Mahlzeit

THEMA

Gemeinsames Essen, Tischgemeinschaft

SCHLÜSSELVERS

„Komm Herr Jesus, sei unser Gast. Segne uns und was du uns bescheret hast."

INHALT

Element	Titel	Min	Materialien
Spiel 1	Tellerwerfen	05	Pappteller, Klebeband
Spiel 2	Mit Messer und Gabel	07	Besteck, Äpfel
Chat	An unserem Tisch	10	-
Thema 1	Tischgemein-schaft	05	-
Do it 1	Abendessen	30	Alles für ein Abendessen
Thema 2	Tischgebet	05	-
Spiel 3	Essen stopp	10	-
Spiel 4	Nachtisch!	10	Nachtisch, Löffel
Do it 2	Heute koche ich	15	Stifte, Checklisten (Anhang)
To go	Nachschlag	05	Tischgebete (Anhang), Scheren, Kleber

ZIEL Als Gruppe zusammen essen und überlegen, warum gemeinsame Mahlzeiten so wichtig und wertvoll sind.

GEBET

Oh Gott von dem wir alles haben, wir preisen dich für deine Gaben. Du speisest uns weil du uns liebst, oh segne auch was du uns gibst.

Amen.

EINLEITUNG

Essen gehört zu den schönsten und wichtigsten Dingen im Leben. Und noch schöner wird es, wenn wir nicht allein, sondern in Gemeinschaft essen können.

In vielen Familien ist eine gemeinsame Mahlzeit etwas mit Seltenheitswert. Durch Berufstätigkeit beider Eltern, Schichtdienst, flexible Arbeitszeiten, immer längere Schulzeiten, wird es schwierig, die gesamte Familie an einen Tisch zu bekommen. Oft ist es leichter, wenn sich jeder was aus dem Kühlschrank holt, wenn er gerade Hunger hat.

Einfacher aber nicht unbedingt besser. Gemeinsames Essen ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Es fördert die Gemeinschaft und die Persönlichkeitsbildung. Es schafft einen guten Rahmen um sich auszutauschen, von seinen Problemen und Erfolgen erzählen zu können, es hilft, sich gegenseitig wieder wahr zu nehmen. Beim gemeinsamen Essen kann man aber auch lernen zu diskutieren und richtig zu streiten. Und zu alledem macht es einfach Spaß.

Amerikanische Studien weisen auf den positiven Effekt von gemeinsamen Mahlzeiten hin. So wurde z.B. festgestellt, dass es seltener zu Teenagerschwangerschaften kommt, in Familien in denen regelmäßig gemeinsam gegessen wird.

Das Kernstück dieses Treffens soll ein gemeinsames Essen sein. Spiele und Themen können während dem Essen oder bei den Vorbereitungen gehalten werden.

SPIEL 1

5 Min

TELLER WERFEN

Material

Papp- oder Plastikteller, Klebeband

Ablauf

Teile den Raum in zwei Hälften und die Teens in zwei Mannschaften. Jede Mannschaft geht in ein Spielfeld und bekommt die Hälfte der Teller. Nun müssen die Spieler die Teller jeweils ins Feld der Gegner werfen. Die Teller, die im eigenen Feld landen dürfen zurück geworfen werden.

Stoppt das Spiel nach ein paar Minuten. Die Mannschaft, die die wenigsten Teller im Feld hat, hat gewonnen.

Alternativ könnt ihr auch einen Teller-Weitwurf Wettbewerb machen.

ZIEL So viele Teller wie möglich ins Spielfeld des Gegners bringen.

SPIEL 2

7 Min

MIT MESSER UND GABEL

Material

Ess-Besteck, Äpfel oder andere Früchte

Ablauf

Setzt euch an einen Tisch. Gib jedem der Teens ein Messer, eine Gabel und einen Apfel. Auf dein Kommando fangen die Spieler an, ihren Apfel mit Messer und Gabel zu essen. Wer zuerst fertig ist, hat gewonnen.

ZIEL Einen Apfel (oder eine andere Frucht) mit Messer und Gabel essen.

CHAT

10 Min

AN UNSEREM TISCH

Material

-

Ablauf

Wie sieht es eigentlich bei euren Teens zuhause aus? Essen die Familien gemeinsam am Tisch oder holt sich jeder etwas aus dem Kühlschrank, wenn er gerade Hunger hat? Fangen alle gemeinsam an? Über was wird geredet? Und was ist den Teens bei einer gemeinsamen Mahlzeit wichtig?
Setzt euch zusammen und sprecht darüber. Auch die Mitarbeiter sollen erzählen, wie es in ihren Familien gehalten wird und wie sie es als Kinder erlebt haben.

ZIEL Mit den Teens über ihre Vorstellung von einem gelungenen Essen reden.

THEMA 1

5 Min

TISCHGEMEINSCHAFT

Material

-

Ablauf

Jeder isst gern, oder? Essen macht einfach Spaß und es ist doch gut ausgedacht, dass wir unserem Körper auf so eine angenehme Art das liefern können, was er braucht um neue Energie zu bekommen.

...

ZIEL Den Wert und die Bedeutung von gemeinsamen Mahlzeiten vermitteln.

...

Essen hat eigentlich in ziemlicher jeder Kultur und in jedem Zeitalter einen hohen Stellenwert. Zum Beispiel war eine Ehre, wenn man vom König zum Essen eingeladen wurde. Und viele wichtige Dinge werden bei einem Essen besprochen und Verträge geschlossen, weil durch das gemeinsame Essen eine gute und entspannte Atmosphäre entsteht.

Auch Jesus war oft bei den Leuten zum Essen. Und in all dem Trubel, der oft um ihn herrschte, nahm er sich die Zeit, mit seinen Jüngern gemeinsam zu essen.

Gemeinsame Mahlzeiten sind eine wichtige und wertvolle Zeit. In unseren Familien, aber auch unter Freunden und im Teenkreis. Beim gemeinsamen Essen hat man Gelegenheit zu erzählen wie es einem geht, was man erlebt hat, was einem Probleme macht. Man kann miteinander teilen und hören, was die anderen so beschäftigt. Man kann Spaß haben und Lachen. Aber auch diskutieren und streiten.

Natürlich macht es auch mal Spaß, wenn man alleine vor dem Fernseher essen kann und seine Ruhe hat. Aber ist das auf Dauer nicht ein trauriger Zustand? Klar, wenn beim Essen nur gestritten wird oder eisiges Schweigen herrscht (auch das gibt es in vielen Familien) ist es vielleicht wirklich angenehmer, alleine zu essen. Aber wenn das der Fall ist, sollte man vielleicht mal überlegen, ob man nicht etwas ändern müsste.

Auf jeden Fall wollen wir heute mal ausprobieren, wie viel Spaß so ein gemeinsames Essen tatsächlich machen kann.

DO IT 1

30 Min **ABENDESSEN**

Material

alles für ein leckeres Abendessen und einen schön gedeckten Tisch

Ablauf

Das gemeinsame Essen soll das Kernstück dieses Treffens sein. Also nehmt euch genug Zeit dafür. Vielleicht habt ihr sogar die Möglichkeit miteinander zu kochen. Es wäre schön, wenn ihr nicht einfach nur Pizza bestellt oder Fertigprodukte verwendet, sondern mit frischen Zutaten arbeitet. Auch das ist für viele Teens nicht mehr selbstverständlich.

Auch das gemeinsame Tischdecken und Aufräumen gehört natürlich dazu. Ihr könnt euch in Gruppen aufteilen, die alle eine andere Aufgabe bekommen.

Hier könnt ihr auch den Teil einbauen, den ihr sonst unter dem Punkt „START“ findet. Klebe Zettel mit den Ansagen auf die Unterseite der Teller. Wenn ihr am Tisch sitze soll jeder unter seinen Teller schauen (am besten bevor das Essen verteilt wurde ;-)) und die Infos, die dort gefunden werden weitergeben. Du kannst auch noch ein paar kleine Aufgaben unter den Tellern verstecken, wenn jeder einen Zettel finden soll und ihr nicht so viele Ansagen habt.

ZIEL Gemeinsam zu Abend essen.

THEMA 2

5 Min

TISCHGEBET

Material

Tischgebete (Anhang)

Ablauf

Frage die Teens, ob bei ihnen zu Hause vor dem Essen gebetet wird und wie das abläuft. Betet immer jemand anderes? Wird frei gebetet oder traditionelle Tischgebete gesprochen? Wird vor jedem Essen gebetet?

Warum beten wir überhaupt vor dem Essen?

Als anständige Menschen, sagen wir doch „Danke" wenn wir etwas bekommen, oder? Und unsere Mütter freuen sich, wenn wir uns für ihre Mühe beim Kochen bedanken. Würde uns selber auch so gehen, oder? Gott gegenüber ist es genauso. Es ist eine Frage der Höflichkeit und des Anstandes, Gott dafür zu danken, dass wir genug zu essen haben und dass wir gutes Essen haben. Es ist gut, sich das immer wieder bewusst zu machen, wie gut es uns eigentlich geht.

Ein anderer Grund für das Tischgebet ist es, dass wir Jesus so bewusst in unserer Gemeinschaft begrüßen. Klar ist er sowieso dabei. Aber da er für unsere Augen unsichtbar ist, vergisst man seine Anwesenheit doch auch mal recht schnell.

Wie das Tischgebet aussehen soll und wie lang es sein muss, dafür gibt es keine Regel. Es kann frei formuliert sein, aber auch ein „fertiges" Gebet sein. Wichtig ist die Einstellung unserer Herzen. Ein ernstgemeintes und von Herzen kommendes einfaches „Danke!" ist genauso viel Wert wie ein fünfzig-versiger Psalm (der ernst gemeint ist). Und auch ein Lied kann ein Tischgebet sein.

Wir neigen dazu, das Tischgebet schnell zur Pflichterfüllung werden zu lassen und so schnell wie möglich hinter uns zu bringen, damit wir endlich essen können. Da ist es manchmal gut, wenn wir uns neu überlegen, mit wem wir da eigentlich sprechen. Ist ein heruntergerasseltes Gebet nicht ziemlich respektlos, einem heiligen Gott gegenüber?

Und noch eine Frage: muss man zum Tischgebet die Hände falten, die Augen schließen und den Kopf senken? Hier ist es wie bei der Form auch: auf die Einstellung kommt es an. Gott ist die äußere Form nicht so wichtig. Aber wenn man mit mehreren Leuten am Tisch sitzt kann es hilfreich sein, die Augen zu schließen und die Hände ruhig zu halten. So ist es leichter sich nicht ablenken zu lassen und sich das Danke sagen bewusst zu machen.

ZIEL Lernen, warum das Tischgebet zum Essen gehört.

SPIEL 3

10 Min **ESSEN STOPP!**

Material

-

Ablauf

Das ist ein Spiel, das während dem Essen gespielt wird. Eine Person gibt ein Kommando, das alle anderen befolgen müssen. Nach einer Weile sagt die Person „weiter" und es wird wieder normal weitergegessen. Dann darf im Uhrzeigersinn jeder mal ein Kommando ausgeben.

Die Kommandos sind:

- Essen stopp! -> jeder muss in der Bewegung, in der er gerade ist einfrieren
- Wiederholung -> die gerade ausgeführte Bewegung oder Tätigkeit muss bis zum „weiter" wiederholt werden
- Bauer -> (ohne jemand diskriminieren zu wollen) man muss essen wie ein „Bauer"
- Feine Dame -> nun wird gegessen wie in vornehmer Gesellschaft

Vorsicht: das Spiel kann auch eskalieren und ihr kommt kaum noch zum Essen! Also steuert die Abstände zwischen den Kommandos etwas und setzt irgendwann einen klaren Schluss.

ZIEL Verschiedene Kommandos ausgeben, die alle befolgen müssen.

SPIEL 4

10 Min **NACHTISCH**

Material

eine große Schüssel Nachtisch, kleine Löffel, ein Würfel

Ablauf

Stelle den Nachtisch in die Mitte und rüste die Teens (und Mitarbeiter) mit je einem kleinen Löffel aus. Nun wird reihum gewürfelt. Derjenige, der eine Sechs gewürfelt hat darf sich die Schüssel aus der Mitte schnappen und solange Nachtisch essen, bis der nächste eine Sechs gewürfelt hat. In diesem Fall wird die Schüssel an diese Person weitergegeben.

...

ZIEL So lange vom Nachtisch essen, bis der Nächste eine 6 gewürfelt hat.

...

Variationen:

Sobald eine Vier gewürfelt wird, muss die Schüssel wieder in die Mitte und bleibt dort bis zur nächsten Sechs. Oder es fallen euch noch andere Dinge ein wie z.B. ein Richtungswechsel bei einer Eins.

Es dauert euch zu lange bis ihr mal eine Sechs erwischt? Dann würfelt immer 3 Mal.

Bevor man mit dem Nachtischessen anfangen darf muss man erst noch Handschuhe und Mütze anziehen wie beim klassischen Schokoladenessen

Wenn es euch zu unhygienisch ist, dass alle aus der selben Schüssel essen, dann verteilt den Nachtisch in kleine Schüsselchen. Jeder hat dann seine Schüssel vor sich stehen und darf aber auch nur dann essen, wenn er eine Sechs gewürfelt hat und bis der nächste eine Sechs gewürfelt hat.

DO IT 2

15 Min

HEUTE KOCHE ICH!

Material

Checklisten (im Anhang), Stifte, evtl. Bastelsachen

Ablauf

Sprecht mit den Teens und schlagt ihnen vor, sich mal um das Essen in ihren Familien zu kümmern. Mit allem drum und dran. Wenn ein gemeinsames Essen in der Familie Seltenheitswert hat, kann das eine ganz neue Erfahrung für die ganze Familie sein. Wenn die Teens das Glück haben, aus so gesunden Familien zu kommen, in denen es regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten gibt, wird es trotzdem eine gute Erfahrung werden, wenn die Teens Verantwortung übernehmen, die Eltern entlasten und sich freiwillig aktiv ins Familienleben einbringen.

Ermutigt sie dazu und helft ihnen bei der Planung. Die Checkliste im Anhang kann eine Hilfestellung sein.

Manche Punkte könnt ihr, wenn ihr die Zeit habt, schon bei diesem Treffen erledigen wie z.B. überlegen, was sie kochen können, oder Einladungskarten für die Familienmitglieder basteln.

Wenn die Teens noch nicht fit genug sind um alleine in der Küche zu arbeiten, ist es auch nicht schlimm. Gemeinsam mit den Eltern kochen ist genauso gut. Oder sie machen ein schönes Frühstück oder Brotzeit zurecht.

Fragt beim nächsten Treffen nach, wie der Vorschlag in den Familien ankam und ob ihn manche schon umsetzen konnten.

ZIEL Die Teens ermutigen, mal die Verantwortung für ein Familienessen zu übernehmen.

TO GO

5 Min

NACHSCHLAG

Material

Tischgebete (Anhang), Scheren, Kleber

Ablauf

In 5. Mose 8 heißt es, dass wir Gott loben sollen, wenn wir gegessen haben und satt sind. Räumt zusammen den Tisch ab und setzt euch nochmal hin. Bevor ihr das Essen bzw. das Treffen mit einem Gebet abschließt, verteile noch die Tischgebete aus dem Anhang. Die Vorlage kann ausgeschnitten und zu einem Würfel zusammengeklebt werden. Ihr könnt es den Teens überlassen, sie farbig zu gestalten und zusammenzubasteln. Oder ihr bereitet sie schon vor und gebt sie den Teen als fertige Würfel mit (je nachdem wie viel Zeit ihr habt und wie bastelfreudig eure Gruppe ist).

Der Würfel kann helfen, das Tischgebet abwechslungsreicher zu gestalten.

ZIEL Kleine Hilfe gegen Langeweile beim Tischgebet

XXX

x Min

XXX

Material

xxx

Ablauf

xxx

ZIEL xx

CHECKLISTE für ein Familienessen

1: Vorplanung

Check

Termin mit Eltern ausmachen: _____ ☐

Rezepte suchen

Das soll es geben: _____ ☐

Einladungen an alle Familienmitglieder ☐

2: ein Tag vorher

Sind alle Zutaten für das Essen da? ☐

3: vor dem Essen

Tischdecken

☐

- Tischdecke
- Richtige Teller
- Richtiges Besteck
- Gläser und Getränke
- Kerze?
- Andere Deko?

Weiteres:

TISCHGEBETE

Vater, wir leben von deinen Gaben. Segne das Haus, segne das Brot. Gib uns die Kraft, von dem, was wir haben, denen zu geben in Hunger und Not.

Aller Augen warten auf dich und du gibst ihnen Speise zur rechten Zeit. Du öffnest deine Hand und sättigst alles, was lebt, nach deinem Gefallen.
Psalm 145,15-16

Vater segne diese Speise uns zur Kraft und dir zum Preise. Lass uns jetzt bei diesem Essen, deine Güte nicht vergessen.

Alle guten Gaben und alles was wir haben, kommt oh Gott von dir, wir danken dir dafür.

Zwei Dinge Herr sind not, die gib nach deiner Huld: gibt uns unser täglich Brot, vergib uns unsere Schuld.

Platz für deine eigenen Worte

Klebefläche