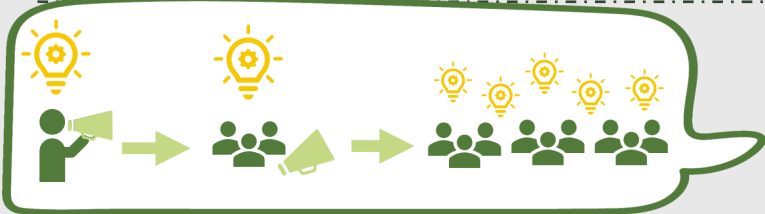


Konzept: Lernen durch Anleiten (Teil 1)

Wenn man etwas vorbereitet, um es einer Gruppe zu vermitteln – z. B. eine Gruppenstunde plant oder überlegt, wie man eine Matheaufgabe erklären kann – dann lernt die Gruppe etwas. In der Abb. zeigen das die kleinen Glühbirnen über den Köpfen. Als Anleiter*in, Erklärer*in, Planer*in etc. lernt man dabei aber selbst oft am meisten: Man durchdenkt und reflektiert Inhalte tiefergehend, wenn man sie anderen verständlich machen möchte – deshalb die große Glühbirne.



Diesen Effekt nutzen wir beim „Lernen durch Anleiten“: Jugendliche (oder andere Zielgruppen) übernehmen bei Ernährungsaktionen, Spielen etc. mit Begleitung ihrer Betreuenden die Planung und/oder Durchführung, leiten Gleichaltrige/andere Personen an und vermitteln Ernährungswissen. Dabei bestimmen sie selbst die Schwerpunkte, die sie interessant finden, befassen sich tiefergehend mit dem Thema und nehmen mehr für ihren eigenen Alltag mit.

Entwickelt für die **Zielgruppe Jugendliche**, für verschiedene Zielgruppen passend

Ideen für „Lernen durch Anleiten“-Aufträge

Kochaktionen für eine Gruppe gestalten

- Ein Thema aussuchen
- Rezepte aussuchen und ausprobieren
- Zutatenliste schreiben und einkaufen
- Das Kochen planen: Wer macht was? Wird in Kleingruppen gearbeitet?
- Das Kochen anleiten: Das Rezept gemeinsam durchgehen, Aufgaben verteilen, Zubereitungstechnik zeigen, unterstützen und Tipps geben...

Ernährungsthemen vermitteln

- Ein spannendes Thema aussuchen und recherchieren
- Einen Input vorbereiten und/oder geben
- Spiele zum Thema aussuchen oder ausdenken, vorbereiten und anleiten
- Experimente vorführen bzw. mit der Gruppe durchführen

Medien gestalten, die anderen Menschen Ernährung näher bringen

- Ein Gesellschaftsspiel, Escape-Spiel oder eine Rallye erfinden
- Videos drehen
- Podcasts aufnehmen
- Ein eigenes Kochbuch zusammenstellen
- Lieder schreiben und aufnehmen oder Theateraufführungen produzieren
- Malen, Collagen erstellen...

Die Aktionen und Spiele in der Materialsammlung sind als „Lernen durch Anleiten“-Projekte geeignet. Bei vielen Aktionen befindet sich im Infobanner eine Empfehlung, für wie viele „Anleitende“ sie als gemeinsames Projekt geeignet ist.

Konzept: Lernen durch Anleiten (Teil 2)

Mit „Lernen durch Anleiten“-Aktionen können (nicht nur) junge Menschen begeistert und zum Handeln aktiviert werden, wenn...

... sie ein **Gemeinschaftserlebnis** sind: besser eine gemeinsame Challenge im Team als Einzelaufträge.

... sie eine **neue Erfahrung** oder ein **Abenteuer** ermöglichen.

... dabei **Interessen und Talente** der Mitwirkenden eingebracht und sichtbar gemacht werden können (z. B. mit künstlerischen Projekten, mit dem Erfinden und Programmieren von Spielen, Videodrehs...).

... sie einen spürbaren **Nutzen** haben und **Spaß** machen.

Authentizität als Schlüssel:
Die Betreuenden müssen hinter den Aktionen und thematisierten Botschaften stehen und bei der praktischen Umsetzung als Vorbild vorangehen.
Wenn es den Betreuenden sichtbar wichtig ist, gesundheitsfördernd und nachhaltig zu essen, sind auch die jungen Menschen bereit, sich damit auseinanderzusetzen.



So können Betreuende „Lernen durch Anleiten“ am besten unterstützen:

Gemeinsam neugierig sein:

Aufkommende Fragen nutzen, um gemeinsam zu recherchieren, Erfahrungen auszutauschen, Antworten zu finden und ins Gespräch zu kommen

Kleine Erfolge feiern:

Nicht krampfhaft versuchen, Ernährung absolut perfekt zu gestalten, sondern den nächsten kleinen Schritt in Richtung gesundheitsfördernd/nachhaltig fördern

Ausprobieren lassen – mit Grenzen:
Junge Menschen lernen gerne, wenn sie frei ausprobieren dürfen, wie etwas geht. Beim Kochen müssen zur Sicherheit aller Beteiligten aber einige Regeln eingehalten werden, wie der sichere Umgang mit Messern und Hygieneregeln.

Nicht dogmatisch werden:

Starre Regeln und Diskussionen über Richtig und Falsch schrecken eher davon ab, seine Ernährung zu verändern. Stattdessen sollten zusammen alltagstaugliche, leckere und individuell ausgestaltbare Lösungen gefunden werden – im Sinne von „mehr Obst und Gemüse einbauen“ statt „jeden Tag unbedingt die gesündeste Gemüsesorte essen“.

Bei der Wissensvermittlung unterstützen:

Wenn anleitende junge Menschen anderen ein Thema vermitteln möchten (z. B. einen Input geben, die Botschaft eines Spiels besprechen...), fällt es ihnen in dem Moment oft schwer, ihr Wissen zu formulieren. Oft gerät das Vorhaben während einer turbulenten Aktion auch in Vergessenheit. Hier hilft es, vorher gemeinsam einen konkreten Ablauf zu planen und die Inhalte durchzusprechen.



Hashtags

[#Konzept](#) [#Lernen_durch_Anleiten](#)