

## Arbeitshilfe Teil 5 „Mit kleinen Schritten...“

### 5. Stundenentwürfe

### Seite

5.1. Alles muss klein beginnen	<i>Susanne Elsner</i>	2
5.2. Nachhaltig essen und konsumieren	<i>Ulla Oesterer</i>	5
5.3. Meinung wird gemacht – Wo lässt du denken?	<i>Elisabeth Dreckhoff</i>	8

## 5.1. Alles muss klein beginnen Entwurf für die Praxis



Susanne Elsner

### Beginn

Begrüßung mit dem Lied „Ich nehm von dir“ aus: „Wenn Himmel und Erde sich berühren“ (Lieder für Frauenliturgien, Gütersloher Verlagshaus)

Je zwei und zwei im Kreis:

Ich nehm von dir, *einander zugewandt die empfangsbereiten Hände zeigen*

du nimmst von mir, *die offenen Handflächen begegnen einander*

so teilen wir *Handflächen an Handflächen einen Kreis beschreiben, von der Mitte nach oben bis Scheitelhöhe, nach außen und wieder zur Mitte*

das Leben hier. *leichte Verneigung voreinander, Arme vor der Brust gekreuzt – Dank und Abschied, weiter gehen zur nächsten rechts im Kreis*



Wolfgang Dirscherl / pixelio.de

### Lesung

Genesis 1, 1 – 31, die Schöpfungsgeschichte. Dazu bekommen die Frauen die Postkarte „Schöpfung“ von Sieger Köder.

### Meditation

*Und Gott sah alles an, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.*  
Ich bin Gottes Geschöpf und ich bin Teil seiner guten Schöpfung.  
Wir wollen dem nachspüren und ich lade euch ein, aufzustehen.

Spürt den Boden unter euren Füßen.

Lasst in Gedanken starke Wurzeln in die Erde wachsen, um euch sicher zu verankern.

Nehmt die Erde wahr, die euch trägt.

*Stille*

Und nun hebt euren Kopf in die Höhe und nehmt den Himmel über euch wahr.

Hebt die Arme und durchdringt in Gedanken mit den Fingerspitzen die Decke.

Streckt euch dem Himmel entgegen und spürt die Weite des Himmels über euch.

*Stille*

*Und Gott sah alles an, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.*

Vor dieser wunderbaren Schöpfung verneigen wir uns in Ehrfurcht.

Wir verneigen uns in Ehrfurcht vor dem Schöpfer und in Ehrfurcht vor allem Leben.

Die Erde, die Luft und alles Leben ist kostbar, weil alles, wie wir selbst, aus Gottes Händen kommt. Wo Leben ist, da ist Gott.

*Stille*

Reicht einander die Hände und spürt, dass ihr nicht allein seid.

**Lied** EM 579 „Gott gab uns Atem, damit wir leben“

Wie steht es denn um unsere ganz **persönliche Ehrfurcht** vor Gottes guter Schöpfung? Wo gehen wir ganz bewusst behutsam mit ihr um und wo spüren wir, dass wir vielleicht doch mehr tun könnten?

Wir verabreden uns, einen eigenen **ökologischen Fußabdruck** zu erstellen (**siehe auch Arbeitshilfe unter 7.6.**), zum Beispiel [www.mein-fussabdruck.at](http://www.mein-fussabdruck.at) oder [www.footprint.ch](http://www.footprint.ch).

### Vier Stationen Wanderung

In der Kirche werden vier Stationen vorbereitet: Wasser, Luft/Wind, Erde, Pflanzen/Tiere. Sie sollten ermöglichen, mit allen Sinnen die Schöpfung wahrzunehmen.

- **Erste Station: WASSER**

Plätscherndes Wasser durch die Finger rinnen lassen, frisches Wasser trinken, Wassermusik. Wasser – friedlich und stark – machtvoll und lieblich – lebendig und frisch – notwendig zum Leben.

Wir schmecken auf den Lippen den köstlichen Geschmack, fühlen die Erfrischung, sehen mit Bewunderung das Glitzern der Tautropfen am Morgen, schauen fasziniert in die tosenden Wellen des Meeres und staunen, wie sich die vertrocknete Pflanze wieder aufrichtet, wenn ihre Wurzeln Wasser bekommen.

Wir sehen aber auch die Bilder von vertrockneten Brunnen, dünnen Landschaften und Frauen, die weite Wege gehen müssen, um eine Schale Wasser zu bekommen. Wir sehen verunreinigte Bäche und Flüsse und weite Flächen, wo Monokulturen entstanden sind.

Ein schön gestaltetes Plakat liegt bereit und wird von den Frauen beschriftet:

- Wie kann ich Wasser sparen?
- Wie kann ich indirekt dazu beitragen, dass Wasser gespart wird?

- **Zweite Station: LUFT und WIND**

Wir machen uns auf den Weg zur zweiten Station mit Lied 572 „Wo ein Mensch Vertrauen gibt, nicht nur an sich selber denkt“

Luftbewegung durch zum Beispiel ein Schwungtuch, duftende Luft durch zum Beispiel eine stark riechende Blume, kühlender Ventilator, aber auch reizende Luft durch zum Beispiel Zigarettenqualm.

Es gibt kein Leben ohne Luft. Wir genießen sie beim Recken und Strecken jeden Morgen neu. Wir genießen sie bei einem Spaziergang über die Wiesen, wie auch ihre würzige Kraft am Meer. Auf der anderen Seite leiden wir unter der zunehmenden Belastung unserer Luft durch – ja, durch unsere eigene Lebensweise.

Ein schön gestaltetes Plakat liegt bereit und wird von den Frauen beschriftet:

- Was kann ich für saubere Luft tun?
- Wie kann ich Einfluss nehmen, dass auch die Industrie Verantwortung übernimmt?

- **Dritte Station: ERDE**

Wir machen uns auf den Weg zur dritten Station mit dem Lied 572.

Unterschiedliche Erde zum Fühlen und Riechen, ein kleiner Kräutergarten, Dünger und Schneckenkorn.

Wenn wir uns die Erde anschauen, sie in die Hand nehmen und ihren würzigen Duft riechen, dann sind wir einerseits überrascht von der Kraft und dem Leben, das wir in der Hand halten.

Andererseits wissen wir um die Bedrohung durch Umwelteinflüsse und unseren eigenen Umgang mit ihr.

Ein schön gestaltetes Plakat liegt bereit und wird von den Frauen beschriftet:

- Wie kann ich unsere Erde schützen?
- ...

- **Vierte Station: PFLANZEN und TIERE**

Wir machen uns auf den Weg zur vierten Station mit dem Lied 572.

Die unglaubliche Vielfalt sollte hier zu bewundern sein; hilfreich könnten Karten und schöne Kalenderblätter sein; die Atmosphäre könnte durch Vogelgezwitscher (CD) intensiviert werden.

Lesung Psalm 104, 14 - 18

Wir dürfen uns an der Natur mit ihrer Vielfalt und Schönheit erfreuen. Wir dürfen ernten und satt werden. Alle könnten satt werden, aber dazu brauchen und dürfen wir die Natur nicht ausbeuten.

Ein schön gestaltetes Plakat liegt bereit und wird von den Frauen beschriftet:

- Was kann ich für den pfleglichen Umgang mit Tieren tun?
- Wo und was kaufe ich für die häusliche Küche ein?
- Wie kann ich dazu beitragen, dass Artenvielfalt gewahrt bleibt?

## **Gedankenaustausch**

**Lied** EM 576 „Alles muss klein beginnen“

Wir verabreden uns, in den nächsten vier Wochen einige Überlegungen von den Plakaten umzusetzen. Wir ermutigen einander, auch kleine Schritte fröhlich und nachhaltig zu gehen.

**Lied** EM 573 „Lass uns in deinem Namen, Herr, die nötigen Schritte tun“

## **Gebet und Segen**

*Susanne Elsner, Laienpredigerin*

## 5.2. Nachhaltig essen und konsumieren Entwurf für die Praxis



Ulla Oesterer



Media for  
act alliance

www.brot-fuer-die-welt.de

**Brot**  
für die Welt

### Einleitung

#### Lebensmittelverschwendung

Nachhaltig essen und konsumieren, damit wir die Welt so an unsere Kinder und Enkel weitergeben können, wie wir selbst sie vorfinden möchten - wer will das nicht?

Also versuche auch ich, verantwortungsbewusst zu leben und einzukaufen. Aber beim Blick in meinen Kühlschrank sehe ich, dass ganz hinten ein angebrochener Becher Sauerrahm steht, der schon Schimmel angesetzt hat. Die Sahne ist bereits

vor 5 Tagen abgelaufen und auf den Essensrest von vorgestern habe ich jetzt auch keinen Appetit mehr. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Die Vorstellung, dass ich nicht die Einzige bin, die immer wieder mal Lebensmittel wegwirft und wie sich das alles summiert, macht mich sehr betroffen.

So könnte von den 500 000 Tonnen Brot, die jährlich in Deutschland weggeworfen werden, ganz Niedersachsen versorgt werden. Die 90 Millionen Tonnen Lebensmittel, die jährlich in der EU "entsorgt" werden, würden, auf Lastwagen geladen, eine Kolonne rund um den Äquator ergeben.

Mit dem Essen, das in Nordamerika und der EU weggeworfen wird, könnten alle Hungernden der Welt zweimal satt werden. Die Kosten des gesamten Lebensmittelmülls sind längst auf die Preise umgelegt.

Wer sich intensiver mit dem Thema "Lebensmittelverschwendung" befasst, merkt erst, was da alles schief läuft.

Nur zwei Beispiele:

**Fisch:** Bis zu 80 % Beifang wird tot ins Meer zurückgeworfen. Ein Großteil davon sind Jungtiere. So stirbt der Nachwuchs und kann sich nicht mehr fortpflanzen.  
[www.greenpeace.de/themen/meere/fischerei/](http://www.greenpeace.de/themen/meere/fischerei/)

**Fleisch:** Für den Anbau von Soja, Mais und Getreide, das in der Massentierhaltung als Tierfutter benötigt wird, werden riesige Waldflächen gerodet für den Anbau von Soja, Mais und Getreide für Tierfutter. 80 % der weltweiten landwirtschaftlichen Fläche werden für die Viehproduktion und den Futtermittelanbau verwendet. Außerdem entstehen durch diese Tierhaltung 20 % der

Treibhausgas-Emissionen und ein enorm hoher Wasserverbrauch.  
[vzbv.de/mediapics/broschuere\\_fleisch\\_vzen\\_11\\_2005.pdf](http://vzbv.de/mediapics/broschuere_fleisch_vzen_11_2005.pdf) (Verbraucherzentralen)

## Umdenken

Durch unser Konsum-Verhalten haben wir der Natur und Umwelt bereits übel mitgespielt.

Zum Glück findet immer mehr ein Umdenken statt und viele kaufen vermehrt regional und saisonal, achten auf Bioqualität, gentechnikfreie Waren oder Artikel mit ‚Fair Trade-Siegel‘ und essen weniger, aber dafür gutes Fleisch aus artgerechter Haltung. Wenn wir den Fleischkonsum reduzieren und weniger Lebensmittel auf den Müll werfen würden, könnten jährlich ca. 67 Millionen Tonnen an Treibhausgasen eingespart werden.

Immer mehr Menschen versuchen bewusst einzukaufen, zu verbrauchen, zu nutzen und damit auch weniger wegzuworfen, also zur Nachhaltigkeit beizutragen.

Wir als Verbraucherinnen haben eine nicht zu unterschätzende Macht und können diese gezielt einsetzen. Der Handel reagiert oft sehr schnell auf entsprechendes Kaufverhalten. Dazu nötig sind gute Informationen und praktische Hilfen, die man unter anderem in großer Menge aus dem Internet beziehen kann.

## Ablauf

### 1. Bilder auslegen

<https://www.google.de> = Bildmaterial zu Lebensmittelverschwendung

Jede sucht sich ein Bild aus. Gespräch: Warum spricht mich dieses Bild an, was berührt mich daran?

### 2. Austausch

- Warum werfen wir so viel weg? Was am meisten?
- Was bedeutet das MHD im Vergleich zum Verbrauchsdatum? Wie lange kann ich ein Produkt nach Ablauf noch verwenden – sehen, riechen, schmecken  
*(Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist - im Gegensatz zum Verbrauchsdatum - kein Verfallsdatum, bei dem eine Überschreitung gesundheitsgefährdend sein kann. Das MHD ist nur eine Zustandsgarantie, ab dessen Ablauf der Händler haften muss.)*
- Wie und wo lagere ich was am besten? (Test bei [zu-gut-fuer-die-tonne.de](http://zu-gut-fuer-die-tonne.de) (Bundesministerium))
- Warum möglichst regional, saisonal und Bio einkaufen? (Unterstützung heimischer Betriebe, frischer, mehr gesunde Inhaltsstoffe, weniger Umweltbelastung durch lange Transporte, CO<sub>2</sub>-Emissionen durch beheizte Gewächshäuser ect.)
- Welche Qualitätssiegel kenne ich für Obst, Gemüse, Fisch?  
[de.wikipedia.org/wiki/Bio-Siegel](http://de.wikipedia.org/wiki/Bio-Siegel)
- Wie wirkt sich unser Verhalten auf die Menschen in armen Ländern aus? (Je mehr wir wegwerfen, desto höher steigt im Rest der Welt der Preis. Für Menschen, die 60 – 80 % ihres Einkommens für Nahrung ausgeben müssen, wird diese unerschwinglich)

### 3. Aktionen

Gemeinsam überlegen, was die Frauen bereits tun und was noch veränderbar wäre; z. B.:

- Essensplan für eine Woche
- Einkaufsliste schreiben und nicht mehr kaufen als nötig (Schnäppchen!)
- Auf Zetteln notieren, welche Lebensmittelreste am meisten anfallen und gemeinsam überlegen, was aus solchen Resten gekocht oder gebacken werden könnte

### 4. Ermutigung/Resümee/Gebet und Segen

2014 ist das Jahr gegen die Lebensmittelverschwendung und es ist zu hoffen, dass sich Industrie, Wirtschaft und Politik darauf einstellen und versuchen, etwas zu verändern. Aber darauf müssen wir nicht warten, denn das Schöne ist, jede(r) kann etwas tun! Gott hat uns eine Erde anvertraut, auf der niemand hungern müsste. Wir können alleine nicht die ganze Welt retten, aber wir können wenigstens kleine Schritte tun zu mehr Gerechtigkeit, indem wir unser Verhalten und unsere Gewohnheiten überdenken und daraus entsprechende Konsequenzen ziehen.

#### **Gedanken zum Gebet**

Der Skandal, dass Menschen auf unserer Erde hungern,  
quält uns nicht wirklich, denn wir sind satt.

Andererseits haben wir Hunger nach einem Leben,  
das Sinn macht und wir sind es satt, dass uns ständig Appetit gemacht wird auf Dinge,  
die wir nicht brauchen.

Wir wollen nicht mehr abgespeist werden z.B. mit Nahrungsmitteln,  
die uns nicht helfen, sondern schaden.

Hilf uns, guter Gott, dass wir die Not der Hungernden nicht noch vergrößern  
durch unser Handeln oder durch unser Nichtstun.

#### **Segen**

Geht in der Kraft des Heiligen Geistes, er wird mit euch sein: in euren Worten und Taten, in eurem Zeugnis und im Gebet. Der dreieinige Gott, der euch segnet, lasse euch zum Segen werden. Amen

*Ulla Oesterer, frühere Mitarbeiterin im GFS und Frauenwerk*

## 5.3.

# Meinung wird gemacht – Wo lässt du denken?



Entwurf für die Praxis

Oberin Schwester Elisabeth Dreckhoff



### Ziel

Entwurf einer Frauenstunde, in der das kritische Bewusstsein in Bezug auf Medien am Beispiel von Tageszeitungen geweckt wird.

### Vorbereitung

- Verschiedene Tageszeitungen von einem Tag, z. B. vom Vortag der Veranstaltung (ca. zwei Zeitungen je Teilnehmerin) bereitlegen. Es sollte ein breites Spektrum berücksichtigt sein: Boulevardzeitungen ebenso wie bundesweit erscheinende Tageszeitungen und Lokalzeitungen. Die gängige Lokalzeitung kann nach vorheriger Ankündigung von jeder Teilnehmerin zusätzlich mitgebracht werden.
- Scheren
- Kartonstreifen, Tesa
- Dicke Filzstifte
- **Vorbereiteter Karton DIN A1 oder Tapete quer:**  
Spalten mit Überschriften von verschiedenen Rubriken aufschreiben:  
(z. B. Politik / Wirtschaft / Börse / Lokalnachrichten / Kultur / Freizeit / Sport / Unterhaltung / Familien-Anzeigen / Werbe-Anzeigen ...)
- **Handzettel** ausdrucken mit Tipps zum Leserbrief-Schreiben: **siehe Arbeitshilfe unter 9.2. „Einmischen erwünscht - Leserbriefe schreiben“**

### 1. Einstieg

In Deutschland werden im Jahr 2013 täglich ca. 17,5 Millionen Tageszeitungen verkauft. Obwohl andere Medien wie das Internet als Nachrichten-Lieferant immer mehr Bedeutung erlangt haben, erscheinen derzeit immer noch 329 verschiedene regionale und überregionale Tageszeitungen. Tageszeitungen sind also eine Hauptinformationsquelle. Dem Geschriebenen wird oft ein hoher Wahrheitsgehalt beigemessen. Tageszeitungen nehmen somit Einfluss auf die Meinungsbildung in politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Fragen. Grund genug, sich eingehender mit den eigenen Lesegewohnheiten zu beschäftigen.



## 2. Impuls

### a) In Deutschland gibt es ein Informationsrecht und Pressefreiheit.

#### **Vorlesen: Das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland - Artikel 5**

(1) Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.

### b) Austausch im Gespräch

Gibt es unter den Frauen Erfahrungen mit Ländern oder Zeitepochen, in denen es das Informationsrecht und die Pressefreiheit nicht gegeben hat? Welche Auswirkungen hatte das? Welche Länder sind bekannt, in denen es heute ein Informationsrecht und Pressefreiheit nicht gibt?

## 3. Eine kleine Frauenkreis-Statistik

### a) Was uns Frauen an der Tageszeitung am meisten interessiert

Auf einem vorbereiteten Karton mit den Rubriken von Tageszeitungen kann jede Teilnehmerin 3-4 Rubriken mit Strichen kennzeichnen, die ihr wichtig sind.

Jede Frau schaut in „Ihrer“ Tageszeitung nach, wieviel Platz ihren Interessengebieten gewidmet ist.

### b) Das Ergebnis wird angeschaut und ausgewertet

- Was interessiert die Frauen am meisten? Welche Rubriken interessieren keine oder nur wenige Frauen?

### c) Diskussion

- Ist die Tageszeitung bei dieser Interessenlage das richtige Medium? Entspricht sie den Erwartungen?

## 4. Wie die Zeitung Meinung bildet

### a) Die Titelseiten der Zeitung werden auf dem Boden oder Tisch ausgebreitet.

- Nach welcher Zeitung würden die Teilnehmerinnen greifen? Welche Schlagzeilen reizen zum Lesen?
- Was würden die Einzelnen zuerst lesen (persönlicher Top-Artikel)?
- Was würde lediglich überflogen, was komplett gelesen?

### b) Kleiner Forschungsauftrag: Vier Gruppen mit je einer Tageszeitung machen eine Bestandsaufnahme.

- Über welche Länder und Kontinente wird in dieser Zeitung berichtet, über welche nicht?
- Welche Art von Problemen werden thematisiert, welche Bereiche fehlen möglicherweise oder werden nur am Rande behandelt obwohl sie wichtig erscheinen?
- Ist eine tendenziöse Berichterstattung erkennbar, also könnten bestimmte Sachverhalte auch ganz anders dargestellt werden? Hat die Zeitung eine erkennbare Nähe zu einer bestimmten politischen Richtung?

- Wie ist das Mengenverhältnis von Information zu Unterhaltung in der vorliegenden Zeitung? Wie viele Artikel haben ein Thema, das vermutlich auch noch in einem Monat von Bedeutung ist? Wie viele Artikel erscheinen unwichtig?

### c) **Aufmacher**

Die Aufmacherfotos der verschiedenen Zeitungen werden ohne Text an die Wand geheftet. Auf Kartonstreifen werden mögliche „Botschaften“ der Bilder geschrieben und unter die Fotos geheftet.

- Welche Botschaften können die Bilder der Titelseite auch vermitteln, wenn die ursprünglichen Bildunterschriften zunächst außer Acht gelassen werden?

### d) **Vergleich der Tageszeitungen anhand eines Ereignisses, über das berichtet wird**

Ein Ereignis wird ausgewählt.

Die verschiedenen Artikel zu diesem einen Ereignis, das in allen Tageszeitungen thematisiert wird, werden vorgelesen. Zusammentragen:

- Wie unterscheiden sich Textmenge, Sprachstil und Bewertung dieses Ereignisses?

## 5. Auswertungsrunde

Wie hat sich der genauere Blick auf die Tageszeitungen ausgewirkt? Brachte er neue Erkenntnisse oder wird er eine andere, eventuell kritischere Herangehensweise zur Folge haben?



**Vielleicht möchte die eine oder andere zu Hause am Thema weiterdenken und einen Leserbrief schreiben. Frauen sind übrigens bei den Leserbriefen meist unterrepräsentiert!**

**Lesen Sie dazu einige Tipps unter 9.2. „Einmischen erwünscht - Leserbriefe schreiben“**

*Oberin Schwester Elisabeth Dreckhoff,  
Leiterin der Diakonissen-Schwesternschaft Bethesda Wuppertal*