

Aktionsvorschläge für Gemeindeveranstaltungen 1/3

Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen Anregungen für die Gestaltung einer Gemeindeveranstaltung zur Fastenaktion. In einigen Regionen stehen ab Mitte Februar 2012 auch kompetente GesprächspartnerInnen zur Verfügung, die eingeladen werden können. Themen wie Fairer Handel, Regionaler Einkauf und der Zusammenhang von Lebensstilen und Schöpfungsbewahrung können so mit Gemeindegruppen aufgegriffen werden. Wenn Sie Interesse an einem/r GesprächspartnerIn haben, wenden Sie sich mit einem Vorlauf von mindestens zwei Wochen an Angelika de Oliveira Gloria, die dieses Jahr die Fastenaktion koordiniert, unter 0385-5185-124 oder gloria@ellm.de. Es wird um eine Kostenbeteiligung von vierzig Euro je Veranstaltung gebeten.

1 „Assoziationskette“

Die Anwesenden werden aufgefordert, aus den Buchstaben eines Wortes (z.B. „Fastenzeit“) die entsprechende Anzahl Wörter mit Bezug zu dem vorgegebenen Wort zu bilden. Nach 10 Minuten tauschen sich die Anwesenden über ihre Wortketten aus und erklären sie den anderen. Beispielsweise:

F leisch
a lt
Klo s ter
Verzich t
essen
u n bekannt

geeignet für: Einstieg, ohne Vorkenntnisse

Ziel: Abfrage vorhandenen Wissens, Erfahrung, Assoziationen zum Themenfeld Fasten

Materialien: je 1 Blatt Papier und 1 Stift je Anwesende

Dauer: 10-20 min

2 Austausch über Fastenerfahrungen

Die Anwesenden tauschen sich u.a. zu folgenden Fragen aus:

- Haben Sie schon einmal irgendwas gefastet/auf irgendetwas bewusst verzichtet?
- Warum haben Sie (noch nicht) gefastet/auf etwas verzichtet?
- Was ließ Sie das Fasten durchhalten? Was hält Sie vom Fasten ab?
- Warum sollte man aus Ihrer Sicht mal für bestimmte Zeit etwas Neues ausprobieren?
- Wie stehen Sie zu der Idee 7 Wochen lang vermehrt regionale und fair gehandelte Produkte zu konsumieren?

geeignet für: Einstieg

Ziel: Feststellen der persönlichen Erfahrungen mit dem Fasten

Materialien: —

Dauer: 5-15 min

3 Das festliche Sonntagsfrühstück

Die Anwesenden tragen gemeinsam zusammen, was sie bei einem festlichen Sonntagsfrühstück alles ihren Gästen anbieten würden. Die Produkte werden auf einem großen Blatt Papier für alle gut sichtbar mitgeschrieben. In einem zweiten Schritt überlegen die Anwesenden, was davon in der Region produziert/angebaut werden könnte und was von weiter her, z.T. aus Übersee kommen müsste. Mit unterschiedlichen Farben werden die Produkte entsprechend ihrer Herkunft unterstrichen. Welche Übersee-Produkte gibt es fair gehandelt? Auf einer Weltkarte könnten die möglichen Herkunftsgegenden eingetragen werden, und/oder es wird sich darüber ausgetauscht, wer schon was aus der Region bzw. aus Fairem Handel kauft und warum.

geeignet für: Einstieg, Hauptteil

Ziel: Globalisierung auf unserem Frühstückstisch verdeutlichen

Materialien: großes Blatt Papier, 3 unterschiedliche Buntstifte, ggf. Weltkarte (z.B. von www.welt-atlas.de)

Dauer: 10-20 min

Aktionsvorschläge für Gemeindeveranstaltungen 2/3

geeignet für: Einstieg

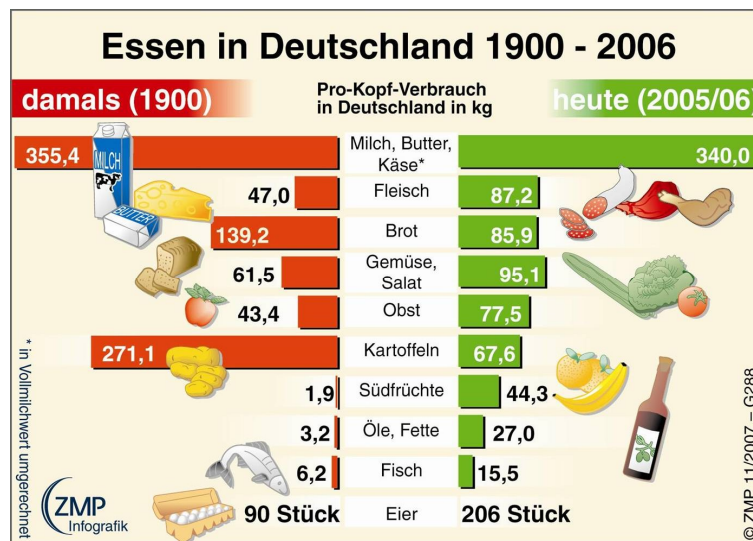
Ziel: Gespräch über Entwicklung der Landwirtschaft, des Nahrungsmitteltransports, der Globalisierung und unserer Ernährungsgewohnheiten

Materialien: ggf. Grafik

Dauer: 10-15 min

4 Gespräch über Essen früher und heute

Die Anwesenden werden gebeten, zu erzählen, was es früher bei ihnen als Kinder zu essen gab und wie sich dies von heute verfügbaren Lebensmitteln unterscheidet. Gab es im Winter Tomaten und im Sommer Äpfel? Wodurch ist die Angebotsvielfalt zu erklären? Welche Auswirkungen hat sie auf die Natur und die ProduzentInnen (s. S. 2). Als „Aufhänger“ kann diese Grafik genutzt werden:



geeignet für: Einstieg,

Hauptteil,
(Abschluss)

Ziel: Austausch über das eigene Konsumverhalten

Materialien: je Anwesende ein kleines Blatt Papier in grün und rot

Für Variante „Position

beziehen“: je 1 Blatt mit „Ja“ und eines mit „Nein“

Dauer: 5-15 min

5 „Farbe bekennen“ (Variante: „Position beziehen“)

Alle Anwesenden erhalten je ein kleines Blatt Papier in grün und rot. Dann werden Fragen gestellt. Ihre Antwort sollen die Anwesenden durch Auswahl der Farbe (rot = „Nein“, grün = „Ja“) anzeigen. Wenn kein eindeutiges „Ja“/„Nein“ gelegt werden kann, kann z.B. auch Rot das Grün etwas überdecken und anders herum. Einzelne werden nun gebeten ihre „Farbwahl“ zu erläutern. Dann wird die nächste Frage gestellt.

Variante „Position beziehen“: Im Raum liegen an gegenüberliegenden Wänden Zettel mit der Aufschrift „Ja“ und „Nein“. Die Anwesenden sollen ihre Antwort durch Positionierung auf der (gedachten) Skala „Ja-Nein“ anzeigen. Einzelne werden gebeten, ihre Position zu erläutern.

Mögliche Fragen:

- Achten Sie beim Einkauf von Lebensmitteln auf deren Herkunft? (Bei JA: Worauf im Speziellen)
- Ist Ihnen wichtig, dass die Lebensmittel aus der Region kommen? (Warum? Warum nicht?)
- Meinen Sie, man kann die Herkunft von Lebensmitteln an der Verpackung erkennen? (Woran? Ggf. Betriebsnummernstempel für Milchprodukte (S.4) erläutern!)
- Glauben Sie, dass sich unser Bundesland vollständig selbst versorgen könnte? (Nachfrage bei JA: Würde Ihnen dann was fehlen? (Schokolade, Zigaretten, Kaffee, ...))
- Achten Sie beim Einkauf auf fair gehandelte Produkte? (Warum? Warum nicht?)
- Wissen Sie, wo es in der Nähe Produkte aus der Region zu kaufen gibt?
- Wissen Sie, wo es in der Nähe fair gehandelte Produkte zu kaufen gibt?
- Denken Sie, dass Produkte aus der Region hier Arbeitsplätze schaffen?

Aktionsvorschläge für Gemeindeveranstaltungen 3/3

6 Saisonkalender-Spiel

Es gibt verschiedene Varianten, dieses Spiel zu spielen. Druckvorlagen sind unter www.7wochenmit.info bei „Materialien“ verfügbar.

A - Die Obst- und Gemüsekarten werden gleichmäßig an die Anwesenden verteilt. Dann wird ein Monat gezogen und die Anwesenden müssen die am ehesten in diesem Monat regional vorhandene Frucht aus ihren Karten auswählen. Anschließend wird mit dem Saisonkalender verglichen. Ggf. „gewinnt“ die am besten passende Karte die Monatskarte. Wer hat am Ende die meisten?

B - Alle Monate werden von Januar bis Dezember ausgelegt und die Anwesenden sortieren gemeinsam die Früchte dazu. Um Erntebeginn und -ende zu verdeutlichen, müssen die Obst- und Gemüsekarten zweimal ausgedruckt werden. Anschließend wird mit dem Saisonkalender verglichen.

C - Weitere selbst ausgedachte Varianten möglich, wie z.B. Memory.

geeignet für: Hauptteil

Ziel: Kenntnis über saisonal vorhandenes Obst und Gemüse auffrischen/vermitteln

Materialien: Karten mit Monats-, Obst- und Gemüseamen, Saisonkalender (Vorlagen unter www.7wochenmit.info bei „Materialien“)

Dauer: 15-30 min

7 „Lokaler Einkaufsführer“

Die Anwesenden tragen gemeinsam zusammen, wo es in ihrer Umgebung regional erzeugte und fair gehandelte Produkte zu kaufen gibt. Vielleicht dort beim Bauern auf dem Wochenmarkt, hier beim Direktvermarkter, der übers Land fährt, und den fair gehandelten Kaffee im Weltladen oder im Supermarkt?

Wenn jemand mitschreibt und die Liste kopiert wird, könnten alle Anwesenden ihren persönlichen „regional-fairen Einkaufsführer“ mitnehmen.

geeignet für: Hauptteil, Abschluss

Ziel: Möglichkeiten des konkreten Handelns greifbar machen

Materialien: ggf. jemand, der mitschreibt und es anschließend oder später kopiert

Dauer: 10-15 min

8 „Denkzettel“

Den Anwesenden wird der Check „Zukunftsfähige Ernährung“ von Seite 8 ausgehändigt mit dem Angebot, diesen evtl. gleich oder für sich zu Hause auszufüllen und sich drei Punkte auf den „Denkzettel“ für die Fastenzeit zu vermerken.

geeignet für: Abschluss

Ziel: Anwesende nehmen sich feste Vorhaben für Fastenzeit vor

Materialien: ausreichend Kopien der S. 8

Dauer: 0-15 min

9 Saisonale Rezepte

Die Anwesenden tragen saisontypisches Gemüse, Salate und Obst zusammen. Unter www.utopia.de/ratgeber/der-utopia-saisonkalender findet sich ein Saisonkalender.

Gemeinsam werden saisontypische Gerichte gesammelt bzw. kreiert. Eine komfortable Suche nach Rezepten mit Gemüse und Salaten der Saison bietet die Internetseite www.regional-saisonal.de. Eine kleine Auswahl an fairen und regionalen Rezepten finden Sie ab S. 12. Diese können auch als Kopie mitgegeben werden.

geeignet für: Abschluss

Ziel: jahreszeitentypische Gerichte werden zusammengetragen

Materialien: ggf. Saisonkalender, evtl. Kopien der Rezeptseiten in der Materialmappe

Dauer: 10-20 min

10 Gottesdienst und Andachten zur Fastenzeit

Vielleicht finden sich nach der Gemeindeveranstaltung Menschen zusammen, die einen „Fastenkreis“ bilden wollen. Sie treffen sich in jeder Fastenwoche einmal, feiern eine Andacht (Anregungen für 7 Fastenandachten ab S. 14) und tauschen sich über ihre Fastenerfahrungen aus.

Vielleicht finden Sie Mitsstreiter zur Gestaltung eines Gottesdienstes zum Thema. Ansprechbar hierfür sind auch Weltläden und Fair-Handels-Gruppen (s. S. 5). Bausteine für einen Gottesdienst ab S. 31.