MISSION ZUKUNFT

Problemlöser*innen werden gesucht

Sonntag der Diakonie 2023

Diakonie Sachsen

MISSION ZUKUNFT – PROBLEMLÖSER*INNEN GESUCHT!

Kollekte zum Sonntag der Diakonie 2023

DIETRICH BAUER
Oberkirchenrat
Vorstandsvorsitzender

Liebe Leserin, lieber Leser,

Mission Zukunft – ja, darum geht es: Kinder und junge Menschen sind unsere Zukunft. Sie sollen lebensfroh, gut und gesund aufwachsen, und sie sollen an der Gestaltung einer lebenswerten Welt so früh wie möglich selbst beteiligt werden. Welch eine immense Bedeutung Um- und Mitwelt für unser Leben haben, wird uns in der ganzen Tiefe erst zunehmend bewusst – aber schon jetzt beeinträchtigen die durch Klimakatastrophe, Artensterben, Ressourcenverschwendung und eine industrielle Landwirtschaft veränderten Bedingungen weltweit das gesunde Aufwachsen von Kindern, rauben Gestaltungs- und Lebensperspektiven.

Eine saubere und intakte Umwelt, eine gesunde Ernährung gehören zu den unverbrüchlichen Kinderrechten, für die wir Erwachsenen die politische Verantwortung tragen. Nur eine klimafreundliche und nachhaltige Politik wird unsere Welt zukunftsfähig halten – weil alles Leben miteinander verbunden ist und voneinander abhängt.

Kinder haben keine Mühe, über die Wunder der Schöpfung zu staunen – sie beschenken uns mit ihrem neugierigen und unverstellten Blick und lehren uns, respektvoller, dankbarer und achtsamer damit umzugehen. Warum fällt es uns so schwer, klimagerechter zu leben und lebensfreundliche Lebensräume zu erhalten? Um welchen Wohlstand geht es? Junge Menschen werden zunehmend ungeduldiger und nachdrücklicher. Die Zeit drängt und sie wollen an den wegweisenden Entscheidungen beteiligt sein. Es geht um ihre persönliche Zukunft wie die der Menschheit insgesamt.

Deswegen ist es so wichtig, dass unsere evangelischen Kitas, Familienzentren und Angebote der offenen Kinder- und Jugendarbeit zu schöpfungsfreundlichen Orten werden, an denen Kinder und junge Menschen Natur und ökologische Verantwortung alltagsnah erleben und – verknüpft mit den wunderbaren Geschichten und Zusagen der Bibel – zu einem lebensfrohen Vertrauen finden. Dafür können die Weichen gar nicht früh genug stellt werden.

Freuen Sie sich auf die Projekte, Aktionen, Pläne und Ideen in diesem Heft, die dazu beitragen, dass Kinder und junge Menschen Möglichkeiten entdecken, die ihr Leben reicher und gesünder machen. Diese wichtige und nachhaltige Arbeit wollen wir weiter ausbauen und verstetigen. Dazu dient die Kollekte des diesjährigen Diakonie-Sonntags, für die wir herzlich danken!

Ihr Dietrich Bauer

INHALTS-VERZEICHNIS

1
2 Vorwort

2
4 Kindergottesdienst zu Feuer, Erde, Wasser, Wind

3
6 Theologischer Impuls Was verbindet Smartphones mit Nächstenliebe?

4
9 Familienzentrum Oberwiesenthal e. V.

5
10 Projekt „Gesunde Lebensweise“ im Kindertreff „Beth Shalom“

6
12 Auf Entdecker-Tour im Freizeit- und Familienzentrum in Thum

7
14 Memospiel

8
16 Gesundheitsreihe im CVJM-Familien-zentrum Leipzig

9
20 Naturhort und Naturkinderhaus Mulda

10
22 Experimente

11
22 Fragen kleiner Naturdetektive

12
25 Stadt, Land, Säugetier

13
26 Hilfreiche Links

EIN KINDERGOTTESDIENST ZU FEUER, ERDE, WASSER, WIND

ABLAUF

Die Texte in Anführungsstrichen und kursiv geschrieben sind für Kinder so im Wortlaut zu verwenden. Die anderen Texte dienen als Anleitung.

MATERIALIEN

- Ein Seil (ca. 4 Meter lang)
- Eine Dessert-Schale (aus Glas) mit Wasser
- Eine Dessert-Schale (aus Glas) mit Erde
- Eine Kerze mit Ständer
- Eine kleine Feder
- Klangschale oder Glockenspiel
- Gegenstände, die den vier Elementen zugeordnet werden können

DIE AUTOREN

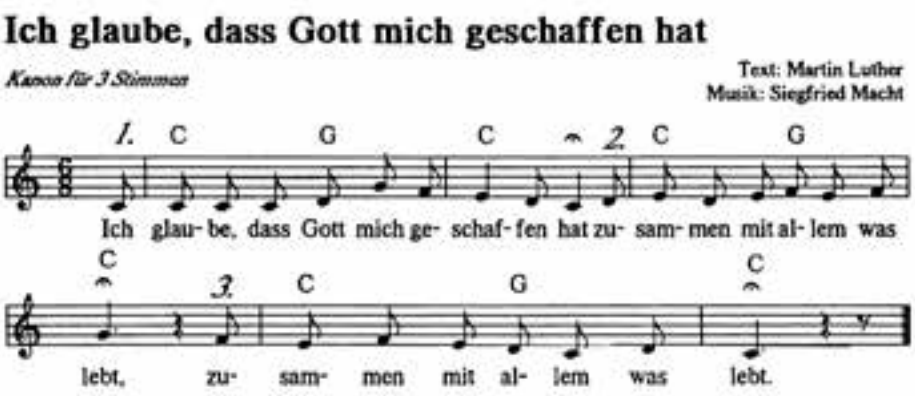
Entwurf:
Kai Schmerschneider, Studienleiter für Elementarpädagogik am Theologisch-Pädagogischen Institut Moritzburg

Lied:
Siegfried Macht
„Kleine Leute – große Töne. Mit Kindern singen, spielen, musizieren.“
Strube-Verlag, München

VERLAUF DES GOTTESDIENSTES

Einläuten:
Beginn des Gottesdienstes (mit Klangschale oder Glockenspiel wird der Gottesdienst eingeläutet)

Sammlung durch ein Lied:
Mit den Kindern wird ein vertrauter Liedvers gesungen. Denkbar ist „Ich glaube, dass Gott mich geschaffen hat“



Einstieg in das Thema:
Auf dem Boden wird mit einem Seil ein Kreis gelegt (ca. 1 Meter Durchmesser)
Frage an die Kinder: *„Was fällt euch ein, wenn ihr den Kreis seht?“*

In den Kreis wird ein Kreuz gelegt.
Frage an die Kinder: *„Was seht ihr jetzt in dem Kreis? Was fällt euch dazu ein?“*
Gegebenenfalls werden die Kinder auf die vier Teile aufmerksam gemacht, die entstanden sind.

Bewusstseinsbildung für die vier Naturelemente:
„Ich habe eine Schale mit Wasser. Wasser ist wertvoll. Darum werden wir die Schale langsam herum reichen.“

Vorsichtig wird das Wasser weitergereicht (dazu kann meditativ ein Glockenspiel oder ähnliches erklingen). Die Schale mit Wasser wird in eines der vier Felder gestellt.

„Ich habe Feuer. Ich kann es nicht anfassen. Darum ist es an der Kerze. Das Feuer ist etwas besonderes. Darum reichen wir das Feuer weiter.“
Die Kerze wird herumgereicht und dann in ein weiteres Feld gestellt.

„Ich habe eine Schale mir Erde. Die Erde ist kostbar. Wir reichen die Schale mit Erde weiter.“
Die Schale wird herumgereicht und dann in das dritte Feld gestellt.

„Nun haben wir Feuer, Wasser und die Erde. Was fehlt jetzt noch?“

„Den Wind können wir nicht sehen. Wir können ihn auch nicht weitergeben. Doch wir können blasen, einen leichten Wind weitergeben. Dazu habe ich eine Feder. Wenn wir uns die Feder zublasen, können wir sehen, was der Wind alles kann.“
Die Feder wird durch das Blasen weitergegeben und danach in das vierte Feld gelegt.

(Wenn die Elemente herumgereicht werden, kann ein Glockenspiel erklingen oder ein anders meditatives Instrument.)

Ein kurzes Gespräch kann folgen:
„An was denkt ihr, wenn ihr das Wasser, die Erde oder das Feuer hier seht?“
Denkbar ist es auch, Gegenstände bereit zu halten, die die Kinder den Elementen zuordnen können (z. B. ein Vogel, eine Schaufel …)

DIE LEGENDE ZU FRANZ VON ASSISI UND DEN VIER ELEMENTEN.

„Ich möchte euch von Franz erzählen, von Franz von Assisi. Immer wieder wird er bewundert. Doch was hat Franz mit dem Wasser, der Erde, der Luft und dem Wind zu tun? Ihr werdet es gleich hören. Franz lebte in einer anderen Zeit. Da gab es weder Fahrräder noch Autos und auch keine Telefone. Assisi heißt die Stadt, in der Franz mit seinen Freunden lebte. Die Freunde nannten sich gegenseitig Brüder. Die Brüder waren eng mit Gott verbunden. Darum halfen sie vielen kranken und armen Menschen eine lange Zeit lang. Es gab viele von ihnen in der Stadt.

Und so geschah es, dass Franz selbst schwach und krank wurde. Vor seinen Augen war es oft dunkel. Seine Brüder brachten ihm zu essen und zu trinken. Manche Tage konnte er nur sehr langsam gehen. Die Brüder mussten ihn stützen. Mit Wasser kühlten sie ihm die Stirn. Franz von Assisi war dafür bekannt, dass er in seinen Jugendjahren viel lachte und heiter war wie ein Kind. Doch jetzt war alles anders. Er dachte sehr viel nach. Dabei war er manchmal traurig und schloss die Augen. Und wenn er die Augen fest geschlossen hatte, sah er mit den Augen des Herzens all das Schöne in der Natur. Er sah die Vögel, mit denen er gesprochen hatte und hörte den Klang des Himmels. Auf einmal fühlte er sich sehr reich und beschenkt. Nun sprach er zu sich selber: ‚Ich lebe in einer sehr großen Familie. Die Tiere, die Pflanzen, die Menschen – alles gehört dazu, auch der Wind und die Sonne. Es ist so schön, in einer bunten Familie zu leben.‘ Als ihm diese Gedanken kamen, bat er einen der Brüder zu sich. „Komm, Bruder, ich bin zu schwach zum Schreiben. Bitte schreibe auf, was ich dir jetzt sage. Ich werde langsam sprechen. So kannst du mit der Feder meine Gedanken zu Papier bringen.“ Der Bruder saß nun an der Seite von Franz und schrieb auf:

„Ich lobe dich, Gott, du hast die Welt wunderschön geschaffen.
Besonders schön ist Schwester Sonne.
Sie leuchtet und strahlt mit großem Glanz.
Gott, gelobt seist du für Bruder Mond und die Sterne.
Wir können euch am Himmel bewundern.
Gelobt seist du, Gott, für den Bruder Wind.
Er bewegt die Wolken und streut den Samen auf das Land.
Gott, gelobt seist du für Schwester Wasser.
Sie ist nützlich und köstlich.
Gott, gelobt seist du für Bruder Feuer, er erleuchtet die Nacht.
Bei ihm können wir uns wärmen.
Gott, gelobt seist du für unsere Schwester, die Mutter Erde.
Sie bringt Früchte und Blumen hervor.“

Als der Bruder das aufgeschrieben hatte, fragte er sich: ‚Wie kann unser Bruder Franziskus denn so etwas Wundervolles sagen? Er ist doch krank und schwach. Er wird bestimmt nicht mehr lange leben. Er sieht doch kaum noch etwas. Doch tief in seiner Seele muss der große Glanz des Lebens sein. Ich glaube, dass der Glanz des Lebens immer da sein wird. Auch, wenn Bruder Franziskus nicht mehr bei uns ist.‘ Der Bruder saß noch sehr lange bei Franziskus. Beide schwiegen. Das Schweigen war wie eine Quelle voller Kraft. Der Bruder dachte bei sich: Wie gut es ist, solch einen Bruder zu haben. ‚Bruder Franz hat mir die Augen meines Herzens geöffnet. Jetzt kann ich auch wie er sehen.“

Hinführung zum Gebet:
„Das Feuer, der Wind, die Erde und das Wasser waren die Geschwister von Franz. Das klingt eigenartig. Doch so war es. Nun können wir beten.“
Die leitende Person spricht den Text zu den Elementen. Gemeinsam mit den Kindern wird jeweils „Das ist wunderbar.“ gesprochen. Dabei kann die Klangschale erklingen.

Gebet zu den vier Elementen:
„Gott, du bist Leben. Du hörst niemals auf. Schwester Luft hast du geschaffen. So kann ich atmen. Du kommst im Sturm und im Wind daher. Du bewegst die Wolken.

Alle: *„Das ist wunderbar.“*

„Schwester und Bruder Wasser hast du geschaffen. Du bist frisch und klar. Ich kann dich schmecken und du kannst mich tragen. Ich kann in dir spielen.“

Alle: *„Das ist wunderbar.“*

„Schwester und Bruder Feuer hast du geschaffen. Du leuchtest voller Kraft. Du schenkst wohlige Wärme. Ich kann dich auch in der Sonne entdecken.“

Alle: *„Das ist wunderbar.“*

„Mutter Erde hast du geschaffen. In dir leben Würmer und Maulwürfe. Du trägst mich jeden Tag. Aus dir wachsen Bäume, Pflanzen und Früchte.“

Alle: *„Das ist wunderbar.“*

„Gott, du bist Leben. Du hörst niemals auf. Du bist immer wieder neu. Wenn etwas stirbt, geht es weiter. Ein Samen wird grünen. Und das Licht kommt nach der Dunkelheit.“

Mit den Kindern: *„Das ist wunderbar.“*

Abschluss:
Lied:
„Ich glaube, dass Gott mich geschaffen hat“

Ausläuten mit Klangschale oder Glockenspiel

WAS VERBINDET SMARTPHONES MIT NÄCHSTENLIEBE?

Was hat mein Glaube mit Cheeseburgern zu tun?

Ein ganz normaler Nachmittag: Den Rucksack mit den Schulsachen in die Ecke werfen, das Smartphone schnappen und los, um Freundinnen und Freunde zu treffen. In der Stadt wird vielleicht noch zusammen ein Cheeseburger gegessen. Alltag ist das; vielleicht Geschmackssache; ja ok. Aber was haben unsere Kommunikationstechnik und unser Essen mit Nächstenliebe oder mit christlichem Glauben zu tun?

DEINE ANTWORT

- ○ Gar nichts. Es gibt keinen Zusammenhang.
- ○ Irgendeinen Zusammenhang wird es schon geben. Sonst würde das hier nicht gefragt.
- ○ Mit meinem Smartphone kommuniziere ich mit anderen. Gemeinschaft und so!
- ○ Was anderes, und zwar:

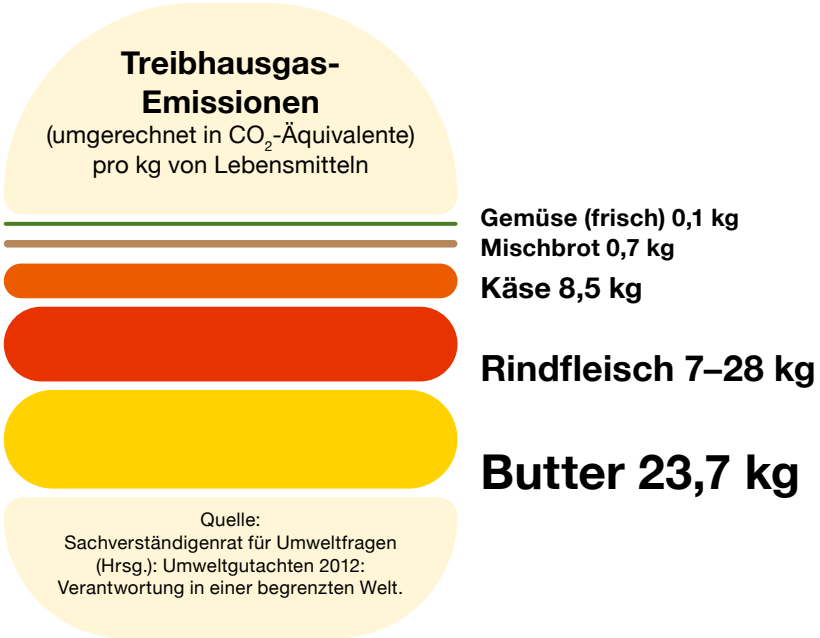
.....

.....

.....

ANNE RÖMPKE
Referentin für Fragen der Schöpfungsverantwortung der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Sachsens

Wir spulen 1500 Jahre zurück in die Zeit der ersten christlichen Gemeinden. Da wäre die Antwort auf diese Frage sehr einfach zu beantworten gewesen: „Gar nichts. Kein Zusammenhang.“ Bestimmt wurde viel miteinander gesprochen, auch über Glaubensfragen, und mit Worten wurde z. B. Trost gespendet. Es wurde auch gemeinschaftlich gegessen. Kommunikation und Essen, das waren alltägliche Rahmenbedingungen für das Leben und Zusammenleben in den Gemeinden, aber nicht direkt mit Glaubensfragen verknüpft. Das Essen wurde in großen Teilen selbst angebaut; Kommuniziert wurde Face-to-Face, denn Internet und Smartphones gab es natürlich noch nicht.



ABER WIE IST DAS BEI UNS? WO KOMMT UNSER ESSEN HEUTE HER?

Kinder würden vielleicht antworten: „Aus dem Supermarkt.“ Oder „Von McDonalds“. Und damit haben sie nicht ganz unrecht; denn wo genau das Essen herkommt, das wir in den Supermarktregalen finden oder die Zutaten für unseren Cheeseburger in der Fastfood-Kette, das ist für uns oft nur noch schwer oder gar nicht herauszufinden. Was passiert mit den Kühen, deren Käse und Fleisch auf dem Burger landet? Wo wird deren Futter eigentlich angebaut? Wieviel Ausstoß an Treibhausgasen wie CO_2 oder Methan geht damit einher? Das alles ist auf keiner Burger-Tüte der Welt zu lesen.

UND DAS SMARTPHONE?

Es ist richtig und wichtig miteinander zu kommunizieren. Dennoch lohnt es sich, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Welche Stoffe stecken eigentlich in einem Smartphone? Die Antwort lautet: Unglaublich viele verschiedene Stoffe! Es finden sich sogar kleine Mengen Gold darin. Viel diskutiert sind aber vor allem die sogenannten seltenen Erden. Bei deren Gewinnung entstehen giftige Gase und Abwässer; der Wasserverbrauch ist enorm und viele Bergarbeiter:innen sind gesundheitlichen Gefahren ausgesetzt[1].

„Schlechte Arbeitsbedingungen und für Menschen giftige Gase und Abwässer: klare Sache“, könnte man jetzt natürlich sagen. „Das hat mit unserem Glauben zu tun, denn da geht es eindeutig um die Sorge um den und die Nächste, die wir schützen sollten. Aber wie ist das mit dem oben angesprochenen Treibhausgas-Ausstoß? Von Jesu Kampf gegen den Klimawandel steht doch sicher nichts in der Bibel.“ Tatsächlich müssen wir hier etwas genauer hinschauen. Im Matthäus-Evangelium Kapitel 25 Vers 35 lesen wir eine Geschichte, in der es darum geht, welchen Menschen Jesus am Ende der Zeit dankbar sein wird. Es heißt:

»Ich war hungrig, ihr gabt mir zu essen. Ich war durstig, ihr gabt mir Wasser. Ich war fremd und ihr habt mich aufgenommen.«

Die Leute in der Geschichte, zu denen er das sagt, sind verwirrt, weil sie sich gar nicht erinnern können, Jesus geholfen zu haben. Er antwortet sinngemäß, dass sie diese netten Dinge aber anderen Menschen gegenüber vollbracht haben, und dass das so ist, als hätten sie es für Jesus selbst gemacht. Was hat das mit Klimawandel zu tun? Durch die Veränderung des Klimas wird in vielen Regionen der Welt der Anbau von Nahrungsmitteln schwierig[2], und Trinkwasser wird vielerorts knapper[3]. Damit werden laut dem wissenschaftlichen Beirat der Bundesregierung auch immer mehr Menschen gezwungen, ihr Zuhause aufzugeben und in andere Gegenden zu flüchten. Die Folgen des Klimawandels verursachen also genau die Dinge, vor denen Jesus uns und andere Menschen eigentlich geschützt sehen würde. Klimaschutz ist also auch so etwas wie gelebte Nächstenliebe.

ABER WAS KÖNNEN WIR DENN JETZT ALS CHRISTINNEN UND CHRISTEN MACHEN?

Sollen wir komplett auf Smartphones verzichten und uns nur noch von Karotten und Radieschen aus Opas Garten ernähren? Und wenn wir schon dabei sind, können wir auch gleich alle Autos abschaffen und keine neuen Klamotten mehr kaufen. Das wäre natürlich aus Perspektive der Umwelt ideal und tatsächlich gibt es immer mehr Menschen, die bewusst auf ein Smartphone pfeifen, sich vegan ernähren, auf das Auto verzichten oder Kleidertauschpartys organisieren. Im ersten Schritt ist das für viele aber schwer vorstellbar. Also: Langsam anfangen und darauf achten, dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt. In der Jungen Gemeinde könnte z. B. ein

„Dinner for Future“ veranstaltet werden, bei dem lauter leckere vegane Rezepte ausprobiert werden können. Auch die Aktion „Halbzeit-Veganer:innen“ könnte eine witzige Challenge sein: Zwei Leute tun sich zusammen und beide essen nur die Hälfte der Woche vegan, ganz nach dem Motto: Zwei halbe Veganer:innen sind ein:e Ganze:r! Im eigenen Kirchenbezirk könnte auch angeregt werden, Jugendfreizeiten Öko-Fair zu gestalten. Dazu hat eine Arbeitsgruppe des Landesjugendkonvents ganz frisch einen Leitfaden geschrieben mit Ideen und Hintergrundinfos[4].

UND WAS TUN IN SACHEN SMARTPHONES?

Ein guter erster Schritt wäre, keine neuen Geräte mehr zu kaufen. Macht eine Challenge daraus, wessen Smartphone die meisten Jahre hält. Wenn ein Smartphone wirklich nicht mehr nutzbar und nicht zu reparieren ist, besorgt euch ein Gebrauchtes. Ihr könntet auch eine Sammelaktion in eurer Gemeinde initiieren, bei der alle Gemeindemitglieder aufgerufen sind, alte Handys abzugeben, damit diese recycelt werden können. Denn in jedem alten Gerät liegen ja, wie oben beschrieben, einige Schätze, die nicht verloren gehen sollten.

Erwachsene haben zusätzlich die Möglichkeit, durch Wahlen oder Petitionen Einfluss auf politische Entscheidungen zu nehmen oder im Kirchenvorstand für ein Öko-faires Gemeindeleben einzutreten. Das ist für Jugendliche leider schwieriger bis unmöglich. Aber es ist auch nicht zu unterschätzen, welchen Einfluss Jugendliche auf ihre Eltern, Lehrer:innen, Pfarrer:innen oder Großeltern haben können. Euer Handeln wird nicht unbemerkt bleiben und das Thema auch in eurem Umfeld präsenter machen.

UND DAS BESTE AN DER SACHE IST: NIEMAND IST ALLEINE DAMIT!

In ganz Sachsen, Deutschland und der Welt verteilt gibt es Menschen, die sich in ihrem Ort für eine gerechte und friedliche Welt einsetzen. Je mehr Leute kleine Schritte gehen, desto größer ist der gemeinsame, positive Effekt. Und als Christinnen und Christen haben wir zudem Rückenwind durch unseren Glauben an denjenigen, der sich sein ganzes Leben für andere Menschen eingesetzt hat. Also auf zum ersten Schritt.

SELTENE ERDEN

Der Name ist irreführend, denn es sind keine Erden, sondern Metalle. Es gibt 17 verschiedene, sie haben seltsame Namen, und sie sind für die Herstellung von Smartphones und anderen Hightech-Geräten unerlässlich: Yttrium wird z. B. in Speicherchips genutzt und Lanthan steckt in Akkus.

EXPERIMENT

Frage Erwachsene in deiner Umgebung, ob Sie einen Zusammenhang zwischen Milchkaffee und Nächstenliebe sehen. Ich stelle diese Frage schon eine ganze Weile allen möglichen Leuten und es gibt immer wieder neue Antworten!

DEINE SPONTANE EINSCHÄTZUNG

- ● Moment! Das geht mir zu schnell.
- ● Ich habe noch Unklarheiten. Lasst uns da drüber reden.
- ● Ja! Mit anderen zusammen hätte ich Lust, erste Schritte zu gehen!
- ● Juhu! Ich mache das eh schon viel! Wer macht mit?
- ● Was anderes, und zwar:

.....

.....

.....

---

1 Rüttinger et al. (2014). Fallstudie zu den Umwelt- und Sozialauswirkungen der Gewinnung Seltener Erden in Bayan Obo, China. In Auftrag gegeben durch das Umweltbundesamt. Berlin: adelphi.

2 Bailey, R.; Oxfam (2011). https://www.oxfam.org/en/growing-better-future

3 Schubert, R. et al.; Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (2007). Berlin: WBGU. https://www.wbgu.de/fileadmin/user_upload/wbgu/publikationen/hauptgutachten/hg2007/pdf/wbgu_jg2007_kurz.pdf

4 Barthel A., et al.; AG des Landesjugendkonvents der Evangelischen Jugend in Sachsen (2021). Dresden: Landesjugendpfarramt. https://www.evjusa.de/de/landesjugendkonvent/veroeffentlichungen_ljk/der_gruene_faden.html

FÜR EIN GESUNDES AUFWACHSEN UNABDINGBAR:

Ungesunde Ernährung unbedingt vermeiden!

Jeden Montag, Dienstag und Mittwoch treffen sich bei uns im Familienzentrum Oberwiesenthal Eltern mit ihren Kindern zum gesunden Kochen. Eltern und Kinder werden auf die Wichtigkeit der gesunden Ernährung hingewiesen und erleben selbst, was es heißt, gesund zu kochen und zu essen.

Familienzentrum Oberwiesenthal e. V.

Annaberger Straße 85
09484 Kurort Oberwiesenthal
Telefon 037348-8714
familienzentrum@gmx.de

Wir möchten zu einer Ernährungsweise anregen, um einen Beitrag zur Vermeidung von ernährungs-bedingten Zivilisationskrankheiten zu leisten. Gerade beim kleinen Kind bis zum Schuleintritt werden die Gesundheitsgrundlagen für ein ganzes Leben gelegt. Die schädlichen Folgen einer Fehlernährung sind unabsehbar für seine körperliche und geistige Entwicklung. Gesunde Ernährung hingegen schafft gesunde Kinder – Kinder ohne Mangelerscheinungen, Karies und Übergewicht, die sich wohlfühlen und Spaß am Leben haben. Wir motivieren sie zur günstigen Nahrungs-Zusammensetzung (Obst, Gemüse, Getreide, Vollkornprodukte) und wählen Fertiggerichte ab. Außerdem geben wir Tipps zum Umgang mit Süßem. Ganz nebenbei wird der Zusammenhalt in der Gruppe gefestigt, die gegenseitige Anerkennung gesteuert, das Selbstbewusstsein aufgebaut.

Im ca. zweistündigen Kurs bringen wir den Kindern das Kochen spielerisch bei. Gleichzeitig erlernen sie gute Essgewohnheiten durch gemeinsames Kochen. Die Lebensmittelauswahl gestalten wir bunt und abwechslungsreich. Es werden saisonale und regionale Lebensmittel ausgewählt sowie Bio-Produkte gekauft. Wir achten auf eine ausgewogene Ernährung unter Verwendung von Ballaststoffen. Die Lebensmittel werden frisch verarbeitet und schonend zubereitet. Bei der Zubereitung von süßen Gerichten und Kuchen wird immer weniger Zucker verwendet. Ein Koch- und Backbuch entstand ebenfalls, es wurde von den Kindern gestaltet.

KINDER MACHEN BEGEISTERT MIT:

Das Projekt „Gesunde Lebensweise“ in unserem Kindertreff „Beth Shalom“

Eine gesunde Entwicklung von Familien mit Kindern und Jugendlichen ist in jedem Lebensbereich notwendig und bildet die Basis für eine fundierte Integration der jungen Generation in unsere Gesellschaft im späteren Erwachsenen- und Familienleben. Hierbei spielt die geistige, aber auch die geistliche Entwicklung eine wichtige Rolle. Daneben ist jedoch auch die körperliche Entwicklung extrem wichtig.

Projektträger:
Kindertreff „beth shalom“
CVJM „Silberzeche“ e. V.
Hauptstraße 87a
09392 Auerbach

Eine gesunde Entwicklung von Familien mit Kindern und Jugendlichen ist in jedem Lebensbereich notwendig und bildet die Basis für eine fundierte Integration der jungen Generation in unsere Gesellschaft im späteren Erwachsenen- und Familienleben. Hierbei spielt die geistige, aber auch die geistliche Entwicklung eine wichtige Rolle. Daneben ist jedoch auch die körperliche Entwicklung extrem wichtig.

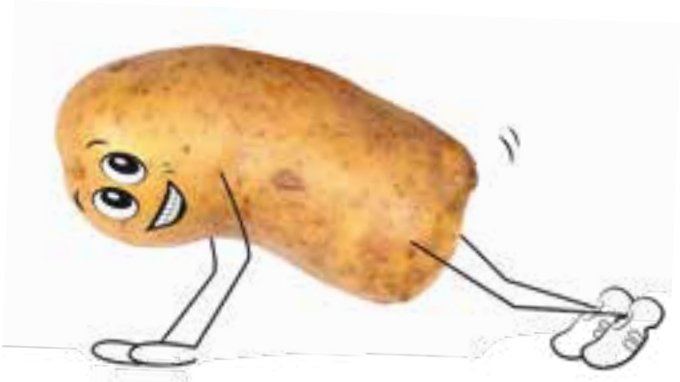
In den letzten Jahren hatten wir in unserer Offenen Kinder-, Jugend-, Ehe- und Familienarbeit gelegentlich Workshops zur gesunden Ernährung im Angebot. Gerade Kindern aus einkommensarmen Familien fehlen oftmals gesunde Mahlzeiten – und darüber hinaus auch das Grundwissen sowie Informationen, warum eine gesunde Ernährung so wichtig für uns ist. Während der letzten drei Jahre hat sich diese Situation auf Grund der Corona-Einschränkungen (Quarantäne, zeitweiser Wegfall von Vereins- und Schulsport, eingeschränkte soziale Kontakte, teilweise Schließzeiten von Kinder- und Jugendeinrichtungen…) weiter verschlechtert.

Aus diesem Grund haben wir von Januar bis Dezember 2023 das Projekt „Gesunde Lebensweise“ in unserem Veranstaltungsplan fest verankert – auch Dank der Förderung seitens des Diakonischen Werkes. Hierbei bieten wir wöchentlich einen Projekttag rund um gesunde Lebensweise und Ernährung inklusive Aktiv-Programm an.

Zum Thema „Gesunde Ernährung“ stellen wir zusammen mit den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen selbst gesunde Ernährung her, lernen heimische und exotische Gemüse- und Obstsorten kennen, führen Back- und Kochkurse durch, stellen Salate her, verarbeiten Milch und Obst zu leckeren Milchshakes, erhalten Basiswissen zur gesunden Ernährung sowie über Bioprodukte und legen ein eigenes Gesundheitslexikon an, wo man das Wissen und das Erlernte festhalten und jederzeit auch zu Hause anwenden und weiterführen kann. Die Resonanzen sind sehr positiv. „Unsere“ Kinder nehmen die Angebote mit Begeisterung an, wirken aktiv an den Vorbereitungen sowie den Umsetzungen mit und freuen sich, wenn die Ergebnisse am Ende des Projekttages gekostet werden können.

Im Rahmen des Aktiv-Programms „Körperliche Fitness“ führen wir aktive Bewegungsprogramme durch, trainieren unsere Fitness auf spielerische Art und Weise in der Turnhalle unter Anleitung eines Übungsleiters, veranstalten Tischkicker- und Billard-Wettkämpfe in unseren Vereinsräumen. Hierbei soll unter spielerischen Aspekten die körperliche Bewegung gefördert werden. Es hat sich bewährt, dass die Kinder bei der Auswahl der Sport-Spiele aktiv mit einbezogen werden und ihre Spiel- und Bewegungswünsche gezielt äußern können. Besonders Teamwettbewerbe motivieren die Kinder und Jugendlichen, fördern das soziale Miteinander, stärken die Hilfsbereitschaft untereinander, vermitteln mehr Freude an gemeinsamen Siegen und sie lernen gleichzeitig, dass eine Niederlage beim Mannschaftssport zusammen besser „weggesteckt“ werden kann. Auch das Aktiv-Programm hat sich – neben den Projekttagen in unserer Vereinsküche – sehr bewährt und erfreut sich großer Beliebtheit.

Wir sehen das Projekt „Gesunde Lebensweise“ als große Bereicherung innerhalb unserer verschiedenen Angebote in unserem Kindertreff „Beth Shalom“ an. Auf teilweise spielerische Art und Weise können hier wertvolle Grundlagen für eine nachhaltige und gesunde Ernährung und Lebenseinstellung gelegt werden – neben unseren missionarischen Angeboten und dem Ziel der Hinführung zu christlicher Gemeinschaft und gemeinsamen Dienst innerhalb unserer Gesellschaft.



AUF ENTDECKER-TOUR MIT SCHNUPPERNASEN UND SCHLECKERMÄULCHEN

Es war von großem Vorteil, dass das von unserem Freizeit- und Familienzentrum in Thum umgesetzte Projekt als ein offenes konzipiert wurde: Kinder und Jugendliche unterschiedlichsten Alters konnten zu jeder Zeit an den Projekttagen einsteigen. Die Mädchen und Jungen waren dabei eine bunt gemischte Gruppe im Alter von 6 bis 12 Jahren.

Viele hatten das Bedürfnis und von Anfang an Freude daran, neue gesundheitliche Methoden kennen zu lernen und vor allen Dingen Lust darauf, dies selbst auszuprobieren.

Besonders spannend fanden sie es, mit Lupe und Naturführer unterwegs zu sein, um viele essbare Kräuter aufzuspüren.

Sie staunten darüber, wie viele essbare und teils bekannte Pflanzen auf einer Wiese zu finden waren, die dann mit im Salat oder als Beilage bei den Mahlzeiten ihren Platz fanden. Hier hörte man immer wieder den Spruch: „Das zeige ich zu Hause meinen Eltern oder meiner Oma.“ Dass wir diese Kräuter und Pflanzen dann später gemeinsam in den Dips verarbeiteten und diese noch so gut schmeckten, brachte manches Staunen hervor. Es war ein Glück, dass wir so viel gesammelt hatten, weil die Kinder und Jugendlichen mit Freude die übrigen Pflanzen mit nach Hause nehmen wollten, um es dort vorzuführen und auszuprobieren.

Natürlich machten die Kinder und Jugendlichen auch neue Erfahrungen beim Herstellen ihres gesunden Mittagessens. Das gemeinsame Kochen machte nicht nur Spaß, sonders es förderte auch die motorischen Fähigkeiten und die Kinder lernen selbstständig zu arbeiten. Darüber hinaus bekamen bereits die Kleinsten die Möglichkeit, Lebensmittel und ihre vielfältigen Verarbeitungsmöglichkeiten hautnah zu erfahren. Beim Kochen übernahmen sie Verantwortung und wuchsen an ihren Aufgaben. Neben dem gesunden Kochen empfanden sie besonders die gemeinsamen Tischmahlzeiten als ein Wohlfühlerlebnis. Wobei einige dies als Anregung im Rahmen ihrer Mahlzeiten zu Hause mit ansprechen und umsetzen wollten.

Die Kinder und Jugendlichen nahmen sich durch dieses Projekt außerdem vor, dass sie bei der Essensvorbereitung selbst mit aussuchen wollten und dann beim Kochen auch tatkräftig zum Helfen bereit wären. So wollten sie zum Beispiel auch geschnittenes Obst auf Teller verteilen, Pizza selber belegen oder den Kuchenteig rühren und damit ein kleines Backrezept selbst umsetzen.

Projektträger:
Freizeit- und
Familienzentrum Thum e. V.
Neumarkt 4
09419 Thum

Die Kinder und Jugendlichen erfuhren und verstanden, wer schon als Kind viel Gemüse isst, wird es auch im Erwachsenenalter beibehalten. Aber auch andersherum, wer schon von Kleinauf nur Limonade trinkt, wird später nicht gern Wasser trinken. Und sie erfuhren, wieviel Zucker in Lebensmitteln wie Limonade, Gummibärchen, Kuchen, Schokoriegel und Chips enthalten ist. Sie erkannten, dass dadurch unnötige Kalorien entstehen und dies ihrem Körper schadet. Dass ihr Essverhalten Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat, wurde damit selbst den Jüngsten in unserer Gruppe klar.

Durch dieses Projekt lernten die Kinder und Jugendlichen die Theorie, aber auch die praktische Anwendung. Sie merkten und verstanden, dass gesunde Ernährung gar nicht so anstrengend und kompliziert ist. Und sie wussten nun aus der Erfahrung dieser Projektwoche, dass sich eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung förderlich auf ihre Gesundheit auswirkt.

Hier ein gutes Vorbild zu sein und diese Erfahrungen des Projektes auch im Alltag und im Familienleben umzusetzen, war der Wunsch vieler.

»Das zeige ich zu Hause meinen Eltern oder meiner Oma.«

»Eine saubere und intakte Umwelt, eine gesunde Ernährung gehören zu den unverbrüchlichen Kinderrechten, für die wir Erwachsenen die politische Verantwortung tragen.

Nur eine klimafreundliche und nachhaltige Politik wird unsere Welt zukunftsfähig halten – weil alles Leben miteinander verbunden ist und voneinander abhängt.«

DIETRICH BAUER
Oberkirchenrat
Vorstandsvorsitzender

Projektträger: CVJM Familienzentrum Leipzig
Ein Angebot des CVJM Leipzig e. V.
Schönefelder Allee 23a · 04347 Leipzig

GESUNDHEITSREIHE IM CVJM-FAMILIEN-ZENTRUM LEIPZIG

Während und auch nach der langen Ausnahmezeit „Corona“ brauchte es neue Angebote im CVJM-Familienzentrum, die Familien Raum für neue Ideen und Begegnung schafft, Menschen für gesunde Ernährung und ein gesundes (psychisches und physisches) Miteinander jedes Einzelnen sowie in der Familie und dem nahen Umfeld begeistert.

In unserer Arbeit im CVJM-Familienzentrum bekamen wir immer öfter die Rückmeldung von Familien, dass der Familienalltag seit Corona das Stresslimit erreicht hat und die Sorge vor einem erneuten Lockdown im Herbst zu Kopfzerbrechen führe. Das abwechslungsreiche Kochen für ein gemeinsames Mittagessen stellte durch die fehlende Essenversorgung in Kitas sowie Schulen einige Familien vor Herausforderungen und die Work-Life-Balance wurde vernachlässigt. Uns war es ein großes Anliegen, Familien in Themen Gesundheit und Stressmanagement zu entlasten und vorbeugend zu arbeiten. Es sind kleine Momente, wie ein gemeinsamer Familienkochnachmittag mit Anregungen zur gesunden Ernährung, interessante und wertvolle Informationen und Tipps zur Ersten-Hilfe am Kleinkind, die Eltern mehr Sicherheit in ihrem Handeln geben oder ein Yogaangebot, dass sowohl die Kinder als auch die Eltern entspannen und auf den eigenen Körper hören lässt.

Der CVJM in Leipzig setzt besonders bei allen Familienangeboten auf eine offene und wertschätzende Begegnung mit Familien und schafft einen Raum für Begegnung, Austausch und Vernetzung.

Uns als CVJM ist es wichtig allen Familien und besonders sozialschwachen Familien aus dem Stadtteil einen Zugang zu Gesundheitsthemen zu ermöglichen, die zum Teil sehr kostenintensiv sind. Diese Kosten spiegeln jedoch eine hohe Qualität und Professionalität wieder.

Alle von uns gesetzten Ziele konnten erreicht werden. So erreichten wir viele Nutzer*innen mit vielseitigen Kursinhalten, indem sie sich für Themen wie psychische und physische Gesundheit, gesunde Ernährung, Achtsamkeit, Entspannung und Work-Life-Balance begeistern konnten. Mit den vielseitigen Kurseinheiten schafften wir im CVJM-Familienzentrum Leipzig einen Raum für Begegnung, Austausch und Vernetzung. Zum einen konnte die gesamte Familie an Kurseinheiten teilnehmen und die gemeinsame, wertvolle Zeit nutzen, zum anderen schafften wir an einzelnen Terminen einen Raum, dass die Nutzer*innen (Erwachsene sowie Kinder) sich bewusst Zeit für sich selbst nahmen. Des Weiteren war es uns ein großes Anliegen, den Nutzer*innen ein Kennenlernen verschiedener Methoden zur Stressbewältigung zu ermöglichen, die sie in ihren Alltag integrieren konnten.

DER GESUNDHEITSKURS BESTAND AUS ZEHN KURSEINHEITEN:

FAMILIENKOCHNACHMITTAG I – „FASTFOOD MAL ANDERS“

Der Familienkochnachmittag wurde von einer Mitarbeiterin des CVJM-Familienzentrums geplant sowie durchgeführt. Gemeinsam mit den Familien wurde in der großen Küche des CVJM-Hauses ein gesundes Fast-Food-Menü bestehend aus selbst gebackenen Burgerbrötchen, Linsen-Quinoa-Patties mit Salatbeilage sowie Süßkartoffelpommes gekocht und anschließend zusammen in einem großen Raum gegessen. Währenddessen konnten sich alle Nutzer*innen austauschen und vernetzen. Themen wie gesunde Ernährung im Alltag, Alternativen zu Fast-Food, Essverhalten der Kinder und Familien, gemeinsame Esszeiten mit der gesamten Familie wurden diskutiert. Dazu wurden eine Ernährungspyramide sowie ein Ernährungsquiz eingesetzt. Die Kurseinheit richtete sich an die gesamte Familie.

FAMILIENKOCHNACHMITTAG II – „SPEISEN HALTBAR MACHEN“

Der Kochnachmittag wurde von einer Mitarbeiterin des CVJM-Familienzentrums geplant und durchgeführt. Gemeinsam stellten alle Familien im CVJM-Haus eine selbstgemachte Tomatensoße her, die anschließend eingeweckt wurde. Es gab einen Input zur gesunden Ernährung und es wurden verschiedene Methoden zum Haltbarmachen von Speisen erklärt und thematisiert. Ein Teil der gekochten Tomatensoße wurde aufgehoben, sodass alle Nutzer*innen als Abschluss gemeinsam die frisch zubereitete Soße mit Nudeln essen konnten. Während der Kurseinheit wurde reichlich Zeit und Raum für eine gelungenen Austausch aller teilnehmenden Familien geschaffen.

KINDERYOGA MIT ELTERNCAFE

Die Kurseinheit wurde in Kooperation mit der Yogalehrerin Christiane Wagebach von Sonne, Mond und Fuchs durchgeführt. Mit den zwei Angeboten schafften wir einen Raum, in dem Eltern und Kinder gemeinsam eine schöne Zeit miteinander verbringen konnten. Auch wollten wir den Eltern ermöglichen, im Café einen Moment für sich und im Austausch zu erleben, während sich ihre Kinder mit der Yogalehrerin im Kinderyoga austoben, entspannen und zur Ruhe kommen können.

STRESSMANAGEMENT/ ENTSPANNUNGSÜBUNGEN IM ALLTAG

Die Kurseinheit wurde in Kooperation mit dem Masseur Ramon Jäckel durchgeführt. Alle Nutzer*innen konnten in zwei Stunden vielfältige Methoden und Entspannungsübungen kennenlernen, ausprobieren und gegebenfalls Hilfestellungen von Herrn Jäckel und seiner Praktikantin in Anspruch nehmen. Während der Einheit tauschten sich alle Nutzer*innen zum Thema aus und konnten Fragen stellen, sich vernetzen und eine entspannte Zeit zusammen genießen. Diese Kurseinheit richtete sich ausschließlich an die Erwachsenen.

FAMILIENYOGA

Die Kurseinheit wurde in Kooperation mit der Yogalehrerin Christiane Wagebach von Sonne, Mond und Fuchs durchgeführt. Familienyoga richtete sich an die gesamte Familie und verfolgte das Ziel einer entspannten, gemeinsamen Zeit zusammen. Alle Nutzer*innen erlebten eine Mischung aus Spiel, Spaß und Entspannung. Angeregt wurden besonders die Eltern-Kind-Interaktion und die Entspannung im Alltag. Es konnten hilfreiche Übungen für den Alltag mitgenommen werden, die bestenfalls in den Familienalltag von den Familien übertragen werden.

ACHTSAMKEIT

Die Kurseinheit wurde in Kooperation mit Kira Daldrop durchgeführt. Ursprünglich geplant war dieses Angebot vor Stressmanagement, um für die Familien eine Grundlage zu schaffen, mit der sie sich vorher auseinandersetzen und über eigene Alltagsabläufe nachdenken können. Krankheitsbedingt wurde dieser Workshop allerdings nach hinten verschoben. Folgende Themen wurden behandelt: Kommunikation, das eigene Ich, Arbeit und Arbeitsplatzgestaltung, Umgang mit sich selbst, dem Partner und den Kindern. All das wurde betrachtet und durch unterschiedliche Sichtweisen zu etwas Besonderem gemacht. Die Familien lernten außerdem noch Achtsamkeitsübungen und hatten die Chance mit Barbara Schumann, Fachkraft aus dem Familienzentrum, diese Übungen zu einem späteren Zeitpunkt zu wiederholen und anzuwenden. Den Workshop und die Erkenntnisse für den Alltag zu reflektieren und gestärkt in das restliche Jahr und in den veränderten Alltag zu starten.

»Mit den vielseitigen Kurseinheiten schafften wir im CVJM-Familienzentrum einen Raum für Begegnung, Austausch und Vernetzung.«

GESUNDE ERNÄHRUNG VON ANFANG AN

Die Kurseinheit wurde in Kooperation mit der Hebamme Sophia Lehmann durchgeführt. Alle Nutzer*innen konnten sich über die gesunde Ernährung von Kleinstkindern, den Übergang von der Milch zur festen Nahrung, Esskulturen auf der ganzen Welt, dem Baukastensystem der ersten Nahrung sowie weiteren individuellen Ernährungsthemen informieren und austauschen. Die Kurseinheit richtete sich an Eltern von Babys, Kleinstkindern, Kleinkindern sowie an werdende Eltern.

ERSTE HILFE AM KLEINKIND I

Die Kurseinheit wurde in Kooperation mit Michael Bader durchgeführt. Hauptziel war es, Eltern über typische Notfälle und Unfälle im Kindesalter zu informieren, sodass sie beim Eintreten derer angemessen reagieren können. Inhalt des Abends waren u.a. verschiedene Notfälle bei Kleinkindern (Fieberkrampf, Stromunfälle, Pseudokrupp), Erstmaßnahmen bei Unfällen (Erstversorgung von Wunden, Verbrennungen und Verletzungen), das Abwägen von der Schwere der Situation (kann ich selber helfen oder muss ich zum Kinderarzt?) sowie individuelle Themen der einzelnen Nutzer*innen. Gemeinsam konnten sich alle Nutzer*innen zu den Themen austauschen und spannende mitnehmen. Neben den theoretischen Inputs konnten alle Nutzer*innen praktische Übungen wie bspw. das Anlegen eines Verbands in Zweierteams ausprobieren. Die Kurseinheit richtete sich an Eltern von Kleinkindern.

TRAGEWORKSHOP

Die Kurseinheit wurde in Kooperation mit der Trageberaterin Kira Daldrop durchgeführt. In einer gemütlichen Atmosphäre konnte Frau Daldrop allen Nutzer*innen verschiedene Tragetücher sowie Tragen vorstellen. Eigene Tragetücher und Tragen wurden von den Nutzer*innen mitgebracht. So konnte gemeinsam individuell auf die Babys und Kleinstkinder angepasste Trage- und Wickeltechniken für die eigenen Tücher sowie Tragen gezeigt und ausprobiert werden. Selbstverständlich gab es währenddessen genügend Raum und Zeit für den individuellen Austausch, Klärung von offenen Fragen sowie Vernetzung untereinander.

ERSTE HILFE AM KLEINKIND II

Die Kurseinheit wurde in Kooperation mit Michael Bader durchgeführt. Hauptziel war es, Eltern über typische Notfälle und Unfälle im Kindesalter zu informieren, sodass sie beim Eintreten derer angemessen reagieren können. Alle Nutzer*innen setzen sich gemeinsam mit Herrn Bader mit folgenden Fragen auseinander:

- Wie erkenne ich einen Notfall?
- Wie reagiere ich, wenn mein/das Kind bewusstlos ist?
- Was muss ich tun, wenn mein/das Kind nicht atmet?
- Wie reagiere ich, wenn mein Kind etwas verschluckt?
- Was ist zu tun bei Herz- Kreislauf- Stillstand bei Kindern?

Inhalte der Kurseinheit waren unter anderem theoretische Grundlagen zur Ersten Hilfe im gesamten Kindesalter. Neben dem theoretischen Austausch gab es praktische Übungen, die in Zweierteams als auch als Einzelübungen durchgeführt wurden. Dazu zählten folgende Übungen:

- Manöver zur Fremdkörperentfernung im Säuglings- und Kindesalter
- Einleiten von Wiederbelebungsmaßnahmen mit Mund- zu Mund/ Nase- Beatmung
- Herzdruckmassage im Säuglings- und Kindesalter an extra dafür vorgesehenen Puppen.

Die Kurseinheit richtete sich an Eltern von Kleinkindern.

VOM SAMENKORN ZUR EIGENEN GEMÜSESUPPE

„Frische Kartoffeln, Rote Beete und Kürbis im Angebot“, schallt es im Sommer oft den Eltern beim Abholen der Kinder aus dem Naturhort Mulda entgegen. Die Kinder verkaufen selbst angebautes und geerntetes Gemüse vom eigenen Acker des Hortes.

2019 hat sich der Naturhort Mulda, der zum Kinderarche Sachsen e. V. gehört, auf den Weg gemacht, ein Ackerhort zu werden. Ergänzend zum Profil Naturhort wollen wir die Kinder über vielfältige Zugänge für unsere Natur begeistern. Ziel war und ist, mit den 120 zu betreuenden Kindern ganzjährig eine Ackerfläche zu bewirtschaften. Unser Anliegen ist es, dass unsere Kinder wissen, wo ihr Gemüse herkommt und auf diese Frage eben nicht nur „aus dem Supermarkt“ antworten können. Gemeinsam mit dem Verein „GemüseAckerdemie“ und deren Programm haben wir umfangreiches Fachwissen für Ackerbau mit Kindern erlernt.

Im Vorfeld haben wir mit Eltern eine Fläche von 6 mal 12 Metern mit guten Mutterboden vorbereitet. Diese wird im Winterhalbjahr mit Mulch (Laub, Grasschnitt) versorgt und dann im Frühjahr mit den Kindern untergegraben. Ab dann heißt es umgraben, glattziehen, Beete ausmessen, anlegen, Wege festtrampeln, Pflanzzeilen ziehen, Samen einfüllen, Setzlinge pflanzen, jäten, hacken, gießen, jäten, hacken, gießen und im Sommer ernten. Alle notwendigen Tätigkeiten passieren in der Regel wöchentlich in einer Ackerstunde, aber bei Bedarf auch täglich.

In den ersten Jahren wird man von der „GemüseAckerdemie“ angeleitet, gemeinsam werden Lehrstunden gestaltet, Pflanzungen durchgeführt und man bekommt umfangreiches Material zur Verfügung gestellt. Über einen Newsletter kommen wöchentliche Infos, was auf dem Acker zu tun ist und wie Themen spielerisch aufgegriffen werden können. Ackerstunden lassen sich bereits mit Kindergartenkinder gestalten, sind wunderbar für Grundschul- und Hortkinder geeignet. Es kann in festen Gruppen gewirtschaftet werden oder auch mit wechselnden interessierten Kindern. Die Kinder lernen Grundwissen zu heimischen Gemüsesorten, zur Bodenbeschaffenheit mit allerlei nützlichen Insekten, Pflanzenpflege, Umgang mit Werkzeug. Sie erleben den Prozess des Wachsens vom Samen zur Pflanze, zur Frucht und zurück zum Samen. Insekten werden mit Lupe und Mikroskop erforscht, die Zersetzung des Mulches kann beobachtet werden und vor allem wird der Arbeitsaufwand im Verhältnis zur Erntemenge von den Kindern erlebt. Mit Verlust der Früchte durch Regen, zu viel Sonne oder Schädlinge muss umgegangen werden und Verkaufsstrategien werden erprobt. Auch im Winter wird geackert, wenn auch nur theoretisch. Mit Video- und Spielmaterial wird Wissen weitergegeben. Im Herbst wird fleißig geerntet, im Hort verkauft oder auch mal mit dem Handwagen beim Dorfrundgang. Natürlich wird auch immer mal genascht und die Erntegaben werden regelmäßig selber verkocht in der Hortküche. Rezeptideen für einheimische traditionelle Gemüsesorten, die auch für Eltern unbekannt sind, geben wir gerne mit.

Die Ackerfläche kann natürlich auch kleiner sein oder man beginnt mit Hochbeeten. Die „GemüseAckerdemie“ stellt auch Programme für Familien per Newsletter zur Verfügung. So kann Gemüseanbau auch zu Hause gut gemeinsam mit den Kindern erlernt werden. Oftmals entdecken Kinder dabei ihnen noch unbekannte Gemüsesorten wie Fenchel, Gelbe Beete oder Palmkohl und die dazugehörige Geschmacksvielfalt. Neues wird probiert, das Gemüse wird zur jeweiligen Saisonzeit verspeist und steht nicht immer zur Verfügung. Der Weg vom Anfängerprogramm „Volle Möhre“ hin zum „Schlauen Bauern“ ist für jeden empfehlenswert, der Kindern den natürlichen Kreislauf vom Samen zur Frucht mit viel Praxis und Möglichkeiten des selber Tuns näherbringen möchte.

VON DER EINFARBIGEN RAUPE ZU EINEM BUNTEN SCHMETTERLING!

Von der einfarbigen Raupe zu einem bunten Schmetterling zu werden, wünscht sich so manches Kind im Fantasierollenspiel oder auch im wahren Leben. Die Welt von oben sehen. Sich vom Wind davontragen lassen. Die Vorstellung finden selbst Erwachsene toll. Und wie dies im Reich der Schmetterlinge funktioniert, können Kinder im Naturkinderhaus Mulda jährlich im Frühling selbst beobachten und erleben.

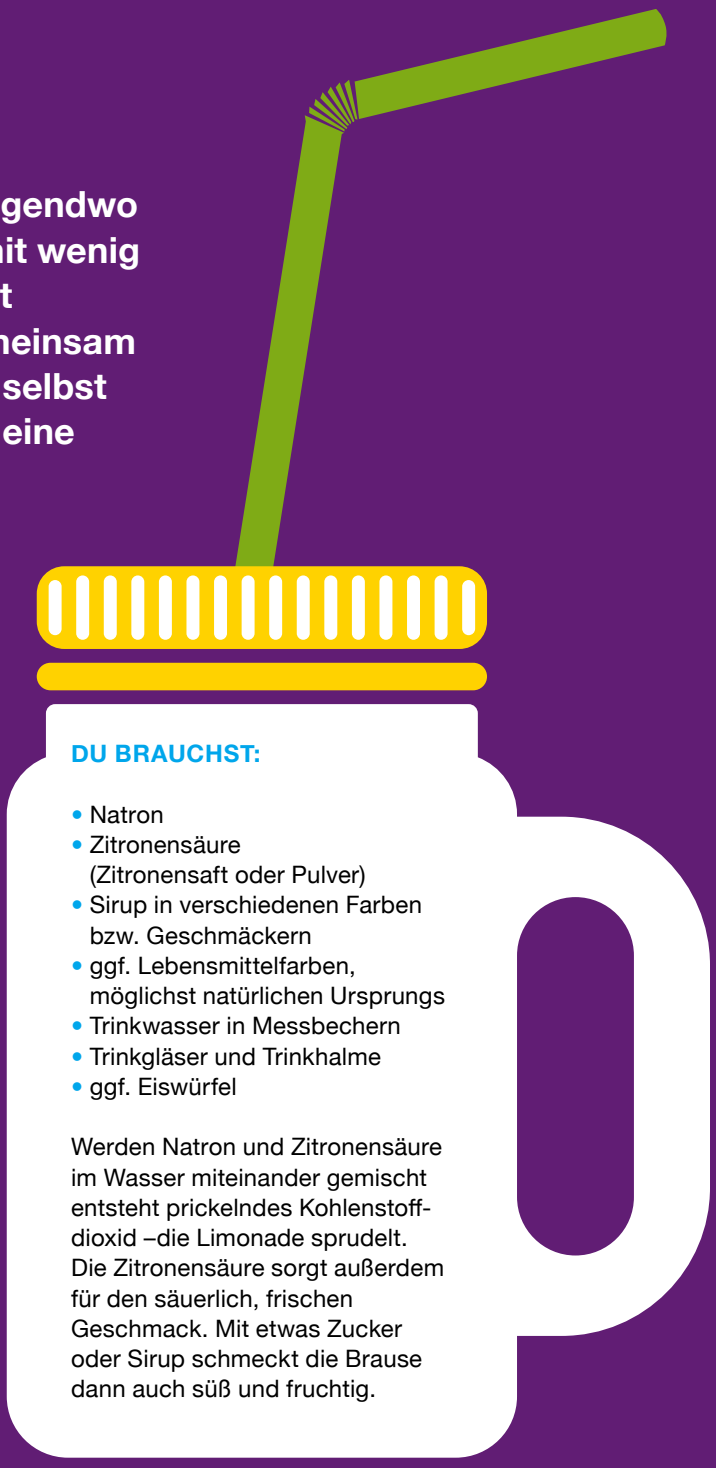
Der Kindergarten, mit seinen bis zu 120 Plätzen, gehört zum Kinderarche Sachsen e. V. und befindet sich in der 2.500 Einwohner zählenden Gemeinde Mulda im Erzgebirge. Dabei ist der Name vom Haus ein Grundbaustein der täglichen Pädagogik. Der naturnah gestaltete große Garten ist ein täglicher Spielraum – bei jedem Wetter. Der Wald mit der Umgebung wird – so oft es geht – von den kleinen Entdeckern und Forschern genutzt. Material aus dem Wald wird mit in die Räume genommen. Die Kinder sollen in der Natur, von der Natur und für die Natur lernen und die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen. Alle Kitagruppen haben eigene Haustiere wie Fische, afrikanische Riesenschnecken oder Schildkröten. Aber nicht jedes Kind kann sich zu Hause ein Haustier halten.

Schmetterlinge lassen sich allerdings auch von jedem zu Hause oder eben in der Kita/Hort/ Schule züchten. Über Anbieter wie zum Beispiel „planetextra“ kann man sich Schmetterlingssets bestellen und dann über 4 – 5 Wochen beobachten, wie aus der kleinen Raupe ein großer Falter wird. In einem Becher mit Futterlösung können die Kinder ab dem ersten Tag die rasante Entwicklung der Raupen beobachten. Nach nur wenigen Tagen verdoppeln die Raupen ihre Größe und Fühler, Fresswerkzeuge und Beine sind wunderbar ohne Lupe zu sehen. Nach ca. 2 Wochen wandern die Raupen an den Deckel und beginnen sich hängend zu verpuppen. Jedes Jahr ist dies auf ein Neues faszinierend, wie die Raupe plötzlich in dieser selbst gebildeten Hülle verschwindet. Als „Puppen“ wechseln die werdenden Schmetterlinge in ein Netz. Je nach Raumtemperatur verbleiben die Tiere gut eine Woche in ihrer Hülle. In der Zeit lässt sich beobachten, wie sich die „Puppe“ verfärbt und in ihrem Inneren bewegt. Mit viel Glück erleben die Kinder, wie sich die fertigen Schmetterlinge durch die Hülle kämpfen, „schlüpfen“ und losfliegen. Danach müssen die Falter noch ihre Flügel trocknen und können ein paar Tage im Netz mit Obst, Blüten und Zuckerwasser gefüttert werden. Höhepunkt zum Abschluss des Projektes ist es, die Schmetterlinge in die Natur zu entlassen. Oft lassen sie sich dafür sogar kurz auf die Hand nehmen, bevor sie sich ein schönes Plätzchen in der Wiese suchen und auf ihre eigene Entdeckertour gehen.

Mit dem Züchten der Schmetterlinge tragen die Kinder außerdem zum Artenschutz bei und tun Gutes für die heimische Blumenwiese und Artenvielfalt. Im Folgejahr benötigt man kein ganzes Set mehr, sondern nur noch die Raupen. Sets lassen sich auch gut als Klassenprojekt kaufen. Im Naturkinderhaus Mulda wiederholen wir das Projekt jährlich, da es ein überschaubarer Zeitraum ist, die Entwicklung von Tieren in ihrem Lebenslauf sichtbar wird, die Kinder selber mitwirken können und so zum Artenschutz beitragen.

EXPERIMENTE EINFACH SELBST GEMACHT

Heute ist es selbstverständlich, alles irgendwo kaufen zu können. Dabei kann vieles mit wenig Aufwand und Spaß, auch schnell selbst hergestellt werden. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind wie einfach man Knete selbst herstellen kann und welche Zutaten in eine leckere Limonade gehören.



SELBSTGEMACHTE LIMONADE

Im Sommer, wenn die Tage am wärmsten sind, mit einem Glas kühler Limonade im Schatten sitzen – wer kann da schon nein sagen!

Aber wie lässt sich leckere Limonade selbst herstellen? Starte gemeinsam mit Deiner Familie die Limonadenwerkstatt und finde Dein Familienrezept für die leckerste Limonade.

TIPP: Beginne mit sehr kleinen Mengen der einzelnen Zutaten. Eine zu saure Brause lässt sich nicht einfach durch die Zugabe von Zucker ausgleichen, ebenso wenig ein zu süßer Geschmack durch die Zugabe von Zitronensäure. Experimentiere gemeinsam mit Deiner Familie und finde Deine perfekte Limonadenmischung. Viel Spaß!

DU BRAUCHST:

- Natron
- Zitronensäure (Zitronensaft oder Pulver)
- Sirup in verschiedenen Farben bzw. Geschmäckern
- ggf. Lebensmittelfarben, möglichst natürlichen Ursprungs
- Trinkwasser in Messbechern
- Trinkgläser und Trinkhalme
- ggf. Eiswürfel

Werden Natron und Zitronensäure im Wasser miteinander gemischt entsteht prickelndes Kohlenstoffdioxid –die Limonade sprudelt. Die Zitronensäure sorgt außerdem für den säuerlich, frischen Geschmack. Mit etwas Zucker oder Sirup schmeckt die Brause dann auch süß und fruchtig.

FÜR DIE TÜFTLER UND ERFINDER: EIN „WUNDERRÄDCHEN“

Die pralle Sonne setzt unser „Wunderrädchen“ in Bewegung.

Zeichne auf die Alufolie 4 nebeneinanderliegende Quadrate (3 x 3 cm) und bemale die matte Seite vollständig mit der schwarzen Plakatfarbe. Wenn alles getrocknet ist, schneide die Quadrate aus.

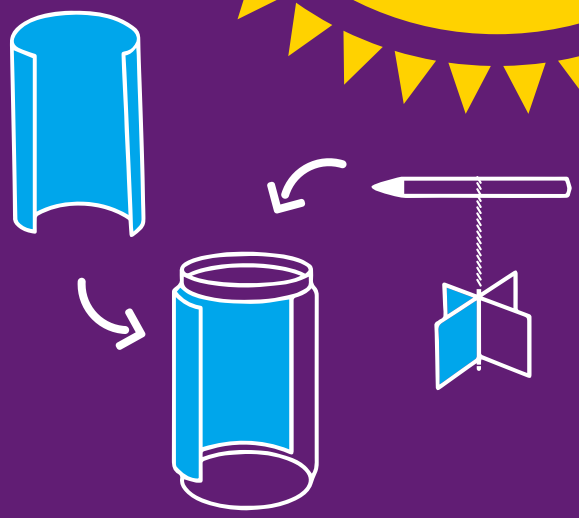
Befestige mit Alleskleber an einem Streichholz einen Bindfaden und klebe dann vorsichtig an jede Seite des Streichholzes ein Folienquadrat. Dabei sollten sich immer eine schwarze und eine silberne Seite gegenüberstehen. Das Ankleben erfordert ein wenig Geduld.

Beklebe eine Hälfte des Glases von außen mit Folie. Nun kann das Rädchen mit dem Faden an einen Stift gebunden und in das Glas gehängt werden.

Steht das Glas in der prallen Sonne beginnt das Rädchen sich zu drehen. Die schwarz bemalten Seiten der Folie schlucken das Licht und die Wärme, ungefähr 10-mal mehr als die lichtabweisenden, glänzenden Seiten. Dadurch strahlen die glänzenden Flächen mehr Licht und Wärme ab und „schieben“ die schwarzen Flächen sozusagen vor sich her.

DU BRAUCHST:

- Aluminiumfolie
- ein hohes Glas
- Bleistift
- Lineal
- Schere
- Streichholz
- Alleskleber
- Pinsel
- schwarze Plakatfarbe



DU BRAUCHST:

- ca. 200 g Mehl
- 200ml heißes Wasser
- 100g Salz
- 3 TL Öl
- 3 TL Zitronensäure (dadurch längere Haltbarkeit)
- je nach Wunsch Lebensmittelfarbe

Die Zutaten werden zügig miteinander vermischt. Dabei ist es wirklich wichtig, heißes (kochendes) Wasser zu verwenden.

Lass Dir von Deinen Eltern oder einer anderen erwachsenen Person helfen.

SELBSTGEMACHTE KNETE

Kinder spielen gern mit Knete. In den kleinen kreativen Händen entstehen phantastische Wesen, lustige Figuren oder auch Zutaten für die Puppenküche. Mit wenigen Materialien lässt sich Knete auch ganz einfach zu Hause herstellen.

TIPP: Luftdicht verpackt und im Kühlschrank hält sich die Knete mehrere Wochen.

FRAGEN KLEINER NATURDETEKTIVE...

WIE HEISST DER HÖCHSTE BAUM DER WELT?
Hyperion heißt der derzeit höchste Baum der Erde. Der Küstenmammutbaum wächst im Redwood-Nationalpark in Kalifornien (USA) und ist stolze 115,55 Meter hoch.

WAS IST DAS GRÖSSTE TIER DER WELT?
Blauwale sind die größten Tiere der Erde. Sie können über 30 Meter lang und fast 200 Tonnen schwer werden.

WIE WEIT KÖNNEN BIENEN FLIEGEN?
Der Flugradius einer Biene liegt bei ca. 3 Kilometer, in Ausnahmefällen bei bis zu 7 Kilometer.

WARUM SUMMEN BIENEN?
Das Summen wird von den Flügeln der Biene verursacht. Sie versetzen die Luft beim Fliegen in Schwingungen – und das hören wir als Summen.

WIE VIELE AMEISEN LEBEN IN EINEM AMEISENHAUFEN?
In einem Ameisenbau leben eine oder mehrere Königinnen und 100.000 bis 5 Millionen Arbeiterinnen.

WARUM FLIEGEN VÖGEL IN DEN SÜDEN?
Zugvögel fliegen nicht wegen der kalten Temperaturen weg, sondern weil sie in der kalten Jahreszeit nicht mehr genug Futter finden.

WIE WEIT IST DER MOND VON DER ERDE ENTFERNT?
384.400 km. Zum Vergleich: von Dresden bis an den Ostseestrand in Warnemünde sind es ca. 430 km.

KANN WASSER SCHIMMELN?
Nein, schimmeln kann Wasser nicht, denn es enthält weder Eiweiße noch Zucker, die mit der Zeit vergären und eine gute Grundlage für Bakterien und Keime bieten.

WAS FRESSEN IGEL?
Igel fressen Laufkäfer, Larven von Nachtschmetterlingen und sonstige Insekten, Regenwürmer, Ohrwürmer, Schnecken, Hundert- und Tausendfüßer sowie Spinnen. Igel fressen kein Obst und kein Gemüse.

SCHLAFEN KÜHE IM STEHEN?
Kühe schlafen nicht im Stehen, sondern legen sich zum Ruhen hin und schlafen im Liegen.

WOHIN FLIESST DIE ELBE?
Die Quelle der Elbe liegt im Riesengebirge an der Grenze zwischen Tschechien und Polen. Dort heißt sie „Labe“. Sie fließt dann einmal von Südosten nach Nordwesten durch Deutschland und mündet nach rund 1000 Kilometern bei Cuxhaven in die Nordsee.

WARUM IST DER WALD FÜR DEN MENSCHEN SO WICHTIG?
Bäume liefern Menschen den Sauerstoff, den sie zum Leben brauchen. Ein ausgewachsener Baum liefert jeden Tag etwa so viel Sauerstoff wie 10 Menschen zum Atmen brauchen. Die Bäume verarbeiten dabei zusätzlich das Gas CO_2, also Kohlendioxid.

WARUM HAT DER KAKTUS STACHELN?
Die Stacheln bzw. Dornen sind umgewandelte Blätter und dienen als Schutz vor Fressfeinden und verringern die Verdunstung. Sehr dicht stehende Stacheln sind zudem ein gewisser Sonnenschutz.

SCHLAFEN FLEDERMÄUSE IM WINTER?
Von Anfang November bis Ende März halten Fledermäuse Winterschlaf.

WIE WIRD AUS FRÖSCHEN QUARK GEMACHT?
Quark entsteht, wenn Milch sauer wird und sich die Milch in Eiweiß und die Restflüssigkeit (Molke) trennt. Um Quark selber zu machen, brauchst du der Milch lediglich etwas Buttermilch zuzusetzen und etwa einen Tag zu warten, bis die Milch durch die sich vermehrenden Milchsäurebakterien ausflockt…. Auch wenn Frösche quaken, haben sie mit Quark nichts zu tun.

STADT, LAND, SÄUGETIER

NAME .....

Punktlegende:
0 Punkte = kein Mitspielender hat eine richtiges Wort
5 Punkte = mindestens ein Wort stimmt überein
10 Punkte = kein Mitspieldender hat dasselbe Wort
20 Punkte = nur ein Mitspielender hat ein Wort

	Stadt	Land	Säugetier	Insekt	Sportart	Baum	Gemüse	Meerestier	Punkte
1									
2									
3									
4									
	Stadt	**Land**	**kleiner als ein Mistkäfer**	**Name**	**Beruf**	**lustiges Quatschwort**	**am Strand**	**Fluss**	**Punkte**
5									
6									
7									
8									
	Stadt	**Land**	**Amphibie**	**Waldtier**	**Vogel**	**Tier mit Winterschlaf**	**Baum**	**Pflanze**	**Punkte**
9									
10									
11									
12									
	Stadt	**Land**	**größer als ein Elefant**	**Name**	**Säugetier**	**im Kühlschrank**	**Superheld/in**	**Obst**	**Punkte**
13									
14									
15									
16									
								Gesamtpunkte:	

Spielanleitung: Eine Person beginnt mit einem lauten A und spricht dannn weiter leise das Alphabet, dann sagt eine andere Person stopp.
An der Stelle, wo das Stopp kommt, werden nun mit diesem Buchstaben die Zeilen mit den geforderten Worten ausgefüllt. Wer zuerst alles ausgfüllt hat sagt wieder stopp. Dann wird ausgewertet.

Spielalter: ab Grundschulalter

Anzahl der Spielenden: ab 2 Personen

HILFREICHE LINKS

Weltaktionsprogramm für „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE) der UNESCO
www.bne-portal.de

Bildung für nachhaltige Entwicklung Sachsen
BNE in den Bildungsbereichen › BNE Sachsen
www.bne-sachsen.de

Kita-Bildungsserver
Auf dem sächsischen Kita-Bildungsserver gibt es eine ganze Unterseite zu BNE in der frühkindlichen Bildung, auf der aktuelle zielgruppenspezifische Informationen und Fortbildungsangebote veröffentlicht werden.
www.kita-bildungsserver.de

Haus der Kleinen Forscher
Gemeinsam mit über 200 Netzwerkpartnern bietet die Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ deutschlandweit Fortbildungen für die Bildungsbereiche Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) sowie Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) an. Das Programm unterstützt Pädagoginnen und Pädagogen dabei, Kinder in Kita, Hort und Grundschule qualifiziert beim Entdecken, Forschen und Lernen zu begleiten.
www.haus-der-kleinen-forscher.de

Buch Reihe „Hier spielt die Zukunft“
Themenfelder, Bausteine, Arbeitsweisen, Methoden und Prinzipien einer Bildungsarbeit nachhaltiger Entwicklung. Zu beziehen über den „Verlag das Netz“

- **Band 1**
  Nachhaltigkeit entdecken, verstehen gestalten
  Kindergärten als Bildungsorte nachhaltiger Entwicklung
- **Band 2**
  Anstoß geben : Nachhaltigkeit in die Zukunft
  Methoden für die Weiterbildung frühpädagogischer Fachkräfte
- **Band 3**
  Auf dem Weg
  Kinder und Erzieherinnen gestalten Bildung für nachhaltige Entwicklung
- **Band 4**
  Was macht die Kuh im Kühlschrank?
  Bildung für nachhaltige Entwicklung im Zuhause und in der Kita

KiTA GLOBAL – Die Plattform für Globales Lernen in der Kita
Auf dem zentralen Portal zum Globalen Lernen gibt es eine Rubrik, die sich explizit allen Themen rund um Bildung für nachhaltige Entwicklung und Globales Lernen in Kindertagesstätten widmet. Dort findet man Bildungsmaterialien, Veranstaltungen, Projekte und viele Ideen zur Gestaltung der eigenen Einrichtung.
www.kita-global.de

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V (SLfG)
8. Sächsischer Kinder-Garten-Wettbewerb – SLfG

Literatur:
- Michael Brodowski: BNE in der Kita, Bildung für nachhaltige Entwicklung in Theorie und Praxis, Herder 2022
- Beratungsmappe: Natur rund um den Kinder-Garten

Bezug: Natur und Umweltschutzakademie NTW (NUA)
www.nua.nrw.de

www.redaktion-kaffeepause.de
Hefte aus dem Projekt Kaffeepause zum Thema Wasser, Bäume, Tiere ...

Impressum

Herausgeber
Diakonisches Werk der
Ev.-Luth. Landeskirche
Sachsens e. V.

Verantwortlich
Dietrich Bauer
Vorstandsvorsitzender

Redaktion
Inga Blickwede
Kathleen Jevlasch
Sigrid Winkler-Schwarz

Autor*innen:
Anke Hahn
Anne Römpke
Kai Schmerschneider

Fotos
AdobeStock
Leoni Flemmig
Tobias Ritz

Gestaltung/Herstellung
WDS Pertermann GmbH
www.wds-pertermann.de

Bilder Memospiel

Heike Bode	Schildkröte
Silvia Büttner	Hauskatze, Regenbogenforelle
Candy Franz	Chamäleon
Lisa-Marie Grasemann	Pferd
Anke Großmann	Stieleiche
Hannes Grünler	Biber
Ramona Hennersdorf	Mammutbaum
Annett Herzog	Koala
Klaus	Wurzelbaum
Heiko Nitzsche	Olive, Zitronenfalter, Birke
Kerstin Pracht	Walnuss
Manuela Prée	Bäume helfen sich
Joe Richter	Eibe, Ginko, Kiefer
Kurt Riedel	Mandarinente
André Selke	Rote Röhrenspinne

SACHSEN

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

Diakonisches Werk der
Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens e. V.
Obere Bergstraße 1
01445 Radebeul
T +49 351 83 15-0
F +49 351 83 15-400
info@diakonie-sachsen.de
www.diakonie-sachsen.de