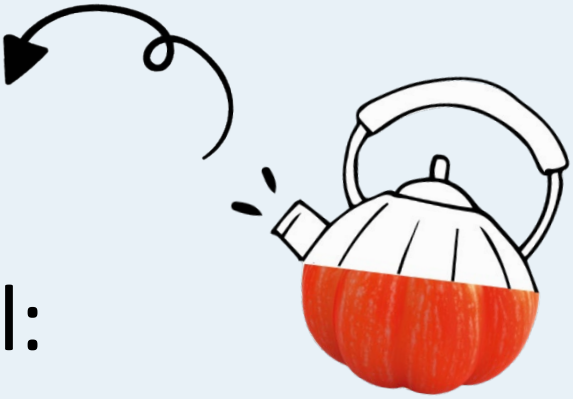
IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

- Vorläufige Arbeitsversion -





Ulrike Johannsen

Methoden-Pool:

Aktivierende Methoden in der Ernährungsbildung



Einfach gut essen.





www.in-form.de

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 5

2. Methoden-Pool 6

2.1. Einsatzbereich: Kennenlernen 6

2.1.1. Obstkorb 6

2.1.2. Was bin ich? 8

2.1.3. Kulinarisches Porträt 10

2.1.4. Genießen – eine Vier-Ecken-Diskussion 12

2.1.5. Speed-Dating 15

2.2. Einsatzbereich: Sensibilisierung / Hinführung zum Thema 17

2.2.1. Ess-Pantomime 18

2.2.2. Bilder zum Thema Essen und Trinken 20

2.2.3. Küchengespräche 22

2.2.4. Buchstaben-Verbindungen 26

2.2.5. Entscheidungstorte 28

2.3. Einsatzbereich: Vertiefung / Erarbeitung 31

2.3.1. Essbiografie 31

2.3.2. Verpackungsgrößen 33

2.3.3. Die ganze Welt im Einkaufskorb 35

2.3.4. Ernährungstagebuch: Snacks & Zwischenmahlzeiten 38

2.3.5. Werbung wirkt 40

2.4. Einsatzbereich: Auflockerung 41

2.4.1. Kreativitäts-Pool 42

2.4.2. Ich packe meinen Einkaufswagen 43

2.4.3. Personen-Memory 46

2.4.4. Standbild 48

2.4.5. Entspannungsspiele und Körperübungen 50

2.5. Einsatzbereich: Feedback / Abschluss 52

2.5.1. Ampel-Feedback 52

2.5.2. Gedeckte Tafel 54
2.5.3. Erntewagen – Müllwagen 56
2.5.4. Feedback-Instrumente 58
2.5.5. Feedbacklandschaft 61
2.5.6. Stern-Blitzlicht 63

Abbildungsverzeichnis 65

Literaturverzeichnis 66

Impressum 68

Diese begleitende Methodensammlung kann gerne als Ideengebung und als Leitfaden für eigene lebendige Bildungsveranstaltungen im Kontext von Ernährung & Konsum genutzt und adaptiert werden.



Abbildung 1: Gemeinsam am Spieltisch für „Getreidesorten und ihre Ähren".

1. Einleitung

Methoden sind das Herz jeder lebendigen Bildungsarbeit. Sie schaffen Zugänge, ermöglichen Erfahrung und machen Lernprozesse greifbar – niedrigschwellig, lebendig und praxisnah.

Die vorliegenden Methoden stellen die Teilnehmenden in den Mittelpunkt, setzen auf eigenes Erleben statt Belehrung und unterstützen lebendige Lern- und Gruppenprozesse. Sie sind:

- **niedrigschwellig**
  Die Methoden sind einfach aufgebaut, schnell verständlich und ohne großen Material- oder Vorbereitungsaufwand umsetzbar. Sie senken Einstiegshürden und eignen sich für heterogene Gruppen.
- **lebendig**
  Die Methoden setzen auf Interaktion, Austausch und Bewegung und schaffen eine offene, wertschätzende Lernatmosphäre. Gruppenprozesse werden sichtbar und aktiv gestaltet.
- **praxisnah**
  Alle Methoden sind direkt anwendbar, flexibel anpassbar und eng am Alltag der Teilnehmenden orientiert. Sie lassen sich leicht in bestehende Formate integrieren.



Voraussetzung:
Sich auf kreatives und spielerisches Gestalten mit Bewegungselementen einlassen.
Methoden sind nur so wirksam, wie Sie selbst dahinterstehen. Wichtig: Sie sollten sich wohlfühlen.

Orientierung im Methoden-Pool

Die Methoden sind nach Einsatzbereichen geordnet und enthalten jeweils Lernziele, Zeitangaben, Materialhinweise sowie Ideen für Variationen. Die passende Einbettung in den möglichen Ablauf der Methodenwerkstatt im Rahmen von Schulungen finden Sie in der Handreichung „Methodenwerkstatt“.

Zur Orientierung werden die einzelnen Methoden und Übungen nach einheitlichen Kriterien kurz vorgestellt, mit Piktogrammen versehen, jeweils in den Ernährungskontext eingebettet sowie an das IN FORM-Projekt angepasst, um ihre Zielrichtung, Anwendung und Übertragbarkeit auf unterschiedliche Bildungssituationen deutlich zu machen.

Lernziele & Kompetenzen: Die Lernziele und Kompetenzen geben Orientierung und machen sichtbar, welches Wissen und welche Fähigkeiten gestärkt werden sollen.





Dauer: Die Zeitangabe hilft, den Ablauf realistisch zu planen und die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden gezielt zu steuern.



Material: Die Materialangabe sorgt für Übersicht und zeigt, was zur Durchführung der Methode benötigt wird.



Beschreibung: Eine kurze, klare Beschreibung erklärt Ziel, Ablauf und Besonderheiten der Methode und erleichtert die Umsetzung.



Einsatz: Die einzelnen Einsatzbereiche machen den methodischen Aufbau transparent und unterstützen eine strukturierte, prozessorientierte Durchführung.



Sozialform: Die Sozialform verdeutlicht, ob individuell, zu zweit oder in der Gruppe gearbeitet wird, und fördert passende Lernsettings.

Variationen: Die möglichen Variationen zeigen beispielhaft, wie eine Methode flexibel an Zielgruppen, Themen oder Situationen angepasst und kreativ weiterentwickelt werden kann.

2. Methoden-Pool



2.1. Einsatzbereich: Kennenlernen

Methoden zum Ankommen und gegenseitigen Kennenlernen schaffen Vertrauen, Orientierung und eine offene Lernatmosphäre.

2.1.1. Obstkorb

Dieses Bewegungsspiel dient der Aktivierung, dem Abbau von Anspannung und dem spielerischen Einstieg in Gruppenprozesse. Es fördert die Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und Gemeinschaft, niedrigschwellig und generationsübergreifend.

→ Kennenlernen → Aktivierung → Auflockerung → Bewegung

Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …



- kommen körperlich in Bewegung und bauen Bewegungsdefizite sowie Müdigkeit ab.
- stärken ihre Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Orientierung im Raum.
- erleben Gruppenzugehörigkeit und spielerische Interaktion.
- fördern Offenheit, Humor und eine positive Lernatmosphäre.



Dauer: Ca. 10–15 Minuten



Material: Stühle im Kreis (ein Stuhl weniger als Teilnehmende); optional Zettel mit Obstsorten oder ein Obstkorb mit (Symbol-)Früchten



Beschreibung: Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis und werden in mehrere Obstsorten eingeteilt (z. B. Äpfel, Birnen, Kirschen, Bananen, Orangen; jeweils 4–6 Personen pro Sorte). Eine Person steht in der Mitte des Kreises, ihr Stuhl wird entfernt.

Die Person in der Mitte ruft zwei Obstsorten auf. Alle Teilnehmenden dieser Sorten müssen ihre Plätze tauschen. Gleichzeitig versucht die Person in der Mitte, einen freien Platz zu ergattern. Wer keinen Platz findet, steht anschließend in der Mitte und ruft die nächsten Obstsorten auf.

Wird statt Obstsorten „Obstkorb“ gerufen, müssen alle Teilnehmenden ihre Plätze wechseln.



Einsatzbereiche: Einstieg / Aktivierung / Auflockerung / Bewegungspause



Sozialform: Gesamtgruppe (16–30 Personen)

Variationen:

- Thematische Varianten: Getreidearten (Weizen, Roggen, Hafer), Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Mischgerichte (z. B. „Gemüsepfanne“, „Smoothie“)
- Verwendung günstiger, saisonaler Lebensmittel oder Alltagsgerichte
- Bewegungsreduktion: Platzwechsel nur durch Schrittbewegungen

- Kognitive Aktivierung: beim Platzwechsel eine kurze Frage beantworten (z. B. Lieblingssnack, sättigendes Gericht mit wenig Budget)



Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Neubert, 2002)

2.1.2. Was bin ich?

Diese Methode nutzt Bewegung, Humor und nonverbale Kommunikation, um über Essen, Kochen und Ernährung ins Gespräch zu kommen. Sie fördert die Wahrnehmung, Ausdrucksfähigkeit und Gruppenenergie und schafft so einen spielerischen Zugang zu einem ansonsten alltäglichen Thema.

→ Kennenlernen → Aktivierung der Gruppe → Einführung ins Thema



Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden…

- treten miteinander in Kontakt und bauen Hemmungen im Gruppenkontext ab.
- aktivieren ihr Vorwissen zu Lebensmitteln und Ernährung auf spielerische Weise.
- erkennen grundlegende Zusammenhänge zwischen Lebensmitteln, Esskultur und sozialer Interaktion.
- trainieren kommunikative Kompetenzen, indem sie gezielt Fragen stellen und Informationen einholen.
- entwickeln Sensibilität für sprachliche und kulturelle Aspekte der Ernährung.



Dauer: Ca. 10–20 Minuten (je nach Gruppengröße)



Material: Beschriftete Karten mit Lebensmitteln, Klebestreifen



Beschreibung: Am Rücken der Teilnehmer*innen wird eine Karte befestigt, die mit dem Namen eines Lebensmittels beschriftet ist oder eine Abbildung darstellt. Durch Befragen der anderen Teilnehmer*innen, die die Karte am Rücken lesen bzw. sehen können, findet jede*r heraus, welches Lebensmittel er oder sie darstellt. Mögliche Fragen: Kann man mich trinken? Schmecke ich süß? Werde ich angepflanzt? Bin ich weiß?

Einsatzbereiche: Einstieg / Kennenlernen / Hinführung zum Thema / Auflockerung



Sozialform: Plenum (ab 8 Personen), als bewegungsorientierte Methode, die Personen gehen durcheinander im Raum oder stehen im Raum verteilt



Variationen:

1. Statt allgemeiner Lebensmittel können auch z. B. proteinreiche Lebensmittel, Getreidearten und stark verarbeitete Speisen, Milchprodukte, Kinderlebensmittel, pflanzenbasierte Lebensmittel oder Getränke im Fokus stehen.
2. Teilnehmer*innen mit zusammen passenden Lebensmitteln oder Speisen finden sich zu Kleingruppen zusammen, z. B. alle Gemüse, Getränke, Milchprodukte oder regionalen Gerichte. → Hier kann innerhalb dieser Kleingruppen weitergearbeitet werden.

Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), 2016)



Tipps aus der Praxis

- **Gruppeneinteilung:** Die Durchführung in Dreiergruppen ist gut möglich. Die Zuordnung kann unkompliziert über vorbereitete Karten erfolgen.
- **Schwierigkeitsgrad beachten:** Auch scheinbar einfache Begriffe können für Teilnehmende anspruchsvoll sein, insbesondere dann, wenn verschiedene Kategorien gemischt werden (z. B. Getränke, Obst, Gemüse, ganze Gerichte wie *Ingwer-Shot, Milchreis, Nudelauflauf, Lasagne*).
- **Motivation im Blick behalten:** Rückmeldungen aus der Praxis zeigen: Ist der Schwierigkeitsgrad zu hoch, kann dies frustrierend wirken und die Spielfreude mindern. Eine bewusste Auswahl oder Eingrenzung der Begriffe ist daher empfehlenswert.
- **Zeitlich klar begrenzen:** Bewährt hat sich eine zeitliche Begrenzung von ca. 10 Minuten**.** Die Teilnehmenden bewegen sich frei in der Gruppe. Wer den Begriff in dieser Zeit errät, ist „fertig“, es ist ausdrücklich nicht problematisch, wenn nicht alle zum Ziel kommen.

- **Entlastende Haltung:** Wichtig ist eine entspannte Moderation: Das Ziel ist Aktivierung und Austausch, nicht das „richtige Erraten“ um jeden Preis.

2.1.3. Kulinarisches Porträt

Diese Methode verbindet Biografiearbeit mit Ernährungsbildung. Sie eröffnet persönliche Zugänge, stärkt die Gruppenidentität und macht kulturelle, emotionale und sinnliche Dimensionen des Essens sichtbar.

→ Kennenlernen → Aktivierung → Einführung ins Thema → Selbstreflexion



Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- reflektieren ihre eigenen Essgewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen.
- lernen, ihre kulinarische Identität und persönliche Beziehung zu Essen und Trinken zu beschreiben.
- nehmen die Vielfalt an Ernährungsgewohnheiten und Wahrnehmungen in der Gruppe wahr.
- fördern ihre Kommunikations- und Ausdruckskompetenz durch biografisches Erzählen.
- üben, wertschätzend zuzuhören und Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede zu erkennen.



Dauer: Ca. 10–20 Minuten (je nach Gruppengröße)



Material: Flipchart-Papier, Flipchart-Stifte; optional Karten oder Vorlagen für Porträtfragen



Beschreibung: Die Teilnehmenden erstellen in kleinen Gruppen ihr persönliches „kulinarisches Porträt“. Hierzu werden Fragen, die auf dem Flipchart stehen, verbal beantwortet. Mögliche Fragen: Name? Alter? Herkunft? Was sind Ihre Lieblingsspeisen / Lieblingsgetränke? Was können Sie überhaupt nicht riechen? Wofür sind Sie kulinarisch bekannt? Aber auch Fragen zu: Was sind meine Vorerfahrungen? Was sind meine heutigen Erwartungen? können gut integriert werden. Ferner können biografische oder konsumbezogene Fragen gestellt werden: Welche Lebensmittel / *Convenience*-Produkte kaufe ich regelmäßig ein?

Anschließend können auch im Plenum einige Punkte geteilt werden, wie Wünsche an die Veranstaltung etc.



Abbildung 2: Gedeckter Platz am Tisch (KI-generiert).

Einsatzbereiche: Einstieg / Kennenlernen / Reflexion / Auflockerung

Sozialform: Kleingruppenarbeit

Variationen:

- Jede/r füllt einen vorbereiteten Steckbrief aus, der von der Gruppenleitung auf einem Plakat oder Blatt vorgegeben wird. Anschließend werden die Ergebnisse im Plenum oder innerhalb der Kleingruppe präsentiert oder in einer kleinen Ausstellung sichtbar gemacht.
- Ein Porträt mit Gestaltungselementen, wie Zeichnungen, Symbolen oder Bildern
- Ergänzung durch eine kulinarische „Visitenkarte“, z. B. ein Symbolgericht, das für die Person steht
- Ausstellung in Form einer „Galerie des guten Geschmacks“

Phantasieporträt: Beim Beantworten soll eine Antwort eine „Phantasieantwort“ sein, die Kleingruppe rät, welche Antwort erdichtet ist → dies fördert sehr stark das aktive Zuhören untereinander sowie die Interaktion miteinander und ist insgesamt eher humorvoll gemeint. → Sensibilisierung: Es wird nur das preisgegeben, was die TN teilen möchten.

Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), 2016)

2.1.4. Genießen – eine Vier-Ecken-Diskussion

Die Vier-Ecken-Diskussion zum Thema „Genießen“ ermöglicht einen niedrigschwelligen Einstieg in den Austausch über Ess- und Einkaufsgewohnheiten. Unterschiedliche Genussvorstellungen werden sichtbar gemacht und wertschätzend diskutiert.

→ Einstieg → Aktivierung → Austausch → Reflexion



Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- reflektieren ihr eigenes Ernährungs- und Einkaufsverhalten.
- setzen sich mit unterschiedlichen Vorstellungen von Genuss auseinander.
- nehmen Vielfalt und Unterschiede innerhalb der Gruppe wahr.
- stärken ihre Kommunikations- und Argumentationskompetenz.
- üben einen wertschätzenden Umgang mit verschiedenen Esskulturen.



Dauer: Ca. 8–20 Minuten



Material: Vier Bilder oder Fotos, die unterschiedliche Genießer-Typen darstellen (z. B. traditionell, Gourmet, Fast Food, einfach / anspruchslos)



Beschreibung: In den vier Ecken des Raums werden Bilder ausgelegt oder aufgehängt, die jeweils einen Genießer-Typ symbolisieren (z. B. traditionelle Küche, gehobene Küche, Fast Food, einfache Mahlzeiten). Die Teilnehmenden ordnen sich der Ecke zu, die ihrem eigenen Verständnis von Genuss am ehesten entspricht.
Zunächst tauschen sich die Teilnehmenden in den entstandenen Kleingruppen über ihre Wahl aus (z. B. Warum habe ich diese Ecke gewählt? Was bedeutet Genuss für mich?). Anschließend werden zentrale Gedanken im Plenum gesammelt und diskutiert.



Einsatzbereiche: Einstieg / Austausch / Reflexion



Sozialform: Kleingruppenarbeit und Plenum (bis ca. 16 Personen)

Variationen:

- Multikulturelle Perspektive: Bilder zu internationalen Esskulturen nutzen und über Genuss in unterschiedlichen Kulturen sprechen.
- Ernährungsarmut: Diskussion darüber, was Genuss mit kleinem Budget bedeuten kann (z. B. Zeit, Gemeinschaft, einfache, vertraute Speisen)
- Offene Variante: Teilnehmende, die sich keinem Typ zuordnen können, bleiben in der Mitte und erläutern ihre Position.
- Erweiterung: Gemeinsam weitere „Genuss-Typen“ entwickeln oder bestehende Kategorien hinterfragen.

Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR), 2013)



Tipps aus der Praxis

Anleitung der Phantasiereise (ca. 5–7 Minuten)

Machen Sie es sich bequem.
Setzen Sie sich so hin, dass Sie gut sitzen können.
Wenn es für Sie angenehm ist, schließen Sie die Augen – oder senken Sie einfach den Blick.
Atmen Sie ein paar Mal ruhig ein und aus.
Lassen Sie den Raum um sich herum für einen Moment in den Hintergrund treten.

Stellen Sie sich nun vor, Sie sind im Grundschulalter.
Schauen Sie sich dieses Kind einmal an **–** sich selbst, so wie Sie damals waren.
Wie sehen Sie aus?
Was tragen Sie?
Welche Haltung haben Sie?

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich an einem Ort aus dieser Zeit**,** an dem Essen eine Rolle gespielt hat.
Das kann ein vertrauter Ort sein, ein besonderer Moment oder einfach eine Szene, die auftaucht.
Es muss nichts Spektakuläres sein.
Nehmen Sie diesen Ort mit allen Sinnen wahr.
Was sehen Sie um sich herum?

Was hören Sie?
Gibt es Gerüche, vielleicht von Essen, von einer Küche, von draußen?

Schauen Sie nun auf das Essen in dieser Situation.
Was gibt es zu essen oder zu trinken?
Ist es etwas Warmes oder Kaltes?
Etwas Einfaches oder Besonderes?
Wie fühlen Sie sich dabei?
Freuen Sie sich?
Sind Sie neugierig, satt, aufgeregt, ruhig oder vielleicht auch unsicher?
Welche Gefühle verbinden Sie mit diesem Essen oder diesem Moment?

Bleiben Sie noch einen Augenblick bei diesem Bild.
Wenn Sie möchten, merken Sie sich ein Gericht**,** einen Geschmack oder ein Gefühl**,** das besonders präsent ist.
Dann lassen Sie das Bild langsam wieder verblassen.

Nehmen Sie den Raum um sich herum wieder wahr.
Bewegen Sie Hände und Füße.
Öffnen Sie in Ihrem eigenen Tempo die Augen.

Anschließende Fragen für den Austausch (Auswahl, nicht alle stellen):

Sanfter Einstieg (freiwillig):

Was ist Ihnen von der Reise besonders im Gedächtnis geblieben?
War es eher ein Ort, ein Essen oder ein Gefühl?

Bezug zu heute:

Gibt es etwas aus dieser Erinnerung, das Sie bis heute begleitet?
Kochen oder essen Sie etwas davon noch heute?

Biografischer Transfer:

Gibt es Gerichte, die Sie bis heute mit besonderen Tagen oder Feiertagen verbinden?
Haben sich Ihre Vorlieben über die Jahre verändert, und wenn ja, wie?

Die Fragen sollten eng am Thema Essen und Gefühle bleiben. Zu starke Ortswechsel (z. B. von draußen nach drinnen) können irritieren und den inneren Faden unterbrechen. Emotionale Sicherheit: Nicht von „nach Hause kommen“ sprechen, besser: „an einen Ort, der für Sie stimmig ist“. Nicht für alle Menschen ist „Zuhause“ positiv besetzt. Gruppe vorbereiten: Vorab klar sagen, dass Emotionen auftreten können und dass jede Emotion ihre Berechtigung hat.

> Das Teilen ist immer freiwillig. Haltung der Leitung: Zuhören ohne Kommentieren oder Bewerten. Es geht um Wahrnehmung, nicht um Einordnung oder Korrektur.

2.1.5. Speed-Dating

Dies ist eine aktivierende Kennenlern- und Austauschmethode. In kurzen, zeitlich begrenzten Gesprächsrunden kommen die Teilnehmenden miteinander ins Gespräch und erhalten erste Einblicke in unterschiedliche Perspektiven und Erfahrungen.

→ Kennenlernen → Aktivierung → Austausch

Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- lernen sich spielerisch kennen.
- kommen niedrigschwellig miteinander ins Gespräch.
- formulieren eigene Erfahrungen, Meinungen und Alltagsbezüge.
- üben aktives Zuhören und prägnantes Sprechen.
- erleben Vielfalt innerhalb der Gruppe.

Dauer: Ca. 15–30 Minuten (je nach Anzahl der Fragen)

Material: Vorbereitete Fragen; akustisches Signal (z. B. Glocke, Gong, Timer); ausreichend Platz für einen doppelten Kreis



Abbildung 3: Bildhafter Aufbau einer Speed-Dating-Gesprächsrunde (KI-generiert).

Beschreibung: Die Teilnehmenden stellen sich in zwei Kreisen auf – einen inneren und einen äußeren –, sodass sich jeweils zwei Personen gegenüberstehen. Die Kursleitung stellt eine Frage, zu der sich die jeweils

gegenüberstehenden Personen für eine festgelegte Zeit (z. B. 1–2 Minuten) austauschen.
Nach Ablauf der Zeit ertönt ein Signal. Der äußere Kreis rückt einen Platz weiter, sodass neue Gesprächspaare entstehen. Anschließend wird eine neue Frage gestellt. Dieser Ablauf wird mit mehreren Fragen wiederholt. Zum Abschluss können im Plenum Eindrücke, Gemeinsamkeiten oder überraschende Aspekte kurz gesammelt werden.



Einsatzbereiche: Einstieg / Kennenlernen / Aktivierung



Sozialform: Partnerarbeit im doppelten Kreis, anschließend Plenum

Variationen:

- Einstiegsfragen zu Alltag, Einkauf und Essen mit begrenztem Budget (z. B. „Wo kaufen Sie am liebsten preiswert ein?“)
- Themenbezogen:
  Fragen entlang der vier zentralen Themenfelder, z. B.:
  - Wo gehen Sie am liebsten einkaufen?
  - Was kochen Sie zu Hause?
  - Wie sieht eine typische Mahlzeit bei Ihnen aus?
  - Wie ist Ihr Tag rund ums Essen strukturiert?
- Kurzformat:
  sehr kurze Gesprächszeiten (30–45 Sekunden) für hohe Dynamik
  Bei eingeschränkter Mobilität kann die Methode im Sitzen durchgeführt werden.



Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR), 2013)

Tipps aus der Praxis

Durchführung & Timing

- Alle Personen in beiden Kreisen sprechen gleichzeitig und tauschen sich parallel aus. Dadurch werden alle Teilnehmenden zur selben Zeit aktiviert.

- Eine Gesprächsdauer von 1,5–2 Minuten hat sich grundsätzlich bewährt; in der Praxis erwiesen sich 2 Minuten als etwas zu lang, einzelne Gespräche drifteten ab.
- Empfehlung**:** ca. 60–90 Sekunden pro Runde einplanen

Struktur & Moderation

- Ein akustisches Signal (z. B. Gong oder Glocke) kann helfen, klar zu strukturieren, z. B. um zu signalisieren, welcher Kreis spricht oder wann gewechselt wird.
- Pro Runde immer nur eine klar formulierte Frage stellen. Mehrere Fragen in einer Runde überfordern und führen zu Unschärfe im Austausch.
- Vorab deutlich machen: Es geht nicht um Bewertung oder „richtige Antworten“, sondern um Austausch. Das ist besonders wichtig bei Gruppen, in denen sich die Teilnehmenden noch nicht kennen.

Fragenwahl

- Nicht zu persönliche Fragen wählen, insbesondere bei fremden Gruppen.
- Besser: alltagsnahe, beschreibende Fragen mit niedrigem Offenbarungsdruck

Eignung der Methode

- Die Methode ist nur für Teilnehmende mit ausreichenden Sprachkenntnissen geeignet.
- Für **DaZ-Gruppen** oder sprachlich sehr heterogene Gruppen ist Speed-Dating weniger geeignet; hier haben sich bewegungs- und nonverbale Methoden (z. B. Personen-Memory) besser bewährt.

Variationen

- Zusammenfassungsvariante: Der äußere Kreis beantwortet die Frage, der innere Kreis hört zu, merkt sich die Antwort und gibt anschließend eine kurze Zusammenfassung. Danach Rollenwechsel.
  → Fördert aktives Zuhören und eine Struktur im Gespräch.

2.2. Einsatzbereich: Sensibilisierung / Hinführung zum Thema

Einstiegs- und Wahrnehmungsübungen wecken Interesse, aktivieren Vorerfahrungen und öffnen den Blick für das Thema.

2.2.1. Ess-Pantomime

Die Methode ermöglicht einen emotionalen und bildhaften Zugang zu Ernährungsthemen und eröffnet Gespräche über kulturelle, soziale und persönliche Bedeutungen von Essen und Trinken. Sie eignet sich sehr gut als lockernder Einstieg oder Aktivierung zwischendurch. Ferner senkt sie die Hemmschwellen, da nonverbal gearbeitet und viel gelacht wird.

→ Kennenlernen → Aktivierung der Gruppe → Einführung ins Thema → Bewegung



Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden…

- bringen ihre eigenen Einstellungen zu Lebensmitteln, Gerichten und Ernährung nonverbal zum Ausdruck.
- nehmen die Vielfalt individueller Zugänge und Wahrnehmungen in der Gruppe bewusst wahr.
- fördern ihre Ausdrucks- und Beobachtungskompetenz im sozialen Kontext.
- erleben spielerisch Aktivierung, Auflockerung und nonverbale Kommunikation als Zugang zum Thema Ernährung.



Dauer: Ca. 20 Minuten (je nach Gruppengröße)



Material: Beschriftete Kärtchen mit Zubereitungs- und Kochtätigkeiten



Beschreibung: Verschiedene Begriffe von Zubereitungs- und Kochtätigkeiten werden einzeln auf Kärtchen geschrieben. Jede*r Teilnehmer*in zieht verdeckt ein Kärtchen und stellt den gezogenen Begriff pantomimisch vor der Gesamtgruppe dar. Die übrigen Gruppenmitglieder erraten die dargestellte Tätigkeit. Danach wird an die nächste Person übergeben, bis alle ihre Darstellungen umgesetzt haben (z. B. Karotten schälen, Käse reiben, Eiklar schlagen, Teig kneten, Gurken hobeln etc.).



Einsatzbereiche: Einstieg / Kennenlernen / Auflockerung



Sozialform: Einzelarbeit im Plenum oder Gruppenarbeit (bis 15 Personen, bei größeren Gruppen Kleingruppenarbeit)

Variationen:

- Erweiterung um Begriffe aus der Ernährungszubereitung, Einkaufssituationen oder Essgewohnheiten
- Durchführung als Teamspiel: Die Gruppen treten gegeneinander an und sammeln Punkte für erratene Tätigkeiten.
- Tätigkeiten thematisch bündeln (z. B. *Gemüseverarbeitung*, *Frühstück*, *Reste verwerten*)
- Ergänzend kurze Reflexionsfrage:
  Welche Tätigkeiten kommen in Ihrem Alltag häufig vor, welche kaum?



Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), 2016)

Tipps aus der Praxis

Begriffsauswahl

- Die Auswahl der Begriffe ist entscheidend: konkrete, alltagsnahe Tätigkeiten (z. B. *Karotten schälen, Teig kneten, Suppe umrühren*) sind besser geeignet als abstrakte oder seltene Handlungen.
- Eine Mischung aus leichten und etwas anspruchsvolleren Begriffen hält die Motivation hoch.

Gruppengröße & Setting

- Bei Gruppen bis ca. 12–15 Personen funktioniert die Darstellung gut im Plenum.
- Bei größeren Gruppen empfiehlt sich die Durchführung in Kleingruppen, um Wartezeiten zu vermeiden.

Tempo & Moderation

- Zügiges Weitergeben der Rolle erhält die Dynamik.
- Kurze Ermutigungen durch die Kursleitung helfen unsicheren Teilnehmenden („Alles darf, nichts muss perfekt sein“).

Umgang mit Unsicherheit

- Vorab klar sagen: Es gibt kein Richtig oder Falsch.

- Niemand wird bewertet; das Erraten darf spielerisch und unvollständig bleiben.

Eignung für Zielgruppen

- Besonders geeignet für heterogene Gruppen, da keine Sprachkompetenz erforderlich ist.
- Auch gut einsetzbar bei DaZ-Gruppen oder Teilnehmenden mit geringen Deutschkenntnissen.

2.2.2. Bilder zum Thema Essen und Trinken

→ Kennenlernen → Aktivierung der Gruppe → Einführung ins Thema → Zuhören



Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden…

- reflektieren und artikulieren ihre persönlichen Einstellungen zu Lebensmitteln, Speisen und Ernährung.
- nehmen unterschiedliche Sichtweisen und Assoziationen in der Gruppe wahr und schulen ihre Wahrnehmung für Vielfalt.
- fördern ihre Kommunikations- und Ausdruckskompetenz, indem sie Gefühle und Gedanken zu Bildern in Worte fassen.
- üben wertschätzenden Austausch über individuelle Ernährungsbilder und biografische sowie kulturelle Erfahrungen.



Dauer: Ca. 30 Minuten (je nach Gruppengröße)



Material: Bilder, die auf den ersten Blick nichts mit Essen und Trinken zu tun haben, sind am interessantesten; es können aber auch Bilder von Speisen, Lebensmitteln oder Mahlzeitensituationen genutzt werden (z. B. aus Illustrierten ausgeschnitten, auf Fotokarton geklebt; bestehende Lebensmittelkarten), empfohlen: in DIN A 4, in kleinen Gruppen ist auch Postkartenformat möglich.



Beschreibung: Die Bilder werden in der Mitte des Sitzkreises ausgelegt. Jede*r Teilnehmer*in wählt ein Bild aus und stellt sich damit der Gruppe vor. Leitfragen können sein: Warum habe ich dieses Bild oder diese Karte gewählt? Was spricht mich daran besonders an oder stößt mich ab? So entsteht ein erster Austausch über persönliche Ernährungsbilder und Haltungen. Dies kann auch mit einer Vorstellung kombiniert werden. Letztendlich eignen sich

prinzipiell fast alle Fragestellungen: Was nehme ich heute mit in meinen Essalltag? Was möchte ich als Nächstes ausprobieren und umsetzen? Empfehlung: Mehr Karten als Teilnehmende, damit jeder genug Auswahl hat. Bei unserer Übung hatten wir drei Karten mehr, das war fast zu wenig.



Einsatzbereiche: Einstieg / Kennenlernen / Feedback / Abschluss



Sozialform: Plenum (bis 20 Personen); bei größeren Gruppen Vorstellung in Kleingruppen (in diesen könnte dann auch weitergearbeitet werden)

Variationen:

- Die Bilder können durch Karten mit Sprüchen oder Aussagen zur Ernährung ersetzt werden: „An apple a day keeps the doctor away“, „Hunger ist der beste Koch“, „Der Mensch ist, was er isst“, „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, „Wer nicht genießt, wird ungenießbar“, „Das Auge isst mit“.
- Auch kann ein großer Korb mit echten Lebensmitteln genutzt werden oder Lebensmittelverpackungen stehen bereit.
- Auch gut möglich: Bildkarten oder Zitate zu aktuellen Ernährungstrends nutzen.



Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), 2016)



Abbildung 4: Exemplarischer Aufbau der Methode „Bilder zum Thema Essen und Trinken“.

2.2.3. Küchengespräche

Dies ist eine spielerische, alltagsorientierte Methode, die einen niedrigschwelligen Einstieg in das Themenfeld Ernährung und Haushalt ermöglicht. Sie fördert persönliches Erzählen, Zuhören und den ersten thematischen Austausch innerhalb kleiner Gruppen.

→ Kennenlernen → Einstieg → Austausch → Biografiearbeit

Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- reflektieren ihre eigene Essbiografie und Esskultur.
- fassen persönliche Erfahrungen zu Ernährung und Haushalt in Worte.
- nehmen unterschiedliche Lebensrealitäten und Perspektiven wahr.
- stärken ihre Erzähl-, Zuhör- und Reflexionskompetenz.
- erleben einen wertschätzenden Austausch in der Gruppe.

Dauer: Ca. 30–60 Minuten (je nach Gruppengröße und Erzähltiefe)

Material: Flipchart-Papier, Textmarker, Spielfiguren, ein Würfel pro Gruppe; optional Sanduhr; vorbereitete Spielfelder

Beschreibung: Die Teilnehmenden arbeiten in Kleingruppen von vier bis fünf Personen. Jede Gruppe erhält ein vorbereites Spielfeld, Spielfiguren und einen Würfel.
Das Spielfeld wird von der Kursleitung vorab auf Flipchart-Papier gestaltet. Es enthält verschiedene Symbole aus dem Bereich „Ernährung und Haushaltswirtschaft“, z. B.:

- Einkauf – Einkaufswagen
- Lagerung – Kühlschrank
- Kochen – Kochlöffel
- Essen – Tisch
- Ordnung im Haushalt – Wäsche oder Sparschwein

Jedes Symbol erscheint zweimal auf dem Spielfeld, möglichst räumlich getrennt. Die Stationen sind durch Linien verbunden, sodass verschiedene Wege möglich sind.
Eine Person beginnt, würfelt und zieht ihre Spielfigur von Station zu Station. Die Richtung kann frei gewählt werden. An der Endstation angekommen, erzählt die Person frei zu dem jeweiligen Symbol – z. B. beim „Esstisch“ davon, mit wem gegessen wird, wann gegessen wird oder wie Mahlzeiten ablaufen. Es kann aus der aktuellen Situation oder aus der Vergangenheit berichtet werden.
Anschließend wird der Würfel weitergegeben und die nächste Person ist an der Reihe.

Einsatzbereiche: Einstieg / Kennenlernen / Austausch

Sozialform: Kleingruppenarbeit (4–5 Personen)

Variationen:

- Erzählimpulse zu Themen wie Einkaufen mit wenig Geld, Verfügbarkeit von Lebensmitteln, Zeitdruck oder gemeinsames Essen
- Die Symbole können auch Settings beschreiben, wie z. B. Snacken auf dem Spielplatz, unterwegs im Auto, nach dem Sport etc.
- Zeitstrukturierung: Einsatz einer Sanduhr, um Redezeiten auszugleichen und allen Raum zu geben
- Bildbasiertes Spielfeld: Statt Symbolzeichnungen können Fotos zu den zentralen Themenfeldern verwendet werden.
- Witzige Spielfiguren lockern auf.

- Vertiefung: Einzelne Themen aus den Küchengesprächen werden im weiteren Kursverlauf gezielt aufgegriffen.

Hintergrundinformation/Quelle modifiziert nach (Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR), 2013)

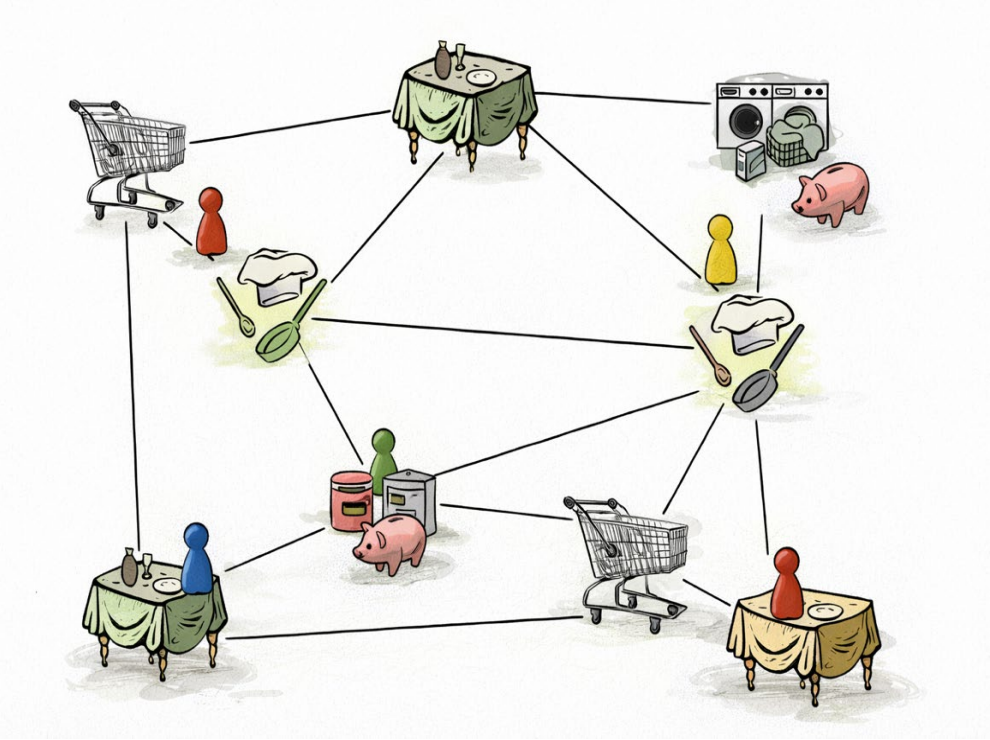


Abbildung 5: Exemplarische Darstellung des Spielfelds der Methode „Küchengespräche“ (KI-generiert).

Tipps aus der Praxis

Niedrigschwelliger Einstieg

- Die Methode eignet sich gut als einfacher Einstieg, um auch fremde Personen miteinander ins Gespräch zu bringen.
- Die Zeichnungen und Symbole (z. B. Strichmännchen) brauchen nicht perfekt zu sein, gerade das Unperfekte wirkt entlastend und fördert die Beteiligung.

Gestaltung des Spielfelds

- Alltagsnahe Orte und Situationen können bewusst integriert werden.
  Beispiel: Ein **Spielplatz mit Schaukeln** kann Gespräche über Familienalltag, Pausen, Essen unterwegs oder Rituale eröffnen.

- Wichtig ist: Die Symbole dienen als Gesprächsanlass, nicht als Bewertung.

Essbiografie ohne Wertung integrieren

- Eine biografische Auseinandersetzung mit Essen gelingt dann gut, wenn beschreibend statt bewertend gearbeitet wird.
- Zentrale Haltung für die Multiplikator*innen: *„Es geht nicht darum, ob etwas gut oder schlecht ist, sondern darum, was war und was die Person geprägt hat."*

Bewährte Ergänzung: Zeitstrahl

- Eine geeignete Übung zur Sensibilisierung ist der Zeitstrahl / Lebensstrahl:
    - Die Teilnehmenden markieren die Lebensphasen (z. B. Kindheit, Jugend, heute).
    - Diese werden mit typischen Esssituationen, Gerichten oder Rahmenbedingungen verknüpft.
    - Fokus auf Fragen, wie: *Was gab es? Wie wurde gegessen? Wer war dabei?*
- Diese Kombination hilft, die Essbiografie sichtbar zu machen.

Hinweis für Schulungen

- Gerade für angehende Multiplikator*innen ist es wichtig, die eigene Bewertungsneigung zu reflektieren**.**
- In Schulungen sollte explizit thematisiert werden:
    - die Sprache bewusst wertfrei halten
    - Unterschiede aushalten
    - keine Korrekturen oder „Verbesserungsvorschläge" in biografischen Erzählungen

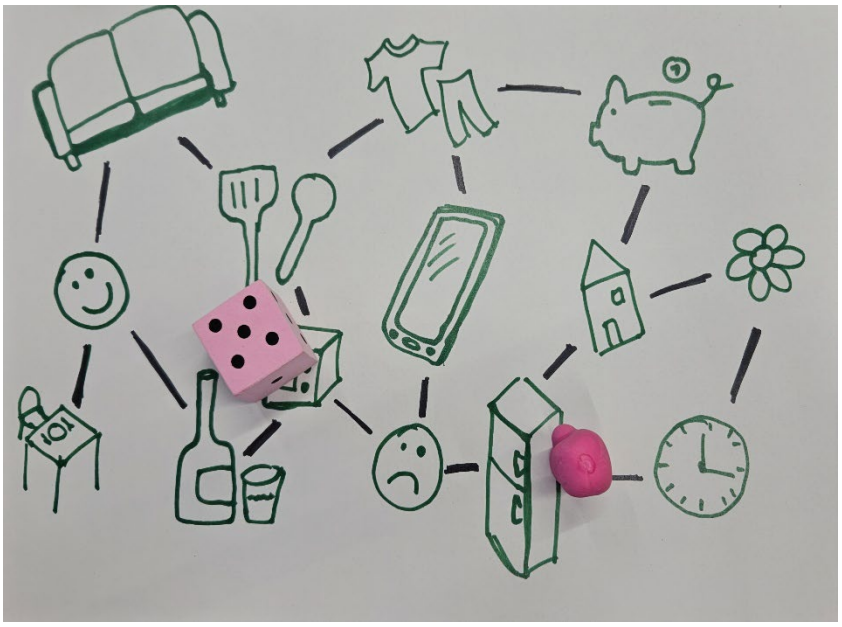


Abbildung 6: Spielfeldskizze von Johanna Krahl.

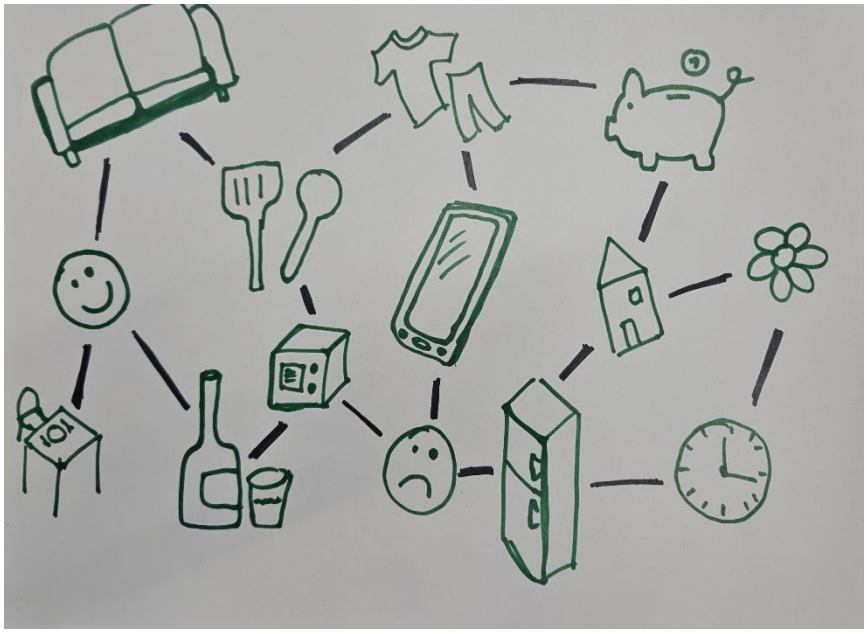


Abbildung 7: Spielfeldskizze von Johanna Krahl.

2.2.4. Buchstaben-Verbindungen

Diese Methode unterstützt das strukturierte Sammeln von Gedanken und Assoziationen. Über Buchstabenimpulse werden Themen aus unterschiedlichen Perspektiven erschlossen und vorhandenes Wissen, Erfahrungen sowie Haltungen aktiviert.

→ Aktivierung → Hinführung zum Thema → Vertiefung → Reflexion

Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden…

- entwickeln Assoziationen zu einem thematischen Impulswort.
- strukturieren ihre Gedanken mithilfe sprachlicher Impulse.
- erweitern ihr Themenverständnis durch Perspektivenvielfalt.
- fördern ihre Ausdrucks-, Denk- und Diskurskompetenz.
- reflektieren individuelle und gesellschaftliche Zusammenhänge im Kontext von Ernährung.



Dauer: Ca. 5–10 Minuten (je nach Variante und Gruppengröße)



Material: Flipchart oder Moderationskarten, Stifte; optional vorbereitete Buchstabenlisten oder Vorlagen



Beschreibung: Die Teilnehmenden sammeln Begriffe, die sie mit einem vorgegebenen Impulswort verbinden. Dabei dienen Buchstaben als Strukturierungshilfe. Die Arbeit kann einzeln, in Kleingruppen oder im Plenum erfolgen. Die Ergebnisse werden anschließend vorgestellt und gemeinsam reflektiert.



Einsatzbereiche: Einstieg / Aktivierung / Vertiefung / Reflexion



Sozialform: Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit oder Plenum

Variationen:

- Alphabet:
  Zu einem Impulswort (z. B. „Ernährung“, „Nachhaltigkeit“, „Ernährungsarmut“) werden zu möglichst vielen Buchstaben des Alphabets passende Begriffe gesammelt.
- Buchstaben-Impulse:
  Die Anfangsbuchstaben eines Impulswortes werden genutzt, um Begriffe zu finden (z. B. E R N Ä H R U N G: E – Essen, R – Ressourcen, N – Nährstoffe …).
- Impuls-Buchstaben:
  Die Buchstaben eines Impulswortes werden waagrecht notiert und in senkrecht verlaufende Wörter eingebaut.

Hinweis: Impulswörter wie „Budget“, „Alltag“, „Zugang“, „Zeit“, „Gerechtigkeit“ oder „Sattwerden“ ermöglichen eine niedrigschwellige

Annäherung an strukturelle und individuelle Aspekte von Ernährungsarmut.

Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Scholz, 2018)

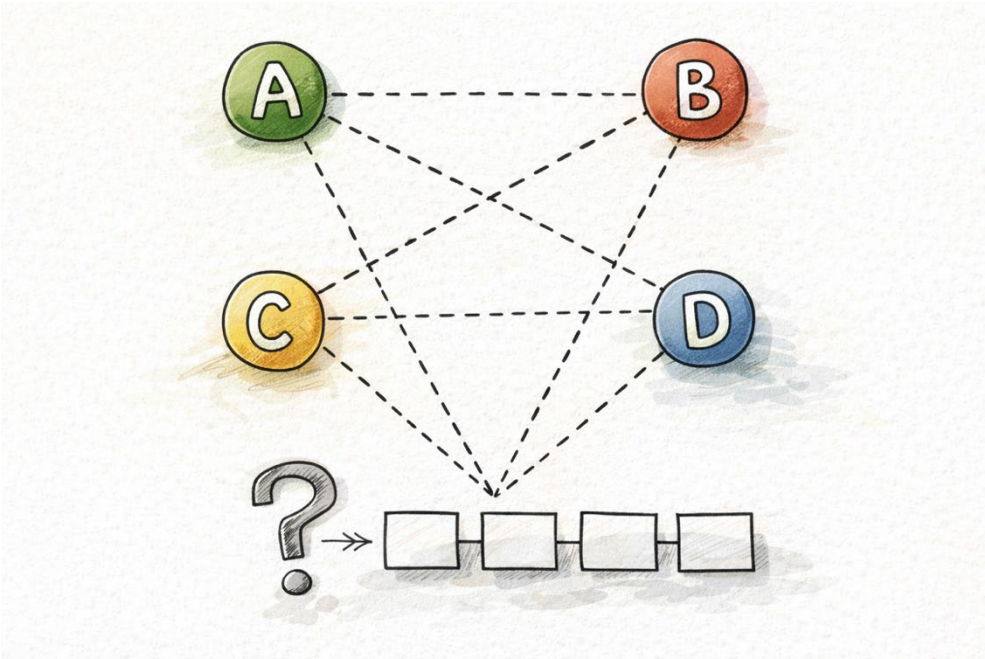


Abbildung 8: Exemplarische Darstellung der Buchstaben A bis D als Strukturierungshilfe für ein Impulswort (KI-generiert).

2.2.5. Entscheidungstorte

Die Entscheidungstorte ist eine visuelle und partizipative Methode zur Bedarfs- und Bedürfniserhebung. Sie ermöglicht es, Themen aus dem Bereich Ernährung und Haushalt gemeinsam zu sammeln, zu strukturieren und nach Relevanz zu gewichten. Die Entscheidungstorte ist besonders geeignet, wenn die Gruppe über einen längeren Zeitraum zusammenarbeitet.

So entsteht die Möglichkeit, dass die Teilnehmenden im Verlauf auch zu den Themen kommen, die ihnen persönlich besonders wichtig sind.

→ Einstieg → Bedarfserhebung → Strukturierung → Beteiligung

Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden…

- benennen eigene Interessen, Bedarfe und Fragestellungen.
- setzen sich mit der Vielfalt des Themenfeldes Ernährung und Haushalt auseinander.
- lernen, Themen zu priorisieren und zu gewichten.
- erleben Mitbestimmung und Beteiligung an der inhaltlichen Ausrichtung einer Lerneinheit

- fördern ihre Kommunikations- und Aushandlungskompetenz in der Gruppe.

Dauer: Ca. 30–45 Minuten

Material: Plakate, Stifte, Papierkreise (vorgefertigt oder selbst ausgeschnitten), ggf. Klebestreifen



Abbildung 9: Bildhafte Umsetzung der Methode „Entscheidungstorte“ (KI-generiert).

Beschreibung: Die Teilnehmenden arbeiten in Kleingruppen von vier bis fünf Personen. Zunächst sammeln sie im Rahmen eines Brainstormings relevante Inhalte und Unterthemen aus dem Bereich Ernährung und Haushalt.
Anschließend wird ein Papierkreis als „Torte“ genutzt. Die Gruppe unterteilt diesen Kreis in unterschiedlich große Tortenstücke. Je nach wahrgenommener Wichtigkeit oder persönlichem Interesse werden die gesammelten Themen größeren oder kleineren Segmenten zugeordnet.
Die gestalteten Entscheidungstorten werden im Raum platziert und im Plenum vorgestellt. So erhält die Kursleitung einen differenzierten Einblick in die Interessen und Bedarfe der Zielgruppe.

Einsatzbereiche: Einstieg / Bedarfserhebung / Strukturierung / Austausch

Sozialform: Kleingruppenarbeit (4–5 Personen) und Plenum

Variationen:

Fokus auf Themen wie Kosten, Zeitaufwand, Zugang zu Lebensmitteln, Sättigung und Alltagstauglichkeit

- Erwartungsabfrage:
  Kombination mit einem Erwartungsplakat; die Entscheidungstorte vertieft und konkretisiert die gesammelten Erwartungen.
- Evaluation:
  Am Ende des Kurses kann die Entscheidungstorte erneut betrachtet werden, um zu prüfen, ob die Erwartungen und Wünsche erfüllt wurden.



Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Scholz, 2018)

Tipps aus der Praxis

Transparenz

- Wichtig ist eine klare Absprache, welche Themen tatsächlich bearbeitet werden können.
  So wird vermieden, dass Erwartungen entstehen, die später enttäuscht werden.
- Empfohlen: Gemeinsam benennen, welche Tortenstücke realistisch umsetzbar sind und welche ggf. zurückgestellt werden.

Gestaltung & Visualisierung

- Als Variation können die Teilnehmenden ihre Torten selbst aufmalen**.** Das erhöht die Identifikation mit den Ergebnissen.
- Es ist sinnvoll, einzelne Tortenstücke bewusst freizulassen**.**
  Diese fungieren als Themenspeicher**,** der von den Teilnehmenden selbst gefüllt wird, z. B. im weiteren Kursverlauf.

Vergleich & Überblick

- Werden mehrere Entscheidungstorten im Raum ausgelegt, wird visuell schnell erkennbar, welche Themen besonders häufig oder groß gewichtet wurden.
- Diese Form der Auslage unterstützt die Transparenz und erleichtert der Kursleitung die Priorisierung.



Abbildung 10: Auslegung der entstandenen Entscheidungstorten im Raum.

2.3. Einsatzbereich: Vertiefung / Erarbeitung

Arbeits- und Austauschmethoden fördern die aktive Auseinandersetzung, Reflexion und Anwendung von Wissen.

2.3.1. Essbiografie

Diese Methode lädt dazu ein, die eigene Ernährungsgeschichte bewusst zu reflektieren. Sie macht sichtbar, wie biografische, soziale, kulturelle und ökonomische Rahmenbedingungen die Essgewohnheiten prägen, und fördert das Verständnis für unterschiedliche Lebenslagen – auch im Kontext von Ernährungsarmut.

→ Vertiefung → Selbstreflexion → Austausch → Wertschätzung von Vielfalt

Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- reflektieren ihre eigenen Essgewohnheiten und biografischen Prägungen.
- erkennen, wie Lebensereignisse, soziale Rahmenbedingungen und Ressourcen ihr Essverhalten beeinflusst haben.
- setzen sich mit Selbst- und Fremdbestimmung in Ernährungsentscheidungen auseinander.
- entwickeln Wertschätzung für unterschiedliche Essbiografien und Lebensrealitäten.
- stärken ihre Reflexions-, Erzähl- und Zuhörkompetenz.

Dauer: Ca. 90 Minuten (je nach Gruppengröße)

Material: Flipchart-Papier, Farbstifte



Abbildung 11: Exemplarische Zeitlinie mit prägenden Ereignissen für die Essbiografie (KI-generiert).

Beschreibung: Die Teilnehmenden zeichnen auf einem großen Blatt eine Zeitlinie, die ihr Leben von der Kindheit bis heute darstellt. Darauf markieren sie wichtige Lebensereignisse (z. B. Geburt, Schulanfang, Auszug, Berufsstart). Entlang dieser Linie reflektieren sie ihre Essbiografie anhand leitender Fragen, z. B.:

- Welche Mahlzeiten oder Lebensmittel haben meine Kindheit geprägt?
- Welche Essensregeln galten früher – und welche wirken heute noch?
- Was habe ich gern gegessen, was abgelehnt?
- Wie selbst- oder fremdbestimmt war und ist mein Essverhalten?
- Welche Rolle spielten Zeit, Geld und Verfügbarkeit?

Die Ergebnisse werden freiwillig im Plenum vorgestellt. Die Methode erfordert eine vertrauensvolle, wertschätzende Gruppenatmosphäre.

Einsatzbereiche: Hauptteil / Selbstreflexion / Austausch

Sozialform: Einzelarbeit mit anschließender Präsentation im Plenum (bis 15 Personen)

Variationen:

- Fokus Lebensphasen: Analyse einzelner prägender Abschnitte (z. B. Kindergarten, Schulzeit, Ausbildung, Familienphase)
- Projektbezug Ernährungsarmut: Reflexion, in welchen Lebensphasen finanzielle Engpässe, begrenzte Verfügbarkeit oder Zeitmangel das Essen beeinflusst haben
- Interkultureller Fokus: Vergleich von Essritualen, Regeln und Mahlzeiten in unterschiedlichen kulturellen Kontexten
- Arbeit in Tandems: Gegenseitiges Erzählen ausgewählter Stationen zur Entlastung sensibler Inhalte



Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), 2016)

2.3.2. Verpackungsgrößen

Diese Methode macht anschaulich erfahrbar, wie stark Verpackungs- und Portionsgrößen die Wahrnehmung von Menge, Sättigung und „angemessener“ Verzehrmenge beeinflussen. Sie eröffnet einen alltagsnahen Zugang zu Fragen zu Konsum, Portionsnormen und Ernährungsarmut.

→ Sensibilisierung → Aktivierung → Vertiefung → Diskussion



Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden…

1. erkennen den Einfluss von Verpackungs- und Gefäßgrößen auf die Einschätzung von Portionsmengen.
2. reflektieren eigene Ess- und Konsumgewohnheiten im Alltag.
3. entwickeln ein kritisches Bewusstsein für äußere Steuerungsmechanismen des Essverhaltens.
4. setzen sich mit Zusammenhängen zwischen Portionsgrößen, Verzehrmenge und Ernährungsarmut auseinander.



Dauer: Ca. 15 Minuten



Material: Vier Becher oder Gläser mit unterschiedlichem Durchmesser, 600 ml Fruchtjoghurt (je 150 ml pro Gefäß), Fruchtjoghurt-Verpackungen in verschiedenen Größen (z. B. 170 ml, 200 ml, 250 ml, 500 ml)

Beschreibung: In vier Becher oder Gläser mit unterschiedlichem Durchmesser werden jeweils 150 ml Fruchtjoghurt gefüllt. Die Teilnehmenden schätzen, welche Menge sie als geeignete Portion für ein Dessert oder eine Zwischenmahlzeit empfinden, was als zu wenig bzw. als zu viel erscheint. Nach der Stimmabgabe erfolgt die Auflösung: In allen Gefäßen befindet sich die gleiche Menge. Anschließend wird gemeinsam diskutiert, wie stark Gefäß- und Verpackungsgröße die Wahrnehmung von Portionsgrößen beeinflussen.

Einsatzbereiche: Hauptteil / Aktivierung / Vertiefung / Diskussion

Sozialform: Einzelarbeit mit anschließender Diskussion im Plenum (bis 20 Personen)

Variationen:

- Vergleich unterschiedlicher realer Verpackungsgrößen aus dem Supermarkt und Diskussion zu Preis, Portionsnormen und Verfügbarkeit
- Übertragung auf andere Lebensmittel (z. B. Getränke, Snacks, Fertiggerichte)
- Projektbezug Ernährungsarmut: Diskussion, welche Packungsgrößen für Haushalte mit geringem Budget praktisch, bezahlbar oder problematisch sind (z. B. Großpackungen vs. kleine Portionsgrößen)
- Ergänzend: Reflexion, welche Rolle Zeitmangel, Lagerkapazitäten oder Küchenausstattung für die Wahl von Verpackungsgrößen spielen

Hintergrundinformation/Quellen: modifiziert nach (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), 2016)

Tipps aus der Praxis

Vorbereitung & Aufwand

- In IN-FORM-Kontexten gilt: Marken müssen abgeklebt werden. Das erhöht den Vorbereitungsaufwand und sollte frühzeitig eingeplant werden.

- Tipp: Neutrale Gefäße oder einheitliche Becher verwenden, um den Fokus konsequent auf die Menge statt auf die Marke zu lenken.

Einsatzformate

- Die Methode eignet sich sehr gut für Infostände oder offene Formate.
  Als niedrigschwellige Abstimmung können z. B. Tischtennisbälle in Röhren gesteckt werden (Voting: „Welche Portion erscheint am größten?“).
  Dadurch wird die Methode auch ohne lange Erklärungen verständlich und attraktiv.

Didaktische Abwandlungen

- Portionsvergleich:
  Eine Portion Müsli oder Chips wird von den Teilnehmenden selbst abgewogen und anschließend mit der vom Hersteller angegebenen Portionsgröße verglichen.
- Produktvergleich:
  Luftige Desserts (mit Stickstoff aufgeschlagen, um das Volumen zu erhöhen) eignen sich besonders gut, um zu zeigen:
  Große Verpackung ≠ viel Inhalt.

Thematische Vertiefung

- Der Vergleich eröffnet eine gute Überleitung zu Budget- und Konsumfragen:
  - *Was bezahlen wir eigentlich – Lebensmittel oder Luft?*
  - *Wie wirken Verpackung, Füllmenge und Preis zusammen?*
- Besonders anschaulich wird hier der Hinweis auf Luft bzw. Stickstoff als Verpackungsinhalt.

Zielgruppensensibilität

- Wichtig ist eine nicht-moralisierende Haltung.
  Es geht um Aufklärung und Wahrnehmung, nicht um „falsches Kaufverhalten“.

2.3.3. Die ganze Welt im Einkaufskorb

Diese Methode macht globale Zusammenhänge im Alltag sichtbar. Anhand eines konkreten Einkaufskorbs werden Herkunft, Transportwege und die ökologischen, sozialen und gesundheitlichen Folgen von

Kaufentscheidungen erfahrbar – mit besonderem Blick auf Handlungsspielräume im Kontext von Ernährungsarmut.

→ Sensibilisierung → Aktivierung → Vertiefung → Diskussion



Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden…

- werten die verfügbaren Informationen zu Lebensmitteln (Herkunft, Kennzeichnung, Hinweise im Handel) aus und beziehen diese in ihre Kaufentscheidungen ein.
- erkennen ökologische, soziale und gesundheitliche Konsequenzen von Kauf- und Ernährungsentscheidungen.
- reflektieren die eigene Konsummacht und Verantwortung im Lebensmittelkauf.
- entwickeln ein Bewusstsein für die Zielkonflikte zwischen Nachhaltigkeit, Preis und Verfügbarkeit.



Dauer: Ca. 40 Minuten



Material: Korb mit frischem Obst und Gemüse (z. B. Apfel, Banane, Tomate, Paprika, Zitrone), Arbeitsblätter, Plakat mit vorbereiteter Auflösung, Google-Maps



Beschreibung: Die Kursleitung bringt einen Einkaufskorb mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten mit. Die Teilnehmenden schätzen, aus welchen Herkunftsländern die Produkte stammen und welche Transportentfernungen sie ungefähr zurückgelegt haben. Anschließend erfolgt die Auflösung anhand eines vorbereiteten Plakats; die Transportkilometer werden gemeinsam addiert.
Im Anschluss wird thematisiert, dass Lebensmittel heute häufig über weite Strecken transportiert werden – u. a. weil die Transportkosten nur einen sehr geringen Anteil am Verkaufspreis ausmachen. Gemeinsam wird diskutiert, welche ökologischen, gesundheitlichen und sozialen Folgen dies hat.



Einsatzbereiche: Hauptteil / Sensibilisierung / Vertiefung / Diskussion



Sozialform: Einzelarbeit mit anschließender Auswertung im Plenum (Gruppengröße unbegrenzt)

Variationen:

- Projektbezug Ernährungsarmut: Diskussion, welche regionalen Lebensmittel für Haushalte mit geringem Budget realistisch verfügbar und bezahlbar sind
- Analyse eines typischen Wocheneinkaufs: Woher kommen die Produkte, welche Alternativen gäbe es regional?
- Vergleich: Saisonale, regionale Produkte vs. importierte Ware (Preis, Haltbarkeit, Geschmack, Nährstoffgehalt)
- Gruppenarbeit: Entwicklung eines kostengünstigen, regionalen Einkaufsplans für eine Woche

Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), 2016)

Tipps aus der Praxis

Alternative inhaltliche Ausrichtung

- Die Methode kann statt mit dem Schwerpunkt Transport & Kilometer auch als Einstieg in das Thema Weltküche und kulturelle Assoziationen genutzt werden.
  Der Fokus liegt dann nicht auf Herkunft im Sinne von Logistik, sondern auf inneren Bildern, Emotionen und Zuschreibungen.

Möglicher Perspektivwechsel: „Emotionen auf dem Teller“

- Leitfrage: *An welches Land oder welche Region denke ich bei diesem Lebensmittel oder Gericht?*
- Ergänzende Impulse:
  - Welche Bilder, Erinnerungen oder Gefühle verbinde ich damit?
  - Ist es Urlaub, Kindheit, Familie, Alltag, Luxus, Einfachheit?

Durchführung (angepasst)

- Die Kursleitung zeigt oder legt Lebensmittel bzw. Gerichte aus (z. B. Banane, Reis, Tomate, Gewürze, Pasta, Couscous).
- Die Teilnehmenden äußern spontan ihre Assoziationen:
  Länder, Regionen, Gerichte, Stimmungen.
- Wichtig: Es geht um subjektive Wahrnehmung, nicht um „richtige“ Zuordnungen.

Didaktischer Mehrwert: Die Methode öffnet einen Raum für Gespräche über:

- kulturelle Prägungen
- Stereotype und Zuschreibungen
- persönliche Essbiografien

Sie eignet sich besonders gut als niedrigschwelliger Einstieg in Themen wie Esskultur, Vielfalt und Genuss.

Kombinationsmöglichkeit

- Gut kombinierbar mit:
  - Küchengesprächen
  - Essbiografie
  - Vier-Ecken-Diskussion „Genießen“

2.3.4. Ernährungstagebuch: Snacks & Zwischenmahlzeiten

Diese Methode unterstützt die Reflexion des eigenen Essverhaltens im Alltag. Durch die bewusste Beobachtung von Snacks und Zwischenmahlzeiten werden selbst- und fremdbestimmte Ernährungsentscheidungen sichtbar – insbesondere unter Bedingungen von Zeitknappheit und begrenztem Budget.

→ Sensibilisierung → Selbstreflexion → Vertiefung → Diskussion



Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden…

- reflektieren ihr eigenes Snack- und Zwischenmahlzeitenverhalten im Hinblick auf Gesundheit und Wohlbefinden.
- erkennen Einflussfaktoren auf ihre Essentscheidungen (z. B. Zeit, Verfügbarkeit, Preis, Gewohnheiten).
- unterscheiden zwischen selbst- und fremdbestimmten Ernährungsentscheidungen.
- entwickeln erste Ideen für bewusstere, alltagsnahe und kostengünstige Snack-Alternativen.



Dauer: Einführung: ca. 10 Minuten; Dokumentation im Alltag; Auswertung: ca. 20 Minuten (variabel)

Material: Vorlagen für ein vereinfachtes Ernährungstagebuch (Snacks & Zwischenmahlzeiten), Stifte; optional Flipchart für Auswertung und Diskussion



Beschreibung: Die Teilnehmenden dokumentieren über einen vereinbarten Zeitraum ausschließlich ihre Snacks und Zwischenmahlzeiten. Ziel ist es, ein Gefühl dafür zu bekommen, wann, warum und was zwischendurch gegessen wird. Im Anschluss erfolgt eine individuelle Auswertung oder ein gemeinsamer Austausch in der Gruppe.



Mögliche Leitfragen:

- Ist mir das Aufschreiben leichtgefallen?
- In welchen Situationen greife ich zu Snacks?
- Bin ich mit meinen Zwischenmahlzeiten zufrieden?
- Wer oder was bestimmt meine Snack-Auswahl (z. B. Zeitdruck, Angebot, Preis, Gewohnheit)?

Einsatzbereiche: Sensibilisierung / Selbstbeobachtung / Reflexion / Diskussion



Sozialform: Einzelarbeit mit optionaler Auswertung im Plenum oder in Kleingruppen



Variationen:

- Ergänzung einer Spalte „Kosten/Preis“ – Welche Snacks sind günstig, sättigend und alltagstauglich?
- Ergänzung einer Spalte „Zeitaufwand“ – Wie viel Zeit steht realistisch für Snacks zur Verfügung?
- Gruppenarbeit: Entwicklung eines Wochen-Snackplans mit kleinem Budget
- Vergleich: Selbst zubereitete Snacks vs. gekaufte Produkte (Preis, Sättigung, Genuss)

Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), 2016)



2.3.5. Werbung wirkt

Diese Methode macht sichtbar, wie Werbung unsere Wahrnehmung, Einstellungen und Kaufentscheidungen beeinflusst. Sie fördert die Medienkompetenz und unterstützt die Reflexion von Konsum, Machtverhältnissen und Entscheidungsfreiheit im Kontext von Ernährung und Ernährungsarmut.

→ Sensibilisierung → Aktivierung → Vertiefung → Reflexion

Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- erkennen und analysieren die Wirkungsweise, Symbolik und emotionalen Botschaften von Lebensmittelwerbung.
- reflektieren ihre eigene Empfänglichkeit für Werbebotschaften.
- setzen sich mit der eigenen Konsummacht und Entscheidungsfreiheit auseinander.
- entwickeln persönliche Kriterien für Lebensmittelqualität jenseits von Werbeversprechen.
- stärken ihre kritische Medien- und Konsumkompetenz.



Abbildung 12: Beispiele für Lebensmittel aus der Werbung (KI-generiert).

Dauer: Ca. 30 Minuten

Material: Ca. 20 Werbeanzeigen aus Zeitschriften, bei denen Produktname und Produktdarstellung entfernt wurden, Plakat, Plakatstifte

Beschreibung: Den Teilnehmenden werden anonymisierte Werbeanzeigen von Lebensmitteln gezeigt. Anhand von Farben, Bildern, Sujets und Symbolen überlegen sie gemeinsam, an welche Zielgruppe sich die Werbung richtet, welche Emotionen, Sehnsüchte oder Bedürfnisse angesprochen werden und für welches Lebensmittel vermutlich geworben wird (z. B. Käse, Bonbons, Getränk, Wurst). Im Anschluss erfolgen eine gemeinsame Auflösung sowie eine Diskussion über die Wirkung von Werbung, die eigene Beeinflussbarkeit und Konsumentscheidungen im Alltag. Hinweis für die Kursleitung: Anzeigen nummerieren und eine Lösungsliste vorbereiten.



Einsatzbereiche: Hauptteil / Aktivierung / Vertiefung / Reflexion



Sozialform: Gruppenarbeit (bis 20 Personen)



Variationen:

- Direkt Verpackungen von Lebensmittel nehmen und damit arbeiten
- Projektbezug Ernährungsarmut: Analyse, welche Zielgruppen mit wenig Budget angesprochen werden und welche Bilder von „günstig“, „wertig“ oder „billig“ transportiert werden
- Vergleich von Werbung für günstige Eigenmarken und Premiumprodukte
- Gemeinsames Erarbeiten persönlicher Kriterien für Lebensmittelqualität auf einem Plakat (z. B. Preis, Sättigung, Gesundheit, Nachhaltigkeit, Verfügbarkeit)
- Transfer: Welche Informationen fehlen in der Werbung, um eine informierte Kaufentscheidung zu treffen?

Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), 2016)



2.4. Einsatzbereich: Auflockerung

Kurze bewegungs- oder spielorientierte Impulse sorgen für neue Energie, fördern die Konzentration und stärken die Gruppendynamik.

2.4.1. Kreativitäts-Pool

Der Kreativitäts-Pool eröffnet vielfältige Möglichkeiten, sich Themen aktiv, gestaltend und ausdrucksstark zu nähern. Die Methoden regen dazu an, Inhalte neu zu denken, zu verdichten und sichtbar zu machen – vielfältig, niedrigschwellig und motivierend.

→ Auflockerung → Vertiefung → Kreative Verarbeitung → Präsentation

Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- setzen sich kreativ und selbstwirksam mit fachlichen Inhalten auseinander.
- verdichten komplexe Themen und bringen sie in eine verständliche Form.
- stärken ihre Ausdrucks-, Kommunikations- und Gestaltungskompetenz.
- entwickeln Freude an kreativen Lern- und Präsentationsformen.
- erleben Lernen als aktiven, sinnstiftenden Prozess.

Dauer: Variabel: ca. 5 Minuten möglich, 15–60 Minuten (je nach Methode und Umfang)

Material: Je nach gewählter Methode: Papier, Stifte, Bastelmaterial, digitale Endgeräte, Moderationskarten; häufig auch ohne spezielles Material umsetzbar



Abbildung 13: Darstellung einer Kreativmethode anhand einer Briefmarke (KI-generiert).

Beschreibung: Der Kreativitäts-Pool umfasst eine Sammlung kurzer, leicht umsetzbarer Kreativmethoden. Aspekte eines Themas werden in eine neue Darstellungsform übertragen. Die Auswahl erfolgt je nach Zielgruppe, Zeitrahmen und Lernziel. Die Ergebnisse können präsentiert, ausgestellt oder weiterverarbeitet werden.

Einsatzbereiche: Vertiefung / Kreative Verarbeitung / Präsentation

Sozialform: Einzelarbeit, Partnerarbeit oder Kleingruppenarbeit

Variationen:

Aspekte eines Themas können kreativ umgesetzt werden, z. B.:

- auf eine Briefmarke bringen
- in einem Piktogramm darstellen
- in fünf einfachen Sätzen zusammenfassen
- als Button oder Aufkleber gestalten
- als Lebensmittel-Verpackung gestalten
- als Symbol oder Icon entwickeln
- als Comic oder Bildergeschichte umsetzen
- in einen Reim, ein Gedicht oder einen Song (Rap, Schlager) fassen
- als Poster, Flyer oder Werbeprospekt gestalten
- als Slogan oder Manifest formulieren
- als Märchen oder Geschichte umschreiben
- als Kunstwerk, Modell oder Standbild darstellen
- als Szene nachspielen oder performativ umsetzen
- in ein Rätsel, Quiz oder Puzzle verpacken
- als Lerntext bewusst verfremden
- als Reportage, Rede oder Nachrichtensendung gestalten
- als Podcast, Instapost, Hörspiel, Video oder Diashow umsetzen

Hinweis: Themen wie Zugang zu Lebensmitteln, Alltag mit kleinem Budget, sensible Situationen, faire Ernährungsumgebungen oder Handlungsmöglichkeiten können kreativ bearbeitet und sichtbar gemacht werden.

Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Scholz, 2018)

2.4.2. Ich packe meinen Einkaufswagen

Dies ist ein spielerisches Merk-, Aktivierungs- und Sprachspiel, das sich sehr gut für die Ernährungsbildung eignet (nach dem bekannten Spiel: Ich packe meinen Koffer). Es verbindet Bewegung, Konzentration und alltagsnahe Inhalte und ermöglicht einen niedrigschwelligen Einstieg in Themen rund um Lebensmittel, Einkauf und Konsumentscheidungen. Die Methode eignet

sich sehr gut zur Auflockerung, Aktivierung und als spielerischer Einstieg. Die Praxis zeigt, dass sie eine überraschend hohe Wirkung entfalten kann. Sie kann gut als Türöffner für weiterführende Inhalte genutzt werden.

→ Kennenlernen → Aktivierung → Einstieg ins Thema → Konzentration



Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- trainieren ihre Merk-, Konzentrations- und Sprachkompetenz.
- reflektieren spielerisch Alltagswissen zu Lebensmitteln und Einkaufsgewohnheiten.
- erweitern ihren Wortschatz im Bereich Ernährung und Konsum.
- erleben Lernen als gemeinschaftlichen, motivierenden Prozess.



Dauer: Ca. 10–20 Minuten (je nach Gruppengröße und Spieldauer)



Material: Optional: Einkaufskorb oder Einkaufswagen (symbolisch), Bildkarten von Lebensmitteln, leere Verpackungen oder reale Lebensmittel



Beschreibung: Die erste Person beginnt mit dem Satz: „Ich packe meinen Einkaufswagen und kaufe …“ und nennt ein Lebensmittel. Die nächste Person wiederholt alle zuvor genannten Lebensmittel in der richtigen Reihenfolge und ergänzt ein weiteres.
Das Spiel wird reihum fortgesetzt. Konzentration und Merkfähigkeit sind gefragt. Die Gruppe liefert bei Bedarf Unterstützung.



Einsatzbereiche: Einstieg / Auflockerung / Aktivierung



Sozialform: Plenum im Stuhlkreis / Kleingruppenkreise im Stehen

Variationen:

- Der Einkaufswagen ist auf ein begrenztes Budget ausgerichtet (z. B. „Einkauf für eine Woche mit wenig Geld“). Nur alltagsnahe, günstige Lebensmittel dürfen genannt werden.
- Pflanzliche Lebensmittel:
  Es dürfen ausschließlich pflanzliche Lebensmittel in den Einkaufswagen gelegt werden (Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse).

- Kinderlebensmittel:
  Thematisierung typischer Kinderlebensmittel und Diskussion über Marketing, Zucker- und Fettgehalte sowie gesündere Alternativen.
- Thematische Fokussierung erhöht den Lerneffekt, z. B.:
  - Granola (Zutaten, Zucker, Selbstmachen vs. Kaufprodukt)
  - Proteinshakes (Zutaten, Marketing, Alltagsrelevanz)
- Die Methode gibt der Kursleitung bzw. den Multiplikator:innen einen schnellen Einblick in den Wissensstand der Teilnehmenden.
- Proteinreiche Lebensmittel:
  Fokus auf proteinreiche Lebensmittel (z. B. Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch oder pflanzliche Alternativen, je nach Zielsetzung)
- Nonverbale Spielvariante: Es werden nur Bewegungen gemacht, diese werden wiederholt.
- Kombination: Es wird verbal/nonverbal verknüpft und somit der Einkaufskorb gefüllt.



Abbildung 14: Lebensmittel für den Einkaufswagen (KI-generiert).

Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), 2016)

Tipps aus der Praxis

Bewegung bewusst integrieren

- Besonders wirksam ist die Kombination aus verbalem Benennen und nonverbalem Darstellen der Lebensmittel.
- Jedes genannte Lebensmittel wird zusätzlich mit einer Bewegung dargestellt.

- Da alle Teilnehmenden die Bewegung gleichzeitig ausführen, entsteht kein Gefühl des Bloßgestellt-Seins, niemand steht alleine im Fokus.

Lernen mit dem Körper

- Die Erfahrung zeigt: Verbal & nonverbal fällt vielen leichter als nur verbal.
- Der Körper unterstützt das Erinnern und Verstehen, ein sehr gutes Beispiel für bewegtes Lernen, das nachhaltig wirkt.
- Diese Erfahrung kann auch explizit benannt werden:
  So funktioniert Lernen – über mehrere Sinne.

2.4.3. Personen-Memory

Dies ist ein bewegungsorientiertes Gruppen- und Merkspiel. Es verbindet Aktivierung, Konzentration und spielerisches Lernen und eignet sich besonders gut zur Auflockerung, zur Stärkung des Gruppengefühls und als Energizer zwischendurch.

→ Auflockerung → Aktivierung → Konzentration → Bewegung



Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- fördern ihre Merk- und Konzentrationsfähigkeit.
- erleben Bewegung als Teil des Lernprozesses.
- stärken die soziale Interaktion und den Gruppenzusammenhalt.
- erweitern spielerisch ihren Wortschatz im Bereich Lebensmittel.
- erleben Lernen mit Spaß und Humor.



Dauer: Ca. 10–20 Minuten (je nach Gruppengröße)



Material: Kein Material erforderlich; optional Karten mit Lebensmittelbegriffen



Beschreibung: Einige Teilnehmende verlassen zunächst den Raum. Die verbleibenden Personen finden sich paarweise zusammen und ordnen sich jeweils einem Lebensmittel zu. Die Methode eignet sich besonders gut mit pflanzlichen Lebensmitteln (z. B. Nüsse, Lauch, Apfel).

- Zwei Personen bilden jeweils ein Paar und überlegen sich eine passende Bewegung zu ihrem Lebensmittel.
- Vier weitere Personen verlassen kurz den Raum und versuchen anschließend, die Paare wie bei einem Memory-Spiel zu erraten.
- Die Bewegungen werden nonverbal dargestellt, Sprache ist nicht notwendig.

Beispiel:

- Gemüse (Aubergine, Möhre, Kartoffel, Zucchini etc.), gemeinsam bilden sie eine „Gemüsesuppe“
- Obst (Apfel, Kiwi, Pflaume, Banane etc.), gemeinsam bilden sie einen „Obstsalat“

Alle Personen verteilen sich anschließend hockend oder stehend auf einer Spielfläche. Nun wird jeweils eine Person wieder in den Raum gerufen. Diese versucht durch Antippen die zusammengehörenden Paare zu finden. Die angetippten Personen nennen ihr Lebensmittel oder zeigen eine passende Bewegung (z. B. „Kartoffel“: rund machen, rollen).
Wer ein passendes Paar gefunden hat, darf weitermachen. Das Spiel endet, wenn alle Paare gefunden wurden oder nach einer vereinbarten Zeit.

Einsatzbereiche: Auflockerung / Aktivierung / Pause / Zwischendurch



Sozialform: Plenum



Variationen:

- Fokus auf günstige, alltagsnahe Lebensmittel (z. B. Kartoffeln, Möhren, Äpfel, Haferflocken). Im Anschluss kurzer Austausch: Welche Lebensmittel sind preiswert, sättigend und vielseitig?
- Bewegungsvariante: Jedes Lebensmittel wird mit einer einfachen Bewegung verknüpft, die beim „Aufdecken“ gezeigt wird.
- Pflanzliche Lebensmittel: Ausschließlich pflanzliche Lebensmittel verwenden.
- Kinderlebensmittel: Typische Kinderlebensmittel (z. B. Banane, Apfel, Karotte) auswählen und mit lustigen Bewegungen verbinden.
- Als Kennenlernspiel kann das Personen-Memory auch mit Namen kombiniert werden.
- Als reine Auflockerung funktioniert es sehr gut als „Menschen-Memory“ ohne inhaltliche Vertiefung.

Hintergrundinformation/Quelle: eigene Übung

Tipps aus der Praxis

Wirkung & Atmosphäre

- Die Methode erzeugt viel Lachen und positive Emotionen.
- Gerade bei Themen, die häufig als schwer oder sensibel erlebt werden (z. B. Ernährung, Körper, Gesundheit), wirkt sie entlastend und öffnend.
- Sie unterstützt einen niedrigschwelligen Einstieg und vermindert Hemmungen.

Didaktische Reflexion

- Schwere oder abstrakte Begriffe können Druck erzeugen.
  → Empfehlung: Mit leichten, alltagsnahen Begriffen starten.
- Die Auswahl geeigneter Begriffe ist zentral und kann herausfordernd sein.
- Als Einstieg bieten sich einfache Grundnahrungsmittel an.
- Die Methode ist besonders gut geeignet für interkulturelle Gruppen, da sie ohne Sprache funktioniert und kulturelle Vielfalt sichtbar macht.

2.4.4. Standbild

Die Methode eröffnet einen nonverbalen Zugang zu komplexen Themen, Erfahrungen und sozialen Situationen. Durch das körperliche Darstellen werden Haltungen, Beziehungen, Gefühle und Machtverhältnisse sichtbar gemacht – ohne Worte, aber mit hoher Ausdruckskraft.

→ Sensibilisierung → Perspektivwechsel → Auflockerung → Reflexion

Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- setzen sich mit einem Thema oder einer sozialen Situation auf körperlich-symbolischer Ebene auseinander.
- entwickeln die Fähigkeit, Gefühle, Haltungen und Beziehungen nonverbal auszudrücken.
- nehmen unterschiedliche Perspektiven und Deutungen wahr.
- reflektieren soziale Dynamiken, Machtverhältnisse und Handlungsspielräume.

- stärken ihre Empathie, Wahrnehmungs- und Ausdruckskompetenz.



Dauer: Ca. 10–15 Minuten (je nach Gruppengröße und Vertiefung)



Material: Kein Material erforderlich; ausreichend Platz im Raum



Beschreibung: Ein Standbild ist eine von Teilnehmenden mit ihren Körpern gestaltete Darstellung eines Problems, Themas oder einer sozialen Situation. Eine Person übernimmt die Rolle des „Regisseurs“ (auch: Bildhauer*in oder Baumeister*in) und formt Schritt für Schritt die Haltungen, Gestik und Mimik der anderen Teilnehmenden zu einem gemeinsamen Bild.
Die Mitspielenden lassen sich dabei wie bewegliche Figuren positionieren und verändern ihre Haltung nicht selbstständig. Die übrige Gruppe beobachtet den Entstehungsprozess in Stille. Erst nach der Fertigstellung wird das Standbild gemeinsam betrachtet, beschrieben und interpretiert. Anschließend kann das Bild verändert, erweitert oder neu gestaltet werden.



Einsatzbereiche: Einstieg / Darstellung / Wahrnehmung / Reflexion



Sozialform: Gruppenarbeit im Plenum

Variationen:

- Standbilder zu Situationen wie Einkaufen mit wenig Geld, Kantinenessen oder Abhängigkeit von Angeboten
- Perspektivwechsel: Verschiedene Teilnehmende gestalten dasselbe Thema als Standbild.
- Veränderungsbild: Ein erstes Standbild („Ist-Zustand“) wird schrittweise in ein „Wunsch- oder Zukunftsbild“ überführt.
- Niedrigschwellige Variante: Arbeit in Kleingruppen mit einfachen Alltagssituationen
- Vorübungen / Freezing:
  Zum Einstieg oder zur Vorbereitung auf den Standbild-Bau können kurze Vorübungen eingesetzt werden, bei denen Bewegungen bewusst angehalten („eingefroren“) werden.
- Freezing mit Impulsbegriffen:
  Die Teilnehmenden bewegen sich (optional mit Musik) frei im Raum. Auf das Kommando „Stopp“ nehmen sie spontan eine eingefrorene Haltung zu einem zugerufenen Begriff ein (z. B. Freude, Angst, Wut, Hoffnung, Überforderung, Solidarität). Die Begriffe

können auch soziale Rollen oder Gruppen betreffen (z. B. Kunde bzw. Kundin, Verkäufer*in, Politiker*in).

- Partnerübung – Bildhauer*in:
  Die Teilnehmenden arbeiten paarweise. Eine Person formt die andere zu einem Standbild zu einem vorgegebenen Thema oder Begriff. Nach dem Einfrieren betrachten die „Bildhauer*innen“ die entstandenen Bilder, anschließend erfolgt ein Rollenwechsel.
- Spontanes Gruppen-Standbild:
  Die Kleingruppen oder die gesamte Gruppe stellen ohne Absprache auf Zuruf gemeinsam einen Begriff oder eine Situation mit ihren Körpern dar (z. B. Macht, Solidarität, Ausgrenzung, Gemeinschaft).
- Dokumentation:
  Wenn passend, können Standbilder fotografiert werden (z. B. mit Smartphone), um sie später gemeinsam zu betrachten oder weiterzuentwickeln.



Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Scholz, 2018)

2.4.5. Entspannungsspiele und Körperübungen



Didaktischer Hinweis: Alle Übungen können je nach Gruppe, Raum und Stimmung verkürzt, kombiniert oder vereinfacht werden.

Entspannungs- und Körperübungen dienen dazu, nach intensiven Arbeitsphasen zur Ruhe zu kommen, den eigenen Körper wieder wahrzunehmen und Spannungen abzubauen. Sie fördern Konzentration, Wohlbefinden und ein positives Gruppenklima. Die Übungen sind niedrigschwellig, leicht anpassbar und können im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Wichtig ist, dass jede Person nur so weit mitmacht, wie es sich für sie stimmig anfühlt.

Klopfmassage (Selbst- oder Partnervariante)

Bei der **Selbstmassage** klopfen die Teilnehmenden mit lockeren Händen Arme, Schultern, Rücken, Beine und Füße ab. Das Klopfen regt die Durchblutung an und wirkt aktivierend sowie entspannend.
Bei der **Partnerübung** wird vorab geklärt, ob Berührung gewünscht ist. Die klopfende Person arbeitet achtsam, langsam und mit wenig Druck. Ein Wechsel der Rollen ist empfehlenswert.

Igelball- oder Tennisballmassage

Mit einem Igel- oder Tennisball werden Füße, Hände, Arme oder der Rücken (z. B. an der Wand) massiert. Die Teilnehmenden bestimmen selbst Druck und Tempo. Die Übung fördert die Körperwahrnehmung, löst Verspannungen und eignet sich besonders gut für zwischendurch oder am Ende einer Einheit.

Massage im Liegen mit Alltagsgegenständen

Im Liegen oder Sitzen werden einfache Gegenstände, wie Korken, Stifte, Holzrollen oder Bälle, genutzt, um sanften Druck auf Rücken, Beine oder Füße auszuüben. Diese Übung lädt zur Entschleunigung ein und macht erfahrbar, dass Entspannung auch mit einfachen, alltagsnahen Mitteln möglich ist.

Joghurtbecher balancieren

Ein leerer Joghurtbecher wird auf dem Kopf, dem Fuß oder dem Knie balanciert. Die Teilnehmenden bewegen sich langsam oder bleiben ruhig stehen. Die Übung fördert das Gleichgewicht, die Konzentration und Körperkontrolle und wirkt gleichzeitig spielerisch und entspannend.

„Schüttel dich“

Arme und Beine werden nacheinander locker ausgeschüttelt, erst rechts, dann links, dann beide Seiten gemeinsam. Auch die Schultern und der ganze Körper können einbezogen werden. Diese Übung hilft, Anspannung abzubauen und neue Energie zu mobilisieren.

„Äste im Wind“

Die Arme werden nach oben gestreckt und bewegen sich wie Äste im Wind, locker hin und her. Optional begleitet ruhige Musik die Bewegung. Die Übung wirkt harmonisierend, öffnet den Brustraum und lädt zum bewussten Atmen ein.

Verbeugung / Rumpfbeuge

Die Teilnehmenden beugen sich aus dem Stand langsam nach vorne, lassen Kopf und Oberkörper locker hängen und rollen sich Wirbel für Wirbel wieder auf. Die Bewegung wird ruhig und bewusst ausgeführt und unterstützt das Loslassen von Spannung.

Strecken und Dehnen

Der Körper wird in alle Richtungen gedehnt: nach oben, unten, rechts und links. Die Teilnehmenden folgen ihrem eigenen Bewegungsimpuls und achten auf angenehme Grenzen. Diese Übung fördert Beweglichkeit und Körperbewusstsein.

Spiegelbild

Die Teilnehmenden arbeiten paarweise. Eine Person macht langsame Bewegungen, die andere spiegelt diese möglichst genau. Danach wird gewechselt. Die Übung stärkt Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und nonverbale Kommunikation und wirkt zugleich beruhigend.



2.5. Einsatzbereich: Feedback / Abschluss

Rückmelde- und Reflexionsmethoden sichern die Lernergebnisse, geben Orientierung für weitere Schritte und würdigen den gemeinsamen Prozess.

2.5.1. Ampel-Feedback

Diese Methode kombiniert Aktivierung, Meinungsbildung und Wissensüberprüfung. Sie ermöglicht einen niedrigschwelligen Einstieg in das Thema Ernährungsarmut, macht unterschiedliche Sichtweisen erkennbar und eröffnet Raum für wertschätzende Diskussionen.

→ Aktivierung → Auflockerung → Einführung ins Thema → Diskussion



Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- reflektieren ihre eigenen Einschätzungen und Erfahrungen im Kontext von Ernährung und finanziellen Ressourcen.
- setzen sich mit unterschiedlichen Perspektiven hinsichtlich gesunder Ernährung und Ernährungsarmut auseinander.
- üben spontane Entscheidungsfindung und Meinungsäußerung.
- stärken ihre Kommunikations- und Diskurskompetenz in einer wertschätzenden Gruppenatmosphäre.



Dauer: Ca. 10–15 Minuten



Material: Pro Teilnehmer*in je eine Karte in den Ampelfarben Grün, Gelb und Rot



Beschreibung: Die Kursleitung macht Aussagen oder stellt Fragen zum Thema Ernährung und Ernährungsarmut. Die Teilnehmenden reagieren spontan mit den Ampelkarten:

Grün = Zustimmung, Gelb = unentschieden, Rot = Ablehnung.

Im Anschluss können ausgewählte Antworten aufgegriffen und kurz diskutiert werden.

Beispielhafte Ampel-Fragen:

1. „Ist es Ihrer Meinung nach möglich, sich mit sehr wenig Geld gesund und ausgewogen zu ernähren?“
2. „Haben alle Menschen in Deutschland die gleichen Chancen auf eine gesunde Ernährung?“
3. Küchenprofi-Aktivierung: Welche der folgenden frisch zubereiteten Gerichte sind für die „schnelle Küche“ geeignet (in weniger als 30 Minuten fertig auf den Tisch)?

   Nudeln mit Käsesoße? Brathuhn? Griechischer Bauernsalat?

   Müsli? Apfelkuchen? Pellkartoffeln mit Kräuterquark?

   Wok-Gerichte? Palatschinken? Kartoffelknödel?

   Rindsbraten? Milchshake? Zucchinicremesuppe?



Einsatzbereiche: Einstieg / Aktivierung / Diskussion



Sozialform: Plenum / Gruppenarbeit

Variationen:

- Nur 2 Karten nutzen: grüne und rote Karten
- Statt Karten: Positionswechsel im Raum (Zustimmung – Ablehnung – Mitte)
  Einsatz als Aktivierung oder als Übergang in eine vertiefende Arbeitsphase
- Einsatz der Methode vor und nach einer Themeneinheit → Veränderungen von Einstellungen werden sichtbar gemacht



Hintergrundinformation/Quellen: modifiziert nach (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), 2016)

2.5.2. Gedeckte Tafel

Diese Methode ermöglicht einen wertschätzenden, kreativen Abschluss der Veranstaltung. Durch kulinarische Metaphern fassen die Teilnehmenden ihre Lernerfahrungen individuell zusammen und bringen Reflexion, Feedback und Genuss symbolisch zusammen.

→ Abschluss → Reflexion → Wertschätzung → Transfer



Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- reflektieren ihre im Kurs gemachten Erfahrungen und Lernprozesse.
- fassen Inhalte und persönliche Erkenntnisse mithilfe kreativer, kulinarischer Metaphern zusammen.
- üben wertschätzendes Feedback und achtsames Zuhören.
- stärken ihre Fähigkeit, Lernen auf den eigenen Alltag zu übertragen.



Abbildung 15: Gedeckte Tafel (KI-generiert).



Dauer: Ca. 45 Minuten (je nach Gruppengröße)



Material: Rolle Endlospapier (als Tischdecke), viele Buntstifte oder Wachskreiden, zu einer gemeinsamen Tafel zusammengestellte Tische.

- Statt einer durchgehenden Papier-Tischdecke können einzelne Teller (Papier- oder Kartonteller) verwendet werden.
- Vorteil: Die Teller lassen sich hochhalten, zeigen und vergleichen, was den Austausch erleichtert.

Als nachhaltige Alternative eignen sich Tapetenreste sehr gut.

Tipp: Bei lokalen Malerbetrieben nach Reststücken fragen



Beschreibung: Die Tische werden zu einer langen Tafel zusammengestellt und mit Endlospapier wie mit einem Tischtuch bedeckt. Die Teilnehmenden nehmen wie eine Tischgesellschaft Platz. Jede*r wird eingeladen, am

eigenen Platz ein Gedeck zu zeichnen und dieses mit Speisen zu füllen, die als Metaphern für das im Kurs Gelernte stehen.

Beispiele für Metaphern:

- Reis mit Gemüse, Fleisch und Salat getrennt: „Ich habe vieles gelernt, muss es für mich noch verbinden."
- Farbenfroher gemischter Salat: „Es war bunt, vielfältig und stärkend."

In einer gemeinsamen Abschlussrunde stellen die Teilnehmenden ihre kulinarischen Metaphern vor und teilen ihre Gedanken und Eindrücke.



Einsatzbereiche: Abschluss / Reflexion / Feedback



Sozialform: Einzelarbeit mit anschließender Präsentation im Plenum (bis 20 Personen)

Variationen:

- Metaphern mit Fokus auf Zugänglichkeit, Sättigung, Teilen und gemeinsames Essen entwickeln (z. B. einfache, nährende Gerichte).
- Mögliche Fragen: Was war nahrhaft? Was war sättigend? Was war eher Beilage – nett, aber nicht zentral?
- Reduzierte Variante: Jede*r zeichnet nur ein Lebensmittel oder Getränk als Symbol.
- Gruppenmetapher: Kleingruppen gestalten gemeinsam ein Tischsegment.
- Transferfrage ergänzen: „Was nehme ich konkret mit in meinen Alltag oder meine Bildungsarbeit?"
- Es wird nichts gezeichnet, stattdessen findet ein Abschlussessen statt oder auf dem Tischtuch wird schriftlich Rückmeldung gegeben, z. B.: Woran werde ich noch weiter kauen? Dinge aufschreiben und rumgehen.
    - Eine mögliche Variation ist das Rotieren der Plätze:
      Die Teilnehmenden wechseln die Plätze und malen nacheinander an mehreren Tellern weiter.
    - So entsteht ein gemeinsames Werk**,** das unterschiedliche Perspektiven verbindet.
    - Die Methode kann sowohl ruhig-reflexiv als auch kreativ-dynamisch umgesetzt werden.

Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), 2016)

Tipps aus der Praxis

Zielgruppen & Einsatz

- Besonders gut geeignet für **Kindergruppen**: Die bildhafte Darstellung von Essen als Metapher ist leicht zugänglich. Die Ergebnisse lassen sich gut **aufhängen oder ausstellen** und später z. B. den **Eltern präsentieren**.

Wirkung & Atmosphäre

- Die Methode schafft einen **wertschätzenden Abschluss** und ermöglicht individuelles Feedback ohne viele Worte.
- Metaphern erlauben es, auch **komplexe Lernerfahrungen** kreativ auszudrücken.



Abbildung 16: Umsetzung der Methode „Gedeckte Tafel“.

2.5.3. Erntewagen – Müllwagen

Diese Methode macht das persönliche Feedback sichtbar und ermöglicht einen ermutigenden, ressourcenorientierten Abschluss. Sie unterstützt die bewusste Reflexion dessen, was aus dem Kurs mitgenommen wird – und wovon sich Teilnehmende entlasten möchten.

→ Abschluss → Reflexion → Feedback → Transfer

Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …



- reflektieren ihre Lernerfahrungen und persönlichen Erkenntnisse aus dem Kurs.
- formulieren bewusst, was sie als Gewinn („Ernte“) mitnehmen.
- benennen Aspekte, von denen sie sich künftig entlasten oder verabschieden möchten.
- stärken ihre Selbstreflexions- und Transferkompetenz.



Dauer: Ca. 15 Minuten (je nach Gruppengröße)



Material: Zwei vorbereitete Plakate (Erntewagen und Müllwagen), Plakatstifte



Beschreibung: Im Raum werden zwei Plakate aufgehängt: eines mit einem Erntewagen, eines mit einem Müllwagen. Die Teilnehmenden werden eingeladen, ihre Rückmeldungen schriftlich festzuhalten:

- Im Erntewagen: Was nehme ich als wertvolle Erkenntnis, Idee oder Motivation aus dem Kurs mit?
- Im Müllwagen: Was möchte ich nach dem Seminar loslassen oder nicht weiter mit mir tragen?

Anschließend betrachtet die Gruppe gemeinsam die gefüllten Plakate. Die Kursleitung fasst die zentralen Punkte zusammen und zieht ein wertschätzendes Resümee.



Einsatzbereiche: Abschluss / Reflexion / Feedback



Sozialform: Plenum (bis 20 Personen)

Variationen:

- Ernte als „hilfreiche Ansätze für einen alltagstauglichen, bezahlbaren Umgang mit Ernährung“ formulieren.
- Anonyme Variante: Beiträge auf Karten schreiben und gemeinsam ankleben.
- Ergänzung um eine Transferfrage: „Was nehme ich konkret mit in meine Bildungsarbeit oder meinen Alltag?“

- Kombination mit der Methode „Gedeckte Tafel“ als kreativer Abschluss
- Statt des Erntewagens ist ein großer Baum (Stamm & Äste) auf einem Plakat vorgezeichnet. Die Teilnehmenden hängen oder schreiben „Früchte“ an den Baum.
  Früchte: „Was nehme ich aus dem Kurs mit?“
  Optional: Blätter: „Was hat mich nachdenklich gemacht?“
  Optional: Wurzeln: „Was hat mir Sicherheit gegeben / Was war Grundlage?“



Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), 2016)

2.5.4. Feedback-Instrumente

Bildliche Feedbacks ermöglichen eine schnelle, intuitive und niedrigschwellige Rückmeldung. Sie machen Einschätzungen auf einen Blick sichtbar und eignen sich besonders für heterogene Gruppen sowie für Abschluss- oder Reflexionsphasen. Sie dienen der schnellen, visuellen Rückmeldung und der Einschätzung von Lernprozessen oder Ergebnissen.

→ Feedback → Reflexion → Abschluss



Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- reflektieren ihre Lernerfahrungen und ihre Zufriedenheit mit dem Bildungsangebot.
- äußern Rückmeldungen nonverbal oder mit geringem Sprachaufwand.
- entwickeln die Fähigkeit, Lernprozesse und Rahmenbedingungen einzuschätzen.
- erleben Evaluation als wertschätzenden Bestandteil von Bildungsprozessen.



Dauer: Ca. 5–15 Minuten (je nach Instrument)



Material: Vorbereitete Vorlagen (Smileys, Zielscheibe, Evaluationsscheibe), Stifte, ggf. Klebepunkte

Beschreibung: Bildliche Evaluationsinstrumente ermöglichen den Teilnehmenden, ihre Einschätzung zu Unterricht, Atmosphäre oder Lernerfolg visuell auszudrücken. Die Ergebnisse werden gemeinsam betrachtet und – je nach Zeit und Bedarf – kurz besprochen.

Einsatzbereiche: Abschluss / Feedback / Reflexion

Sozialform: Einzelarbeit im Plenum

Variationen:

Anonymität ermöglichen

- Um ehrliches Feedback zu fördern, sollte die Stimmabgabe möglichst anonym erfolgen.
- Bewährte Umsetzung:
  - Flipchart oder Pinnwand umdrehen und erst nach der Stimmabgabe sichtbar machen.
- Weitere Varianten:
  - Stimmabgabe im Flur oder Nebenraum
  - Eingeklappte Tafel oder verdeckte Zielscheibe
- Smileys:
  Die Teilnehmenden kreuzen einen Smiley an oder ergänzen einen neutralen Smiley (z. B. Mund einzeichnen), um ihre Zufriedenheit auszudrücken.
- Zielscheibe:
  In verschiedenen Segmenten (z. B. Inhalt, Atmosphäre, Methoden, persönlicher Nutzen) wird markiert, wie zufrieden die Teilnehmenden sind. Die Mitte steht für die beste Bewertung.
- Evaluationsscheibe:
  Eine Scheibe mit Skala (z. B. 1 = sehr gut, 5 = sehr schlecht). Klebepunkte oder Markierungen zeigen die Einschätzung zu einzelnen Kriterien, wie:
  - Wichtigkeit des Themas
  - persönlicher Lernerfolg
  - Gestaltung der Veranstaltung
  - Gruppenklima
  - räumlich-organisatorische Bedingungen
  - eigenes Wohlbefinden



Abbildung 17: Exemplarische Feedbackscheibe (KI-generiert).

Ergänzende Kriterien können sein: Alltagstauglichkeit, Umsetzbarkeit mit kleinem Budget, Stärkung von Handlungsmöglichkeiten

- Statt einer klassischen Zielscheibe können genutzt werden:
  - ein **Thermometer** (Skala von kalt bis heiß)
  - ein **Pfeil auf dem Fußboden**, auf dem sich die Teilnehmenden positionieren
- Diese Varianten eignen sich besonders für bewegungsorientierte Gruppen.

Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Scholz, 2018)

Tipps aus der Praxis

Besonderheit: Soziale Erwünschtheit

- Bei offenen Bewertungen besteht die Gefahr sozial erwünschter Antworten.
  Die Teilnehmenden orientieren sich ggf. an bereits gesetzten Punkten oder an vermuteten Erwartungen der Kursleitung.

Praxiserfahrung

- Bewährt hat sich der Einsatz von Punkten zur Bewertung konkreter Ergebnisse, z. B.:
  - Bewertung gekochter Gerichte (Geschmack, Aufwand, Alltagstauglichkeit)

Übergang zum Feedback sensibel gestalten

- Der Übergang von inhaltlicher Arbeit zur Bewertung kann als Bruch empfunden werden.

2.5.5. Feedbacklandschaft

Die Feedbacklandschaft ist ein bildgestütztes, metaphorisches Evaluationsinstrument. Sie ermöglicht den Teilnehmenden, ihre Einschätzung, z. B. des Lernerfolgs, des eigenen Standorts oder des persönlichen Wohlbefindens, symbolisch und assoziativ auszudrücken.

→ Feedback → Reflexion → Abschluss

Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- reflektieren ihren Lernprozess und ihre persönlichen Entwicklungen.
- bringen Einschätzungen symbolisch und niedrigschwellig zum Ausdruck.
- stärken ihre Selbstreflexions- und Deutungskompetenz.
- erleben Evaluation als wertschätzenden und als nicht-bewertenden Prozess.

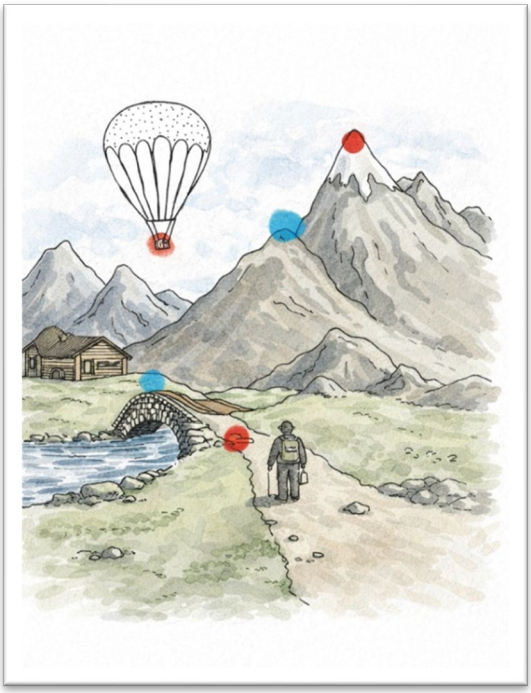


Abbildung 18: Beispielhafte Bilder für die Umsetzung der Methode (KI-generiert).

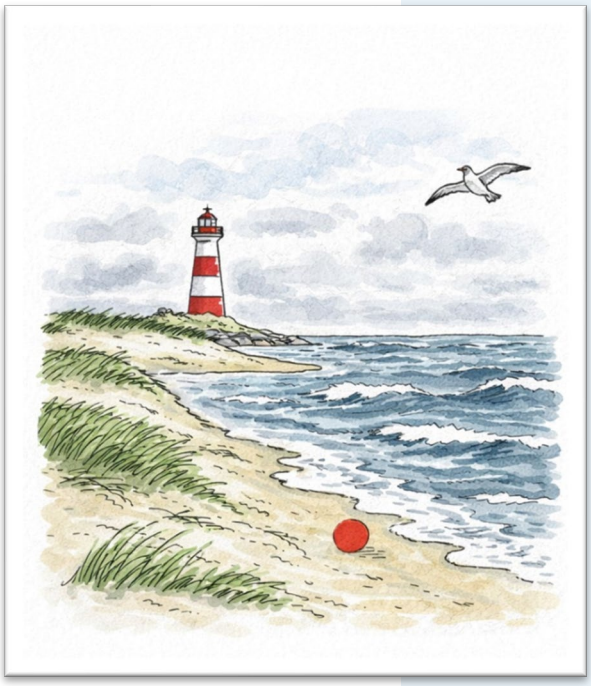


Abbildung 19: Beispielhafte Bilder für die Umsetzung der Methode (KI-generiert).

Dauer: Ca. 10–20 Minuten

Material: Vorbereitete Landschaftsbilder (z. B. Meer, Küstenlandschaft oder Gebirge), Klebepunkte oder Stifte

Beschreibung: Die Teilnehmenden setzen einen Punkt auf eine Stelle des Landschaftsbildes, die für sie symbolisch ihre Einschätzung ausdrückt – z. B. zum Lernerfolg, zur eigenen Sicherheit im Thema oder zum persönlichen Befinden.

Die Einschätzung wird dabei nicht sprachlich vorgegeben, sondern entsteht assoziativ über das Bild. Optional können die gesetzten Punkte im Anschluss kurz erläutert oder gemeinsam betrachtet werden.

Beispiele:

Punkt auf dem Weg zum Gipfel eines Berges: „Ich habe einen großen Lernanstieg zu verzeichnen."

Punkt am Ufer oder am Strand: „Ich habe festen Boden unter mir gewonnen."

Einsatzbereiche: Abschluss / Feedback / Reflexion

Sozialform: Einzelarbeit im Plenum oder in Kleingruppen

Variationen:

- Unterschiedliche Landschaftsmetaphern nutzen (Meer, Küste, Gebirge, Weg, Insel)
- Landschaften symbolisieren z. B. Sicherheit, Unsicherheit, Abhängigkeit oder Handlungsspielräume
- Anonyme Variante: Punkte ohne Namensnennung setzen
- Vertiefung: Austausch über gewählte Positionen in freiwilligen Gesprächsrunden

Hintergrundinformation/Quellen: modifiziert nach (Scholz, 2018)



Abbildung 20: Exemplarische Umsetzung der Methode „Feedbacklandschaft“.

2.5.6. Stern-Blitzlicht

Das Stern-Blitzlicht ist eine bewegungsorientierte Feedbackmethode. Sie macht Einschätzungen, Haltungen und Bewertungen räumlich sichtbar und eignet sich insbesondere für kleine Gruppen und Abschlussphasen.

→ Feedback → Reflexion → Abschluss

Lernziele & Kompetenzen:

Die Teilnehmenden …

- bringen ihre Einschätzung zu ausgewählten Fragen mündlich zum Ausdruck.
- positionieren sich bewusst zu den Aussagen anderer.
- reflektieren Inhalte, Prozesse und persönliche Lernerfahrungen.
- erleben Feedback als partizipativen und wertschätzenden Prozess.

Dauer: Ca. 10–20 Minuten

Material: Kein Material erforderlich; ausreichend Platz im Raum

Beschreibung: Die Kursleitung formuliert vorab eine oder mehrere Leitfragen für das Blitzlicht (z. B. „Was war heute für mich besonders wichtig?“). Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf. Eine Person tritt in die Mitte des Kreises und gibt ein kurzes Statement zur Leitfrage ab. Die übrigen Teilnehmenden drücken ihre Zustimmung oder Ablehnung durch ihre Position im Raum aus:

- Hohe Zustimmung: Annäherung an die Person in der Mitte
- Geringe oder keine Zustimmung: Stehenbleiben auf dem ursprünglichen Platz

Weitere Teilnehmende können freiwillig in die Mitte treten und ein eigenes Statement abgeben. Die Methode lebt von Freiwilligkeit und kurzen, prägnanten Aussagen.



Einsatzbereiche: Abschluss / Feedback / Reflexion



Sozialform: Plenum (bis ca. 10 Personen)

Variationen:

- Leitfragen z. B.: „Was nehme ich für meinen Ernährungsalltag mit?“, „Welche Idee erscheint mir besonders alltagstauglich mit wenig Budget?“
- Skalenvariante:
  Der Abstand zur Mitte entspricht einer Skala (z. B. von 1 = trifft sehr zu bis 5 = trifft nicht zu).
- Stilles Blitzlicht:
  Positionierung ohne mündliche Statements, anschließend kurze Auswertung durch die Kursleitung
- Abschlussrunde:
  Kombination mit einer verbalen Abschlussfrage im Stehen oder Sitzen



Hintergrundinformation/Quelle: modifiziert nach (Scholz, 2018)

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Gemeinsam am Spieltisch für „Getreidesorten und ihre Ähren“. 4
Abbildung 2: Gedeckter Platz am Tisch (KI-generiert). 11
Abbildung 3: Bildhafter Aufbau einer Speed-Dating-Gesprächsrunde (KI-generiert). 15
Abbildung 4: Exemplarischer Aufbau der Methode „Bilder zum Thema Essen und Trinken“. 22
Abbildung 5: Exemplarische Darstellung des Spielfeldes der Methode „Küchengespräche“ (KI-generiert). 24
Abbildung 6: Spielfeldskizze von Johanna Krahl. 26
Abbildung 7: Spielfeldskizze von Johanna Krahl. 26
Abbildung 8: Exemplarische Darstellung der Buchstaben A bis D als Strukturierungshilfe für ein Impulswort (KI-generiert). 28
Abbildung 9: Bildhafte Umsetzung der Methode „Entscheidungstorte“ (KI-generiert). 29
Abbildung 10: Auslegung der entstandenen Entscheidungstorten im Raum. 31
Abbildung 11: Exemplarische Zeitlinie mit prägenden Ereignissen für die Essbiografie (KI-generiert). 32
Abbildung 12: Beispiele für Lebensmittel aus der Werbung (KI-generiert). 40
Abbildung 13: Darstellung einer Kreativmethode anhand einer Briefmarke (KI-generiert). 42
Abbildung 14: Lebensmittel für den Einkaufswagen (KI-generiert). 45
Abbildung 15: Gedeckte Tafel (KI-generiert). 54
Abbildung 16: Umsetzung der Methode „Gedeckte Tafel“. 56
Abbildung 17: Exemplarische Feedbackscheibe (KI-generiert). 60
Abbildung 18: Beispielhafte Bilder für die Umsetzung der Methode (KI-generiert). 61
Abbildung 19: Beispielhafte Bilder für die Umsetzung der Methode (KI-generiert). 61
Abbildung 20: Exemplarische Umsetzung der Methode „Feedbacklandschaft“. 63

Literaturverzeichnis

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (Hrsg.). (2016). *Essen als Thema in der Erwachsenenbildung Food Literacy*. https://www.ble-medienservice.de/3971-2-dl-essen-als-thema-in-der-erwachsenenbildung.html

Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR) (Hrsg.). (2013). *Fit im Alltag—Zusammen kochen und essen Projekte mit Familien und jungen Erwachsenen in schwierigen Lebenslagen Informationen, Methoden und Materialien*.

Neubert, S. (2002). *Der Obstkorb fällt um! Eine sehr fruchtige Angelegenheit mit wildem Durcheinander*. https://www.unterhaltungsspiele.com/Gruppenspiele/obstkorb.htm

Scholz, L. (mit Bundeszentrale für Politische Bildung). (2018). *Methoden-Kiste: Methoden für Schule und Bildungsarbeit* (8. Auflage). Bundeszentrale für Politische Bildung.

Meine Notizen



Impressum

Herausgegeben von:
Europa-Universität Flensburg
Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:
Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg

Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung: BOK + Gärtner GmbH
Layout und Umsetzung: Europa-Universität Flensburg
Stand: Mai 2026
ISBN: 978-3-912648-14-0

Über IN FORM:
Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Europa-Universität
Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften