



# ALLES GLAUBENSACHE?

Evangelische Akademie Sachsen-Anhalt e.V.  
Evangelische Akademie Thüringen

Thema: Schule als Übungsfeld von Demokratie

Modul: Gemeinsam essen

Kurzbeschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler essen gemeinsam und können dies erfahren als ein verbindendes soziales Geschehen.

Ziele:

**Pädagogische Ziele:**

- Gemeinsam Essen als Erlebnis und Erfahrung
- Bewusstmachen, dass ein gemeinsames Essen ein verbindendes soziales Geschehen ist
- Vermitteln von Freude und Stiften von Geselligkeit

**Methodische Ziele:**

- Stärkung und Erholung
- Entspannung
- Pause.
- Unterstützung des Parasympathischen Nervensystems<sup>1</sup>

Zielgruppen / besonders geeignet / nicht geeignet:

---

<sup>1</sup> Der Teil des Nervensystems, der für Regeneration zuständig ist.

- Alle.

## Dauer:

- Mindestens 30 Minuten, beliebig ausweitbar

## Durchführung / Methoden / Regeln / Hinweise:

Wir gestalten den Raum neben dem Kreis mit Tischen und Stühlen gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern und allen begleitenden Erwachsenen. Die Schülerinnen und Schüler können nach besonderen Gestaltungsideen gefragt werden. Hilfreich ist die Anregung: Es soll schön aussehen...

Dieser Ort dient uns zum gemeinsamen Mittagessen.

Auf den vorbereiteten Tisch werden Speisen und Getränke aufgetragen. Alle suchen sich ihren Platz am Tisch.

Ein Mitarbeiter des Jugendtreffs, in dem wir zu Gast sind, stellt zunächst in Kürze die Einrichtung vor und anschließend die zubereiteten Gerichte, z.B. Kürbissuppe, selbst gebackenes Brot mit Frischkäse-Füllung und ein üppiger Obst-Gemüse-Teller.

Wir bedanken uns, essen gemeinsam und tauschen uns am Tisch über allerlei Themen aus.

Nach dem Essen, an dem alle teilnehmen, bis die Tafel „aufgehoben wird“, räumen wir ab und auf.

Es folgt eine kurze Pause für die Schülerinnen und Schüler.

## Erfahrungen:

- Da wir zugunsten anderer Übungen aufs gemeinsame Vorbereiten der Mahlzeit verzichten, lädt das gemeinsame Essen sowie der Rahmen ringsherum, den wir miteinander gestalten, zum informellen Kontakt und zur Begegnung ein.
- Somit gestalten wir zusammen einen Anfang, das Tisch decken, eine Mitte, das gemeinsame Sich-nähren und Kommunizieren sowie ein Ende, welches das Abdecken und den Übergang in den zweiten Teil der Pause markiert. Der sich daraus ergebende Kreis bildet die Mitte der Tagesveranstaltung.
- Während des Essens kommen wir mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch über ihre Ernährung.
- Beim Essen erfahren wir viel über die Kultur (oder Nicht-Kultur) des Miteinanders in ihren Familien oder der Orte, wo sie derzeit zu Hause sind.
- Wir laden sie bei anfänglicher Skepsis immer wieder ein, von den für sie zum Teil unbekanntem Gerichten zu probieren, um ihre Offenheit zu unterstützen.

- Essen ist etwas Lustvolles<sup>2</sup>, das nur stattfinden kann, wenn sich die Menschen sicher und angenommen fühlen.
- Die Schülerinnen und Schüler sind stets überrascht darüber, dass es leckere Speisen für sie gibt. Viele kennen dies oft so nicht. Auch das gemeinsame Essen freut sie und stellt ein besonderes Erlebnis dar.
- Das gemeinsame Essen stellt ein Übungsfeld dar: Einerseits geht es darum Freude am Essen zu haben und den eigenen Appetit<sup>3</sup> zu stillen. Andererseits muss immer wieder darauf hingewiesen werden, dass auch andere etwas abhaben wollen. Die Gier (-oder der chronische Hunger aufgrund von Unterversorgung-) sind mitunter groß.

In Abwandlung eines Sprichwortes: Der Tisch ist gut gefüllt für die Bedürfnisse der Gäste. Er ist zu klein für aller Gäste Gier.

Die Situation des gemeinsamen Essens ist eine kulturelle Schlüsselsituation, die in vielerlei Hinsicht bewusst gemacht und bewusst gestaltet werden kann.

## Material / Ausstattung

Raum, eine möglichst schön gestaltete und gedeckte Tafel. Gutes, schmeckendes, reichhaltiges Essen.

## Autor/Autorin:

Margund Weber (Diplom-Sprechwissenschaftlerin, Trainerin für Rhetorik und Kommunikation, Körpertherapeutin i.A.)

Stefan Kratsch (Diplomsoziologe, Mediator, Team „Alles Glaubenssache?“)

---

## Kontakt zum Projekt:

Projektleiter Carsten Passin

[passin@ev-akademie-wittenberg.de](mailto:passin@ev-akademie-wittenberg.de)

034921-60323

<https://ev-akademie-wittenberg.de/glaubenssache>

---

<sup>2</sup> Es ist ein leibliches Geschehen, in das alle Bereiche der beteiligten Menschen einbezogen sind bis hin zu den Teilen des Nervensystems, die für Regeneration und Erholung zuständig sind.

<sup>3</sup> Appetit – ein Wort, das sowohl auf die Befriedigung eines Grundbedürfnisses hinweist und darauf, im Leben zu sein.