteln sammeln (siehe Kapitel IV Materialien und Literaturhinweise). Die Redewendungen jeweils zweigeteilt auf Moderationskarten notieren.

ABLAUF:

- ⌋ Die TN bilden drei Gruppen.
- ⌋ Jede Gruppe bekommt sieben Kartenpaare, auf denen Teile von Redewendungen und Sprichwörtern stehen.

Diese sollen richtig zusammengefügt werden. Wenn alle fertig sind, wird die Bedeutung in der Gruppe erarbeitet.

FAZIT:

Der spielerische Umgang mit Lernstoff bereitet den TeilnehmerInnen viel Freude. Die Aufgabe ist allerdings nur ab Sprachniveau B1/B2 geeignet! Es ist eine „richtig“ schwere Übung.

Übung 17

STADT-LAND-FLUSS - EINMAL ANDERS

LERNZIELE:

- ⌋ Aktivierung durch Wettbewerb
- ⌋ Wortschatzerweiterung

MATERIAL:

Arbeitsblatt, Stifte

DAUER:

45 Minuten

METHODE:

Einzelarbeit

VORBEREITUNG:

Arbeitsblatt vorbereiten mit einer Auswahl von max. 4 Themen der folgenden Kategorien: Obst, Gemüse, Gewürze/Kräuter, Küchenutensilien, Lebensmittel und Gerichte. Arbeitsblatt für jede/n TN kopieren.

ABLAUF:

- ⌋ Alle TN bekommen ein Arbeitsblatt mit den verschiedenen Spielkategorien (max. 4) und einen Stift.
- ⌋ Jede/r ‚kämpft‘ für sich allein.
- ⌋ Die KL macht den Anfang, indem sie leise für sich das Alphabet aufsagt. Der TN links neben KL sagt irgendwann ‚Stopp‘. Die KL nennt den Buchstaben, bei dem sie gerade ist.

⌋ Jetzt muss jeder TN Wörter passend zu den verschiedenen Spielkategorien mit dem genannten Buchstaben notieren. Wer zuerst überall etwas aufgeschrieben hat, ruft laut „Fertig!“.

⌋ Daraufhin legen alle ihren Stift nieder. Wenn mehrere TN das gleiche Wort notiert haben, bekommt jeder 5 Punkte. Haben alle unterschiedliche Wörter notiert, kassiert man 10 Punkte. Sollte nur eine Person etwas gefunden haben, bekommt diese 20 Punkte.

⌋ Wenn alle Punkte notiert sind, geht es wieder von vorne los.

⌋ Wer zum Schluss die meisten Punkte hat, hat gewonnen.

FAZIT:

Auf dieses Spiel bin ich erst im zweiten Kurs gekommen. Es war nicht einfach für die TeilnehmerInnen. Als Wortschatzübung hat es aber viel gebracht! Zur Unterstützung können zu Beginn des Spieles Beispiele mit den TN gesammelt werden.

Übung 18

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

QUELLE:

übernommen aus „Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung“, Tool 13, S. 52-53

MODIFIKATION:

Tool 13 sieht vor, dass die TN zu Hause über einen längeren Zeitraum ein Ernährungstagebuch führen, das zu einem späteren Termin ausführlich besprochen werden soll. Im Gegensatz zu dieser Vorgehensweise haben wir die TeilnehmerInnen gebeten alles, was sie die letzten beiden Tage gegessen und getrunken haben, auf Tagebuchblättern (Muster siehe unten Tool 13) im Kurs festzuhalten. Als die TeilnehmerInnen damit fertig waren (ca. 30 Minuten), wurden die Blätter ausgewertet und ausführlich besprochen. Der Zeitaufwand betrug insgesamt 60 - 90 Minuten.

MAHLZEIT	ZEIT	SPEISE/MENGE	GETRÄNKE	SITUATION	MOTIV FÜRS ESSEN
Frühstück	7:00	2 Scheiben Vollkornbrot (handtellergrößer, ca. 1 cm dick) mit 1 TL Butter, 1 TL Marmelade, 2 Blatt Edamer (30 % Fett i. Tr.)	1 Tasse Kräutertee (ca. 200 ml) 1 TL Honig 1 Glas Orangensaft (200 ml)	Allein am Küchentisch Radio (Morgen-Journal)	Geht schnell, am Morgen hab ich immer Hunger
2. Frühstück					
Zwischendurch					
Mittagessen					
Zwischendurch					
Abendessen					
Bewegung					

FAZIT:

Beim Ausfüllen und Auswerten der Ernährungstagebuchblätter bemerkten einige TN in beiden Gruppen, dass sie doch im Laufe des Tages mehr aßen, als ihnen lieb ist! Es war vor allem für Mütter mit Kleinkindern ein richtiges „Aha-Erlebnis“. Manch eine Teilnehmerin wunderte sich anschließend nicht mehr, dass sie trotz Diät zunahm.

Übung 19

EINKAUFSZETTEL FÜRS ABENDESSEN - WIR LADEN GÄSTE EIN

LERNZIELE:

- ⌋ Reflexion von eigenen und fremden Essgewohnheiten
- ⌋ Fördern und Wertschätzen des Andersseins durch Entdecken von Besonderheiten und Gemeinsamkeiten

MATERIAL:

Papier, Stifte

DAUER:

60 Minuten

METHODE:

Einzelarbeit, zweier Gruppen, Plenum

VORBEREITUNG:

keine

ABLAUF:

- ⌋ Jeder TN schreibt einen Einkaufszettel für ein landestypisches Abendessen.
- ⌋ Anschließend finden sich die TN paarweise zusammen und informieren sich gegenseitig,
 - was sie zubereiten wollen,
 - wo sie die benötigten Lebensmittel einkaufen,
 - wie sie die geplante Speise zubereiten.
- ⌋ In einem letzten Schritt soll jede/r TN das Gericht einer anderen Person im Plenum vorstellen.

FAZIT:

Manch einer Teilnehmerin fiel es schwer, die erworbene Information weiterzugeben. Aber auch ihnen ist es gelungen, das war ein sehr positives Erlebnis für sie!

Übung 20

MEINE ESSBIOGRAFIE - REFLEKTIEREN DER EIGENEN ESSGEWOHNHEITEN FRÜHER UND HEUTE

QUELLE:

„Food Literacy – Handbuch und Übungen“, Übung 15, S. 36-37

MODIFIKATION:

keine

FAZIT:

Für diese Übung haben wir in Ludwigshafen auf Grund der sehr regen Beteiligung der Frauen gut 90 Minuten gebraucht. In Bad Dürkheim waren einige Frauen sehr berührt, als sie von alten Erinnerungen aus ihrer Jugend erzählten. Durch das gute Verhältnis der Teilnehmerinnen untereinander war dies kein Problem für die Gruppe. Wichtig für eigenen Angebote ist es, eine Übung wie diese erst anzubieten, wenn in der Gruppe eine vertrauensvolle Atmosphäre besteht.

Übung 21

EIN KOCHBUCH GESTALTEN - DIE REZEPTE DER KOCHVERANSTALTUNGEN

QUELLE:

„Food Literacy – Handbuch und Übungen“, Übung 16, S. 38

MODIFIKATION:

Im Gegensatz zur Vorlage aus dem Handbuch „Food Literacy“ haben die Teilnehmerinnen nur die Rezepte in ihr Kochbuch aufgenommen, die sie auch in den Kochveranstaltungen erprobt hatten.

FAZIT:

Die Arbeit am Kochbuch zog sich durch den ganzen Kurs. Der Zeitaufwand hierfür war sehr groß und führte im Bad

Dürkheimer Kurs dazu, dass die Teilnehmerinnen die Lust am Projekt verloren. In Ludwigshafen allerdings waren die Frauen mit einem großen Eifer bis zum Schluss dabei. Auch während der Kochveranstaltungen hat dort jede einzelne Person mehr zum Gelingen der Rezepte beigetragen. Die Frauen aus dem arabischen Raum führten mit Begeisterung viele landestypische Speisen vor. Das gemeinsame Kochen hatte in Ludwigshafen einen höheren Stellenwert als in Bad Dürkheim.

Übung 22

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE - EIN ERKENNTNISSPIEL

LERNZIEL:

☞ Sensibilisierung für die Gewichtung der verschiedenen Lebensmittel im Ernährungsablauf

MATERIAL:

6 x 10 Lebensmittelbilder, Schere, Handbuch

DAUER:

60 Minuten

METHODE:

Einzelarbeit, Plenum

VORBEREITUNG:

Ein Arbeitsblatt mit jeweils 6 Bildern von Wasser, Obst, Gemüse, Öl, Fett, Fisch/Fleisch, Getreide, Getreide/Kartoffeln, Snacks/Süßes und Käse/Milch vorbereiten und das Handbuch mit Info zur Lebensmittelpyramide aus „Food Literacy – Handbuch und Übungen“, S. 52-54 für jede TN kopieren. Als Vorlage für das Arbeitsblatt eignen sich die Bilder aus „Spiele rund um die aid-Ernährungspyramide“. Bestelladresse siehe Anhang.

ABLAUF:

☞ Jede/r TN bekommt ein Arbeitsblatt und soll die einzelnen Bilder ausschneiden.

- In einem zweiten Schritt baut jede/r TN eine eigene Ernährungspyramide, so wie sie momentan zutrifft. Der Fuß der Pyramide zählt 6 Bilder und wird mit jeder Stufe um ein Bild verringert. Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass nicht alle Bilder benötigt werden.
- Wenn alle Pyramiden auf dem Tisch liegen, werden diese im Plenum betrachtet und ausgewertet.
- Zum Abschluss wird die ‚richtige‘ Ernährungspyramide vorgestellt und das Handout mit Infos zum Thema verteilt.

FAZIT:

Obwohl wir seit Wochen über gesunde und ausgewogene Ernährung gesprochen hatten, waren die einzelnen Ernährungspyramiden sehr ehrlich und dadurch sehr ‚interessant‘. Auffallend war bei vielen Teilnehmerinnen der Gruppe, dass relativ häufig Fleisch verzehrt wurde. Wasser war oft in der Mitte der Pyramide angesiedelt.

Übung 23

DER ERNTEKORB

QUELLE:

übernommen aus „Schmackhafte Angebote für die Erwachsenenbildung“, Tool 25, S. 65

MODIFIKATION:

keine

O-Töne BAD DÜRKHEIM:

- „Ich ernähre mich bewusster.“
- „Das war ein toller Kurs – Ohne Noten, ohne stress.“
- „Es war schön, dass wir internationale Rezepten gekocht haben und wir haben andere Kulturen kennengelernt.“
- „Ich habe mich sehr gefreut, dass ich neue Leute kennengelernt hab.“
- „Ich mußte wieder Hochdeutsch sprechen.“
- „Ich bin ausgeglichener geworden.“

- „Vielleicht zu wenig Grammatik“
- „Hab meine Sprachkenntnisse verbessert.“
- „Viele neue Bekanntschaften“
- „Habe gelernt richtig zu atmen bei der richtigen Bewegung“
- „Neue Rezepte gesammelt“
- „Schade, dass wir nicht Dessert gemacht haben.“

O-Töne LUDWIGSHAFEN:

- „Anderes Essen von anderen Ländern probieren“
- „Obst und Gemüse sortieren“
- „Kurz schreiben und offen sprechen“
- „Richtig sitzen“
- „Ich habe viele Freunde kennengelernt.“
- „viel Spaß mit Sport“
- „Ich habe gesunde Produkt und andere Kulturen kennengelernt.“
- „gut Information über Essen und Gewürze“, schlechte Luft im Zimmer“
- „Ich habe drei Kilo verloren und viele gesunde Essen kennengelernt.“
- „viel Deutsch sprechen“
- „Entspannend“,
- „Wenn die andere Frauen arabisch spreche vor mich ist langweilich.“



Fallstudie zu Vermittlung von Sprachkompetenz aus den Pilotkursen

Mit Hilfe der durchgeführten Übungen konnten in beiden Pilotkursen die sprachlichen Kompetenzen der Teilnehmerinnen erweitert werden. So verbesserten sich im Laufe der Kurse sowohl der Wortschatz, als auch der Sprachfluss der Teilnehmerinnen deutlich. Dies spricht klar für den Einsatz der Übungen in Integrations- und Sprachkursen.

Neben der Wortschatzerweiterung lassen sich mit einigen Übungen sprachspezifische Lernziele verknüpfen. So könnte man mit der Übung 1 "Gemeinsames Frühstück – sich kennen lernen" z.B. nicht nur das Personalpronomen Nominativ oder Dativ, sondern auch die Dativ- und Akkusativergänzung einführen. Das Vorgangs- und Zustandspassiv fände leicht seinen Platz in der Übung 8 "Was für ein Rezepttyp bin ich?"

Betrachtet man die Übung 4 "Bilder zum Thema Frühstück" intensiver, so wird rasch klar, wie diese auf den verschiedenen Niveaustufen mit einem passenden grammatischen Lernziel kombiniert werden kann.

Niveaustufe A1: Zahlen/ Preise, Gewichte, Maßeinheiten
Was kostet?
Wie viel kostet?
Was kosten?
Wie viel kosten?
Ich möchte

Niveaustufe A2: Komparativ und Superlativ
Vergleiche anstellen
Ich esse gerne Natur-Joghurt.
Ich esse lieber Frucht-Joghurt.
Ich esse am liebsten Müsli.

Niveaustufe B1: Zweigliedrige Konjunktionen
nicht nur....., sondern ...
entweder(,) oder
weder(,) noch

Es würde an dieser Stelle zu weit führen, auf jede einzelne Übung einzugehen. Hier ist jetzt die KL gefragt, die Entscheidung zu treffen, welche grammatikalische Struktur sich mit welcher Übung verknüpfen lässt. Der Aufwand lohnt sich!

Tagesplan der Pilotkurse

Jeder Kurstag begann mit einer Gesprächsrunde bei Kaffee. Dies erwies sich als ein wunderbares Ritual. Die Kaffeerunde vermittelte ein Gefühl der Geborgenheit. Die Teilnehmerinnen nutzten die Zeit, sich über Alltägliches auszutauschen und im Kurs anzukommen (ca. 20 Minuten).

Anschließend folgte eine Bewegungs- oder Entspannungsübung. Die Entscheidung, ob Entspannung oder Bewegung, ergab sich aus dem Tagesbefinden der Gruppe (20 Minuten).

Aus den aufgeführten Übungen zur Ernährung wurden ein bis zwei Übungen pro Kurstag durchgeführt. Zwischen den Ernährungsübungen gab es zur Auflockerung und Motivierung wiederum eine Übung aus dem Bereich Bewegung oder Entspannung. Diese Phase dauerte insgesamt 120 Minuten.

Abgeschlossen wurde jeder Kurstag mit einer dritten Übung aus dem Spannungsbereich. Diesen Tagesplan haben wir versucht weitgehend einzuhalten.

3. Rund um die Bewegung und Entspannung

Konzept

An beiden Pilotkursen nahmen überwiegend junge Migrantinnen teil, die ihre Sprachkenntnisse verbessern wollten. In ihrem Alltag versorgten sie ihre Familie, sie übten einen Beruf aus, sie kümmerten sich um den Haushalt und mussten hierbei häufig die Anforderungen von Religion und Tradition beachten. Kennzeichnend für die Frauen war, dass sie nahezu nie Zeit für sich selbst hatten, häufig unter Zeitdruck standen und sich oft angesichts der Belastungen energielos und erschöpft fühlten.

Mit den Entspannungsübungen in den Kursen erlernten die Teilnehmerinnen Methoden, die es ihnen ermöglichen, Abstand zum Alltag zu gewinnen, für sich zu sein, zu entspannen und neue Energie und Kraft zu tanken. Die Bewegungs- und Entspannungsübungen regten den Blut- und Energiekreislauf an. In den Kursen konnten sich die Frauen anschließend besser konzentrieren und sie waren aufnahmefähiger. Darüber hinaus erlernten sie durch die wiederholte Anwendung der Übungen ihre Körperhaltung besser wahrzunehmen und einseitige Belastungen zu erkennen und zu vermeiden. Die Übungen in der Gruppe förderten das Gemeinschaftsgefühl, lockerten auf, belebten und aktivierten die Gruppe.

Praktische Erfahrung

Den Teilnehmerinnen fiel es anfangs oft schwer zur inneren Ruhe zu kommen. Viele hatten Probleme mit einer aufrechten Körperhaltung und zogen die Schultern hoch. Die Anwendung der Entspannungsübungen führte im Laufe der Kurse dazu, dass Teilnehmerinnen zunehmend entspannter wurden und auf ihre Körperhaltung achteten. Die Erfahrung in den Pilotkursen zeigt, dass die Arbeitsfähigkeit der Gruppe durch das Einführen von Bewegungs- und Entspannungsübungen deutlich gesteigert werden kann. Die TN lernen Methoden kennen, mit denen sie ihr körperliches Wohlbefinden steigern können. Die Übungen lassen sich sehr gut in Sprachkurse integrieren.

Sie sind einfach und können auch ohne eine Ausbildung in diesem Bereich angeleitet werden. So wurde in den Pilotkursen die Anleitung der Übungen in einzelnen Fällen sowohl von Teilnehmerinnen als auch von der Sprachkursleiterin übernommen.

Will man als Sprachkursleitende/r Übungen zu Bewegung und Entspannung im Kurs einführen, so empfiehlt es sich, die folgenden Hinweise zu beachten:

KÖRPERHALTUNG:

Wichtig für die Wirksamkeit der Übungen ist eine aufrechte Körperhaltung. Heute haben sich viele Menschen eine Körperhaltung angewöhnt, bei der Nacken und Schultern verspannt sind. Aufrecht zu sitzen oder zu stehen fällt ihnen schwer. Dies zu korrigieren kann anstrengend und ermüdend sein. Dennoch sollte die KL die TN immer wieder darauf hinweisen, beim Einatmen die Wirbelsäule zu strecken, beim Ausatmen die Schultern zu senken und Kiefer und Kopfhaut zu entspannen. Leitet man in den Sprachkursen häufiger Entspannungsübungen an, so fallen diese Anleitungen zunehmend leichter.

ATMUNG:

Das tiefe Ein- und Ausatmen ist ein zentrales Element der Entspannungsübungen. Dabei ist es wichtig, den eigenen Atem sowie die Bewegungen zu verlangsamen, um eine Entspannung zu spüren. Häufig kommt es vor, dass TN zu schnell und zu oberflächlich atmen. Hier ist es wichtig für Ruhe zu sorgen und ein Üben ohne Zeitdruck zu ermöglichen. Wenn TN Schwierigkeiten haben, dem vorgegebenen Atemrhythmus zu folgen, können sie nach ihrem eigenen Rhythmus möglichst tief und gleichmäßig atmen.

INDIVIDUELLE BELASTUNGSGRENZE:

Die TN sollten vor den Übungen stets darauf aufmerksam gemacht werden, dass jede/r für sich selbst verantwortlich ist und auf den eigenen Körper hören sollte. Die Übungen dienen der Bewegung, Aktivierung, Lockerung und Entspannung. Jede/r soll sich bei den Übungen wohlfühlen und nicht über die eigenen körperlichen Grenzen



gehen. Bei Problemen mit der Wirbelsäule ist besondere Achtsamkeit geboten.

ENTSPANNUNG:

Die Entspannung wird erleichtert, wenn für eine angenehme Atmosphäre gesorgt ist. Dazu sollte der Raum gut gelüftet sowie mit einer angenehmen Beleuchtung versehen sein, ggf. kann man hier eine kleine Lampe mitbringen. Manche Menschen können leichter entspannen, wenn im Hintergrund Musik läuft. Alle Atem- und Entspannungsübungen können von sanfter, leiser Musik begleitet werden.

AUSGANGSPOSITIONEN:

Die Übungen beginnen stets mit der gleichen Ausgangsposition im Sitzen oder im Stehen. Die Ausgangsposition im Sitzen und die Ausgangsposition im Stehen werden zu Beginn des Anleitungsteils für die Übungen ausführlich beschrieben.

AUSWAHL DER ÜBUNGEN:

Wenn die TN nervös oder angespannt sind, sollte man eine Entspannungsübung einbauen. Kippt der Oberkörper nach vorne oder ändern die TN ständig die Körperhaltung und fangen an zu gähnen, dann passt eine Auflockerungsübung.

EIGENES ERPROBEN:

Jede KL sollte die Übungen, die sie anleiten möchte, vor dem Einsatz im Kurs selbst erproben und wenn möglich mit einem Partner oder einer Partnerin durchführen.

Die Übungen in den Pilotkursen

AUSGANGSPOSITIONEN FÜR DIE ANLEITUNG ALLER ÜBUNGEN

KENNEN LERNEN

Übung 1+ Variation: Sich kennen lernen

ATEM UND ENTSPANNUNG

Übung 2: Atemübung im Sitzen

Übung 3: Atemübung im Stehen

LOCKERUNG UND AKTIVIERUNG

Übung 4: Gelenke lockern im Stehen und im Sitzen

DEHNUNG UND AKTIVIERUNG

Übung 5: Dehnung der Nacken-, Rücken, Brust- und Oberarmmuskulatur

Übung 6: Schwingen um die Mittelachse

Übung 7: Dehnung der Halsmuskulatur

BEWEGUNG UND AKTIVIERUNG

Übung 8: Kräftigung des Rückens

Übung 9: Der Baum

ENTSPANNUNG UND MASSAGE

Übung 10: Hinterkopfmassage

Übung 11: Bauch- und Nierenmassage

Übung 12: Klopfmassage

KURZE AKTIVIERUNGSÜBUNGEN

Übung 13: Tibetische Aktivierungsübung

AUSGANGSPOSITIONEN FÜR DIE ANLEITUNG ALLER ÜBUNGEN

AUSGANGSPOSITION IM SITZEN

- Die TN sitzen auf der vorderen Seite des Stuhls, die Knie sind hüftbreit aufgestellt.
- Die Fersen sind unterhalb der Knie, die Zehen sind nach vorne gerichtet.
- Die TN richten sich auf, dabei ist das Becken gerade und der Bauch leicht eingezogen.
- Die Wirbelsäule wird in ihrer natürlichen Neigung gestreckt.
- Das Brustbein wird leicht nach vorne geschoben, dabei sollten die TN ein leichtes Ziehen der Schulterblätter spüren
- Die TN lassen die Schultern locker sinken, der Scheitelpunkt wird nach oben gestreckt. Der Nacken wird lang und ein leichtes Ziehen im Nacken ist zu spüren.

AUSGANGSPOSITION IM STEHEN

- Die Füße stehen hüftbreit und parallel.
- Die Knie sind in ihrer natürlichen Neigung (nicht durchgestreckt).
- Der Bauch wird leicht eingezogen.
- Das Brustbein wird leicht nach vorne geschoben, dabei können die TN ein Ziehen in den Schulterblättern spüren.
- Die Wirbelsäule wird in die Länge gezogen.
- Das Kinn wird ein wenig zur Brust gezogen, dabei spüren die TN, dass der Nacken lang gezogen wird.
- Der Scheitelpunkt wird nach oben gestreckt.
- Die TN stehen stabil (wie ein Baum, tief verwurzelt).

Übung 1

SICH KENNENLERNEN

LERNZIELE:

- Erster Kontakt zwischen KL und TN, ggf. auch Wünsche und Vorstellungen an den Kurs benennen
- Namen kennen lernen
- Aufmerksamkeit erhöhen

MATERIAL:

Stofftier (z.B. Bär) oder weicher Ball

DAUER:

ca. 15 - 20 Minuten, je nach Gruppengröße

VORBEREITUNG:

ggf. Stuhlkreis stellen

ABLAUF:

TEIL I

- KL begrüßt die TN und erklärt die Übung.
- Ziel ist es, dass die TN ein wenig mehr übereinander erfahren und die Namen voneinander kennen lernen. Jeder TN soll sich daher zunächst vorstellen. KL beginnt, sie nimmt den Bär oder Ball und stellt sich mit Namen und einigen kurzen Angaben zu ihrer Person vor. Dann reicht sie den Bär/Ball an den TN zu ihrer rechten Seite weiter und bittet diesen, ihn mit einer netten Geste entgegen zu nehmen und sich ebenfalls vorzustellen.
- Anschließend reicht der TN den Bär/Ball an den rechten TN weiter.
- TN nimmt den Bär/Ball mit einer netten Geste entgegen, stellt sich ebenfalls vor und gibt den Bär/Ball weiter. Dies setzt sich fort bis sich alle TN vorgestellt haben.

TEIL II

- KL nimmt den Bär/Ball und erklärt Teil II der Übung. Nun sollen die Namen vertieft werden. Die KL ruft den

Namen einer TN im Raum, nimmt Augenkontakt auf, dann wirft sie den Bär/Ball zu.

- Der TN bedankt sich und sucht sich ebenfalls einen TN aus zu dem er Augenkontakt aufnimmt, den Namen ruft, und wirft ihm den Ball/Bär zu.
- Dies setzt sich fort bis alle TN den Ball/Bär zumindest einmal gefangen haben.
- Es ist gut darauf zu achten, dass alle TN den Bär/Ball einmal bekommen. Falls die TN sich in der ersten Runde die Namen nicht so gut merken konnten, kann man auch vor dem Start der zweiten Runde alle Namen noch einmal kurz wiederholen lassen. Hierbei ist es hilfreich zu klären, ob die TN sich mit Vornamen ansprechen möchten oder nicht.

ANMERKUNG:

Diese Übung fördert eine ausgelassene Stimmung sowie Freude und Spaß in der Gruppe. Teil II der Übung kann immer wieder mal wiederholt werden, wenn man die Namen der TN ins Gedächtnis rufen möchte.

Übung 2

ATEMÜBUNG IM SITZEN

LERNZIELE:

- Eigenen Atemrhythmus wahrnehmen
- Wahrnehmungsfähigkeit trainieren
- Tiefe Atmung lernen, um zu entspannen
- Innere Ruhe gewinnen

DAUER:

ca. 5 - 8 Minuten

ABLAUF:

AUSGANGSPOSITION IM SITZEN

EA (Einatmen):

- { Die TN atmen ein bis die Lunge und der untere Bauch mit Luft gefüllt sind.
- { Die Wirbelsäule und der Scheitelpunkt werden gedanklich langsam nach oben gezogen.
- { Die TN spüren den Bauch langsam rund werden.

AA (Ausatmen):

- { Die TN atmen bewusst langsam aus.
- { Die Schultern entspannen sich.
- { Die TN sollen in Gedanken die verbrauchte Energie aus dem Körper strömen lassen.

Diese Übung kann 8x wiederholt werden.

ANMERKUNG:

Will man in kurzer Zeit die Aufmerksamkeit der Gruppe wieder erhöhen, so sind hierfür Atemübungen sehr gut geeignet. Sie können jederzeit im Kurs eingeschoben werden wenn die KL bemerkt, dass der Gruppe die Energie für eine weitere Konzentrationsphase fehlt.

KOMMENTAR:

Die TN merken schnell, dass es am Anfang anstrengend ist, die richtige Körperhaltung lange zu halten. Häufig spüren die TN starke Verspannungen im oberen Rücken und Nacken. Die körperliche Fehlhaltung schwächt oder verkürzt die Muskulatur und, sie wird schnell müde.

Die KL erklärt den TN, dass die Atemübung im eigenen Atemrhythmus ausgeführt werden soll.

Übung 3

ATEMÜBUNG IM STEHEN

LERNZIELE:

- { Die Aufmerksamkeit nach innen richten
- { Harmonie des Energieflusses im Körper spüren, Körpergefühl wecken
- { Förderung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit

DAUER:

ca. 5 - 8 Minuten

ABLAUF:

AUSGANGSPOSITION IM STEHEN

EA:

- { Die Handgelenke werden vor dem Körper langsam bis in Schulterhöhe angehoben. Dabei werden die Arme leicht angewinkelt. (Die TN können sich vorstellen, eine andere Person würde die Arme vor dem Körper an den Handgelenken nach oben ziehen.)
- { Die Finger und Arme bleiben dabei locker.
- { TN atmen (in Gedanken) die frische Energie langsam in die Lunge und den unteren Bauch ein.
- { KL regt die TN dazu an, den frischen Hauch der Energie zu fühlen, zu sehen und zu riechen.
- { Die Bauchdecke und der untere Rücken dehnen sich dabei aus.
- { KL regt die TN dazu an, ein Lächeln in sich entstehen zu lassen.

AA:

- { Die Arme gleiten langsam zur Ausgangsposition zurück.
- { Die KL regt die TN dazu an, in Gedanken Ärger, Stress oder Spannungen aus dem Körper ausströmen zu lassen sowie Gelenke und Muskulatur zu entspannen.
- { Der Bauch wird flach.
- { Die KL regt die TN dazu an ein Lächeln nach außen zu schicken.

Diese Übung soll 8x wiederholt werden.

- ⌋ Dann legen die TN die Hände auf den unteren Bauch und spüren nach. Wer mag, kann dabei die Augen schließen.

KOMMENTAR:

Die TN sollten versuchen die aufrechte Körperhaltung beizubehalten. Häufig wird schneller aus- als eingeatmet, deshalb erklärt KL, dass jede/r versuchen sollte so gut wie möglich, tief und gleichmäßig zu atmen. Es ist wichtig sich für die Übungen Zeit zu nehmen.

Übung 4

GELENKE LOCKERN IM STEHEN ODER IM SITZEN

LERNZIELE:

- ⌋ Aufwärmen
- ⌋ Förderung der Durchblutung
- ⌋ Lockerung der Gelenke um die Beweglichkeit zu erhöhen

DAUER:

ca. 8-10 Minuten

ABLAUF:

AUSGANGSPPOSITION IM STEHEN ODER IM SITZEN

- ⌋ Finger und Zehen: Die TN wackeln mit den Zehen und bewegen die Finger 20 Sekunden. Die Arme sind dabei leicht angewinkelt. Die KL kann die TN dazu anregen, in Gedanken Piano zu spielen.
- ⌋ Handgelenke: Die Hände kreisen 8x nach innen und 8x nach außen.
- ⌋ Ellbogen: Die Finger werden auf die Schultern gelegt, die Ellbogen kreisen seitlich (wie ein Riesenrad) sanft und großzügig, 8x nach hinten und 8x nach vorne.
- ⌋ Schultergelenke: Die Schultern werden hochgezogen, 10 Sekunden gehalten und langsam wieder losgelassen. (3x wiederholen)

⌋ Nacken:

EA: Der Körper wird in eine aufrechte Position gebracht.

AA: Die Nasenspitze wird bei gerader Kopfhaltung bis zur linken Schulter gedreht. Diese Position wird 10 Sekunden gehalten und der Atem fließt ruhig weiter.

EA: Beim nächsten Einatmen kehren die TN in die Ausgangsposition zurück. Anschließend wird die Seite gewechselt.

Diese Übung wird auf jeder Seite 3x wiederholt.

⌋ Hüfte: Die Hände werden auf die Hüfte gelegt, die Schultern bleiben tief. Anschließend lassen die TN die Hüfte 8x nach links und 8x nach rechts kreisen.

⌋ Knie: Die Handteller werden auf das leicht gebeugte Knie gelegt. Anschließend lassen die TN die Knie sanft 8x nach rechts und 8x mal links kreisen.

⌋ Fußgelenke: Das rechte Knie wird leicht angehoben und das Fußgelenk kreist 8x nach innen und 8x nach außen. Dabei ist das Standbein leicht gebeugt.

⌋ Anschließend wird das Bein bzw. das Fußgelenk gewechselt.

⌋ Abschließend wird der ganze Körper leicht ausgeschüttelt, um die Muskeln und Gelenke zu lockern.

KOMMENTAR:

Die Übung soll schonend und sanft ausgeführt werden, besonders die Bewegungen der Knie und des Nackens. In Positionen, in denen man auf einem Bein steht, ist das Knie des Standbeines leicht gebeugt.

ANMERKUNG:

Die Übung eignet sich sehr gut, um eine Kursstunde zu beginnen. Die TN lernen ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

Übung 5

DEHNUNG DER NACKEN-, RÜCKEN-, BRUST- UND OBERARMMUSKULATUR

LERNZIELE:

- Steigerung der Herz- und Lungenfunktion
- Dehnung des Oberkörpers
- Erhöhung der Sauerstoffzufuhr

DAUER:

ca. 8 Minuten

ABLAUF:

AUSGANGSPOSITION IM SITZEN

- Die Finger werden vor dem Körper ineinander verschränkt.
- Die Handrücken werden auf den Kopf gelegt, dabei öffnen sich die Ellbogen seitlich.
- Die Schulterblätter werden zusammengezogen.

EA:

- Der Nacken und der Rücken werden lang gestreckt.
- Die Schultern bleiben unten.

AA:

- Die Arme werden in Richtung Himmel lang gestreckt, die Finger bleiben dabei verschränkt und die Arme sind neben den Ohren.
- Der Kopf wandert mit den Armen nach oben.
- Die Schultern bleiben tief.
- Die Dehnung wird 10 Sekunden gehalten. Dabei wird tief weitergeatmet.

EA:

- Mit der nächsten Einatmung wird der Kopf langsam gesenkt.
- Die Arme bleiben nach oben gestreckt.
- Der Bauch wird rund.

AA:

- Der Bauch wird langsam flach.
- Die Arme kreisen seitlich nach unten zur Beinaußenseite zurück.

Diese Übung kann 6x wiederholt werden.

KOMMENTAR:

Der Rücken sollte bei der Übung immer gerade bleiben. Häufig gibt es Schwierigkeiten dabei die Arme ganz auszustrecken. Die KL sollte dafür sorgen, dass alle TN die Übungen dem jeweiligen Fitnesszustand angepasst durchführen.

ANMERKUNG:

Viele TN fühlen sich nach der Übung wieder frei und fit.

Übung 6

SCHWINGEN UM DIE MITTELACHSE

LERNZIELE:

- Konzentrationsfähigkeit stärken
- Lösung von Störfaktoren im Energiefluss
- Stärkung des Zentralen Nervensystems

DAUER:

ca. 5 Minuten

ABLAUF:

AUSGANGSPOSITION IM STEHEN:

- Die Wirbelsäule wird gedanklich auf einer Lot-Linie aufgerichtet, vom Scheitelpunkt bis zum Mittelpunkt der Füße.
- Die KL regt die TN dazu an, die Verbindung des Kopfes mit dem Himmel und die Verbindung der Füße mit der Erde zu spüren und sich von der Erde in Gedanken tragen zu lassen.

- { Die Knie sind locker.
- { Das Becken wird sanft nach links und rechts um die Achse gedreht, Oberkörper und Arme folgen der Drehung.
- { Die Arme schwingen locker und ungezwungen auf der Höhe der Taille.
- { Das Schwingen der Arme wird 20x wiederholt.

Ruhephase:

- Die Hände werden unter den Bauchnabel gelegt.
- TN atmen 3x tief ein und aus.
- KL regt die TN nun dazu an, ihrem Körpergefühl nach zuspüren.

Diese Übung kann 3x wiederholt werden.



KOMMENTAR:

Die TN sollten darauf achten, dass ausreichender Abstand besteht. Die Rotation erfolgt sanft und gleichmäßig, die Körperhaltung ist während der gesamten Übung aufrecht. Die TN sollten darauf achten, dass die Hüfte nicht in eine schiefe Lage gerät. Die Wirbelsäule bleibt stets gerade.

Übung 7

DEHNUNG DER HALSMUSKULATUR

LERNZIELE:

- { Kräftigung der Hals- und Schultermuskulatur

DAUER:

ca. 5 Minuten

ABLAUF:

Ausgangsposition im Sitzen

EA:

- { Die Hände werden hinter dem Rücken verschränkt.
- { Die Ellbogen zeigen zur Seite.
- { Die Schultern sind offen und bleiben tief.
- { Der Rücken wird lang.

AA:

- { Das linke Ohr neigt sich langsam in Richtung Schulter, die Schulter sollte dabei waagrecht bleiben.
- { Die KL regt dazu an, die Anspannung auf der rechten Seite des Nackens zu spüren.
- { Diese Position wird 5 Sekunden gehalten und dabei weiter tief ein- und ausgeatmet.

EA:

- { Die TN kehren zur Ausgangsposition zurück, reiben die Hände warm und massieren sanft die gedehnte Nackenseite und die Schulter.
- { Anschließend wird die Seite gewechselt.

Diese Übung kann 3x auf jeder Seite wiederholt werden
Die Dehnungszeiten: fünf Sekunden, acht Sekunden,
dann zwölf Sekunden.

KOMMENTAR:

Die Dehnung entsteht allein durch das Gewicht des Kopfes.
Die Dehnung ist intensiver, wenn der Körper entspannt
ist. Häufig kommt es vor, dass TN die Schulter mitnehmen
und es zu einer Schiefstellung des Körpers kommt. Daruf
sollte bei der Einleitung geachtet werden. In diesem Fall
sollte die KL entsprechend korrigieren.

Übung 8

KRÄFTIGUNG DES RÜCKENS

LERNZIELE:

- ⌋ Kräftigung der Rücken, Nacken, Brust- und Oberarm-
muskulatur
- ⌋ Verbesserung der Flexibilität der Wirbelsäule

DAUER:

ca. 5 - 10 Minuten

ABLAUF:

Ausgangsposition im Stehen

EA:

- ⌋ Die Arme werden nach vorne ausgestreckt, dabei zei-
gen die Fingerspitzen zur Decke.
- ⌋ Die TN werden dazu angeregt, sich vorzustellen, sie
würden eine Wand vor sich wegdrücken.
- ⌋ Die rechte Hand wird anschließend zur Faust geballt.

AA:

- ⌋ Der Bauch wird fest eingezogen.
- ⌋ Das Becken bleibt stabil.
- ⌋ Der rechte Ellbogen wird nach hinten gezogen.
- ⌋ Gleichzeitig werden der Kopf und die rechte Schulter
langsam mitgedreht.

- ⌋ Diese Position wird 5 Sekunden gehalten, dabei weiter
tief ein- und ausgeatmet.

EA:

- ⌋ Die TN kehren langsam zur Ausgangsposition zurück.
Anschließend die Seite wechseln.

Diese Übung kann auf jeder Seite 3x wiederholt werden.
Die Dehnzeiten: 5 Sekunden, 8 Sekunden, dann 12 Se-
kunden.

KOMMENTAR:

Während der Dehnung sollten die TN versuchen sich zu
entspannen und auf eine aufrechte Körperhaltung zu ach-
ten. Einige TN neigen dazu, ihre Schulter hochzuziehen
oder mit dem Körper seitlich zu kippen.

Übung 9

DER BAUM

LERNZIELE:

- ⌋ Training des Gleichgewichtssinns
- ⌋ Lernen innere Stärke und Standfestigkeit zu spüren
- ⌋ Kräftigung der Gesäß-, Hüft-, Bein-, Brust- und
Bauchmuskulatur

DAUER:

ca. 5 - 8 Minuten

ABLAUF:

Ausgangsposition im Stehen, Straßenschuhe ggf. ausziehen

EA:

- ⌋ Das Körpergewicht wird auf das linke Bein verlagert.
- ⌋ Der rechte Fuß wird auf die Innenseite des linken
Knies gelegt.
- ⌋ Das rechte Knie zeigt nach außen.
- ⌋ Die Handflächen werden in Brusthöhe aneinandergelegt.
- ⌋ Die KL regt an, ein Lächeln in sich entstehen zu lassen.

AA:

- (Die Arme werden nach oben seitlich der Ohren ausgestreckt.
- (Die TN richten sich vollständig auf.
- (Die TN werden dazu angeregt, sich auf ihr stabiles Zentrum im unteren Bauchbereich zu konzentrieren.
- (Diese Position wird 5 Sekunden gehalten, dabei wird weiter tief ein- und ausgeatmet.
- (Mit dem nächsten Ausatmen kehren die TN in die Ausgangsposition zurück, indem das rechte Bein wieder abgestellt wird und die Arme seitlich des Körpers zur Beinaußenseite langsam zurückgeführt werden. Anschließend wird die Seite gewechselt.



KOMMENTAR:

Die Übung fällt vielen Menschen leichter, wenn sie einen Punkt auf dem Boden mit den Augen fixieren oder geradeaus in die Ferne schauen. Sollten TN das Gleichgewicht auf einem Bein stehend nicht halten können, gibt man eine Möglichkeit zum Festhalten/Stützen (z.B. Wand, Stuhl), um Verletzungen zu vermeiden.

Übung 10

HINTERKOPFMASSAGE

LERNZIELE:

- (Lockern von Verspannungen der Muskulatur
- (Lernen bewusst das Wohlgefühl zu genießen

DAUER:

ca. 2 - 3 Minuten

ABLAUF:

Ausgangsposition im Sitzen

- (Die Finger werden verschränkt und auf den Hinterkopf gelegt.
- (Die Ellbogen zeigen zur Seite.
- (Die Daumen werden auf die Vertiefung zwischen Nacken und Ohren, links und rechts neben der Halswirbelsäule gelegt.
- (Der Nacken wird lang.
- (Die Augen werden, wenn möglich geschlossen.
- (Die TN werden dazu angeregt zu lächeln und die Muskulatur des Kiefers zu entspannen.
- (Die Daumen kreisen langsam und gleichmäßig 12x nach außen.
- (Die Daumen kreisen langsam und gleichmäßig 12x nach innen.
- (Anschließend können die TN mit den Fingerkuppen den ganzen Kopf und den Nacken massieren.



Übung 11

BAUCH- UND NIERENMASSAGE

LERNZIELE:

- (Anregung von Darm- und Nierenfunktion
- (Stabilität im Zentrum des Körpers spüren

DAUER:

ca. 5 Minuten

ABLAUF:

Ausgangsposition im Sitzen

- (Die TN atmen tief und gleichmäßig bis in die Lunge und den unteren Bauch ein und langsam wieder aus.
- (Es sollte darauf geachtet werden, dass die Atemzüge beim Einatmen und Ausatmen gleich tief sind.
- (Ein Handteller wird auf den Bauchnabel gelegt.
- (Ein Handrücken wird auf den Rücken gelegt (in gleicher Höhe wie die Hand auf dem Bauchnabel).
- (Die Schultern bleiben tief. Es ist auf eine aufrechte Körperhaltung zu achten.
- (Die Hände kreisen langsam und gleichzeitig 12x in eine Richtung.
- (Die TN spüren nach mit 3 tiefen Atemzügen.
- (Anschließend kreisen die Hände 12x langsam in die andere Richtung.
- (Die KL regt die TN dazu an, die wohlige Wärme im Bauch und Rücken zu spüren.
- (Anschließend werden die Hände gewechselt.

Diese Übung kann 3x wiederholt werden.

KOMMENTAR:

Nach der Übung fühlen viele TN die Entspannung im Lendenbereich und die angenehme Wärme im Bauch, sie sind entspannter und ausgeglichener.

Ruhephase:

- (Die TN atmen 3x tief ein und aus.
- (Die Hände werden auf den Bauch gelegt.
- (Die Augen werden geschlossen.
- (Die TN werden dazu angeregt das Wohlgefühl wahrzunehmen.

KOMMENTAR:

Wenn TN Verhärtungen/Verspannungen spüren, sollten sie sich Zeit nehmen und die betroffene Stelle ausgiebig massieren. Über den jeweiligen Druck der Fingerkuppen beim Massieren sollen die TN individuell entscheiden. Sie sollen sich bei den Übungen wohlfühlen.

ANMERKUNG:

Häufig kommt es vor, dass TN zu schnell und oberflächlich atmen. Mögliche Ursache hierfür können Stress oder auch eine falsche Körperhaltung sein. Die KL sollte für Ruhe sorgen und das Üben ohne Zeitdruck ermöglichen.

Übung 12

KLOPFMASSAGE

LERNZIELE:

- { Das Kennenlernen von Klopf-Techniken
- { Auflösung von Blockaden im Energiefluss
- { Lernen Harmonie und Vitalität zu spüren

DAUER:

ca. 5 Minuten

ABLAUF:

Ausgangsposition im Stehen

- { Der rechte Handteller oder eine lockere Faust klopft den linken Arm ab:
 - vom linken Schulterpunkt, über die Arminnenseite bis hin zu den Fingern,
 - vom Handrücken, über Armaußenseite bis zum Schulterpunkt zurück,
 - von der Achselhöhle über die Armunterseite bis zu den Fingern,
 - von den Fingern über die Armoberseite bis zur Schulter zurück.
- { Der linke Handteller oder eine lockere Faust klopft den rechten Arm ab:
 - Vom rechten Schulterpunkt, über die Arminnenseite bis hin zu den Fingern,
 - Vom Handrücken, über Armaußenseite bis zum Schulterpunkt zurück,
 - Von der Achselhöhle über die Armunterseite bis zu den Fingern,
 - Von den Fingern über die Armoberseite bis zur Schulter zurück.
- { Die Fingerkuppen klopfen den Brustbeinbereich ab.
- { Der gesamte Magen-/Bauchbereich wird sanft massiert.
- { Die Handteller klopfen seitlich von der Flanke bis zu dem Fußknöchel.
- { Nun wird von der Fuß- und Beininnenseite bis zur Leiste weiter geklopft.
- { Die Hände werden auf den unteren Bauch gelegt.

- { Die TN werden dazu angeregt die Kraft und die fließende Energie in sich zu spüren.

Diese Übung wird 1x wiederholt.

KOMMENTAR:

Die Stärke des Klopfens sollte jeder TN für sich selbst festlegen. Wenn Verspannungen oder Schmerzen vorhanden sind, sollte die entsprechende Stelle aufmerksam und sanft massiert werden. Die Übung kann auch mit einem/einer Partner/in durchgeführt werden, dann werden Brust und Beininnenseite ausgelassen.

ANMERKUNG:

Die TN fühlen sich häufig sehr wohl nach dieser Übung.

Übung 13

TIBETISCHE AKTIVIERUNGSÜBUNG,

YA – MAN – TAKA – ANT – FAT

LERNZIEL:

- { Müdigkeit überwinden
- { Neue Energien finden

DAUER: ca. 3 Minuten

ABLAUF:

- { TN stehen aufrecht mit leicht gebeugten Knien.
- { TN beugen sich dann nach vorne und schlagen mit den Handflächen auf den Boden.
- { Dann richten sich die TN langsam auf und schlagen mit ihren Händen auf die Oberschenkel,
- { anschließend auf die Brust,
- { dann werden die Arme hoch über den Kopf gestreckt.
- { Dazu werden die Worte Ya – man – Taka –Ant – fat gesprochen.

Die Übung wird einige Male wiederholt.

KOMMENTAR:

Begriffe an die Tafel schreiben und die Übung 1 - 2 Mal vormachen. Die Übung aktiviert und bringt schnell neue Energien in den Kurs. Sie kann immer mal wieder schnell eingeschoben werden. Sie macht Spaß und ist auch im Anfängerunterricht anwendbar.

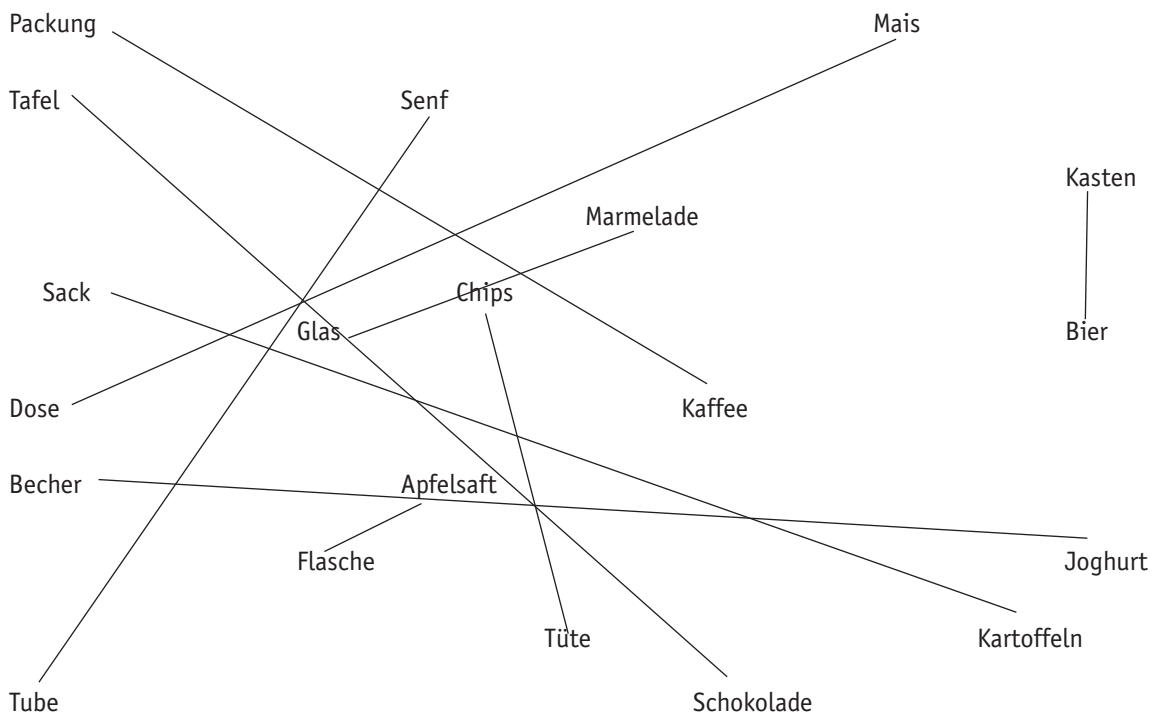


4. Materialien zu den Übungen und Literaturhinweise

ÜBUNG 3



LÖSUNG: ÜBUNG 3



ÜBUNG 16

REDEWENDUNGEN RUND UMS ESSEN

Der Appetit kommt beim Essen
Das schlägt mir auf den Magen
Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen
Das ist doch klar wie Kloßbrühe
Er hat sein Fett abbekommen
Aussehen wie aus dem Ei gepellt
Ein Haar in der Suppe finden
Jemandem Honig ums Maul schmieren
Die beleidigte Leberwurst spielen
Grinsen wie ein Honigkuchenpferd
Das ist kalter Kaffee
Das ist alles Käse
Das macht den Kohl auch nicht fett
Leben wie die Made im Speck
Jemanden in die Pfanne hauen
Jemandem etwas schmackhaft machen
Abwarten und Tee trinken
Jemandem die Suppe versalzen
Tomaten auf den Augen haben
Es geht um die Wurst
In den sauren Apfel beißen müssen
Den Braten riechen
Eine Extrawurst bekommen

ANMERKUNG:

Die Ausdrücke so aufschreiben, wie sie im Kontext gebraucht werden. So wissen die TN wie sie die Redewendungen im Alltag benutzen können.

BEISPIELE:

Sie sieht immer wie aus dem Ei gepellt aus.
Sie / Er hat Tomaten auf den Augen.
Sie / Er hat ihm/ihr die Suppe versalzen.
Er / Sie hat den Braten aber gerochen.
Da musste sie in den sauren Apfel beißen.



LITERATURHINWEISE:

- ⌋ Müller, C.; Groeneveld, M.:
Food Literacy - Handbuch mit Übungen.
aid Bonn 2011, 64 Seiten, DIN A4, Bestellnummer
3971, 7,50.

Inhalt: Ob Sprachkurs, Computertraining oder Integrationsmaßnahme - das Thema Essen weckt Emotionen und regt den Dialog zwischen fremden Menschen an. In der Erwachsenenbildung und der Arbeit mit Jugendlichen ermöglicht es den Erwerb wichtiger Kompetenzen. Mit dem Kulturthema Essen als Vehikel können viele Kursinhalte, von der Grammatik bis zur Textverarbeitung geübt werden. Parallel lässt sich so das Bewusstsein für Ernährung fördern. Das Handbuch des Projekts "Food Literacy" enthält 28 praxiserprobte Übungen, die die Teilnehmenden motivieren und den Lernerfolg verbessern. Gleichzeitig fördern sie die Kompetenzen zur Bewältigung des Ernährungsalltags auch bei sozial benachteiligten und bildungsfernen Gruppen.

Bestelladresse:

http://www.aid.de/ernaehrungsbildung/food_literacy_materialien.php

- ⌋ Piretzi, C.:
Gesundheit integrieren – Gesundheitsbildung im Integrationskurs. Materialien zur Gesundheitsbildung für Kursleitende im Integrationskurs an Volkshochschulen. Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V. (Hrsg.). Stuttgart 2010.

Die Materialien bieten eine gute Basis, um das Thema Gesundheit in Integrationskursen zu behandeln. Zu den verschiedenen Übungen gibt es Hinweise und Anregungen, wie die Themen mit den verschiedenen Lehrwerken verknüpft werden können. Die Materialien stehen zum Download in einer farbigen und einer schwarz-weiß-Version bereit:

www.vhs-sprachenschule.de

-Integration und Einbürgerung Projekt „Gesundheit integrieren“

LINKS ZUM THEMA ERNÄHRUNG

<http://www.waswiessen.de>

In diesem Portal finden Sie Wissenswertes rund um Landwirtschaft, Ernährung und Verbraucherschutz. Jede Rubrik informiert über Lebensmittel, Einkauf, Zubereitung, Schadstoffe.

Wenn Sie eine Frage an die Agrar- und Ernährungswissenschaftler/innen stellen möchten, können Sie dies über das Expertenforum tun.

<http://www.waswiessen.de/sonstiges/foren.php>

Alles zum Thema Gut essen und trinken mit der aid-Ernährungsmittelpyramide finden Sie hier:

http://www.waswiessen.de/gesund/empfehlungen_aid_pyramide.php

Den aid-Saisonkalender finden Sie hier:

<http://www.aid.de/ernaehrung/saisonkalender.php>

Das Spiel für Übung 22 „Spiele rund um die aid-Ernährungspyramide“ finden Sie hier:

http://www.aid.de/shop/shop_detail.php?bestellnr=3843

EMPFEHLENSWERTE WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Der Brockhaus. Ernährung. Gesund essen, bewusst leben. 4. vollständig überarbeitete Auflage, Gütersloh/München 2011, Preis: 49,95

Kurze Info: <http://www.dge-medien-service.de/Leseproben/PDF/Der-Brockhaus-Ernaehrung.pdf>

Jauch, J.; Mommert-Jauch, P.: Fit im Kopf durch Bewegung. BLV Buchverlag, München 2010. Preis: 12,95

Berchem, F.: Gehirn-Jogging. So bringen Sie Ihr Gedächtnis in Schwung. Goldmann Verlag, München 1995

Appetit and Sprüche

