



Methodensammlung zur Fastenaktion 2024

Nutzen Sie diese Methodensammlung, um Ideen und Anregungen zur Durchführung Ihrer eigenen Veranstaltung zur Fastenaktion zu finden.

Die Methoden sind primär an die Zielgruppe Gemeinde ausgerichtet, bspw. für Gruppentreffen oder Gemeindeabende. Sie eignen sich aber auch für vielfältige andere Kontexte und lassen sich auch in eine Schulstunde oder Bildungsveranstaltung integrieren. Ziel der Methoden ist es für das Thema Ernährung zu sensibilisieren, einen Austausch zu ermöglichen und konkrete Handlungsoptionen zu erarbeiten. Kurz: Sehen – Urteilen – Handeln. Bei allen Methoden steht vor allem die globale Perspektive im Fokus.

Hier finden Sie weiterführende Methoden des globalen Lernens, die über den Fastenaktions-Kontext hinausgehen. Vielleicht sind diese für andere Themen und Kontexte, in denen Sie unterwegs sind, hilfreich.



Inhalt der Methodensammlung

1. World-Café: Gesunde Ernährung – Was ist das eigentlich?
2. Schätzen Sie doch mal
3. Das perfekte Dinner
4. Bildungsarbeit mit Filmen
5. Mix and Meet



World Café

Thema: Gesunde Ernährung - Was ist das eigentlich?

Ein World-Café bietet die Gelegenheit, ein Thema von verschiedenen Seiten zu beleuchten, zu hinterfragen und zu diskutieren. Mithilfe von Impulsen gilt es, Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen. Die Impulse liegen als Impuls- oder Fragenkarten auf mehreren Tischen verteilt.

Ein World-Café dauert etwa 45 Minuten und kann nach Belieben verlängert werden. Die Teilnehmer*innen nehmen an kleinen Tischen mit idealerweise vier, maximal fünf Stühlen Platz. Um den Café-Charakter herzustellen, kann es Kaffee, Tee oder Wasser geben. Ein Moderator übernimmt zu Beginn die Einführung in den Ablauf und geht kurz auf die Regeln eines World-Cafés ein.

Im weiteren Verlauf gibt es mehrere Gesprächsrunden von 15 bis 30 Minuten, die parallel an den Tischen geführt werden. Die Impuls- und Fragekarten können dabei der Anlass sein. Zwischen den Gesprächsrunden mischen sich die Gruppen neu, ggf. bleibt je eine Person am Tisch zurück. Diese begrüßen neue Gäste, resümieren kurz das vorhergehende Gespräch und bringen den Diskurs erneut in Gang. Das World-Café schließt mit einer gemeinsamen Reflexionsphase ab.

- Zeit: 45 min.
- Tischgruppen

Auf den folgenden Seiten finden Sie Fragen- und Impulskarten zum Ausdrucken.



Fragenkarten

FASTEN²⁰²⁴AKTION
INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE

**Was an Ihrem Einkaufsverhalten bei
Nahrungsmitteln würden Sie gerne ändern?
Was hindert Sie daran?**

FASTEN²⁰²⁴AKTION
INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE

**Wie sieht für Sie die Ernährung der Zukunft
aus?**

Fragenkarten

FASTEN²⁰²⁴AKTION
**INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE**

Was bewegt Sie beim Thema Ernährung am meisten?

FASTEN²⁰²⁴AKTION
**INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE**

Welche verschiedenen Initiativen, die sich mit einer alternativen Ernährung auseinandersetzen, kennen Sie? Was halten Sie davon?

Fragenkarten

FASTEN²⁰²⁴AKTION
**INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE**

**Differenzieren Sie zwischen Lebensmitteln,
die für Physis oder Psyche gesund sind?**

FASTEN²⁰²⁴AKTION
**INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE**

**Welche Rolle spielen tierische Produkte in
Ihrer Ernährung?**

Fragenkarten

FASTEN²⁰²⁴AKTION
INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE

Welche Lebensmittel sind gesund?

FASTEN²⁰²⁴AKTION
INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE

Wie wichtig ist Ihnen gesunde Ernährung?

Fragenkarten

FASTEN²⁰²⁴AKTION
INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE

**Achten Sie eher darauf, dass ihr Einkauf lokal
oder biologisch angebaut ist?**

FASTEN²⁰²⁴AKTION
INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE

**Achten Sie beim Einkaufen auf Ihren
Plastikkonsum?**

Impulskarten

FASTEN²⁰²⁴AKTION
INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE

„Fast zwei von drei Erwachsenen in Europa sind zu dick.“ (DER SPIEGEL)

FASTEN²⁰²⁴AKTION
INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE

„Weltweit hungern immer noch bis zu 783 Millionen Menschen, das ist fast jeder zehnte Mensch und nur knapp unter dem Niveau des Vorjahres.“ (Misereor als Reaktion auf den UN-Welternährungsbericht 2023)

Impulskarten

FASTEN²⁰²⁴AKTION
INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE

**„3,1 Milliarden Menschen können sich weiterhin keine gesunde Ernährung leisten“
(Misereor als Reaktion auf den UN-Welternährungsbericht 2023)**

FASTEN²⁰²⁴AKTION
INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE

Die einen warnen vor zu viel Zucker, die anderen sagen, Wurst kann Krebs verursachen. Und dann gibt es noch das Versprechen mit einer bestimmten Ernährung ein besseres Leben zu führen. Aber was davon stimmt eigentlich? (Quarks)

Impulskarten

FASTEN²⁰²⁴AKTION
INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE

Für ca. 8 Milliarden Menschen könnten die weltweit produzierten Lebensmittel reichen.

FASTEN²⁰²⁴AKTION
INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE

1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel pro Jahr werden weggeschmissen.

Impulskarten

FASTEN²⁰²⁴AKTION
INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE

828 Millionen Menschen weltweit sind mangelernährt. Das bedeutet, dass sie nicht unbedingt Hunger leiden, sondern nicht alle wichtigen Nährstoffe erlangen.

FASTEN²⁰²⁴AKTION
INTERESSIERT
MICH DIE BOHNE

Ca. 2 Milliarden Menschen weltweit sind übergewichtig.



Schätzen Sie doch Mal!



1 - Ich stimme gar nicht zu!
10 - Ich stimme voll zu!

Wir haben ein paar Schätzfragen für Sie entwickelt, mit dem Sie Ihr Wissen über das Leben und die Arbeit von Kleinbäuerinnen und Kleinbauern testen können. Nutzen Sie den Test als Impuls, um das Interesse von Gruppen zu wecken.

Kleinbäuerinnen und Kleinbauern produzieren den Großteil der hergestellten Nahrungsmittel weltweit.

Stimmt! Leider bedeutet das nicht, dass Kleinbäuerinnen und Kleinbauern den Weltmarkt beherrschen. Hier teilen sich große Unternehmen die Macht.

Kleinbäuerinnen und Kleinbauern sind entscheidend für den Klimaschutz in der Landwirtschaft. (Skala 1-10)

Sie sind vor allem dann besonders wichtig, wenn sie auf Pestizide verzichten. Das tun sie weit öfter als die großen Unternehmen, weil diese weit größere Anbauflächen verwalten müssen.

Vielfältig anbauen ist besser als auf ein Saatgut setzen. (Skala 1-10)

Guter Anbauboden ist nährstoffreich. Wenn aber nur ein Saatgut angepflanzt wird, sind bestimmte Nährstoffe aufgebraucht. Vielfalt im Anbau bedeutet Abwechslung für den Boden. Und Abwechslung ist gut!

Kleinbäuerinnen und Kleinbauern haben gute Chancen auf dem Weltmarkt. (Skala 1-10)

Schön wär's! Leider ist die Situation von Kleinbäuerinnen und Kleinbauern unberechenbar. Häufig müssen sie um ihr Land bangen und leben in großer Abhängigkeit von hohen Ernteerträgen. Schlechte Ernte = kein Verdienst. Sicherheiten gibt es keine!

Mehr als 1 Milliarde Menschen weltweit leben in kleinbäuerlichen Haushalten. (Skala 1-10)

Rund 1,5 Milliarden Menschen leben in kleinbäuerlichen Haushalten. Das sind fast 20%.



Beim Kauf von Lebensmitteln achte ich darauf, wo diese herkommen und unter welchen Bedingungen sie produziert wurden. (Skala 1-10)

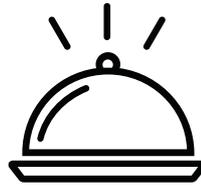
Bio, regional, mit niedrigem ökologischem Fußabdruck - bei Lebensmitteln kann man eine ganze Menge beachten.

Ich habe mich mit der Situation von Kleinbäuerinnen und Kleinbauern weltweit beschäftigt. (Skala 1-10)

Sie finden eine Menge verschiedener Materialien auf [fastenaktion.misereor.de](https://www.fastenaktion.misereor.de).



Das perfekte Dinner



Die Teilnehmenden werden für die Auswirkungen ihres Konsumverhaltens sensibilisiert. Im Rahmen der Selbstversorgungswoche lernen sie, andere Prioritäten zu setzen und sich mit dem Thema „Faires Essen“ auseinander zu setzen. Viele Ideen und Informationen dazu findet ihr unter www.kritischerkonsum.de.

Ablauf: Für jeden Tag wird ein Küchenteam bestimmt. Die Teilnehmenden kaufen für „ihren“ Tag selbstständig ein. Das Essen des Tages wird vom Team bewertet. Dabei werden folgende Kategorien von 1-10 bewertet:

- Geschmack
- Organisation
- Bio-faire-regionale Beschaffung
- Frei von tierischen Produkten
- Preis

Es liegt an den Teilnehmenden, sich eine Strategie auszudenken. Wenn sie meinen, dass Geschmack ohne Fleisch nicht möglich ist, setzen sie damit andere Prioritäten. Wie gesagt, ist die Auseinandersetzung mit dem Thema wichtig

Bewertungszettel

Geschmack	Organisation	Bio-fair-regionale Beschaffung	Fleischfrei	Preis
GESAMTPUNKTE				

 Bitte ausschneiden



Bildungsarbeit mit Filmen

Filme eignen sich zum Einsatz in der Bildungsarbeit, vor allem um dadurch einen anderen Zugang zu den Inhalten zu ermöglichen. Sie können den ausgewählten Film entweder in ganzer Länge oder in einzelnen Sequenzen zeigen. Wichtig ist vor allem die Auswertung des Films. Nutzen Sie hier Fragen wie:

- Welche Stellen im Film haben Sie besonders bewegt?
- Welche neuen Informationen hat der Film geliefert?
- Welche Fragen hat er geweckt?
- Welche Gefühle hatten Sie zu Beginn und zum Ende des Films?
- Was würden Sie jetzt am liebsten tun?

Die Fragen können entweder in Kleingruppen bearbeitet werden oder Sie notieren die Fragen auf Flipcharts, sodass die Teilnehmenden anhand von Stichpunkten darauf reagieren können.

Tauschen Sie sich anschließend mit der Gruppe über mögliche Handlungsperspektiven aus:

- Was können Sie als Individuum tun, um Veränderungen an dem Gesehenen zu bewirken?
- Welche Möglichkeiten haben Sie als Gruppe, um Andere über das Gesehene zu sensibilisieren?



Filmtipps:

- Raising Resistance: <https://filmsfortheearth.org/filme/raising-resistance/>
- We feed the World: <https://www.bpb.de/system/files/pdf/UL7PPX.pdf>



Mix and Meet



5

Pflanzenfreund*innen aufgepasst: Dünger muss nicht immer teuer und ungesund sein! Eigenen Pflanzendünger herstellen ist keine schwierige Aufgabe.

Rezepte:

1

Eierschalen - Dünger

Zerkleinern Sie die Eierschalen. Als Faustregel gilt: Für 1 Liter Wasser = 3 - 4 Eierschalen. Geben Sie die Eierschalen anschließend in das Wasser und lassen das Gemisch für eine Woche stehen. Dadurch werden die Nährstoffe besser aufgenommen. Anschließend können Sie Ihre Pflanzen mit den Dünger gießen.

2

Bananenschalen – Dünger

Den Pflanzendünger können Sie selber machen, indem Sie die Schale in kleine Stücke schneiden und direkt in die Erde einarbeiten, zum Beispiel zusammen mit Kaffeesatz oder losem Tee. Aber auch im getrockneten Zustand lässt sie sich verarbeiten. Im Mixer zerkleinert, einfach unter heben. Für Pflanzen gilt die Faustregel: 100 g Bananenschalen pro Pflanze. So vermeiden Sie eine Überdüngung.

3

Zwiebelschalen – Dünger

Vermischen Sie einfach 100 g Zwiebelschalen mit einem Liter Wasser und lassen das Gemisch für eine Woche stehen. Das Gefäß sollte gut verschlossen sein und an einem sonnigen Platz stehen. Sie können die Schalen auch mit Laub und Stroh verbinden. So enthalten Sie einen hochwertigen Dünger, der alle Nährstoffe für Pflanzen enthält.

