

**ZÜRCHER HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE WISSENSCHAFTEN
DEPARTEMENT LIFE SCIENCE UND FACILITY MANAGEMENT
INSTITUT FÜR UMWELT UND NATÜRLICHE RESSOURCEN IUNR**

**Suffizienz in der Ernährung - Entwicklung und Durchführung eines
Workshops zur Förderung suffizienter Ernährungsweisen**



Bachelorarbeit

Vera Nydegger

Bachelorstudiengang 2015

18.04.2019

Umweltingenieurwesen

FachkorrektorInnen

Sonja Trachsel, ZHAW Grüental, 8820 Wädenswil

Maurice Maggi, BachserMärt GmbH, Langstrasse 195, 8005 Zürich

Suffizienz in der Ernährung - Entwicklung und Durchführung eines Workshops zur Förderung suffizienter Ernährungsweisen

Bachelorarbeit

Impressum

Bild Titelseite: *Rosa Teigtaschen*

Quelle: Andrea Kohler, 17.03.2019

Schlagwörter

Suffizienz, suffiziente Ernährung, Ernährungssystem, informelle Erwachsenenbildung, Kompetenzorientierung, Workshop, Bildung für nachhaltige Entwicklung

Zitiervorschlag

Nydegger, V. (2019). *Suffizienz in der Ernährung - Entwicklung und Durchführung eines Workshops zur Förderung suffizienter Ernährungsweisen*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, ZHAW, Wädenswil.

Institut für Umwelt und natürliche Ressourcen (IUNR)

Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften

Grüental, Postfach

8820 Wädenswil

*Ich brauche einen Krug Wein und ein Gedichtband,
zum Essen einen halben Laib Brot,
und dann werden wir, Du und ich, an einem einsamen Ort
mehr Reichtum besitzen als ein Sultan.*

OMAR KHAYYAN

Abstract

Of all sectors in life, food has one of the highest usage of resources in Western societies. In Switzerland, food production and consumption make up to a third of the total environmental impact. There are different strategies of sustainability in order to reach a reduction in the usage of resources. The strategy of sufficiency tries to reduce the actual amount of resources being used and wants to change the patterns of consumption in such a way, as to be within the bounds of the ecological capacity of the earth.

When it comes to food, many Swiss people technically know how to behave in a more sustainable way and want to act accordingly, but the willingness doesn't necessarily lead to action, which depicts a basic problem in environmental education. Therefore, a sustainable development needs, amongst others, education for sufficiency.

The aim of this report was to develop, execute and evaluate a casual, educational, impact workshop for adults about food sufficiency. For this reason, essential aspects of what food sufficiency means were acquired in the first part of this report and different skills, which should be processed during the workshop, were defined.

The insights of various authors from different scientific disciplines and the results from four semi-structured interviews formed the basis for answering the scientific thesis and for working out the workshop.

The conclusion of this research shows, that for real food sufficiency there has to be a simplification of the food supply system, which means, that the agricultural production of food and the actual consumption of food have to come closer together. One possibility in achieving this can be through buying food supplies from different projects from alternative food suppliers. The basic traits of these projects are few stations between agricultural production and consumption, gentle cropping systems (organic, regenerating humus) and the possibility for direct communication between the producers and the consumers.

The idea of the workshop is to bring together a group of inhabitants of a certain neighbourhood to deal with the topic "food sufficiency" in a creative and playful way. Focusing on activity and everyday life scenarios, different dishes are prepared with leftovers together with regional and seasonal ingredients on the one hand, and on the other hand a space is created, where an exchange, reflection and discussion about the food system and food sufficiency can take place. Like-minded people receive the opportunity to inform themselves about alternative food suppliers and join them if interested.

After executing the first workshop a few participants developed some practical plans for implementing sufficiency-advocating projects in their lives. And after some readjustments, which are described within this report, the developed concept can be regarded as a casual opportunity for educating adults about the environment. The implementation of further workshops is highly recommended, because it has the potential to contribute to a sustainable development.

Zusammenfassung

Die Ernährung gehört zu den ressourcenintensivsten Lebensbereichen in westlichen Gesellschaften. In der Schweiz macht sie einen Drittel der Gesamtumweltbelastung durch Konsum und Produktion aus. Eine der drei Nachhaltigkeitsstrategien ist die wissenschaftlich nicht definierte Suffizienzstrategie, bei der Änderungen in Konsummustern angestrebt werden, die helfen, innerhalb der ökologischen Tragfähigkeit der Erde zu bleiben. Viele EinwohnerInnen der Schweiz wüssten, wie sie sich im Bereich Ernährung nachhaltiger verhalten könnten und möchten dies auch tun. Jedoch folgt auf Bereitschaft nicht unbedingt Handeln, was ein zentrales Problem in der Umweltbildung darstellt. Für eine nachhaltige Entwicklung braucht es u.a. „Bildung für Suffizienz“. Ein solches Bildungsangebot – konkret ein wirkungsorientierter Workshop in der informellen Umweltbildung für Erwachsene zum Thema Suffizienz in der Ernährung – wurde innerhalb dieser Arbeit ausgearbeitet, durchgeführt und ausgewertet. Dafür wurden im ersten Teil der Arbeit zentrale Aspekte erarbeitet, was Suffizienz in der Ernährung bedeutet und Kompetenzen formuliert, deren Entwicklung im Workshop aufgenommen wurden.

Die Erkenntnisse verschiedener Autoren aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen und die Ergebnisse von vier halbstrukturierten ExpertInnen-Interviews bildeten die Grundlage für die Beantwortung der Forschungsfragen.

Das Fazit dieser Arbeit ist, dass es für wirkliche Suffizienz in der Ernährung eine Vereinfachung des Ernährungssystems braucht. Damit ist gemeint, dass sich landwirtschaftliche Produktion und Konsum von Nahrungsmitteln möglichst nahe kommen. Eine Möglichkeit, dies heute schon zu erreichen, ist der Bezug von Lebensmitteln im Rahmen von Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung. Grundsätzliche Charakteristika dieser Projekte sind wenig „Stationen“ zwischen landwirtschaftlicher Produktion und Konsum, schonende Anbausysteme (z.B. biologisch, humusaufbauend) und die Möglichkeit zur direkten Kommunikation zwischen ProduzentInnen und KonsumentInnen.

Das Konzept des Workshops sieht vor, dass sich eine Gruppe von BewohnerInnen eines Quartiers trifft, um sich kreativ und lustvoll mit dem Thema suffiziente Ernährung auseinanderzusetzen.

Handlungs- und alltagsorientiert werden einerseits attraktive Speisen aus regionalen und saisonalen Zutaten sowie mit Resten zubereitet. Andererseits wird ein Rahmen geschaffen, in dem der Austausch, das Reflektieren und Diskutieren über das Ernährungssystem und Suffizienz stattfinden kann. Gleichgesinnte erhalten die Gelegenheit, sich mit Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung auseinanderzusetzen, bei denen sie sich bei Interesse anschliessen können. Aufgrund des Workshops haben einige TeilnehmerInnen konkrete Pläne entwickelt, um suffizienzfördernde Projekte nach dem Workshop umzusetzen.

Nach einigen Anpassungen, welche innerhalb dieser Arbeit formuliert wurden, kann das erarbeitete Konzept innerhalb der informellen Umweltbildung mit Erwachsenen in Zukunft durchgeführt werden. Dies ist zu empfehlen, da der Workshop das Potential hat, einen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung zu leisten.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Theoretischer Hintergrund	4
2.1	Aspekte von Suffizienz in der Ernährung	4
2.2	Bildung	8
2.3	Alternativen Lebensmittelversorgung und informelle Erwachsenenbildung	9
3	Vorgehensweise und Methoden	11
3.1	Vorgehensweise	11
3.2	Methode Qualitative Interviews	12
3.3	InterviewpartnerInnen und Projekte	14
4	Resultate	16
4.1	Ergebnisse Interviews	16
4.2	Synthese Suffizienz in der Ernährung	22
4.3	Kompetenzen für suffizientes Verhalten in der Ernährung	27
5	Konzept Workshop	30
5.1	Kurzbeschreibung	30
5.2	Konzeptionelle Grundlagen	30
5.3	Angebotsdesign Workshop	35
5.4	Organisation	39
6	Evaluation des Workshops	40
6.1	Reflexion Moderation	40
6.2	Feedback der TeilnehmerInnen	43
6.3	Anpassungen	45
7	Konklusion	46
7.1	Diskussion Suffizienz und Ernährung	46
7.2	Diskussion Kompetenzen und Workshop	49

7.3	Schlussfolgerung	50
7.4	Kritische Beurteilung zum Vorgehen der ganzen Arbeit	51
7.5	Schlussplädoyer	51
8	Literatur	52
	Abbildungen und Tabellen	55
	Anhang	56

1 Einleitung

Wenn alle Menschen den ökologischen Fussabdruck der BewohnerInnen der Schweiz hätten, bräuchten wir als Menschheit mehr als drei Planeten (Klima ohne Grenzen, 2019). Das bedeutet, dass unsere Gesellschaft die vorhandenen Ressourcen massiv übernutzt. Um diesem Umstand zu begegnen, gibt es die drei Nachhaltigkeitsstrategien Effizienz, Konsistenz und Suffizienz.

Bei der Effizienzstrategie steht die Ressourcenproduktivität im Sinne von weniger Materie und Energieeinsatz pro Ware oder Dienstleistung im Vordergrund. Mithilfe der Konsistenzstrategie sollen naturverträgliche Technologien und geschlossene Stoffkreisläufe erschaffen werden (Jenny, Grütter, & Ott, 2014). Diese zwei Strategien zielen auf Veränderungen technischer Natur und bringen oft den Rebound-Effekt mit sich. Dieser äussert sich dadurch, dass die Gesamtbilanz verwendeter Ressourcen nicht sinkt, obwohl in einem Bereich gespart wurde. Ein Beispiel dafür ist, dass das Geld, welches durch einen niedrigen Strombedarf gespart wurde, in ein weiteres Gerät investiert wird und dadurch der Netto-Stromverbrauch steigt (Jenny u. a., 2014). Demgegenüber steht die Suffizienz, welche auf die effektive Reduktion benötigter Material- und Energiemengen und Emissionen – insbesondere Treibhausgase – abzielt. Einerseits geschieht dies durch einen häuslicheren Umgang mit energierelevanten Gütern und Dienstleistungen. Andererseits werden nicht-materielle Güter und Dienstleistungen aufgewertet (Jenny u. a., 2014). Bei der Suffizienz werden Änderungen in Konsummustern angestrebt, die helfen, innerhalb der ökologischen Tragfähigkeit der Erde zu bleiben (Linz, 2013). Laut Linz (2013) ist dabei im engeren Sinne gemeint, dass quantitativ weniger Güter verbraucht werden. Im weiteren Sinne geht es bei der Suffizienz darum, Wohlstand neu zu definieren und auf einen kulturellen Wandel hinzuarbeiten (Linz, 2013). Leng u.a. (2017) sehen dafür in einem suffizienten Lebensstil einen möglichen und vielversprechenden Lösungsansatz. Dieser wird definiert als ein Lebensstil, der trotz geringem Ressourcenverbrauch mit einem Mehr an Lebenszufriedenheit einher geht (Leng u. a., 2017).

Suffizienz beschreibt also keinen Zustand, sondern eine Aufgabe und betrifft einerseits die politische Planung, aber auch das Tun der Individuen (Linz u. a., 2002). Es geht um die Auseinandersetzung mit der Frage nach dem «genügenden» bzw. «richtigen» Mass. Dies sind im Sinne des lateinischen *sufficere* und englischen *sufficient* Wortbedeutungen von Suffizienz, welche als *vermögen*, *genug sein* oder *was Befriedigung verschafft* übersetzt werden können (Linz u. a., 2002). Jenny merkt an, dass es keine wissenschaftliche Definition von Suffizienz gibt und der Begriff eine gewisse Unschärfe besitzt, weil er nicht immer klar von der Effizienz und Konsistenz abzugrenzen ist (Jenny, Wegmann, & Ott, 2013).

Die Ernährung gehört zu den ressourcenintensivsten Lebensbereichen in westlichen Gesellschaften (Stengel, 2011). Jungbluth (2011) zeigt in seiner Studie „Gesamt-Umweltbelastung durch Konsum und Produktion der Schweiz“, dass der Bereich Ernährung mit 30% den grössten Anteil der Gesamtbelastung ausmacht. Gleichzeitig bietet dieses Gebiet vielfältige Handlungsmöglichkeiten für jeden einzelnen Menschen, um sein Verhalten in Richtung Nachhaltigkeit zu verändern. Der

Aufwand und die Kosten für Veränderungen sind in der Ernährung kleiner als z.B. in den Bereichen Mobilität oder Wohnen (von Koerber, 2014). Unter einer erweiterten Begriffsdefinition wird in dieser Arbeit Ernährung nicht nur als die Aufnahme von Nahrung verstanden, sondern die Gesamtheit der für die Lebensmittelversorgung relevanten Teilbereiche einer Gesellschaft (Spektrum, 2001). Dazu gehören Vorleistungsprodukte für die Landwirtschaft (Dünge-, Pflanzenschutz- und Futtermittel), die agrarische Wirtschaftsweise (z.B. konventioneller oder biologischer Landbau), Lebensmittelhandel, -verarbeitung, -vermarktung, -zubereitung und -verzehr sowie die Entsorgung von Verpackungsmaterial und organischen Abfällen (Spektrum, 2001). Als Bauern werden alle Personen bezeichnet, die ihr Einkommen oder einen Teil davon in der Landwirtschaft verdienen. Holtz und Kuehn (2015) sind in ihrer Bachelorarbeit mit dem Titel „Suffizienz im Energiebereich: Wo liegen die grössten Potenziale für Suffizienzmassnahmen?“ der Frage nachgegangen, in welchen Bereichen die EinwohnerInnen von Winterthur eine hohe Bereitschaft für Suffizienzmassnahmen zeigen. Die Auswertung ergab, dass die höchste Suffizienzbereitschaft der Bevölkerung im Bereich des Konsums von regionalen Produkten liegt (Holtz & Kuehn, 2015). Jedoch folgt laut Bilharz (2004) auf Bereitschaft nicht unbedingt Handeln, was ein zentrales Problem in der Umweltbildung darstellt. Weiter führt er aus, dass in der heutigen Zeit breite Bevölkerungsschichten viel Wissen über Umweltprobleme und auch über mögliche Lösungsansätze besitzen. Zudem ist bei vielen Menschen ein Bewusstsein über die Wichtigkeit von nachhaltigem Verhalten vorhanden (Bilharz, 2004). Trotzdem wird die Natur weiterhin stark übernutzt und zerstört. Es stellt sich somit die Frage, welches ökologische Wissen und welche Kompetenzen notwendige Voraussetzungen für adäquates, verantwortbares und erfolgreiches Handeln sind (Bilharz, 2004). Leng, Schild und Hoffmann (2017) kommen in ihrer Untersuchung „Genug ist gut genug: mit Suffizienz gegen den Ressourcenverbrauch“ zum Schluss, dass es für nachhaltige Entwicklung „Bildung für Suffizienz“ braucht.

Ein solches Bildungsangebot für Suffizienz wird innerhalb dieser Bachelorarbeit erarbeitet. Das Ziel ist es, dass sich Menschen suffizienter ernähren und somit einen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung leisten. Ich werde im Bereich informelle Umweltbildung für Erwachsene einen Workshop gestalten. Dieses Lerngefäss eignet sich, da es erlaubt, in kurzer Zeit mit mehreren Leuten intensiv und kreativ an einem spezifischen Thema zu arbeiten.

Um Suffizienz in der Ernährung innerhalb eines Bildungsangebotes zu thematisieren, ist es nötig, zentrale Aspekte des Begriffes herauszuarbeiten. Somit lautet die erste Forschungsfrage:

1. Was ist Suffizienz in der Ernährung?

Für die Planung eines wirkungsorientierten Bildungsangebotes ist die Kompetenzorientierung ein wichtiges Prinzip (Scheidegger, 2018). Was muss ein Mensch *können*, um sich suffizient zu ernähren?

Daraus leitet sich die zweite Forschungsfrage ab:

2. Welche Kompetenzen braucht eine Person, um sich suffizient zu ernähren?

Basierend auf den Ergebnissen dazu, was Suffizienz in der Ernährung bedeuten kann und welche Kompetenzen es für eine suffiziente Ernährung braucht, wird ein Bildungsangebot in Form eines Workshops gestaltet. Daraus resultiert die folgende Forschungsfrage:

3. Wie muss ein wirkungsorientierter Workshop in der informellen Erwachsenenbildung gestaltet sein, um die Kompetenzen für eine suffiziente Ernährung zu entwickeln?

Das ausgearbeitete Konzept entspricht der Beantwortung dieser Forschungsfrage.

Mithilfe verschiedener Publikationen aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen identifiziere ich im Theorieteil (Kapitel 2) Aspekte von Suffizienz im Ernährungsbereich und gebe einen Überblick über wichtige Begriffe auf dem Gebiet der Bildung, die für diese Arbeit eine Rolle spielen. Um die Forschungsfragen zu beantworten und als inhaltliche Ergänzung für den Workshop, führe ich vier halbstrukturierte Experten-Interviews mit Personen mit Bezug zu Suffizienz in der Ernährung und informeller Erwachsenenbildung. Die Ausführungen zu den gewählten Interview-Methoden und dem Auswertungsvorgehen sowie über das Vorgehen der ganzen Arbeit mache ich in Kapitel 3. Im Kapitel 4 meiner Bachelorarbeit präsentiere ich die Ergebnisse aus den Interviews und beantworte darauf die ersten zwei Forschungsfragen. In Kapitel 5 folgt das Konzept für den Workshop und in Kapitel 6 dessen Evaluation. Im letzten Kapitel 7 diskutiere ich die Ergebnisse der Bachelorarbeit und hinterfrage mein Vorgehen kritisch.

2 Theoretischer Hintergrund

Der erste Teil des Kapitels ist eine Annäherung an den Begriff *suffiziente Ernährung*. Danach gehe ich kurz auf wichtige Begriffe im Bereich Bildung ein, welche für das zu planende Umweltbildungsangebot relevant sind.

2.1 Aspekte von Suffizienz in der Ernährung

Ich legte den Schwerpunkt meiner Recherchen einerseits auf mögliche Handlungsansätze, um sich als Einzelperson suffizient zu ernähren. Andererseits war mir der systemische Blickwinkel, also das Zusammenspiel von Gesellschaft und Individuum wichtig. Ich habe mich damit beschäftigt, inwiefern es überhaupt möglich ist, sich innerhalb des heutigen Ernährungssystems suffizient zu ernähren.

2.1.1 Handlungsorientierte Grundsätze

Von Koerber (2014) beschreibt sieben handlungsorientierte Grundsätze, an denen man sich orientieren kann, um einen Beitrag zur Nachhaltigkeit im Bereich Ernährung zu leisten. Sie werden hier kurz vorgestellt und wo nötig ergänzt.

Die *Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel* und somit der Verzicht auf Fleisch und tierische Produkte trägt massgeblich zur Ressourcenschonung bei. 40% der ernährungsbedingten Klimagase entstehen durch den Verzehr von tierischen Produkten, wobei sie nur 13% der Lebensmittelmenge ausmachen (von Koerber, 2014).

Ressourcenschonendes Haushalten beinhaltet laut von Koerber (2014) die Reduktion von Lebensmittelabfällen. Ein Drittel aller Lebensmittel, die weltweit produziert werden, werden nicht gegessen und gelten als Abfall und in der Schweiz wird im Schnitt pro Person pro Tag Nahrung in der Menge einer Mahlzeit weggeworfen (Verein foodwaste.ch, 2017). Wir können uns diese Verschwendung leisten, weil unser Wohlstand hoch ist (Verein foodwaste.ch, 2017).

Auch in Bezug auf Verpackungsmaterial können im Haushalt Ressourcen geschont werden, indem man unverpackte Lebensmittel bezieht (von Koerber, 2014).

Laut von Koerber (2014) werden durch den Bezug von *ökologisch produzierten Lebensmitteln* (in der Schweiz: biologische Lebensmittel) Böden und Gewässer weniger mit Schadstoffen belastet. Zudem werden weniger Rohstoffe und Energie eingesetzt, es wird weniger gedüngt und auf Humusaufbau geachtet. Eichenberger (2017) stellt jedoch die These auf, dass es eine „Konventionalisierung des Bio-Landbaus“ gibt. Diese Art der Landwirtschaft funktioniert genau gleich wie die konventionelle, nur die eingesetzten Hilfsstoffe sind andere. Das bedeutet, dass auch viele Bio-Betriebe nicht genügend nachhaltig wirtschaften, weil sie z.B. von Erdöl abhängig sind (Eichenberger, 2017).

Der Konsum von *regionalen und saisonalen Erzeugnissen* verkürzt die Transportwege und spart dadurch Treibstoff. Hier muss jedoch beachtet werden, dass die regional transportierte Gütermengen nicht zu klein ist, da sonst der Transportaufwand wiederum ineffizient wäre (von Koerber, 2014). Dies würde z.B. geschehen, wenn sich jeder Haushalt individuell mit dem Auto auf einem Bauernhof in der Nähe mit Lebensmitteln eindecken würde.

Durch die *Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel* sinkt das Transportaufkommen zwischen einzelnen Verarbeitungsstationen und der Energieinput für die Verarbeitung (von Koerber, 2014). Mit *fair gehandelten Lebensmittel* sollen kostendeckende Preise für die LandwirtInnen bezahlt werden, was zu einer nachhaltigen Nahrungsmittelproduktion beiträgt (von Koerber, 2014).

2.1.2 Komplexität und Widersprüche im Ernährungssystem

Auf den ersten Blick scheinen diese Handlungsansätze eine einfache Lösung anzubieten, wie man nachhaltig konsumieren kann. Suffizientes Verhalten in diesem Fall wäre, nur zu Produkten zu greifen, die den oben genannten Grundsätzen entsprechen.

Daraus würde folgendes Verhalten resultieren: Man ässe weniger Fleisch, weniger nicht-biologische Produkte, weniger internationale bzw. nicht-saisonale, nicht-fair gehandelte und weniger stark verarbeitete Produkte und würde darauf achten, dass die gekauften Lebensmittel weniger verpackt sind. Es ist schier unmöglich, Produkte zu finden, auf die alle Kriterien gleichzeitig zutreffen. Glogowski (2011) sagt dazu in ihrem Artikel, dass nachhaltige Ernährung ein anspruchsvolles Konzept darstellt und hohe Ansprüche an die KonsumentInnen stellt. Sie führt weiter aus, dass der Grund für diese hohen Ansprüche die Komplexität des Ernährungssystems ist, in welchem sich zusätzlich noch viele Widersprüche finden. Wie in anderen Bereichen des Umweltverhaltens kann durch die Komplexität und die Widersprüchlichkeiten bei den KonsumentInnen ein fehlendes Verständnis für ihre Selbstwirksamkeit entstehen, wie Bilharz (2004) sagt. Dabei gehen KundInnen davon aus, dass ihr persönliches Verhalten keinen Einfluss auf das Gesamtsystem hat (Bilharz, 2004). Selbstwirksamkeit wird von Leng u.a. (2017) definiert als „[...] die Überzeugung einer Person, dass sie durch ihr Handeln [...] etwas Positives im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung bewirken kann“.

2.1.3 Barrieren für eine suffiziente Ernährung

Nicht nur die fehlende Selbstwirksamkeit erschwert ein nachhaltiges Verhalten. Stengel (2011) formuliert Barrieren, die der Suffizienzstrategie entgegen stehen: Das kapitalistische Wirtschaftssystem ist laut ihm hauptsächlich an einem Ziel – der Maximierung des persönlichen Verbrauchs – interessiert. Dieses Interesse werde durch Werbung verbreitet, die allgegenwärtig ist. Dieses auf Wachstum ausgelegte System mache die Suffizienzstrategie unmöglich (Stengel, 2011). Solange also z.B. günstiges Fleisch verfügbar bleibt, beworben wird und das Verhalten dieses zu konsumieren gesellschaftlich anerkannt ist, wird für jemanden, der gewohnt ist, jeden Tag Fleisch zu essen, der Verlust dieser Gewohnheit als persönliche Kosten wahrgenommen. Diese persönlichen Kosten – der reale oder imaginierte Verlust von Gewohnheiten, Genuss, Zeit, Status oder Komfort

– verursachen oft eine Blockade, das Verhalten zu ändern (Stengel, 2011).

Zudem ist der ressourcenlastige Lebensstil der westlichen Kultur, z.B. der tägliche Konsum von Fleisch in vielen sozialen Schichten angesehen und so identitätsstiftend (Stengel, 2011). Die meisten Leute orientieren sich laut Stengel (2011) bezüglich ihrer Lebens- und Konsumweise an vorherrschenden Meinungen, Trends und Konventionen. So würden sich Viele nur suffizienter verhalten z.B. Vegetarier werden, wenn dies dem vorherrschenden Trend entspräche (Stengel, 2011) oder anders gesagt, wenn ein suffizienter Lebensstil salonfähig würde, was wohl auch einen Wandel der Esskultur in Richtung Suffizienz mit sich brächte.

2.1.4 Überwindung der Barrieren

Stengel (2011) formuliert Ansätze, um die Barrieren für suffizientes Verhalten zu überwinden. Zum Beispiel könne die Bereitschaft erhöht werden, die persönlichen Kosten in Kauf zu nehmen, was durch die Förderung der individuellen moralischen Entwicklung geschehe (Stengel, 2011).

In eine ähnliche Richtung wie die Strategie von Stengel (2011) weist Huneckes (2013) Genuss-Ziel-Sinn-Theorie. Diese zielt darauf ab, dass persönliches Wohl und das Wohl des grossen Ganzen - also nachhaltige Entwicklung - ermöglicht wird, indem die drei Ebenen Genuss (erleben von positiven Emotionen), Ziel (erreichen selbstgesteckter Ziele) und Sinn (Ausrichtung auf überindividuelle Werte) ausgeglichen sind (Hunecke, 2013). Für eine suffiziente Ernährungsweise bedeutet es, dass sie genussvoll sein muss, z.B. indem schmackhafte Speisen gegessen werden. Ein selbstgestecktes Ziel könnte sein, dass man zu Hause möglichst wenig Abfall in Form von Foodwaste verursachen will. Die Ausrichtung auf überindividuelle Werte könnte bedeuten, dass man aus Gründen der Gerechtigkeit auf Fleisch verzichtet, weil ein hoher Fleischkonsum Anbauflächen für Futtermittel benötigt, die dann laut Binswanger (2009) Kleinbauern in anderen Ländern fehlen, um sich selber zu ernähren.

Jenny (2013) schlägt des Weiteren vor, das Prinzip der Suffizienz positiv zu konnotieren und aufzuzeigen oder die Frage anzuregen, was man gewinnt, wenn man weniger nach Materiellem strebt. Und Frenzel (2013) fordert „dass das individuelle Handeln als gesellschaftliche Frage formuliert werden muss. Welche Auswirkungen hat mein Ernährungsstil auf meine Umwelt und wie darf, muss, soll und will ich konsumieren?“

Das von Hunecke (2013) vorgestellte Konzept und die Fragestellungen von Jenny (2013) und Frenzel (2013) bedeuten, dass man in der Lage sein muss, sein eigenes Verhalten zu reflektieren, was zu der Selbstreflexionskompetenz führt. Leng u. a. (2017) beschreiben diese als Fähigkeit, eigene Werte, Einstellungen und Handlungen bezüglich ihrer Auswirkungen bewusst zu hinterfragen. Die Entwicklung dieser Kompetenz könnte ein Thema im geplanten Workshop sein.

2.1.5 Leitsätze für einen massvollen Wirtschaftsstil

Das Ernährungssystem ist untrennbar mit dem jeweils vorherrschenden Wirtschaftssystem verknüpft, so dass ich den eher individuellen Ansatz von Hunecke (2013) mit den von Sachs bereits

1993 formulierten „Merkposten für einen massvollen Wirtschaftsstil“ ergänzen möchte. Das Ziel der Merkposten ist eine naturverträgliche Gesellschaft. Ich füge den Merkposten Beispiele an, welche in Bezug zum Ernährungssystem stehen.

Durch *Entflechtung* wird eine demokratische Gestaltung der BürgerInnen vor Ort möglich. Es können andere Gestaltungswünsche als die Förderung des Wirtschaftsstandortes eingebracht werden (Sachs, 1993). Im Bereich Ernährungswirtschaft sind solche Gestaltungswünsche z.B. das Verlangen nach sozialer Solidarität, indem die lokalen Bauern unterstützt werden oder nach intakter Natur, indem keine Herbizide eingesetzt werden. So kommt der Regionalität in Bezug auf die Suffizienz ein besonderer Stellenwert zu. Stammt ein Produkt aus der Region, habe ich als KonsumentIn die Möglichkeit, mit den ErzeugerInnen des Produktes in Kontakt zu kommen. Dadurch wird Entflechtung möglich. Je näher sich ProduzentInnen und KonsumentInnen sind, desto eher können wirtschaftliche Kreisläufe auf regionaler Ebene geschlossen werden (Sachs, 1993).

Ein weiterer Merkposten für suffizienteres Verhalten von Sachs (1993) ist die *Entkommerzialisierung*. Diese bedeutet ein Wegkommen von der Überzeugung, dass die warenerzeugenden, finanziell wertschöpfenden Tätigkeiten die einzigen Wohlfaktoren sind (Sachs, 1993). Ein hoher Wert hätte laut ihm also nicht der landwirtschaftliche Betrieb, der in möglichst kurzer Zeit auf möglichst kleiner Fläche viele Produkte herstellen kann, sondern jener, der das Fundament der „Wertschöpfung“, den Boden, am besten pflegt und reproduziert. Zur Entkommerzialisierung gehört zudem die Entwicklung von Strategien, mit Hilfe derer Ressourcen an Recht, Land, Infrastruktur und Geld so eingesetzt werden können, dass die BürgerInnen viele Dinge in Selbsttätigkeit und in freier Trägerschaft tun können (Sachs, 1993).

Als letzten Merkposten möchte ich die *Entrümpelung* von Sachs (1993) erwähnen. Verschiedenste Weisheitslehren aus aller Welt empfehlen für eine gelungene Lebensführung das Prinzip der Einfachheit. Er beschreibt, dass es eine subtile Verwandtschaft zwischen Genügsamkeit und Genuss gebe und dass bei vorsichtigem Umgang mit Dingen (also auch mit Essen) genügend Ressourcen an Zeit und Achtsamkeit bleiben, um dem eigenen Lebensprojekt Raum zu geben.

Schliesslich meint Sachs (1993), dass es eine zukunftsfähige Haltung sei, ein bewusstes Desinteresse für viel Konsum zu pflegen. An diesem Punkt schliessen die Erkenntnisse von Leng u.a. (2017) an. In ihrer Untersuchung konnten sie zeigen, dass es in der Schweiz Menschen mit einem suffizienten Lebensstil gibt, die also einen geringeren Ressourcenverbrauch als der Durchschnitt haben. Für diese Personen resultieren daraus keine negativen Gefühle, sondern sie erleben die Einschränkung des Materiellen als Mehrung ihrer Lebenszufriedenheit. Laut Leng u.a. (2017) sollen für die Förderung und Verankerung eines suffizienten Lebensstils neben Bildungsangeboten für Suffizienz auch gemeinschaftliche – insbesondere lokale – Initiativen und Vernetzungsmöglichkeiten gefördert werden. Dies ermöglicht den Aufbau von kleinen alternativen Wirtschaftssystemen (Leng u. a., 2017).

2.1.6 Alternatives Ernährungssystem

Ein solches kleines alternatives Wirtschaftssystem als Alternativen zur heutigen Art der Lebensmittelversorgung formuliert Eichenberger (2017): Gut vernetzte Nachbarschaften organisieren Einkauf, Lagerung und Verwertung von Lebensmitteln gemeinschaftlich. Weiter führt die Autorin aus, dass sich jede Nachbarschaft mit landwirtschaftlichen Betrieben in der Umgebung zusammenschliesst und gemeinsam Produktions- und Zusammenarbeitsverträge ausgearbeitet werden. Anstatt für einzelne Produkte zu bezahlen werden jährliche Betriebsbeiträge ausgezahlt. Zudem gibt es Abnahmegarantien. Dies bedeutet, dass die ganze Ernte – z.B. alle geernteten Äpfel - abgenommen wird (Eichenberger, 2017). Eine auf diese Art organisierte Lebensmittelversorgung würde die Grundsätze von von Koerber (2014) und die Leitsätze von Sachs (2014) vereinen und einen Beitrag zur Förderung von suffizienten Lebensstilen nach Leng u.a. (2017) leisten.

2.2 Bildung

Ich habe nun verschiedene Aspekte von Suffizienz in der Ernährung dargelegt und mich mit den Barrieren für suffizientes Verhalten im Ernährungsbereich und deren Überwindung beschäftigt. Nun werde ich mein Verständnis von Bildung erläutern, da das Ziel dieser Arbeit schlussendlich die Entwicklung und Durchführung eines wirkungsorientierten Workshops in der informellen Erwachsenenbildung ist. Im Rahmen dieses Workshops sollen Kompetenzen entwickelt werden, die nötig sind, um sich suffizient zu ernähren. Es folgt nun die Beschreibung wichtiger Begriffe zum Thema Bildung, wie ich sie im Rahmen der Arbeit verstehe:

2.2.1 Umweltbildung

Umweltbildung ist eine Unterkategorie von Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) (Fachkonferenz Umweltbildung, 2014). Im Positionspapier der Fachkonferenz Umweltbildung ist Umweltbildung folgendermassen definiert:

„Im Zentrum steht die Förderung der Handlungsbereitschaft und die Befähigung des Menschen zum respektvollen Umgang mit den natürlichen Ressourcen im Spannungsfeld von individuellen und gesellschaftlichen sowie ökonomischen und ökologischen Interessen. Dazu braucht es eine Umweltbildung, die eigene Erfahrungen und Wahrnehmungen ermöglicht und die Fähigkeit fördert, mit widersprüchlichen Situationen umzugehen. Zentraler Baustein von Umweltbildung ist das ganzheitliche, situierte und authentische Erfahrungslernen». (Fachkonferenz Umweltbildung, 2014, S. 5).

Die Fachkonferenz Umweltbildung merkt an, dass Umweltbildung auf offene, selbstorganisierte und -gesteuerte Lernprozesse setzt und somit methodischen Ansätze über traditionelle Formen wie Unterrichtsgespräch, Vorträge und Arbeitsblätter hinausgehen müssen. Exkursionen, Diskussionen, Werkstätten, Workshops, Spiele und viele weitere methodische Zugänge sind denkbar.

Auch werden verschiedenste Akteure und Orte eingeschlossen, wie z.B. das Quartier und seine BewohnerInnen (Fachkonferenz Umweltbildung, 2014).

2.2.2 Wirkungs- und Kompetenzorientierung

Ein wirkungsvolles Umweltbildungsangebot löst bei den Teilnehmenden beobachtbare Verhaltensänderungen im Alltag aus (Scheidegger, 2018). Laut Scheidegger (2018) werden im Laufe des Bildungsprozesses Kompetenzen, also die Bereitschaft und Fähigkeit hier und jetzt zu handeln, entwickelt, die dafür nötig sind. Somit ist Kompetenzorientierung ein wichtiges didaktisches Prinzip zeitgemässer Umweltbildung (Scheidegger, 2018).

2.2.3 Workshop

Der ganze folgende Abschnitt stammt aus dem Buch von Lipp und Will (2008): Workshops sind Treffen, an welchen sich eine Gruppe einer gemeinsamen Aufgabe widmet und ein Ziel verfolgt. Es werden konkrete Ergebnisse erarbeitet, die über die Veranstaltung hinauswirken. Der Workshop findet meistens einmalig und innerhalb einer begrenzten Zeitdauer statt, was eine konzentrierte und fokussierte Arbeitsweise fördert. Weil es eine Veranstaltung ausserhalb der alltäglichen Routine ist, wird oft motiviert und engagiert gearbeitet. Durch die kooperative Arbeitsweise entstehen Synergieeffekte der TeilnehmerInnen und die Umsetzung der Ergebnisse nach dem Workshop wird erleichtert, weil es Gruppenergebnisse sind und sie deshalb eine hohe Akzeptanz geniessen (Lipp & Will, 2008). Laut Lipp und Will (2008) werden innerhalb von Workshops Erfahrungen, Meinungen und Ideen ausgetauscht; Kontakte hergestellt; gemeinsame Erlebnisse geschaffen; kreative Strategien ausgeheckt; Aufbruchsstimmung entwickelt und Ideen und Pläne realisiert.

2.2.4 Informelle Erwachsenenbildung

Laut Wohlers (1998) weist informelle Erwachsenenbildung einige Charakteristika auf, die es bei der Planung zu berücksichtigen gilt, was ich im Folgenden Abschnitt zusammenfasse: Wichtig ist der Umstand, dass die Teilnahme freiwillig ist. Des Weiteren sind folgende Merkmale – welche oft aber nicht immer zutreffen – zu nennen: Die Zielgruppe ist nicht in erster Linie durch das Alter, sondern eher durch Interessen oder Betroffenheit definiert. Es sind meist keine bestimmten Vorkenntnisse nötig und der Lernprozess findet oft in Gruppen statt. Die Motivation ist intrinsisch, Zeit und Tempo sind offen und es findet eine eher kurzfristige Auseinandersetzung mit Bildungsinhalten statt. Die Lernumgebung ist vielfältig und hat Freizeitcharakter, die Atmosphäre ist entspannt und ermöglicht Erfahrungen (Wohlers, 1998).

2.3 Alternative Lebensmittelversorgung und informelle Erwachsenenbildung

Nachdem ich nun die wesentlichen Begriffe zum Thema Bildung eingeführt habe, möchte ich noch einmal auf den ersten Teil des Kapitels zurückkommen.

Im Laufe meiner Untersuchung bis hierher hat sich abgezeichnet, dass für mehr Suffizienz in der Ernährung Projekte der alternativen Lebensmittelversorgung eine wichtige Rolle spielen könnten. Es existieren in der Schweiz heute einzelne solcher Projekte. So habe ich, um Ergebnisse aus Sicht von ExpertInnen zu den Bereichen Ernährung, Ernährungssystem, Suffizienz und Bildung zu erhalten, Personen zu einem Interview getroffen, die sich in solchen Projekten engagieren. Zusätzlich bringen sie Erfahrung in der informellen Erwachsenenbildung mit

Im nächsten Kapitel beschäftige ich mich mit der Vorbereitung und Durchführung dieser Interviews und stelle die GesprächspartnerInnen und ihre Projekte vor.

3 Vorgehensweise und Methoden

In diesem Kapitel erkläre ich zuerst mein Vorgehen über die gesamte Arbeit. Anschliessend beschäftige ich mich damit, wie ich die Interviews durchgeführt habe. Am Ende des Kapitels werden die interviewten Personen und ihre jeweiligen Projekte vorgestellt.

3.1 Vorgehensweise

Die Tabelle 1 gibt einen Überblick über die Vorgehensweise der ganzen Bachelorarbeit.

Tabelle 1 Vorgehensweise Bachelorarbeit

1.	Annäherung an den Begriff suffiziente Ernährung (Kapitel 2.1)
2.	Klärung wichtiger Begriffe zum Thema informelle Umweltbildung mit Erwachsenen (Kapitel 2.2)
3.	Vorbereitung, Durchführung und Auswertung von vier qualitativen Interviews (Beschrieb über das Vorgehen Kapitel 3.2; Resultate Auswertung Kapitel 4.1)
4.	Synthese (Kapitel 4.2) aus Erkenntnissen aus der Theorie zu suffizienter Ernährung (Kapitel 2.1) und Resultaten aus den Interviews (Kapitel 4.1) → Beantwortung der ersten Forschungsfrage „Was ist Suffizienz in der Ernährung?“
5.	Formulierung relevanter Kompetenzen (Kapitel 4.3) für die Konzeptentwicklung des Workshops aus Erkenntnissen des Theorieteils (Kapitel 2), den Resultaten aus den Interviews (Kapitel 4.1) und der Synthese zu suffizienter Ernährung (Kapitel 4.2) → Beantwortung der zweiten Forschungsfrage „Welche Kompetenzen braucht eine Person, um sich suffizient zu ernähren?“
6.	Entwicklung des Workshopkonzepts (Kapitel 5) unter Einbezug aller bisheriger Erkenntnisse der Arbeit → Beantwortung der dritten Forschungsfrage „Wie muss ein wirkungsorientierter Workshop in der informellen Erwachsenenbildung gestaltet sein, um die Kompetenzen für eine suffiziente Ernährung zu entwickeln?“
7.	Durchführung des Workshops
8.	Auswertung des Workshops anhand eigener Reflexionen (Kapitel 6.1) und schriftlichem Feedback der TeilnehmerInnen (Kapitel 6.2)
9.	Anpassungsvorschläge aufgrund der Auswertung (Kapitel 6.3)

3.2 Methode Qualitative Interviews

Ich habe beschlossen, Daten anhand eines qualitativen Verfahrens zu erheben und mich für die leitfadengestützte Interviewführung entschieden. Das Leitfadeninterview ist ein Oberbegriff für eine bestimmte Art und Weise der Interviewführung nach Flick (2017). Der Leitfaden enthält offen formulierte Fragen, auf die die befragte Person frei antworten kann und die Reihenfolge der Fragen muss nicht eingehalten werden (Flick, 2017). Ich machte halbstrukturierte Experten-Interviews wie sie Flick (2017) beschreibt. Die Personen, die interviewt wurden, engagieren sich für Suffizienz in der Ernährung, indem sie aktiv in Projekten der regionalen Lebensmittelversorgung mitwirken. Zudem haben sie einen Bezug zu Bildung mit Erwachsenen. In Abschnitt 3.3 werden die Personen und ihre Projekte näher beschrieben. Die Interview-PartnerInnen besitzen ein grosses Handlungs- und Praxiswissen, welches ich in den Gesprächen abholen wollte (Flick, 2017). Zudem interessierte mich auch ihre subjektive Meinungen und die persönlichen Erfahrungen, Wahrnehmungen und Reflexionen zu den Themen Suffizienz in der Ernährung, Ernährungssystem und Bildung mit Erwachsenen in der Freizeit

3.2.1 Entwicklung des Leitfadens

Den Leitfaden (siehe Anhang A) habe ich mit dem SPSS-Prinzip nach Helfferich (2011) entwickelt. Das konkrete Vorgehen möchte ich kurz erläutern:

In einem ersten Schritt habe ich, ähnlich einem Brainstorming, möglichst viele Fragen zum Forschungsgegenstand gesammelt. Dabei sind etwa 45 Fragen zusammengekommen. Weiter habe ich diese Fragen nach dem Vorgehen von Helfferich (2011) eingehend geprüft. Gestrichen habe ich diejenigen, die nach Fakten fragen und solche, welche keine offenen und freien Erzählungen anregen. Das gleiche galt für Fragen, die nur darauf abzielen, das Vorwissen von mir als Forscherin zu bestätigen. Eliminiert wurden auch solche, die nach abstrakten, theoretischen Zusammenhängen fragen und darauf abzielen, die Forschungsfrage direkt zu beantworten. So habe ich schlussendlich 20 Fragen gestrichen.

Dann habe ich nach inhaltlichen Aspekten sortiert und Bündel gebildet. So entstanden vier Kategorien: suffiziente Ernährung, Engagement und Komplexität, Workshop, Preis und Wert. Das erste Bündel zu suffizienter Ernährung wird in Ergänzung zur Theorie dazu dienen, die erste Forschungsfrage „Was ist Suffizienz in der Ernährung?“ zu beantworten. Es interessierte mich in erster Linie, welche Schwerpunkte den jeweiligen GesprächspartnerInnen wichtig sind. Im Bündel Engagement ging es darum, dass sich die InterviewpartnerInnen vorstellen und erklären, warum sie zu ExpertInnen auf diesem Gebiet geworden sind. Ich ging in diesem Bündel auch auf den Umgang mit den Herausforderungen Komplexität, Widersprüche und die Schwierigkeit ein, dass aus Wissen und Wollen nicht unbedingt Handeln folgt. Die Antworten darauf werde ich dazu verwenden, innerhalb des Workshops Handlungsmöglichkeiten zu thematisieren. Im Bündel Workshop erfragte ich konkrete Handlungsansätze, welche im Workshop aufgenommen werden könnten. Durch das

Bündel Preis und Wert wollte ich herausfinden, welche Aspekte für Leute zentral erscheinen, welche in lokalen Lebensmittelnetzwerken aktiv sind. Somit werde ich besser entscheiden können, wie ich das Thema im Workshop thematisieren soll.

Im vierten und letzten Schritt hat der Fragebogen seine Form nach Helfferich (2011) bekommen. Zu jedem Bündel wurde eine offene Leitfrage formuliert, die darauf abzielte, dass die befragte Person möglichst alle interessanten Aspekte von sich aus ansprach. Diese Frage kam in die erste Spalte. Die in der zweiten Spalte eingetragenen Stichworte konnten ins Gespräch eingebracht werden, wenn gewisse Punkte nicht von alleine angesprochen wurden. Die Fragen in der dritten Spalte wurden allen Befragten gestellt und dienten einer inhaltlichen Erweiterung der Leitfrage. Auf die vierte Spalte, welche Aufrechterhaltungsfragen/Steuerungsfrag enthalten würde und Helfferich (2011) vorschlägt, habe ich verzichtet.

3.2.2 Gesprächsablauf

Vor der Durchführung der Interviews habe ich den GesprächspartnerInnen die vier Leitfragen und die vorläufige Ausgangslage (eine Art „Arbeitshypothese“) für den Workshop per Mail zugesandt (siehe Anhang B). So hatten die Interview-PartnerInnen die Möglichkeit, sich vor dem Gespräch etwas vorzubereiten.

Ich habe die Leute bei ihnen zu Hause, am Arbeitsplatz oder in einem Restaurant getroffen. Nach der Begrüssung fand jeweils ein lockerer Smalltalk statt. Dann fragte ich, ob ich eine Tonaufnahme des Interviews machen dürfe und klärte über die Verwendung der Daten und des Namens innerhalb der Arbeit auf. Anschliessend fand das eigentliche Interview statt. Die Interviews dauerten jeweils zwischen 40 und 50 Minuten.

3.2.3 Auswertung

1. Transkription

Für die Transkription habe ich alle Aussagen notiert, die nützlich sein könnten, die Forschungsfragen zu beantworten und potentiell inhaltlich für den Workshop gebraucht werden könnten. Aus Effizienzgründen habe ich nicht immer ganzen Sätze, sondern Fragmente und Stichworte notiert. Die Interviews wurden in Schweizer Mundart geführt, welches ich für die Transkription ins Schriftdeutsche übersetzt habe.

2. Inhaltsanalyse

Diesen Schritt habe ich in Anlehnung an Mayrings qualitative Inhaltsanalyse (2015) durchgeführt. Die Methode hat zum Ziel, den Materialumfang einer Untersuchung zu reduzieren, ohne relevante Inhalte zu verlieren. Tabelle 2 ist zu entnehmen, wie ich konkret vorgegangen bin.

Tabelle 2 Vorgehen Inhaltsanalyse

1. Oberkategorien
Die vier Bündel (suffiziente Ernährung, Engagement, Workshop, Preis und Wert) dienen mir als Oberkategorien. Ich wies je Interview alle relevanten Aussagen derjenigen Oberkategorie zu, die am besten passte.
2. Codes
In jeder Oberkategorie habe ich je nach angesprochenen Themen mehrere Codes definiert (z.B. Suffizienz allgemein, Produkteigenschaften etc.). So sind pro Oberkategorie pro Interview ungefähr drei bis sieben Codes entstanden.
3. Zuteilung zu Codes
Alle Aussagen innerhalb einer Oberkategorie, welche zu einem der definierten Codes passte, habe ich einem dieser Codes zugeteilt.
4. Reduktion
Die zu den Codes eingeteilten Aussagen habe ich zu einer oder zwei allgemeinen Aussagen reduziert und diese meist zu einem ganzen Satz formuliert. Im Bündel Workshop habe ich oft nur Stichworte verwendet. Die reduzierten Aussagen der einzelnen Interviews habe ich einander gegenübergestellt.

3.3 InterviewpartnerInnen und Projekte

Tabelle 3 stellt die Interview-PartnerInnen kurz vor, mit welchen ich die Gespräche geführt habe. Näheres über die Projekte, in welchen sie aktiv sind, ist Tabelle 4 zu entnehmen.

Tabelle 3 Interview-PartnerInnen und ihre Projekte

	Beruf, Haupttätigkeiten	Aktiv in folgenden Projekten
Patrick	Koch, Unternehmer, Initiant BachserMärt	BachserMärt, Pot
Julia	Gemüsegärtnerin und Grafikerin Gut Rheinau; aktiv in selbstorganisierten, migrationspolitischen Projekten	Pot
David	Gemüsegärtner Gut Rheinau, Biodynamischer Landwirt	Pot
Maurice	Landschafts- und Guerillagärtner, Koch, Kochbuchautor	BachserMärt, Pot
Tilla	Initiantin Urban Agriculture Basel, arbeitet bei UP (Umweltplattform)	Urban Agriculture Basel

Tabelle 4 Kurzbeschreibung der Projekte

Projekt	Kurzbeschreibung
BachserMärt	<p>Das Lebensmittelnetzwerk BachserMärt im Bachsertal (ZH) hat zum Ziel, die Grundversorgung im Dorf und die Arbeitsplätze auf dem Land zu erhalten und die lokalen Produzentinnen und Produzenten zu stärken. Es geht darum, den Lebensmittelkreislauf von der landwirtschaftlichen Produktion bis auf den Teller über die Verarbeitung, den Handel und den Verkauf möglichst zu schliessen.</p>
Pot	<p>Der Pot ist ein geplantes Projekt in verschiedenen Quartieren in Zürich. Mittels einer Quartierküche mit Lebensmitteldepot soll eine nachhaltige Versorgung mit Lebensmitteln und gekochten Speisen für eine breite Bevölkerungsschicht organisiert werden.</p> <p>Das Depot enthält ca. 250 Grundnahrungsmittel und ist rund um die Uhr zugänglich. Ein Grossteil der Lebensmittel wird direkt ab Hof (z.B. vom Gut Rheinau) kommen.</p>
Urban Agriculture Basel	<p>Der gemeinnützige Verein Urban Agriculture Basel fördert die Erzeugung von Lebensmitteln, Kräutern, Blumen, Nutz- und Medizinalpflanzen durch die in der Stadt Basel und der Agglomeration lebenden Menschen. Er setzt sich für den Erhalt von landwirtschaftlich nutzbarem Boden und für die Umnutzung von Boden zur Erzeugung von Lebensmitteln ein. Die zivilgesellschaftliche Basisbewegung sieht sich den Zielen der lokalen, sozialen und ökologischen Nachhaltigkeit verpflichtet – zum Erhalt von Natur, Biodiversität und Menschen hier und anderswo.</p>

Im nächsten Kapitel sind die wichtigsten Ergebnisse aus den Gesprächen, die ich als reichhaltig und interessant empfunden habe, aufgeführt. Sie zeigen ein vielschichtiges Bild der Thematik Suffizienz in der Ernährung, im Ernährungssystem und in der Bildung mit Erwachsenen in der Freizeit.

4 Resultate

4.1 Ergebnisse Interviews

In Tabelle 2 sind die Ergebnisse der Interviews nach der durchgeführten qualitativen Inhaltsanalyse aufgeführt. Die Fragen in den dunkelroten Zellen geben einen Eindruck, welche Thematik jeweils angesprochen wurde. Sie entsprechen aber *nicht* den tatsächlich gestellten Fragen. Die Gespräche wurden mit dem Leitfaden in Anhang A geführt.

Tabelle 2 Ergebnisse Interviews

Ergebnisse Bündel 1 Suffiziente Ernährung			
Was ist für dich Suffizienz in der Ernährung?			
Patrick	Maurice	Julia und David	Tilla
<p>Suffizienz allgemein Suffizienz bedeutet „Weniger ist genug“ und betrifft in erster Linie eine (Werte)-Haltung. Der eher neue, auf politischer Ebene noch selten verwendete Begriff, ist in der breiten Öffentlichkeit eher unbekannt. Ein Grund dafür könnte sein, dass die Bedeutung von Suffizienz normativ ist und sich nicht mit den vorherrschenden Paradigmen einer Wachstumsgesellschaft vereinbaren lässt.</p> <p>Produkteigenschaften Mit folgenden Produkteigenschaften ernährt man sich suffizient: unverarbeitet, roh, reif, saisonal, frisch.</p> <p>Kochen Für eine suffiziente Ernährung muss man aus wenigen Zutaten viele verschiedene</p>	<p>Produkteigenschaften Für eine suffiziente Ernährung werden regionale, wenig verarbeitete, vorwiegend pflanzliche Lebensmittel z.B. auch Wildpflanzen, verzehrt.</p> <p>Eigenschaften von suffizienter Ernährung allgemein Suffiziente Ernährung ist „Das Essen der kurzen Wege“ und hat mit Nachvollziehbarkeit, Vertrauen, Ehrlichkeit, Fairness und Sorgfalt zu tun und ist somit ein wertebasiertes Konzept. Je näher man den verschiedenen Schritten im Lebensmittel-Kreislauf kommt, desto eher ist gewährleistet, dass ein Produkt wirklich den Anforderungen der suffizienten Ernährung entspricht.</p> <p>Zubereitung und Gerichte Suffiziente Ernährung beinhaltet, dass alle</p>	<p>Suffizienz allgemein Suffizienz ist ein Lernprozess, insbesondere zielt er auf den Aufbau von alternativen Gesellschaftssystemen, die eine nachhaltige Entwicklung ermöglichen, ab. Dies ist nur gemeinschaftlich möglich.</p> <p>Regenerative Landwirtschaft Die Voraussetzung für suffiziente Ernährung ist eine aufbauende, in Kreisläufen organisierte LW, die somit die Ressourcen schont.</p> <p>Ressourcenschonung Für eine suffiziente Ernährung müssen im ganzen Lebensmittelkreislauf Ressourcen geschont werden. • Produktion: regenerative Landwirtschaft • Vermarktung: Abnahmegarantien, sodass alle produzierten Lebensmittel bis zu den KonsumentInnen gelangen</p>	<p>Suffizienz allgemein Suffizienz ist diejenige Nachhaltigkeitsstrategie, in der jede Person einen Handlungsspielraum hat und sich entscheiden kann. Suffizienz bedeutet Genügsamkeit.</p> <p>Individuelles Essverhalten Suffiziente Ernährung hat eine gesundheitliche Dimension, u.a. beinhaltet sie auch, dass man nicht zu viel isst. Suffiziente Ernährung heisst genügsame Ernährung und bedeutet, dass man zufrieden ist mit den Lebensmitteln, welche vorhanden sind. Suffiziente Ernährung braucht und fördert gleichzeitig die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Essverhalten und der Natur.</p>

<p>und schmackhafte Gerichte kochen können.</p> <p>Nicht-monetärer Gewinn Durch die intensive Auseinandersetzung mit einzelnen Lebensmitteln können nicht-monetäre Gewinne wie Kreativität, Vielfalt und Geschmack entstehen. Ein guter Koch kann z.B. innerhalb eines Gerichtes einen Sellerie in vielen Variationen zubereiten. So wird aus wenig viel gemacht.</p> <p>Ernährungssystem Die Ernährungsindustrie steht der suffizienten Ernährung entgegen. Z.B. weil bei jedem zusätzlichen Verarbeitungs- und Transportschritt weitere Emissionen entstehen.</p> <p>Humusschonende Produktion Die meisten Böden werden landwirtschaftlich zu intensiv genutzt, sodass ein Humusabbau geschieht. Suffiziente Ernährung bedeutet, dass man in der landwirtschaftlichen Praxis auf die Schonung von Humus achtet.</p> <p>Direkter Austausch zwischen ProduzentInnen und KonsumentInnen Für eine suffiziente Ernährung ist es von Vorteil, wenn KonsumentInnen und ProduzentInnen in direktem Austausch stehen. So können KonsumentInnen ihre Werte den Bauern mitteilen und diese wissen somit auch, dass die Leute ihre Produkte wirklich wollen.</p>	<p>Teile eines Lebensmittels zubereitet und gegessen werden, z.B. auch das Kraut einer Karotte. Gerichte, die in Zeiten der Knappheit entstanden und heute beliebt sind, können einen Beitrag zur suffizienten Ernährung leisten.</p> <p>Trend Suffiziente Ernährung ist ein Trend und in gewissen gesellschaftlichen Schichten definiert man sich über sie. Sie hat für diese Menschen einen hohen Wert.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vertrieb: Wenig / keine Verpackung • Konsum: Wenig / kein Abfall <p>Soziale Aspekte Um regenerative Landwirtschaft als Voraussetzung für suffiziente Ernährung zu betreiben, ist Wissen nötig, welches man sich über Jahre aneignet. Verdient man zu wenig, wird man nicht lange Bauer bleiben können und das Wissen geht verloren. Besteht ein intaktes soziales System zwischen Bauern und KonsumentInnen und die Bauern bekommen einen angemessenen Lohn, können nachhaltige Systeme aufgebaut werden.</p>	<p>Produkteigenschaften Produkte der suffizienten Ernährung sind regional und saisonal und vorwiegend auf pflanzlicher Basis.</p> <p>Ethik Aus Gründen der Gerechtigkeit müssten alle bereit sein, weniger ressourcenintensive Produkte wie z.B. Fleisch zu essen.</p> <p>Landwirtschaft Weil suffiziente Ernährung v.a. regionale und saisonale Produkte beinhaltet, besteht eine direkte Verbindung zu den lokalen Bauern.</p>
--	--	---	---

Ergebnisse Bündel 2 Engagement und Komplexität

Wie engagierst du dich für suffiziente Ernährung?

Patrick	Maurice	Julia und David	Tilla
<p>Selbstbestimmung Durch suffiziente Gastronomie-Konzepte (z.B. Bezug der Produkte von Bauern in der Region) hat er wohlthuende Vereinfachung und Selbstbestimmung gefunden.</p> <p>Konkretes Beispiel Mit einem konkreten Beispiel (Quartierküche und -depot Pot) soll der Irrsinn der nicht-Suffizienz thematisiert werden und zeigen, dass es auch anders geht, indem man sich auf die wichtigsten Grundnahrungsmittel beschränkt.</p> <p>Globale Verantwortung Es ist ihm ein Anliegen, stabile Ernährungssysteme auch ausserhalb der Schweiz aufzubauen, damit alle genug zu essen haben.</p> <p>Komplexität und Widersprüche Im Umgang mit Komplexität und Widersprüchen im Lebensmittelbereich sind folgende Möglichkeiten denkbar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf Nähe, Frische und Reife achten, da diese gute Indikatoren für suffiziente Produkte sind. Wenn ein Produkt sehr frisch ist, kann es nicht von weit herkommen. • Es ist sinnvoll, den Menschen im Lebensmittelsektor nahe kommen zu können und sich mit ihnen auszutauschen. So wird das System weniger komplex. 	<p>Bildung Sein Engagement für suffiziente Ernährung geschieht über Bildung, indem er z.B. mit Leuten kocht.</p> <p>Vielfalt im Einfachen Durch das Aufzeigen von vielfältigen Verwendungs- und Zubereitungsmöglichkeiten wird ein Wertewandel in Richtung mehr Achtsamkeit und Sorgfalt möglich.</p> <p>Komplexität und Widersprüche Strategien im Umgang mit Komplexität und Widersprüchen sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Produkte direkt beim Produzenten oder auf dem Markt beziehen. • wenig verarbeitete Produkte beziehen • verarbeitete Produkte mit wenig Zutaten beziehen. • sich mit Produkten beschäftigen (z.B. im Internet). 	<p>Gemeinschaftliche Organisation Die Grundlage für Suffizienz sind für sie wohlthuende und langfristige, also nachhaltige soziale Beziehungen. Wenn das Soziale nicht stimmt und die Leute immer wieder aus Projekten aussteigen, ist keine soziale und somit keine ökologische und ökonomische Nachhaltigkeit möglich.</p> <p>Widersprüche und Komplexität Strategien im Umgang mit Komplexität und Widersprüchen sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich in Läden mit ExpertInnen, die sich mit den Produkten beschäftigt haben unterhalten (z.B. Bioläden). • Einkauf bei grossen Detailhändlern wie der Migros meiden. • Sich selber mehr informieren • Beziehungen aufbauen z.B. mithilfe von Konsumtions-Produktionsnetzwerken und allgemein näher an der Landwirtschaft sein. <p>Problem Handel Eigentlich wäre die Aufgabe des Handels im Lebensmittelbereich z.B. der Bioläden, zwischen ProduzentInnen und KonsumentInnen zu vermitteln und z.B. auch Werte zu transportieren. Dies geschieht im heutigen System laut D. zu wenig. .</p>	<p>Vorbild sein Sie möchte ein Vorbild sein, indem sie sich suffizient verhält und so Inhalte kommunizieren und Handlungen anstossen.</p> <p>Urban Agriculture Basel (UAB) Bei UAB stehen die Handlungsorientierung und das Thematisieren von Zusammenhängen im Lebensmittelkreislauf im Fokus.</p> <p>Komplexität und Widersprüche Im Umgang mit Widersprüchen und Komplexität helfen kleine Taten, indem man etwas ganz Kleines macht und sieht, dass es nützt. Das ist auch philosophisch. Zudem hilft Verzicht, aber das ist nicht massentauglich.</p> <p>Selbstwirksamkeit Durch die Auseinandersetzung mit der Wirkung, die man im kleinen Rahmen hat, kann die Selbstwirksamkeit gefördert werden. Die Auseinandersetzung mit suffizientem Verhalten ist ein Ansatzpunkt für Selbstwirksamkeit.</p>

Ergebnisse Bündel 3 Workshop

Welche Tipps hast du für mich in Bezug auf die Durchführung des Workshops?

Patrick	Maurice	Julia und David	Tilla
<p>Zubereiten von Lebensmittel Die Zubereitung von Lebensmitteln hat verschiedene Funktionen, z.B. ist es lustvoll, man lernt kochen und kann kreativ sein. Zudem sind attraktive Koch-Workshops beliebt.</p> <p>Bauern Jemanden einladen, der in der Landwirtschaft arbeitet.</p> <p>Methoden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zubereiten von Lebensmitteln • Gespräch, Panel, runder Tisch mit Bauern • Spiel • Best practice • Peer-to-peer-learning <p>Form</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreativ • Anregend <p>Ankündigung</p> <ul style="list-style-type: none"> • ansprechender Titel 	<p>Trend thematisieren Lebensmittel, Selbstgemachtes und suffiziente Ernährung sind wichtige gesellschaftliche Themen geworden und Viele definieren sich darüber. Diesen Trend im Workshop aufnehmen.</p> <p>Konkrete Inhalte Mögliche Aktivitäten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Gerichte zubereiten • Lebensmittel liebevoll zubereiten • Alte Verarbeitungsmethoden, ursprüngliche Küche (räuchern) • Gerichte der Armenküche (Ravioli, Empanada, Dumpling, Maultaschen, Gnocchi, Torta di Pane, Bread Pudding, Suppe) • Alle Teile eines Lebensmittels zubereiten <p>Mögliche Themen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veganismus • Geschichten rund um Lebensmittel <p>Form Der Workshop soll stilvoll, sexy und subversiv sein (3-S der Trendwissenschaften) und nicht moralisch oder belehrend.</p> <p>Einladung Die Einladung soll mit einfachen Worten daherkommen.</p>	<p>Vorstellungsrunde Zu Beginn eine Wissens- und Bedürfnisanalyse machen.</p> <p>Elemente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissen vermitteln • Zusammenhänge aufzeigen • Gemeinsam kochen 	<p>Einladung In der Einladung die Vorteile (z.B. soziale Begegnungen, schöner, genussvoller, sympathischer Tag) betonen. Einladung über bereits vorhandene Kanäle streuen.</p> <p>Überlegungen im Vorherein für Kursleiterin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich in potentielle BesucherInnen einfühlen. • Eigene Erwartungen reflektieren. <p>Vorstellungsrunde Die Vorstellungsrunde für eine Bedürfnisanalyse nutzen und die eigene Begeisterung für das Thema transportieren.</p> <p>Gruppengrößen Bei jeder Aktivität abschätzen, wie gross die Gruppen sein sollen.</p> <p>Co-Leitung Co-Leitung als Time-Keeper und ProtokollführerIn.</p> <p>Pausen Pausen planen und je nach Stimmung spontan einbauen.</p> <p>Kursleitung Das Persönliche der Kursleiterin soll spürbar sein.</p>

			<p>Informationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infomaterial zum Thema bereithalten. • Informationen über Datenschutz geben. <p>Mögliche Elemente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Degustation • Übersicht bezüglich der Lebensmittel • Chill-Teil • Musik
Ergebnisse Bündel 4 Preis und Wert			
Was ist dir wichtig, wenn es um Preis und Wert von Lebensmitteln geht?			
Patrick	Maurice	Julia und David	Tilla
<p>Landwirtschaft und andere Branchen Die Löhne der Bauern sind tief, weil der landwirtschaftliche Sektor mit der Industrie in Konkurrenz steht, weil der Boden keine Allmende mehr ist. Durch die Bindung an den Boden ist keine Vergleichbarkeit von Landwirtschaft und anderen Branchen möglich, weil sich Boden nicht wie Geldkapital vermehren kann.</p> <p>Angemessener Preis Damit die Natur und die Bauern nicht ausgebeutet werden, fordert P. eine Verdoppelung der Preise.</p> <p>Lohnungleichheit Würden die Produktpreise massiv steigen, könnten sich Menschen mit kleinem Einkommen die Lebensmittel nicht mehr leisten, was ungerecht wäre. Deshalb gehören Preisdiskussion und Lohndiskussion zusammen.</p>	<p>Entfremdung Weil die Menschen wenig Bezug zur Entstehung ihrer Nahrung haben, haben sie kein Verständnis für den Preis. Durch Anbau von eigenem Gemüse oder innerhalb eines Schulfachs könnte die Wertschätzung von Lebensmitteln gesteigert werden.</p> <p>Lebensmittel als Statussymbol Für gewisse Schichten haben heutzutage Lebensmittel bzw. eine suffiziente Ernährung einen hohen Stellenwert. Dieser wird sich von den Eliten in breite Gesellschaftsschichten ausbreiten.</p> <p>Selbstgemachte Lebensmittel Wer Lebensmittel selber verarbeitet, genießt ein hohes soziales Ansehen. Die nicht-materiellen Werte von Lebensmitteln werden in der Gesellschaft immer wichtiger.</p>	<p>Problem tiefe Produktpreise Regenerative Landwirtschaft ist zeitaufwändiger als konventionelle, aber verursacht gleichzeitig weniger externe Effekte. Würden diese Effekte in die Produktpreise mitberechnet, wären Produkte aus regenerativer Landwirtschaft billiger.</p> <p>Voraussetzung für regenerative Landwirtschaft ist die angemessene Entlohnung für den geleisteten Zeitaufwand der Bauern.</p> <p>Problem der Wahlfreiheit Einem Produkt im Grossverteiler sieht man die Produktionsverhältnisse nicht an, also auch nicht die externen Effekte. Das einzige, was man „sieht“ ist der Preis. Möchte man Geld sparen, werden Fixkosten und Kosten für persönlichen Lebensstandard, der sich am sozialen Umfeld orientiert weniger hinterfragt oder zu verändern versucht, als die Ausgaben für Nahrungsmittel.</p>	→ Frage nicht gestellt

<p>Wert von Lebensmitteln</p> <p>Lebensmittel haben auch nicht-monetäre Werte. Gesellschaftliche Diskussionen über Geld und den Wert von Lebensmitteln sind in der Gesellschaft nicht verbreitet, da sie als Privatsache gelten. Je mehr Wert für jemanden ein Lebensmittel hat, desto höher die Bereitschaft der KundInnen, höhere Preise zu bezahlen.</p> <p>Die Wertschätzung für Lebensmittel steigt mit der Nähe der KonsumentInnen zu den ProduzentInnen.</p>	<p>Preis und Wert</p> <p>Durch die sorgfältige Zubereitung steigt der Wert von Lebensmitteln.</p> <p>Man kann aufzeigen, dass wenn man nur gute, rohe Produkte kauft und sie gut zubereitet, ist es nicht teurer und gleichzeitig sehr attraktiv.</p>	<p>Impact</p> <p>Es müsste auch politische Veränderungen geben, damit die externen Effekte berechnet werden.</p> <p>KonsumentInnen können im Bereich Ernährung einfacher als in anderen Bereichen (z.B. elektrische Geräte) mit vergleichsweise kleinem Aufwand eine grosse Wirkung haben, weil es oft in der Nähe Bauernbetriebe gibt. Dadurch haben die KonsumentInnen auch eine grosse Verantwortung.</p>	
--	--	---	--

4.2 Synthese Suffizienz in der Ernährung

Im Folgenden versuche ich die Forschungsfrage 1 „**Was ist Suffizienz in der Ernährung?**“ zu beantworten. Dazu verwende ich Aspekte der in Kapitel 2 zitierten Literatur und Ergebnisse der vier Interviews und verbinde sie mit meinen eigenen Gedanken. Diese äussere ich als Thesen.

In der Einleitung (Kapitel 1) habe ich erwähnt, dass „Suffizienz“ laut Jenny (2013) eine gewisse Unschärfe besitzt und zusätzlich betrachte ich den Begriff Ernährung ganzheitlich im Sinne der Definition von Spektrum (2001), so dass Ernährung sehr viele verschiedene Aspekte beinhaltet. Aus diesem Grund kann es „DIE Suffizienz in der Ernährung“ nicht geben. Es folgt also keine Definition, sondern eine Übersicht mit möglichen Aspekten einer suffizienten Ernährung oder möglichen Sichtweisen auf suffiziente Ernährung.

Konkrete Aussagen

In den Interviews wurden in Bezug auf suffiziente Ernährung folgende Aussagen gemacht:

Suffiziente Ernährung ist...

... das Essen der kurzen Wege.

... die Vereinfachung des Ernährungssystems.

... weniger Entfremdung der KonsumentInnen vom Ernährungssystem.

... ein wertebasiertes Konzept.

... ein Lernprozess, der auf eine alternative Gesellschaftsordnung abzielt.

... genügsame Ernährung.

... weniger verschiedene Lebensmittel sind genug.

... weniger Kalorien sind genug.

... zufrieden sein mit den Lebensmitteln, die vorhanden sind.

Gesellschaftliche Ebene

In einem suffizienten Ernährungssystem ist jeder relevante Teilbereich einer Gesellschaft so suffizient wie möglich organisiert. Es zielt auf die Ressourcenschonung bzw. die Minimierung von Verschwendung (z.B. Foodwaste) im gesamten Ernährungssystem ab. Zudem ist ein wichtiger Aspekt der Suffizienz allgemein die gesellschaftliche und individuelle Auseinandersetzung mit der Frage, wie viel wir brauchen bzw. wie viel genug ist und wie die Gesellschaft als Ganzes und jede einzelne Person dazu beiträgt, im Bereich Ernährung Ressourcen zu schonen und Verschwendung zu minimieren. Schlussendlich geht es darum, wie wir gemeinsam als Gesellschaft den „Gross-Haushalt“ Erde, wie ich ihn nenne, möglichst suffizient organisieren, sodass alle jetzigen und späteren Generationen *genug* haben.

Individuelle Ebene

Wer sich suffizient ernähren möchte, bezieht nur nachhaltige Produkte und geht haushälterisch mit ihnen um.

Bis zu einem gewissen Grad ist es möglich, sich als Einzelperson suffizient zu ernähren. Beim Bezug und dem Umgang mit Nahrungsmitteln können Handlungsansätze helfen, möglichst wenige Ressourcen zu verbrauchen. Ich nenne dies „Ressourcenschonung im Klein-Haushalt“. Tabelle 3 gibt einen Überblick über die Handlungsansätze, welche ich im Laufe der Arbeit identifiziert habe.

Tabelle 3 Individuelle Handlungsansätze für suffiziente Ernährung

Ebene Produkt	Ebene Verhalten
<p>Produkte, um sich suffizient zu ernähren...</p> <ul style="list-style-type: none"> ...stammen aus biologischer Landwirtschaft. ...stammen aus regenerativer Landwirtschaft. ...sind pflanzlich (auch Wildpflanzen). ...sind lokal bzw. regional. ...sind saisonal. ...sind so roh bzw. so unverarbeitet wie möglich. ...sind so reif wie möglich. ...sind so frisch wie möglich. ...enthalten, wenn sie verarbeitet sind, nur eine kleine Anzahl Inhaltsstoffe. ...sind unverpackt. ...sind fair vertrieben. ...aus eigenem Anbau. 	<p>Um sich suffizient zu ernähren kann man...</p> <ul style="list-style-type: none"> ...sich von Produkten ernähren, die einer suffizienten Ernährung entsprechen (siehe Spalte nebenan). ...auf nicht-suffiziente Lebensmittel verzichten. ...lokal einkaufen (z.B. direkt ab Hof). ...sich bei ExpertInnen z.B. im Bioladen über die Produktionsweise der Lebensmittel informieren. ...mit Produkten der suffizienten Ernährung genussvolle und bekömmliche Speisen zubereiten. ...sich an der Vielfalt von Zubereitungsmöglichkeiten einzelner Lebensmittel erfreuen. ...die ganzen Lebensmittel zubereiten (siehe Nose-to-Tail, Leaf-to-Root). ...sich an Rezepten orientieren, die in Zeiten der Knappheit entstanden sind. ...Resten verwerten. ...nicht zu viel einkaufen. ...Einkäufe bei grossen Detailhändlern meiden. ...zufrieden sein mit den Lebensmitteln, die vorhanden sind. ...nicht zu viel essen. ...eigene Lebensmittel anbauen. ...bei Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung mitmachen (siehe weiter unten).
<p>Fazit Ebene Produkte</p> <p>Diese Art von Lebensmittel müssen mir genügen.</p>	<p>Fazit Ebene Verhalten</p> <p>Es muss mir genug wichtig sein, diese Anstrengungen auf mich zu nehmen.</p>

Transformation des Ernährungssystems

Die These, welche ich innerhalb dieser Arbeit entwickelt habe, lautet, dass eine wirklich suffiziente Ernährungsweise im heutigen Ernährungssystem nicht möglich ist. Die Charakteristik dieses Systems habe ich in der zweiten Spalte von Tabelle 4 zusammengefasst. Heute ist die Hauptaktivität, um sich suffizient zu ernähren, sich nicht durch Werbung und Anreize z.B. durch günstiges Fleisch, beeinflussen zu lassen. Es muss in der Regel einen Mehraufwand (z.B. höhere Preise bezahlen) geleistet werden, um Produkte zu beziehen, die einer suffizienten Ernährungsweise entsprechen. Bis zu einem gewissen Grad hat die veränderte Nachfrage von Produkten z.B. nach veganen Lebensmitteln Einfluss auf das Angebot. Aber trotzdem wird das System weiterhin darauf ausgelegt sein, dass die KundInnen mehr konsumieren, als wirklich nötig ist, damit der Umsatz verschiedener Akteure z.B. der Detailhändler gesteigert werden kann. Meine These ist, dass wenn nicht-nachhaltige Produkte angeboten werden, diese auch konsumiert werden.

Zudem ist es in einem Supermarkt wie Coop oder Migros schwierig, viele Handlungsansätze, welche in Tabelle 3 aufgeführt sind, zu berücksichtigen. Oft treten Widersprüche auf (z.B. stammt das Produkt aus biologischer Landwirtschaft ist aber nicht saisonal) und es ist schwierig, abzuschätzen, wie viel Ressourcen genau verbraucht wurden, weil die Produkte so lange Wege zurückgelegt haben. Somit lautet mein Fazit, dass das Ernährungssystem zu komplex und zu widersprüchlich ist, um sich suffizient zu ernähren.

Somit ist es wünschenswert, dass sich bewusste Menschen, die sich für Nachhaltigkeit und Suffizienz in der Ernährung interessieren, nicht nur auf das individuelle Einkaufsverhalten setzen, sondern mithelfen, das herkömmliche Ernährungssystem in ein nachhaltiges, suffizientes System zu transformieren. Attribute eines solchen Systems sind in der dritten Spalte von Tabelle 4 beschrieben. Diese Transformation entspricht einer **Vereinfachung des Systems**.

Tabelle 4 Gegenüberstellung Ernährungssysteme

	Heutiges Ernährungssysteme	Suffiziente Ernährungssysteme	Beitrag zur Nachhaltigkeit
Weg zwischen ProduzentInnen und KonsumentInnen	lang	kurz	Weniger Transportaufkommen (weniger Erdöl, weniger Zersiedelung), weniger Energieinput und Foodwaste bei Verarbeitung und Handel
Humus	Abbau	Aufbau	Langfristiger Erhalt der Bodenfruchtbarkeit
Verhältnis Kalorieninput / Kalorienoutput	viel Input, wenig Output	wenig Input, viel Output	Weniger Erdöl
Externe Kosten	hoch	niedrig	Je übersichtlicher und kürzer und ökologischer das Ernährungssystem, desto weniger Kosten fallen auf die Allgemeinheit.

Einflussnahme der KonsumentInnen auf die Produktion	gering, indirekt (z.B. mit Initiativen)	höher, direkter	Mehr Mitsprache möglich. Beitrag zur Demokratisierung.
Abnahmegarantien	selten	oft	Weniger Foodwaste, weil z.B. so viele Karotten abgenommen werden, wie geerntet wurden.
Transparenz	niedrig	hoch	Durch weniger Komplexität und Widersprüchlichkeit des Systems entsteht mehr Vertrauen, da eher sichtbar ist, dass wirklich so produziert wurde, wie angegeben. So steigt auch die Selbstwirksamkeit der KonsumentInnen.

Projekte der alternativen Lebensmittelversorgung

Projekte der alternativen Lebensmittelversorgung, welche mindestens einen Teil der Attribute eines suffizienten Ernährungssystems (siehe Tabelle 4) aufweisen, bieten eine konkrete Möglichkeit, das Ernährungssystem zu vereinfachen und somit Suffizienz in der Ernährung zu fördern. Sie tragen zur direkten Ressourcenschonung bei. Zudem lautet meine These, dass je mehr solche Projekte existieren, desto eher transformiert sich das ganze Ernährungssystem in die Richtung mehr Nachhaltigkeit. Das Fazit von Frenzels (2013) Masterarbeit lautet ähnliche: In ihren Untersuchungen bestätigt sich die Bedeutung der Lebensmittelkooperative als richtungsweisende Versorgungsstruktur im Bereich der Ernährung und des alternativen Konsums.

Drei wichtige Attribute von Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung sind:

- * wenig „Stationen“ zwischen landwirtschaftlicher Produktion und Konsum
- * schonende Anbausysteme (z.B. biologisch, humusaufbauend)
- * Möglichkeit zur direkten Kommunikation zwischen ProduzentInnen und KonsumentInnen

Für KonsumentInnen bietet der Bezug von Produkten bei solchen Projekten den Vorteil, dass viele Handlungsansätze aus Tabelle 3 gleichzeitig zutreffen. Dennoch bieten diese Projekte ein eingeschränktes Produkteangebot, was für einige KonsumentInnen zu negativ erlebten Verzichtgefühlen führen kann.

Vorteile von suffizienter Ernährung

Abbildung 1 stellt suffizientes bzw. nicht-suffizientes Verhalten im Bereich Ernährung einander gegenüber und versucht die oben angesprochenen Wirkungszusammenhänge zu verbildlichen. Zudem ist ein Lösungsansatz formuliert bezüglich des Problems der negativen Verzichtgefühle von KonsumentInnen bei eingeschränktem Warenangebot. Der Lösungsansatz wird nach der Abbildung etwas ausgeführt wird.

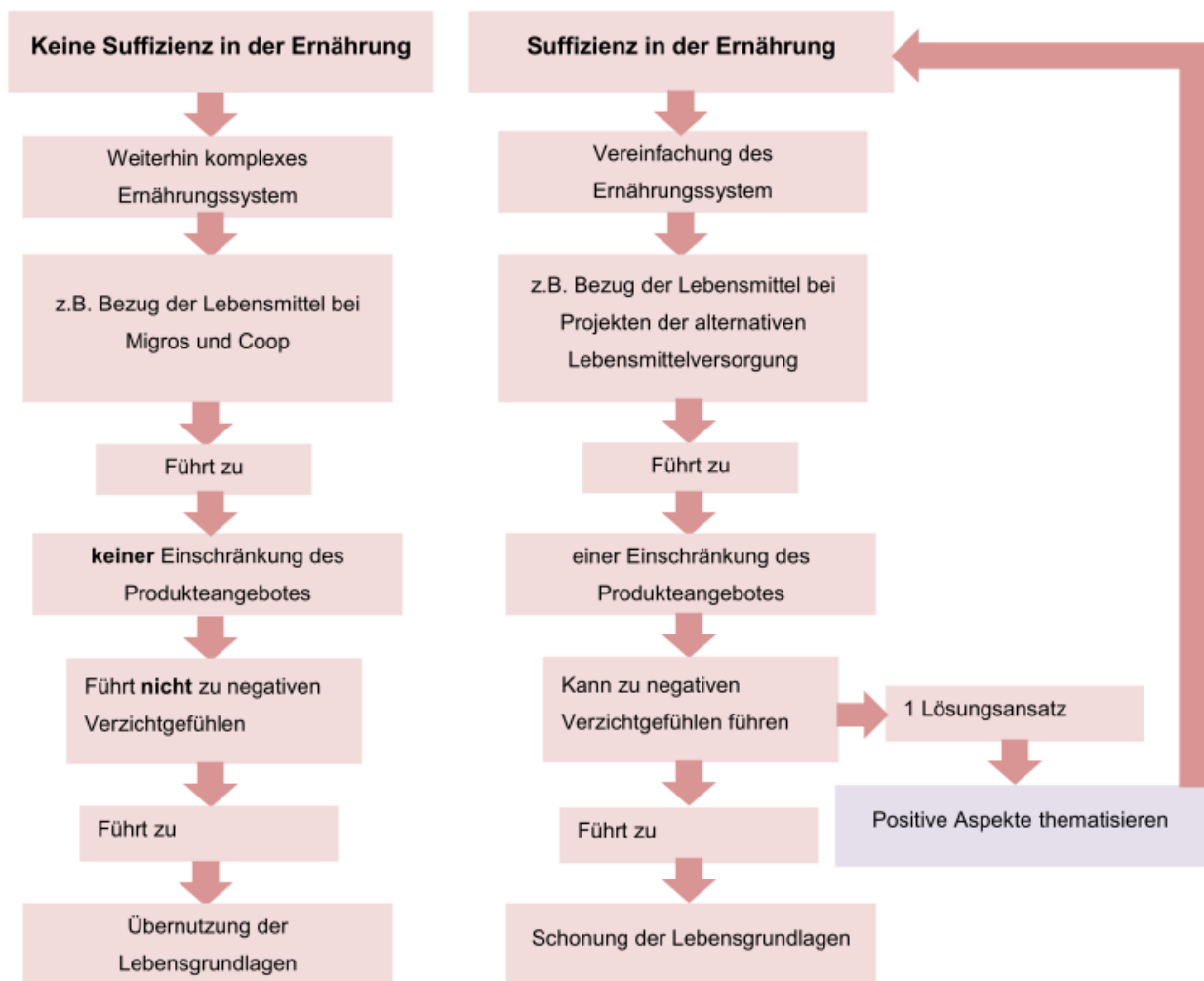


Abbildung 1 Übersicht mit Lösungsansatz (eigene Grafik)

Im Laufe der Arbeit habe ich positive Aspekte identifiziert, die zur Förderung suffizienter Verhaltensweisen thematisiert werden können.

Suffiziente Ernährung kann für das Individuum zu folgenden Vorteilen führen:

- * mehr Kreativität und Vielfalt
Möchte ich mit einem eingeschränkten Angebot zufrieden sein, macht es Sinn, sich mit den vielfältigen Verwendungszwecken und Geschichten der Produkte zu beschäftigen. Z.B. können aus einem Gemüse sehr viele verschiedene Gerichte gekocht werden. Man kann auch mit sehr wenigen Zutaten gut kochen. Dies ist lustvoll und fördert die Kreativität.
- * weniger Entfremdung
Wenn ich mich damit beschäftige, was gerade Saison ist, bin ich weniger von der Natur entfremdet. Zudem habe ich so mehr Bezug zur Landwirtschaft.
- * mehr gesellschaftliche Anerkennung
Immer mehr Menschen definieren sich über suffiziente Ernährung.

- * mehr Gerechtigkeit

Wenn wir uns hier suffizienter ernähren (z.B. weniger Fleisch), bedeutet dies, dass Leute an anderen Orten mehr zu essen haben, da auf den Flächen keine Futtermittel angebaut werden. Zudem wird die Lebensgrundlage für spätere Generationen geschützt.

- * mehr Gesundheit

Wenn man nicht zu viel isst, ist man weniger übergewichtig und somit gesünder.

- * mehr Zufriedenheit und Glück

In vielen Philosophien und Lehren der Menschheit wird davon gesprochen, dass man durch weniger Materielles glücklicher und zufriedener ist.

Für die gesamte Gesellschaft hat Suffizienz in der Ernährung den Vorteil, dass sie einen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung leistet.

4.3 Kompetenzen für suffizientes Verhalten in der Ernährung

Meine zweite Forschungsfrage lautet: **Welche Kompetenzen braucht eine Person, um sich suffizient zu ernähren?**

Mir ist klar geworden, dass ich diese Frage nicht generell beantworten kann. Aus Kapitel 4.2 ist hervorgegangen, dass Suffizienz in der Ernährung ein komplexes Themenfeld darstellt und folglich viele Kompetenzen nötig sind, um sich suffizient zu ernähren. Es hätte den Rahmen dieser Arbeit gesprengt, sie alle zusammenzutragen. Aus folgenden Gründen habe ich mich für die in Tabelle 5 aufgeführten Kompetenzen entschieden:

- * Die Kompetenz im Bereich „Zubereitung von Lebensmitteln“ wurde direkt in den Interviews erwähnt. Aber auch Huneckes Genuss-Aspekt in seiner Genuss-Sinn-Ziel-Theorie (Kapitel 2.1.4) weist in diese Richtung. Weitere Begründungen erwähne ich in der Spalte These in Tabelle 5.
- * Die Kompetenz im Bereich „Projekte der alternativen Lebensmittelversorgung“ habe ich aus Kapitel 2.1.6 und Kapitel 4.2 abgeleitet, dabei ist herausgekommen, dass diese Projekte einen wertvollen Beitrag zu mehr Suffizienz im Ernährungssystem leisten können.
- * Die Kompetenz im Bereich „Preis und Wert von Lebensmitteln“ habe ich aufgenommen, weil durch die Arbeit an der individuellen moralischen Entwicklung (siehe Stengel (2011) in Kapitel 2.1.4) die Bereitschaft erhöht wird, höhere Preise für Produkte, die einer suffizienten Ernährung entsprechen, zu bezahlen.
- * Die „Reflexion über Suffizienz“ habe ich gewählt, weil Reflexionskompetenz in verschiedener Hinsicht eine wichtige Grundlage für suffizientes Verhalten ist (vergleiche Leng et al. in 2.1.4).

In Tabelle 5 sind die Kompetenzen und die angestrebte Wirkung ersichtlich. Die Spalte „These“ ist die Synthese davon, warum mir die erwähnte Kompetenz als wichtig und sinnvoll erscheint und wie die angestrebte Kompetenz zu einer nachhaltigeren Ernährung beiträgt. Die letzte Spalte ist die Überleitung zum konkreten Konzept des Workshops. Dieses wird im nächsten Kapitel 5 beschrieben.

Tabelle 5 Kompetenzen für den Workshop

Teilbereich	Kompetenz	Angestrebte Wirkung	These	Umsetzung im Workshop
Zubereitung von Lebensmitteln	Die TeilnehmerInnen (TN) sind in der Lage und motiviert, hochwertige Gerichte aus den Lebensmitteln zu kochen, die vorhanden sind (saisonal, regional, Resten).	Die TN verwerten Resten Die TN bewerten saisonale und regionale Produkte als „genug“. Suffizienz verbunden mit dem liebevollen und kreativen Zubereiten von schmackhaften Mahlzeiten trägt zur positiven Bewertung des Begriffes bei und lädt zum Mitmachen ein.	Wer aus „wenig viel machen kann“ wird das reduzierte Angebot nicht negativ bewerten. Es liegt im Trend und sorgt für soziales Ansehen, Lebensmittel selber zu verarbeiten. Deshalb eignet sich das Kochen auch als Mittel zum Zweck für den Workshop in der informellen Erwachsenenbildung in der Freizeit.	Die TN erhalten die Gelegenheit, selber hochwertige Gerichte aus den Lebensmitteln zu kochen, die regional, saisonal oder als Essensreste vorhanden sind.
Projekte der alternativen Lebensmittelversorgung	Die TN sind in der Lage und motiviert, bei Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung mitzuwirken.	Die TN machen bei Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung mit.	Je mehr Personen sich in Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung engagieren, desto eher transformiert sich das herkömmliche Ernährungssystem in ein nachhaltigeres.	Verschiedene Projekte der alternativen Lebensmittelversorgung werden thematisiert und diskutiert.
Preis und Wert von Lebensmitteln	Die TN verstehen den Zusammenhang zwischen tiefen Lebensmittelpreisen und nicht-suffizienten Produktionsbedingungen.	Die TN entscheiden sich in Zukunft trotz des höheren Preises für Lebensmittel aus suffizienten Produktionssystemen.	Je höher das Verständnis über die Zusammenhänge, desto eher werden nachhaltige Lebensmittel getroffen.	Die TN erhalten Auskunft, warum tiefe Lebensmittelpreise und nicht-suffiziente Produktionsbedingungen oft zusammenhängen.
Reflexion über Suffizienz	Die TN sind in der Lage und motiviert, über Suffizienz im Allgemeinen und suffiziente Ernährung im Speziellen nachzudenken, ihr Verhalten zu hinterfragen und sich mit anderen darüber auszutauschen.	Die TN reflektieren ihr Verhalten und formulieren ihre Haltung. Die TN tragen dazu bei, dass die Auseinandersetzung über Suffizienz und suffizienter Ernährung in der Gesellschaft verbreitet werden.	Je mehr Menschen sich aktiv mit Suffizienz und suffizienter Ernährung auseinandersetzen, desto mehr wird es zu einem „normalen“ Thema gesellschaftlichen Thema, desto mehr wird die Suffizienzstrategie in verschiedenen Bereichen umgesetzt.	In kurzen Sequenzen werden die TN aufgefordert, sich mit den eigenen Werten auseinanderzusetzen und darüber mit anderen zu reden.

Die Kompetenzen sollen im Workshop entwickelt werden. Es folgt nun in Kapitel 5 das konkret ausgearbeitete Workshop-Konzept.

5 Konzept Workshop

Ich möchte anmerken, dass sich gewisse Teile des Konzeptes innerhalb dieser Bachelorarbeit wiederholen. Das Konzept ist dazu gedacht, in Zukunft alleine stehen zu können und unabhängig von anderen Kapiteln verstanden zu werden. Die Anhänge und die zitierte Literatur befinden sich jedoch am Ende der ganzen Arbeit an regulärer Stelle.

Nach einem Kurzbeschrieb beschäftige ich mich zuerst mit dem konzeptionellen Teil des Workshops, um dann das konkrete Angebotsdesign zu beschreiben.

5.1 Kurzbeschrieb

Der hier beschriebene Workshop ist ein Bildungsangebot für Suffizienz im Allgemeinen und suffiziente Ernährung im Speziellen, in welchem Kompetenzen entwickelt werden, die nötig sind, um sich suffizient ernähren zu können. Der Begriff suffiziente Ernährung wird weiter unten genauer umschrieben.

Eine Gruppe von BewohnerInnen eines Quartiers, z.B. einer städtischen Nachbarschaft trifft sich, um sich kreativ und lustvoll mit dem Thema suffiziente Ernährung auseinanderzusetzen. Handlungs- und alltagsorientiert bereiten sie einerseits attraktive Speisen aus regionalen und saisonalen Zutaten sowie mit Essensresten zu. Andererseits wird ein Rahmen geschaffen, in dem der Austausch, das Reflektieren und Diskutieren über das Ernährungssystem und Suffizienz stattfinden kann. Gleichgesinnte erhalten die Gelegenheit, sich mit Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung auseinanderzusetzen, bei denen sie sich bei Interesse anschliessen können.

Der Workshop dauert inklusive des gemeinsamen Essens etwa fünf Stunden.

5.2 Konzeptionelle Grundlagen

5.2.1 Einführung

Dieser Abschnitt beschäftigt sich kurz mit der gesellschaftlichen Herausforderung der Übernutzung der natürlichen Ressourcen und der Umweltbelastung, besonders im Ernährungsbereich. Weil Suffizienz und Suffizienz in der Ernährung mehrdeutige Begriffe sind, folgt danach eine kurze Umschreibung, wie sie im Rahmen dieses Bildungsangebotes verwendet werden.

Ausgangslage

Wenn alle Menschen einen ökologischen Fussabdruck wie die BewohnerInnen der Schweiz hätten, bräuchten wir als Menschheit mehr als drei Planeten (Klima ohne Grenzen, 2019). Jungbluth (2011) zeigt in seiner Studie „Gesamt-Umweltbelastung durch Konsum und Produktion der Schweiz“, dass der Bereich Ernährung mit 30% den grössten Anteil an der Gesamtumweltbelastung ausmacht. Gleichzeitig bietet der Bereich der Ernährung laut Koerber (2014) vielfältige Handlungsmöglichkeiten für jeden einzelnen Menschen, um sein Verhalten in Richtung Nachhaltigkeit

zu verändern. Der Aufwand und die Kosten für Veränderungen sind in der Ernährung kleiner als z.B. in den Bereichen Mobilität oder Wohnen (von Koerber, 2014).

Suffizienz

Innerhalb der Nachhaltigkeitsdiskussion werden laut Linz (2013) der Effizienzstrategie (z.B. weniger Benzinverbrauch pro Auto) und der Konsistenzstrategie (z.B. besseres Recycling) viel Beachtung geschenkt, da sie vereinbar mit dem Wachstumsparadigma der westlichen Welt sind. Er führt aus, dass sich seit geraumer Zeit jedoch zeigt, dass (u.a. aufgrund des Rebound-Effektes) die Natur weiterhin massiv übernutzt wird. So wird die Suffizienzstrategie, die auf die *absolute* Reduktion der Ressourcenverbräuche und der Emissionen zielt, immer wichtiger. Es werden Änderungen in Konsummustern angestrebt, die helfen, innerhalb der ökologischen Tragfähigkeit der Erde zu bleiben. Im engeren Sinne ist damit gemeint, dass quantitativ weniger Güter verbraucht werden. Im weiteren Sinne geht es bei der Suffizienz darum, Wohlstand neu zu definieren und auf einen kulturellen Wandel hinzuarbeiten (Linz, 2013).

Suffizienz in der Ernährung

Wer sich suffizient ernähren möchte, bezieht nachhaltige Produkte und geht haushälterisch mit ihnen um. Es stellt sich die Frage, welche Art von Lebensmittel konsumiert und wie diese produziert, vertrieben und zubereitet werden. Für wirkliche Suffizienz in der Ernährung ist eine Vereinfachung des Ernährungssystems nötig. Damit ist gemeint, dass sich landwirtschaftliche Produktion und Konsum von Nahrungsmitteln möglichst nahe kommen. Eine ganzheitliche Art dies zu erreichen, ist der Bezug von Lebensmitteln im Rahmen von Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung. Grundsätzliche Charakteristika dieser Projekte sind wenige „Stationen“ zwischen landwirtschaftlicher Produktion und Konsum, schonende Anbausysteme (z.B. biologisch, humusaufbauend) und die Möglichkeit zur direkten Kommunikation zwischen ProduzentInnen und KonsumentInnen.

5.2.2 Bildungsbedarf

Leng, Schild und Hoffmann (2017) kommen in ihrer Untersuchung „Genug ist gut genug: mit Suffizienz gegen den Ressourcenverbrauch“ zum Schluss, dass es „Bildung für Suffizienz“ braucht. Ein zentrales Problem der Umweltbildung ist es, dass Bereitschaft nicht unbedingt zu Handeln führt. Denn obwohl laut Holtz und Kuehn (2015) viele Menschen gerade im Bereich Konsum von regionalen Produkten eine hohe Suffizienzbereitschaft zeigen, kann nicht davon ausgegangen werden, dass sie sich tatsächlich vorrangig mit regionalen Produkten versorgen. So ist der vorliegende Workshop ein Bildungsangebot für Suffizienz, welches darauf abzielt, dass aus der vorhandenen Bereitschaft auch tatsächlich eine Verhaltensänderung geschieht.

5.2.3 Rahmenbedingungen

Nachbarschaft

Die Nachbarschaft spielt bei der Suffizienzstrategie eine wichtige Rolle. Alternative Ernährungsprojekte haben zum Ziel, eine regionale Lebensmittelversorgung aufzubauen. Dazu ist es sinnvoll, wenn die KonsumentInnen einer Region, z.B. einer Nachbarschaft, einem Dorf oder einem Quartier sich zusammenschliessen, um gemeinsame Ressourcen zu nutzen. Deshalb wird ein Workshop in einer spezifischen Nachbarschaft oder einem Quartier durchgeführt. Dies vereinfacht die Vernetzung von Gleichgesinnten. Zudem ist der Anfahrtsweg für die TeilnehmerInnen zum Workshop kurz, was wiederum Ressourcen schont.

Informelle Erwachsenenbildung

Das vorliegende Bildungsangebot ist Teil der informellen Erwachsenenbildung. Es ist gleichzeitig ein Freizeitangebot. Deshalb ist es besonders wichtig, dass das Angebot als nützlich und sinnvoll betrachtet wird und lustvoll gestaltet ist. Es gibt heute ein grosses Freizeitangebot, sodass es eine zentrale Herausforderung darstellt, ein attraktives Angebot zu schaffen und den Mehrwert zu kommunizieren. Nur so werden sich TeilnehmerInnen finden, die bereit sind, ihre kostbare Freizeit für ein solches Angebot zu „opfern“.

Das Lerngefäss Workshop eignet sich für die informelle Erwachsenenbildung. Es geht darum, in kurzer Zeit mit mehreren Leuten intensiv und kreativ an einem spezifischen Thema zu arbeiten.

5.2.4 Generelle Ziele

Wirkungsziel (Impact)

- * Die Bevölkerung übernimmt Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung, indem sie sich suffizient ernährt und im Bereich Ernährung ihre Umwelt und ihr Umfeld aktiv mitgestaltet.

Bildungsziel (Outcome)

- * Die Teilnehmenden sind in der Lage, sich suffizient zu ernähren und tun es.
- * Die Teilnehmenden sind in der Lage, sich mit Gleichgesinnten in der direkten Umgebung zu organisieren.

5.2.5 Zielgruppe und ihre Bildungsbedürfnisse

Das vorliegende Bildungsangebot richtet sich an bereits für suffiziente Ernährungsweisen sensibilisierte Personen, welche sich für eine nachhaltige Entwicklung im Allgemeinen und für Suffizienz in der Ernährung im Speziellen engagieren möchten.

Dadurch, dass bei der Ausschreibung des Workshops die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Re-

gion (Quartier, Dorf) wichtig ist, ist es gut möglich, dass die Gruppe heterogen bezüglich der Hintergründe ist (z.B. Bildungsstand). Zudem ist es denkbar, dass es zwei „Gruppen“ von TeilnehmerInnen gibt: die einen sind „hoch-sensibilisiert“, besitzen schon einiges an Vorwissen und machen vielleicht auch schon bei Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung mit. Sie möchten noch mehr zur Nachhaltigkeit beitragen und sind interessiert daran, andere – noch weniger Sensibilisierte – zu motivieren, sich auch nachhaltiger zu verhalten. Die andere Gruppe der TeilnehmerInnen sind interessiert, aber noch weniger informiert und engagiert. Es ist wichtig, dass die Moderation auf diese unterschiedlichen Voraussetzungen vorbereitet ist.

Charakteristika der Zielgruppe

Grundsätzlich sind alle erwachsenen Personen willkommen, welche sich durch den Workshop angesprochen fühlen. Es ist davon auszugehen, dass auf viele TeilnehmerInnen unten aufgeführte Merkmale zutreffen werden. Die Merkmale stellen jedoch keine Voraussetzungen dar.

- * mittel bis gut gebildet
- * hohe Sozialkompetenz oder auf der Suche nach sozialem Anschluss
- * tendenziell links wählend
- * 25 – 75 Jahre
- * nehmen freiwillig am Angebot teil

Bildungsbedürfnisse der Zielgruppe

Das Bildungsangebot soll...

...lustvoll und kreativ sein und Spass machen.

...alltagsnah, anregend, interessant, brauchbar und sinnvoll sein.

...ermöglichen, eigene Fähigkeiten und Erfahrungen einzubringen.

...helfen, konstruktive und anwendbare Handlungsspielräume im Bereich Ernährung zu entdecken.

...ermöglichen, nach dem Kurs Ideen in den Alltag zu integrieren.

...ermöglichen, Austausch mit Gleichgesinnten im direkten Umfeld zu haben und sich mit ihnen zu vernetzen.

Anzahl TeilnehmerInnen

Das Angebot findet mit ungefähr zehn bis zwölf TeilnehmerInnen statt.

5.2.6 Moderation

Der Moderationsstil ist partizipativ. Wo immer möglich, werden die Teilnehmenden in die Gestaltung des Workshops miteinbezogen. Gleichzeitig geht die Moderation planvoll vor, strukturiert den Ablauf sinnvoll und vermittelt Sicherheit.

Die Moderation bringt grosse Begeisterung für das Thema mit. Sie soll als ganze Person spürbar sein und in gewissen Momenten - selbstverständlich als solche deklariert – ihre eigene Meinung bezüglich des Themas kundtun. Sie hat ein vertieftes Hintergrundwissen zum Thema Landwirt-

schaft, Ernährungssystem und alternative Versorgungsprojekte. Zudem muss sie in der Lage sein den Kochprozess zu begleiten, sodass am Ende schmackhafte Gerichte gegessen werden können. Da es möglich ist, dass die TeilnehmerInnen unterschiedlich stark mit der Thematik vertraut sind, muss die Moderation fähig sein, dies zu erkennen und die Inhalte und Aufgaben ein Stück weit anzupassen.

Eine Co-Moderation unterstützt die Moderation insbesondere beim Kochen.

5.3 Angebotsdesign Workshop

5.3.1 Kompetenzen und Wirkung

In Tabelle 6 sind die Kompetenzen, welche innerhalb des Workshops entwickelt werden und deren angestrebte Wirkung ersichtlich. Die Spalte „These“ ist die Synthese davon, warum die erwähnte Kompetenz als wichtig und sinnvoll betrachtet wird. In der letzten Spalte erfährt man kurz, in welchem Rahmen die Kompetenz im Workshop aufgegriffen wird.

Tabelle 6 Kompetenzen

Teilbereich	Kompetenz	Angestrebte Wirkung	These	Umsetzung im Workshop
Zubereitung von Lebensmitteln	Die TeilnehmerInnen (TN) sind in der Lage und motiviert, hochwertige Gerichte aus den Lebensmitteln zu kochen, die vorhanden sind (saisonal, regional, Resten).	Die TN verwerten Resten Die TN bewerten saisonale und regionale Produkte als „genug“. Suffizienz verbunden mit dem liebevollen und kreativen Zubereiten von schmackhaften Mahlzeiten trägt zur positiven Bewertung des Begriffes bei und lädt zum Mitmachen ein.	Wer aus „wenig viel machen kann“ wird das reduzierte Angebot nicht negativ bewerten. Es liegt im Trend und sorgt für soziales Ansehen, Lebensmittel selber zu verarbeiten. Deshalb eignet sich das Kochen auch als Mittel zum Zweck für den Workshop in der informellen Erwachsenenbildung in der Freizeit.	Die TN erhalten die Gelegenheit, selber hochwertige Gerichte aus den Lebensmitteln zu kochen, die regional, saisonal oder als Essensreste vorhanden sind.
Projekte der alternativen Lebensmittelversorgung	Die TN sind in der Lage und motiviert, bei Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung mitzuwirken.	Die TN machen bei Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung mit.	Je mehr Personen sich in Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung engagieren, desto eher transformiert sich das herkömmliche Ernährungssystem in ein nachhaltigeres.	Verschiedene Projekte der alternativen Lebensmittelversorgung werden thematisiert und diskutiert.

<p>Preis und Wert von Lebensmitteln</p>	<p>Die TN verstehen den Zusammenhang zwischen tiefen Lebensmittelpreisen und nicht-suffizienten Produktionsbedingungen.</p>	<p>Die TN entscheiden sich in Zukunft trotz des höheren Preises für Lebensmittel aus suffizienten Produktionssystemen.</p>	<p>Je höher das Verständnis über die Zusammenhänge, desto eher werden nachhaltige Lebensmittel getroffen.</p>	<p>Die TN erhalten Auskunft, warum tiefe Lebensmittelpreise und nicht-suffiziente Produktionsbedingungen oft zusammenhängen.</p>
<p>Reflexion über Suffizienz</p>	<p>Die TN sind in der Lage und motiviert, über Suffizienz im Allgemeinen und suffiziente Ernährung im Speziellen nachzudenken, ihr Verhalten zu hinterfragen und sich mit anderen darüber auszutauschen.</p>	<p>Die TN reflektieren ihr Verhalten und formulieren ihre Haltung. Die TN tragen dazu bei, dass die Auseinandersetzung über Suffizienz und suffizienter Ernährung in der Gesellschaft verbreitet werden.</p>	<p>Je mehr Menschen sich aktiv mit Suffizienz und suffizienter Ernährung auseinandersetzen, desto mehr wird es zu einem „normalen“ Thema gesellschaftlichen Thema, desto mehr wird die Suffizienzstrategie in verschiedenen Bereichen umgesetzt.</p>	<p>In kurzen Sequenzen werden die TN aufgefordert, sich mit den eigenen Werten auseinanderzusetzen und darüber mit anderen zu reden.</p>

5.3.2 Erwartete Ergebnisse

Innerhalb des Workshops entstehen folgende konkrete Ergebnisse:

- * Ideensammlung Projekte der alternativen Lebensmittelversorgung
- * Ideensammlung Kochrezepte
- * Handlungsansätze suffizienter Ernährung
- * u.a.

Die Moderation verschickt im Anschluss an den Workshop ein Fotoprotokoll der Inhalte und Ergebnisse.

5.3.3 Feedback

Am Ende des Workshops wird mit einem kurzen Fragebogen ein schriftliches Feedback zum Workshop eingeholt (siehe Anhang F).

5.3.4 Übersichtsplanung (Grobplanung)

Folgende Tabelle 7 zeigt die Grobplanung des Workshops:

Tabelle 7 Übersichtsplanung

Wann? (Zeit)	Block	Was? (Thema, Inhalt)	Wie? (Soz.Form/Me-thode)	Kompetenzen
15.00	0 Ankunft			
15.10 20'	1 Beginn	Vorstellungsrunde, Informationen, Ablauf	Plenum	
15.30 30'	2 Einführung Thema	Suffizienz und suffiziente Ernährung	Input Brainstorming im Plenum Murmelgruppen	Die TN sind in der Lage und motiviert, über Suffizienz im Allgemeinen und suffizienter Ernährung im Speziellen nachzudenken, ihr Verhalten zu hinterfragen und sich mit anderen darüber auszutauschen. Die TN verstehen den Zusammenhang zwischen tiefen Lebensmittel-Preisen und nicht-suffizienter Produktionsbedingungen und umgekehrt.
16.00 30'	3 Teig	Teig machen	Alle	Die TN sind in der Lage und motiviert, hochwertige Gerichte aus den Lebensmitteln zu kochen, die vorhanden sind (saisonal, regional, Resten).
16.30 60' (inkl. Pausen)	4 Vertiefung Thema	Projekte der alternativen Lebensmittelversorgung	Gruppenarbeit Vorstellung Ergebnisse im Plenum	Die TN sind in der Lage und motiviert, bei alternativen Ernährungsprojekten mitzuwirken.
17.30 Uhr 90' (inkl. Pause)	5 Teigtaschen	Teigtaschen machen	Alle	Die TN sind in der Lage und motiviert, hochwertige Gerichte aus den Lebensmitteln zu kochen, die vorhanden sind (saisonal, regional, Resten).
19.00 30'	6 Essen	Gemeinsames Essen	Alle	
19.30 20'	7 Schluss	Take Home, offene Fragen, Feedback	Plenum Jeder für sich	
20.00 ENDE				

5.3.5 Detailplanung (Feinplanung)

Die Detailplanung befindet sich in Anhang C.

5.4 Organisation

Durchführungszeitpunkt

Der Workshop wird an Samstagen oder Sonntagen durchgeführt. Da er ungefähr fünf Stunden dauert und nach vier Stunden gegessen werden kann, ist der Beginn um 09:00 (Essen ca. um 13:00) oder Beginn um 15:00 (Essen um ca. 19:00) zu empfehlen.

Räumlichkeiten

Für die Durchführung des Workshops sind Räumlichkeiten mit Zugang zu einer Küche nötig, die Raum für ca. 15 Personen bietet.

Ausschreibung

Die Moderation fragt bei den Zuständigen von Gemeinschafts- und Quartierzentren, sowie Genossenschaften und Nachbarschaften, ob die benötigte Infrastruktur vorhanden ist und ob Interesse an der Durchführung des Workshops besteht. Beworben wird das Angebot wenn möglich in Zusammenarbeit mit der Institution. Möglich ist jedoch auch eine Zusammenarbeit mit Privaten, die den Workshop in ihrer Region durchführen möchten.

Anmeldung

Die TeilnehmerInnen melden sich direkt bei der Moderation an.

Informationen vor der Durchführung

Vor der Durchführung des Workshops werden die TeilnehmerInnen gebeten, Resten zum Workshop mitzubringen, die zu Füllungen der Teigtaschen verarbeitet werden können.

Material

Die Moderation klärt im Vorherein ab, welches Küchenmaterial vorhanden ist bzw. welches sie mitbringen muss. Zutaten (v.a. Mehl) für die Teigtaschen bringt sie mit. Schreibmaterial für die Aufträge stellt sie zur Verfügung. In Anhang D befindet sich eine detaillierte Materialliste.

6 Evaluation des Workshops

Am 17. März 2019 habe ich als Moderatorin zusammen mit einem Freund als Co-Moderator den ersten Workshop durchgeführt. Von den neun TeilnehmerInnen wohnen sieben im Schöntalquartier in Rikon im Tösstal. Abbildung 2 gibt einen Eindruck zum Workshop, an dem wir gemeinsam Teigtaschen zubereitet haben.



Abbildung 2 Gemeinsames Zubereiten von Teigtaschen (Foto: A. Kohler, 17.03.2019)

6.1 Reflexion Moderation

Allgemeines

Ich hatte im gesamten Workshop das Gefühl, dass sich alle TeilnehmerInnen, im Folgenden mit TN abgekürzt, wohlfühlt haben. Zudem hatte ich meistens den Eindruck, dass die TN interessiert an den Inhalten und motiviert zum Mitmachen waren. Die Auseinandersetzung mit den Begriffen Suffizienz und suffiziente Ernährung ergab viele spannende Ergebnisse. Auch verschiedene Rezepte sind entstanden.

Gruppenarbeit

Einzig zu Beginn der Gruppenarbeit zum Thema Projekte der alternativen Lebensmittelversorgung war wenig Motivation von Seiten der TN spürbar. Da hat es für mich so ausgesehen, als ob Viele lieber Füllungen für die Teigtaschen zubereiten oder sich untereinander austauschen würden. Schlussendlich bildeten die TN trotzdem drei Gruppen und diskutierten z.T. die vorgeschlagenen

Themen, z.T. auch andere (verwandte) Themen. Im schriftlichen Feedback der TN hat sich bestätigt, dass diese Aufgabe als wenig hilfreich und interessant wahrgenommen wurde.

Strukturiertheit

Ich hätte alle Teile tendenziell mehr strukturieren können, indem ich klarer kommuniziert hätte, wann was auf welche Art macht. Einerseits habe ich dies bei der Planung zu wenig berücksichtigt. Andererseits war ich mit den anderen Anforderungen an mich als Moderatorin beschäftigt, so dass es mir nicht gelang, noch mehr Struktur vorzugeben. Schlussendlich konnte ich den Zeitplan einhalten und der Workshop ist grundsätzlich so verlaufen, wie ich es geplant habe.

Wirkung

Ob der Workshop ein Erfolg war, hängt nicht nur davon ab, ob sich die TN wohlfühlt haben und interessiert und motiviert waren. Ein wichtiges, wenn nicht das wichtigste Kriterium ist, ob die TN aufgrund des Workshops ihr Verhalten in Richtung Suffizienz bzw. nachhaltiges (Ess-)Verhalten verändern werden. Im Quartier, wo der Workshop stattfand, ist bereits viel Aktivität im Sinne von Suffizienz (z.B. gemeinsames Benutzen von Infrastruktur) und suffizienter Ernährung vorhanden (z.B. eigene Gärten, Teilnahme bei einer Food-Coop). Dennoch kamen in der Schlussrunde einige Statements zusammen, was sich die TN in Zukunft noch vornehmen möchten, um noch suffizienter zu werden (siehe Feedback TN in Abschnitt 6.2). Ganz am Ende haben vier TN zusammen ein Datum in naher Zukunft vereinbart, an dem sie sich treffen und weitere gemeinsame Resten-Kochabende, gemeinschaftliche Verpflegung und weitere Aktivitäten zum Thema besprechen wollen. Eine TN weiss durch den Workshop, dass jede Woche Gemüse von einem Hof in der Nähe ins Quartier geliefert wird. Sie wird dieses Angebot in Zukunft nutzen wollen. Wenn diese Vorsätze in die Tat umgesetzt werden, würde dies heissen, dass der Workshop ein Erfolg war, weil er Wirkung zeigt.

Abschluss des Workshops

Der spannendste Moment entstand für mich nach dem Abendessen, als schon drei TN gegangen waren. Es wurde über Preis und Wert von Lebensmitteln gesprochen. Zudem wurde die Frage aufgeworfen, wie gemeinschaftliche Verpflegung und Suffizienz zusammenhängen. Auch geschah ein Transfer von Suffizienz in der Ernährung zu anderen Bereichen, z.B. ging es um die gemeinschaftliche Weiterbildung, indem Leute ihr Wissen im Quartier innerhalb von Workshops weitergeben. Es wurde in der Schlussrunde bemerkt, dass es mehr Raum für die konkrete Vernetzung und Ausarbeitung der Ideen der TN gebraucht hätte (siehe auch Feedback TN 6.2). Als diese Kritik kam, haben wir dies nachgeholt.

Allgemein habe ich mir bei den Vorbereitungen zu wenige Gedanken zum Abschluss gemacht. Wie mir jetzt bewusst ist, ist dies jedoch einer der wichtigsten Teile des Workshops, weil in diesem Teil der Transfer in die Zukunft und den Alltag der TN geschieht.

Fazit

Ich bin überzeugt von der Idee der Durchführung eines solchen Workshops mit BewohnerInnen eines Quartiers. Es vereinfacht die Vernetzung und schafft niederschwellige Anreize, sich gemeinsam zu organisieren.

Auch das „gemischte“ Konzept mit kopflastigen, kommunikativen, handlungsorientierten, gemeinschaftlichen Aspekten sowie dem Genuss-Aspekt hat sich für mich bewährt. Ich hatte den Eindruck, dass dies bei den TN gut angekommen ist. Es entstanden angeregte Gespräche und Diskussionen und es war viel Freude, Kreativität und Motivation beim Kochen spürbar.

Weitere Reflexionen der Moderatorin

Folgende Punkte sind mir auch noch aufgefallen:

Ich habe im Laufe des Workshops aufkommende Diskussionen auf die Zeit des Kochens ausgelagert. In diesen Momenten sind jedoch alle konzentriert und beschäftigt mit kochen und können nicht noch diskutieren. Es braucht ein anderes Gefäss für diese Diskussionen.

Beim Zubereiten der Füllungen hat der Workshop eine Eigendynamik angenommen. Jede Gruppe hat sich intensiv darüber ausgetauscht, welche Zutaten sie verwenden möchte. Es war viel Motivation und Kreativität spürbar. Eigentlich war geplant, dass wir als Moderationsteam Vorschläge für die Füllungen machen.

Der Workshop wurde als kurzweilig beschrieben. Da alle TN viel Selbstverantwortung übernommen haben, konnte mit dieser Gruppe der Zeitplan eingehalten werden. Mit mehr und anderen TN könnte dies wohl eher schwierig sein.

Ich möchte mich weiterbilden im Moderieren von Gesprächen. Z.B. nach dem Brainstorming zum Thema Suffizienz wäre es gut gewesen, ich hätte es kurz zusammenfassen können. Auch wäre es sinnvoll, die Inhalte noch präziser auf den Punkt zu bringen, wie es mir mit der Post-it-Aufstellung einer Karotte vom Acker bis zum Teller gelungen ist (Abbildung 3). In dieser Aufstellung konnte ich auf einfache und eingängige Weise komplexe Zusammenhänge aufzeigen.

Im Anhang E in den zwei letzten Spalten sind weitere Aspekte aufgeführt, die ich beibehalten bzw. verbessern würde.



Abbildung 3 Post-It-Kette Acker bis Teller (Foto: A. Kohler, 17.03.2019)

6.2 Feedback der TeilnehmerInnen

Die vollständigen schriftlichen Feedbacks der TeilnehmerInnen sind im Anhang G dokumentiert. Ich beschränke mich im Folgenden auf Antworten, die mehrmals kamen oder die mir besonders wichtig erscheinen:

Anmerkungen zu Teil 1

Den TN hat in Teil 1 zu Suffizienz, suffizienter Ernährung und alternativen Projekten insbesondere die Post-it-Kette mit der Karotte gefallen, welche in Abbildung 3 zu sehen ist. Auch die Murrengruppe zum Thema suffiziente Ernährung wurde positiv erwähnt.

Die Gruppenarbeit wurde von den meisten TN kritisiert. Nur ein TN hat rückgemeldet, dass ihm dieser Teil besonders gefallen hat. Konkret wurde vorgeschlagen, dass die Moderation die Projekte vorstellt und die TN die konkrete Situation im Quartier diskutieren und Vorschläge machen, wie diese verbessert werden kann. Jemand hat sich gewünscht, dass das Thema Suffizienz konkreter abgehandelt würde. Zudem fand eine Person, man müsste früher die Möglichkeit haben, konkret zu handeln (Teig zubereiten). Gewisse Wissens-Beiträge von Seiten der Moderation seien zwar spannend gewesen, aber vielleicht zu lange und nicht direkt mit dem Thema zusammenhängend.

Anmerkungen zu Teil 2

Der Teil 2 zu den Teigtaschen kam bei allen gut an. Gefallen hat den TN insbesondere der gemeinschaftliche Aspekt des gemeinsamen Kochens und Essens und der kreative und überraschende Effekt, weil man erst im Prozess die Taschen entwickelte. Auf Abbildung 4 sind die entstandenen fünf Sorten Teigtaschen zu sehen.

Obwohl es mit dieser Gruppe gut funktioniert hat, meldeten einige TN zurück, dass mehr Struktur sinnvoll gewesen wäre.



Abbildung 4 Vielfalt der Teigtaschen (Foto: A.Kohler, 17.03.2019)

Zustimmung zu vorformulierten Aussagen

Die roten Balken in Abbildung 5 zeigen die Zustimmung der acht TN zu (vorformulierten) Aussagen des Feedbackbogens:

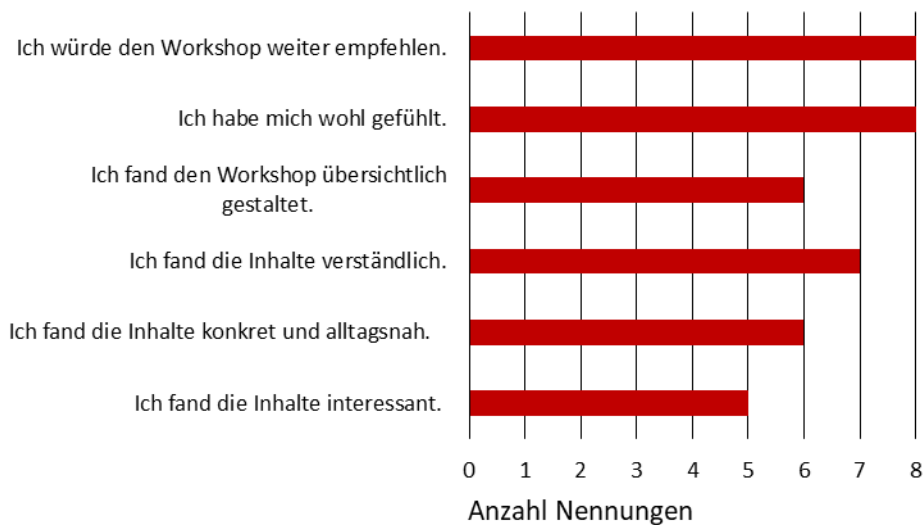


Abbildung 5 Allgemeine Beurteilung

Konkrete Umsetzungsideen

In Abbildung 6 ist zu sehen, was die TN im Bereich suffiziente Ernährung konkret umsetzen wollen. Diese Frage habe ich offen gestellt und die TN konnten eigene Antworten formulieren.

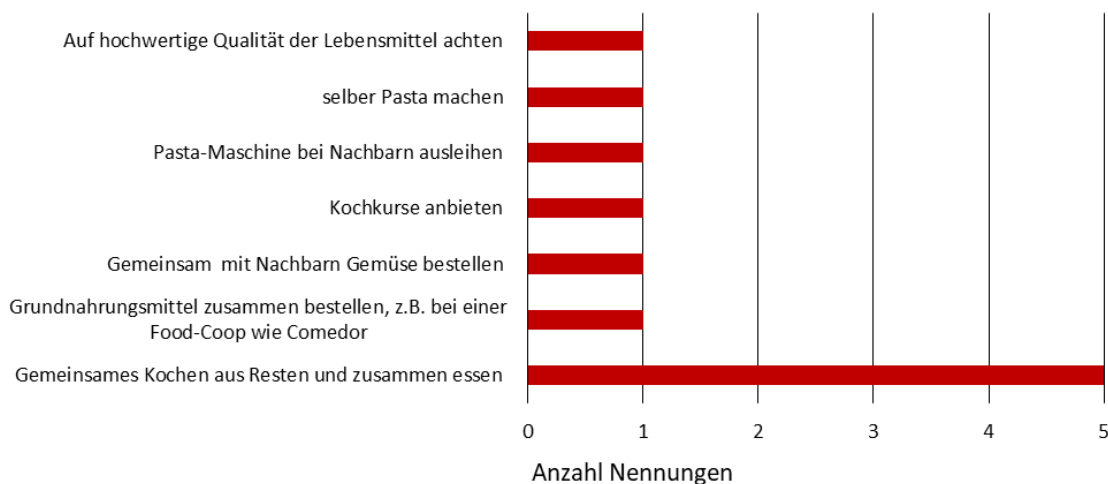


Abbildung 6 Konkrete Umsetzungsideen der TeilnehmerInnen

Weitere Anmerkungen der TN

Es gab viele positive Rückmeldungen, dass es den TN allgemein gut gefallen hat. Es sei kurzweilig, reichhaltig, abwechslungsreich, schön, spannend und inspirierend gewesen. Ich als Moderatorin hätte motivieren können, sich zu vernetzen. Ich sei gut vorbereitet und aufmerksam gewesen, habe Ideen der Gruppe aufgenommen, souverän und gelöst gewirkt und gut vorgetragen.

Viele hätten sich gewünscht, dass mehr Fokus auf die konkrete Umsetzung von Aktivitäten zu suffizienter Ernährung gelegt worden wäre. Zudem müsste die Wichtigkeit der regionalen Gruppe mehr betont werden. Der Teil Suffizienz sei zu wenig konkret gewesen und es wurde nicht ganz klar, warum suffiziente Ernährung wichtig ist und was allgemein das Ziel des Workshops sei. Es wurde gewünscht, dass es eine fixe Pause für alle gleichzeitig gibt, da entstehe oft Vernetzungen und Diskussionen.

6.3 Anpassungen

Den von mir innerhalb dieser Bachelorarbeit erarbeitete Workshop werde ich grundsätzlich so weiter durchführen. Aufgrund meiner Reflexionen und der Feedbacks der TN formuliere ich im Folgenden die für mich wichtigsten Anpassungen:

- * Der Zusammenhang von Suffizienz und dem gemeinschaftlichen Zubereiten der Teigta-schen soll klarer aufgezeigt werden.
- * Die visuelle Übersicht über das Ernährungssystem kam gut an. Es bietet sich an, auch den Teil Suffizienz mit ähnlichen Mitteln zu gestalten.
- * Bei den ausgewählten Inhalten möchte ich noch mehr darauf achten, dass sie konkret, alltagsnah und interessant sind.
- * Es braucht mehr Raum für freie Diskussionen von Themen, die im Laufe des Workshops aufkommen.
- * Die Gruppenarbeit würde ich so nicht mehr machen. Diese Zeit soll künftig dafür genutzt werden, zusammenzutragen, was im jeweiligen Quartier im Bereich suffizienter Ernährung schon vorhanden ist, um danach Strategien zu entwickeln, wie dies ausgebaut werden könnte.
- * Es braucht mehr Raum für die Take-Home-Messages. Allgemein muss der Abschluss viel konkreter geplant werden.
- * Der gemeinschaftliche Aspekt der regionalen Gruppe soll mehr thematisiert werden.
- * Insbesondere der zweite Koch-Teil braucht mehr Struktur im Sinne einer klaren Arbeitseinteilung von Seiten der Moderation.
- * Die TN sollen die Möglichkeit haben, die Füllungen selber zu bestimmen.
- * Meine Moderationskompetenz könnte ich in einer Weiterbildung verbessern.

Wenn ich alle diese Punkte so umsetzen möchte, müsste der Workshop entweder länger dauern oder gewisse Inhalte müssten gestrichen werden.

Nach dieser konkreten Auseinandersetzung mit dem durchgeführten Workshop ziehe ich ein Fazit über die ganze Arbeit.

7 Konklusion

Im letzten Kapitel diskutiere ich die Ergebnisse dieser vielschichtigen Bachelorarbeit und hinterfrage das Vorgehen kritisch. Ganz am Ende steht ein Plädoyer für mehr konkrete Handlungen im Sinne von nachhaltiger Entwicklung.

Die erste und zweite Forschungsfrage wurde in den Kapiteln 4.2 und 4.3 bereits ausführlich beantwortet, zudem entspricht das Konzept für den Workshop in Kapitel 5 der Beantwortung der dritten Forschungsfrage.

7.1 Diskussion Suffizienz und Ernährung

Innerhalb dieser Arbeit haben sich drei zentrale Aspekte von Suffizienz und Ernährung gezeigt - die Vereinfachung des Ernährungssystems, eine schonende landwirtschaftliche Produktion und die Auseinandersetzung mit Suffizienz. Auch wenn sie untrennbar miteinander verbunden sind, möchte ich sie im Folgenden gesondert diskutieren und mögliche weiterführende Fragen formulieren und zukünftige Forschungsfelder vorschlagen.

7.1.1 Vereinfachung des Ernährungssystems

Wer sich suffizient ernähren möchte, bezieht nachhaltige Produkte und geht haushälterisch mit ihnen um. Der Schwerpunkt dieser Arbeit lag nicht auf dem Aspekt des individuellen Verhaltens im privaten Haushalt zwischen Kühlschrank und Kochherd - auch wenn ich diesen Aspekt anhand der Resteverwertung im Workshop aufgenommen habe. Es ging um die Frage, welche Art von Ernährungssystem fördert eine Person mit ihrem Konsum? So ist bei Bezug der Lebensmittel im Detailhandel Suffizienz in der Ernährung fast unmöglich. Dies habe ich in Kapitel 4.2 hergeleitet. Das Fazit dieser Arbeit ist, dass für wirkliche Suffizienz in der Ernährung eine Vereinfachung des Ernährungssystems nötig ist. Damit ist gemeint, dass sich landwirtschaftliche Produktion und Konsum von Nahrungsmitteln möglichst nahe kommen. Eine Möglichkeit dies zu erreichen, ist der Bezug von Lebensmitteln im Rahmen von Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung. Obwohl in der Schweiz in den letzten Jahren immer mehr solche Projekte entstanden sind, ist ihre Zahl sehr begrenzt und hat zum jetzigen Zeitpunkt kaum einen Impact auf das gesamte Ernährungssystem. Wer solche Projekte initiieren oder bei einem solchen Projekt mitmachen möchte, (dabei spielt es keine Rolle, ob man Bauer, KonsumentIn oder ein anderer Akteur ist), sieht sich mit Herausforderungen und Hürden konfrontiert, die es zu überwinden gilt. Deshalb wären weiterführende Fragen und Forschungsfelder in diesem Bereich die Folgenden:

- * Wie können Projekte der alternativen Lebensmittelversorgung gefördert werden? Was braucht es, dass mehr alternative Lebensmittelprojekte gegründet werden? Was braucht es, dass mehr KonsumentInnen bei diesen Projekten langfristig mitmachen? Was braucht es für die Bauern, damit es für sie vorstellbar und attraktiv wird, im Rahmen solcher Projekte mitzuwirken?

Dafür wäre es sinnvoll, wenn es eine systematische Erforschung der Hürden für verschiedene Akteure gäbe und aufgrund derer Lösungsansätze und Handlungsspielräume erarbeitet würden. Zudem wäre es zweckmässig, eine systematische Übersicht zu Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung zu erstellen.

- * Es würde sich anbieten, die Best-Practice in diesem Gebiet zu erforschen. Beispiele wären das BachserMärt-Netzwerk, das Projekt Pot und Urban Agriculture Basel, mit welchen ich im Rahmen dieser Arbeit in Berührung gekommen bin.
- * Eine weitere Ebene für Forschungsfelder und weiterführende Fragen ist die der Verwaltung und Politik. Mit welchen Mitteln könnte die Verwaltung bzw. die Politik Projekte der alternativen Lebensmittelversorgung fördern?

Auch könnten Vorschläge ausgearbeitet werden, wie die Zivilgesellschaft Einfluss auf die Entscheidungsträger in der Politik und Verwaltung nehmen kann, damit sie solche Projekte verstärkt fördert.

7.1.2 Schonende landwirtschaftliche Produktion

Weiter oben habe ich schon erwähnt, dass ein wichtiger Punkt für Suffizienz in der Ernährung der Ursprung der Produkte ist. Ich möchte dies im Folgenden etwas vertiefter betrachten. Die Produkte sollten aus schonenden, *wirklich nachhaltigen* landwirtschaftlichen Produktionssystemen stammen. Wirklich nachhaltig wären sie, wenn sie humusaufbauend, ganz in Kreisläufen organisiert und erdölunabhängig wären. In den Interviews wurde dazu der Begriff „regenerative Landwirtschaft“ genannt. Es geht darum, die biologische Landwirtschaft konsequenter umzusetzen. Ähnlich wie bei den Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung stellt sich auch hier das Problem, dass es kaum Betriebe gibt, die auf diese Weise produzieren. Eine solch schonende Wirtschaftsweise wird meistens auf mehr menschliche Arbeit angewiesen sein. Dies würde aber mehr Lohnkosten bedeuten - was im vorliegenden Wirtschaftssystem nicht wettbewerbsfähig ist. In Zusammenhang mit den Projekten der alternativen Versorgung ist es jedoch eher möglich, auf diese Art zu wirtschaften. Kosten können z.B. eingespart werden, wenn der Zwischenhandel wegfällt. Zudem gibt es Projekte, in der die Mitarbeit der KonsumentInnen vorgesehen ist. Gewisse Menschen sehen es als persönliche Bereicherung, in der Landwirtschaft mitzuhelfen. Für Viele ist diese Vorstellung jedoch unattraktiv oder aus verschiedenen Gründen (Zeit, Gesundheit...) unmöglich. Es gibt also auch in diesem Bereich viele Hürden, die eine *wirklich nachhaltige* landwirtschaftliche Produktion erschweren.

So ergeben sich in diesem Feld auf zwei Ebenen weiterführende Fragen und Forschungsfelder.

- * Die erste Ebene bezieht sich auf die landwirtschaftliche Praxis von regenerativer Landwirtschaft. Was ist das für eine Art Landwirtschaft? Wie wird konkret regenerativ gewirtschaftet? Welches Wissen ist schon vorhanden? Gibt es wissenschaftliche Studien zu regenerativer Landwirtschaft? Was sagen diese Studien zu regenerativer Landwirtschaft? Welche Chancen und Risiken birgt sie? Auch hier könnte die Best-Practice erforscht werden.

- * Die zweite Ebene dreht sich eher darum, wie es möglich wird, innerhalb des vorherrschenden Wirtschafts- bzw. Ernährungssystems regenerative Landwirtschaft zu betreiben. Auch hier könnte ein Lösungsansatz die Organisation in alternativen Projekten sein. Es geht im Kern darum, wie die Gesellschaft ihre Beziehung zur Landwirtschaft gestalten will und somit um normative Auseinandersetzungen. Wie viel ist uns ein fruchtbarer Boden, nachhaltige Lebensmittel, eine gesunde Biosphäre wert? In welcher Form können solche Auseinandersetzungen in der Gesellschaft geführt und gefördert werden?

7.1.3 Auseinandersetzung mit Suffizienz

Hier möchte ich den dritten Punkt von zentraler Bedeutung in Bezug auf Suffizienz und Ernährung anschliessen, der sich im Laufe der Arbeit gezeigt hat. Er ist sozusagen die Voraussetzung dafür, dass die zwei oben genannten Aspekte umgesetzt werden *können*. Es ist die individuelle und gesellschaftliche Auseinandersetzung mit Suffizienz und Entwicklung von suffizienten Denk- und Handlungsansätzen. Wir leben in einem Wirtschafts- und Gesellschaftssystem, in dem die Suffizienzstrategie „quer“ steht (Stengel, 2011). Es braucht auf jeder Ebene der Gesellschaft intensive Bestrebungen, dass wir suffizienter leben *können*, suffizienter leben *wollen* und es attraktiv wird, suffizient zu leben. Es geht um die Verankerung eines suffizienten Lebensstils, wie ihn Leng u.a. (2017) beschreiben. Das in dieser Arbeit ausgearbeitete Angebot in der informellen Erwachsenenbildung ist in verschiedener Hinsicht ein Beitrag dazu. Nicht nur ist es ein Bildungsangebot für Suffizienz, sondern es ermöglicht auch Vernetzungsmöglichkeiten für gemeinschaftliche, lokale Initiativen, welche wichtig für die Förderung eines suffizienten Lebensstils sind (Leng u. a., 2017).

Die Ebene Ernährung eignet sich als Ausgangspunkt für die Thematisierung von Suffizienz allgemein, weil es ein alltägliches Thema ist und man sich auf lustvolle Art mit dem Thema Essen beschäftigen kann. Zudem ist in den letzten Jahren ein gesellschaftlicher Trend in Richtung liebevoller Zubereitung von Nahrungsmitteln entstanden. Es macht Sinn, an diesen Trend mit Workshops oder anderen Bildungsangeboten für nachhaltige Entwicklung anzuknüpfen. Kritische Punkte in Bezug auf den Workshop werde ich im nächsten Abschnitt 7.2 thematisieren.

Weiterführende Fragen und Forschungsfelder im Bereich gesellschaftliche Thematisierung von Suffizienz:

- * Wie wird die Auseinandersetzung mit Suffizienz und suffizienten Lebensstilen mit verschiedenen Zielgruppen gestaltet?
Man könnte weitere Angebote für diese Auseinandersetzung in der informellen Erwachsenenbildung gestalten oder ähnliche Angebote auf andere Zielgruppen übertragen, z.B. auch in die formale Bildung.
- * Inwiefern bestehen Bestrebungen der Politik und Verwaltung für Bildung für Suffizienz? Inwiefern könnte die Verwaltung als Bildungsträgerin solcher Angebote auftreten?
- * Wie kann der gemeinschaftliche Aspekt, der zentral für die Umsetzung der Suffizienzstrategie ist, innerhalb von Bildungsangeboten gefördert werden?

- * Welche konkreten Zusammenhänge bestehen bezüglich Suffizienzstrategie und gemeinschaftlicher Verpflegung?

7.2 Diskussion Kompetenzen und Workshop

Der hier erarbeitete Workshop ist bei den TeilnehmerInnen grundsätzlich auf positive Resonanz gestossen und hat konkrete Handlungen angeregt, sich im Alltag suffizienter zu verhalten. Wenn sie es wirklich tun, ist dies ein Indiz dafür, dass die innerhalb der Arbeit formulierten Kompetenzen relevant sind. Der Workshop hat das Potential, das im Konzept formulierte Wirkungsziel „Die Bevölkerung übernimmt Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung, indem sie sich suffizient ernährt und im Bereich Ernährung ihre Umwelt und ihr Umfeld aktiv mitgestaltet“ zu erreichen.

Durch die Durchführung des Workshops wurde für mich die zentrale Bedeutung des gemeinschaftlichen Aspektes der Suffizienz in der Ernährung noch klarer. Wenn es im Workshop gelingt, dass sich die Gruppe oder ein Teil davon gemeinsam engagieren und organisieren möchte und die Dynamik entsteht, dass man zusammen etwas in Richtung Nachhaltigkeit verändern kann, hat dies ein starkes und wahrscheinlich auch langfristiges Wirkungspotential. Deshalb wäre zu überlegen, ob die Kompetenz, sich gemeinsam zu organisieren, als explizite Kompetenz aufgenommen werden sollte. Es wäre auch eine Möglichkeit, dass Interessierte einen zweiten Workshop zu diesem Thema besuchen.

Auch wenn der Workshop das Potential hat, einen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung zu leisten, möchte ich einige kritische Punkte diskutieren: Vorstellbar ist, dass die Wirkung des Workshops zu einseitig auf dem Genussaspekt liegt. Wenn also vorrangig das Kochen und Geniessen in Erinnerung bleibt und darüber hinaus wenig Wirkung ausgelöst wird, geschieht keine Ressourcenschonung. Es braucht genügend Ausrichtung auf den Sinn - die Reduktion von Ressourcen und das genüssig sein, damit es für alle genug hat - wie es Hunecke (2013) in seiner Genuss-Sinn-Ziel-Theorie darlegt.

Für mich stellt sich immer wieder die Frage, ob im Workshop der Begriff Suffizienz verwendet werden soll oder ob es besser wäre, ihn im übertragenen Sinn zu thematisieren. Auf der einen Seite sehe ich ihn als einen abstrakten Begriff, der zu thematisieren viel Zeit im Workshop braucht. Vielleicht wäre es zielführender, wenn man im ganzen Workshop näher am Alltag bleibt. Auf der anderen Seite taucht der Begriff in konkreten Leitbildern wie z.B. der 2000-Watt-Gesellschaft (Jenny u. a., 2014) auf. Momentan geschieht wenig in der konkreten Umsetzung der Suffizienzstrategie auf Seiten der Verwaltung. Wenn ich als Bürgerin damit nicht einverstanden bin und auf die Entscheidungsträgerinnen in der Verwaltung Einfluss nehmen will, wäre es sinnvoll, wenn ich diesen Begriff kenne und ihn in meiner Argumentation verwenden kann. Die Verwendung des Begriffs Suffizienz ist somit politische Bildung und trägt zu einer Ermächtigung der BürgerInnen bei.

Innerhalb dieser Bachelorarbeit habe ich gewisse Aspekte für das Bildungsangebot nur knapp bearbeitet oder ganz ausgeklammert. Damit der Workshop in Zukunft mit verschiedenen Gruppen durchgeführt werden kann und zur Steigerung des Wirkungspotentials wären folgende Fragen zu beantworten:

- * Wie kann der Transfer vom Workshop in den Alltag noch wirkungsvoller gestaltet werden?
- * Wie wird die Werbung bzw. Ausschreibung für einen solchen Workshop gestaltet?
- * Wer könnte Bildungsträger für dieses Angebot sein?
- * Wie wird die Finanzierung gestaltet?
- * Wie könnten die Inputs verschiedenen Niveaus zu unterschiedlichen Themen aussehen?
- * Gibt es weitere Kompetenzen, die innerhalb eines solchen Workshops entwickelt werden können, um ein Verhalten in Richtung Suffizienz bzw. Nachhaltigkeit auszulösen?
- * Wie könnte man die Wirkung des Workshops messen?

7.3 Schlussfolgerungen

Die Umsetzung der Suffizienzstrategie ist im vorherrschenden Gesellschafts- und Wirtschaftssystem nicht möglich. Sie ist aber nötig, damit nachhaltige Entwicklung - insbesondere im Sinne von Ressourcenschonung - möglich wird. Um dieses Ziel zu erreichen, braucht es eine grundlegende Transformation der Gesellschaft, wozu auf den verschiedenen gesellschaftlichen Ebenen grosse Anstrengungen nötig sind. Im Bereich Ernährung bedeutet es die Vereinfachung des nicht-nachhaltigen, komplexen und widersprüchlichen Ernährungssystems in eines, wo sich landwirtschaftliche Produktion und Konsum so nahe wie möglich kommen. Projekte der alternativen Lebensmittelversorgung, welche schon heute existieren, zeigen, wie dies möglich ist.

Suffizienz in der Ernährung ist zwar nur ein wichtiges Feld für suffizientes Verhalten, aber eines, welches sich besonders gut als Ausgangspunkt für weitere individuelle und gesellschaftliche Auseinandersetzungen zum Thema Suffizienz eignet. Essen betrifft alle direkt und beinhaltet viele Ebenen, die als attraktiv gelten. Der von mir konzipierte Workshop nimmt diesen positiven Ansatz auf. Eine Gruppe von BewohnerInnen eines Quartiers setzten sich kreativ und lustvoll mit dem Thema der suffizienten Ernährung auseinander. Handlungs- und alltagsorientiert bereiteten sie attraktive Speisen aus regionalen und saisonalen Zutaten sowie mit Resten zu. Es wurde ein Rahmen für den Austausch, das Reflektieren und Diskutieren über das Ernährungssystem und die Suffizienz geschaffen, innerhalb dessen sich Gleichgesinnte treffen und sich mit Projekten der alternativen Lebensmittelversorgung auseinandersetzen konnten. Aufgrund des Workshops haben einige TeilnehmerInnen konkrete Pläne gemacht, um suffizienzfördernde Projekte nach dem Workshop umzusetzen.

Mit einigen Anpassungen, welche in dieser Arbeit formuliert wurden, empfehle ich, den Workshop in der informellen Umweltbildung mit Erwachsenen weiterhin durchzuführen, da das Potential vorhanden ist, einen wirkungsvollen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung zu leisten.

7.4 Kritische Beurteilung zum Vorgehen der ganzen Arbeit

Diese Arbeit ist eher mit einem buckligen, unförmigen Topinambur zu vergleichen, als mit einer geraden, glatten Gurke, die den Ansprüchen des Detailhandels bzw. einer Bachelorarbeit einer Hochschule entspricht und wird wohl wissenschaftlichen Ansprüchen nicht gerecht. Ich habe die Forschungsfragen sehr offen gestellt und sie (zu) wenig eingegrenzt. Ich pendelte zwischen praktisch-konkreten Beispielen und Handlungsansätzen auf der einen und allgemein-systemischen Gesichtspunkten auf der anderen Seite hin und her. Sowohl ich selber, wie auch meine InterviewpartnerInnen haben eine ganzheitliche Sicht auf Ernährung, welche die unterschiedlichsten Ebenen berühren. Ich wollte sowohl in der vorliegenden Arbeit, wie auch im Workshop unter diesem ganzheitlichen Blickwinkel mit dem Begriff Ernährung arbeiten. Dennoch bin ich mir bewusst, dass, wenn ich das Thema mehr eingegrenzt hätte, ich präziser, strukturierter, zielgerichteter und somit wissenschaftlicher hätte arbeiten können.

Ich habe auf verschiedenen Ebenen viel gelernt und werde in Zukunft daraus lernen. Was mir nie gefehlt hat, ist das grosse Interesse für die Themen Ernährung, Suffizienz und Bildung, welchen ich mich auch nach meinem Studium widmen werde. Meine weitere Aufgabe ist nun, das Wissen, welches ich mir im Laufe der Arbeit angeeignet habe, sinnvoll zu strukturieren und in meinen Alltag zu integrieren, damit ich bewirken kann, dass andere Menschen (noch mehr) Lust bekommen, sich suffizient zu verhalten und zu ernähren.

Es ist mit dieser Arbeit vielleicht nicht so sehr ein Beitrag zu einer wissenschaftlichen Systematisierung von Suffizienz in der Ernährung und informeller Erwachsenenbildung entstanden. Aber neben einem Workshopkonzept, welches nach einigen Anpassungen tatsächlich durchgeführt werden kann und von welchem ich überzeugt bin, dass es eine Wirkung im Sinne eines Beitrags zu nachhaltiger Entwicklung hat, sehe ich diese Arbeit als Ausgangspunkt für weitere Forschungen zu diesen Themen.

7.5 Schlussplädoyer

„Die Begrenzung der globalen Erwärmung erfordert schnelle, weitreichende und beispiellose Veränderungen in allen Bereichen der Gesellschaft“, formuliert es der Weltklimarat (IPCC, 2018). Wir haben es eilig, lasst uns keine Zeit mehr verlieren! Es braucht auch von Seiten der Wissenschaft viel mehr Forschung in den Bereichen gesellschaftliche Transformation, Suffizienz und Bildung für Suffizienz. Und doch ist Forschung allein zu wenig. Es braucht Taten und politische Statements – auch von Seiten der WissenschaftlerInnen. Wissen und Wollen reicht nicht, wir müssen Tun! Ich wünsche mir, dass alle mutiger werden und sich mit ganzer Kraft für eine nachhaltige, gerechte Welt einsetzen und jede Person da, wo sie kann, Verantwortung übernimmt und sie nicht mehr abgibt.

8 Literatur

- Bilharz, M. (2004). Ökologisches Wissen zwischen unendlicher Komplexität und faktischer Irrelevanz. *Natur und Kultur*, 5(2), 71–87.
- Binswanger, M. (2009). *Globalisierung und Landwirtschaft - mehr Wohlstand durch weniger Freihandel*. Wien: Picus-Verlag.
- Eichenberger, U. (2017). Vom Acker auf den Teller. In *Die Andere Stadt*. Zürich: Paranoia City Verlag.
- Fachkonferenz Umweltbildung. (2014). *Positionspapier Fachkonferenz Umweltbildung*.
- Flick, U. (2017). *Qualitative Sozialforschung: eine Einführung*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Frenzel, B. (2013). *Ein neues Verhältnis zur Ernährung durch die Umsetzung von Suffizienz* (Masterarbeit Nachhaltigkeitsgeographie). Universität Greifwals, Greifwals.
- Glogowski, S. (2011). Nachhaltigkeit und Ernährung - Konzepte und Grundsätze in Deutschland. *Ernährungs Umschau*, (9), 4.
- Helfferich, C. (2011). Interviewplanung und Intervieworganisation. In C. Helfferich (Hrsg.), *Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (4. Aufl., S. 167–193). https://doi.org/10.1007/978-3-531-92076-4_6
- Holtz, T., & Kuehn, T. (2015). *Suffizienz im Energiebereich: Wo liegen die grössten Potenziale für Suffizienzmassnahmen?* (Bachelorarbeit Energie- und Umwelttechnik). Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, ZHAW, Winterthur.
- Hunecke, M. (2013). *Psychologie der Nachhaltigkeit: psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften*. München: oekom.
- IPCC. (2018). *Global warming of 1.5°C* (S. 32) [Summary for Policymakers]. Geneva: World Meteorological Organization

- Jenny, A., Grütter, M., & Ott, W. (2014). *Suffizienz - Ein handlungsleitendes Prinzip zur Erreichung der 2000-Watt-Gesellschaft* [Ergebnisse der Arbeitsgruppe Suffizienz des Fachpools 2000-Watt-Gesellschaft der Stadt Zürich]. Zürich: Stadt Zürich, Umwelt- und Gesundheitsschutz.
- Jenny, A., Wegmann, A., & Ott, W. (2013). *Begriffsverständnis Suffizienz* [Schlussbericht]. Zürich: Stadt Zürich, Umwelt- und Gesundheitsschutz.
- Jungbluth, N., Stucki, M., & Leuenberger, M. (2011). *Gesamt-Umweltbelastung durch Konsum und Produktion: Input-Output Analyse verknüpft mit Ökobilanzierung*. Bern: Bundesamt für Umwelt.
- Klima ohne Grenzen. (2019). Ökologischer Fußabdruck. Abgerufen 9. Januar 2019, von Klima ohne Grenzen website: <https://klimaohne Grenzen.de/klimawissen/ökologischer-fussabdruck>
- Leng, M., Schild, K., Hofmann, H., & Hammer, T. (2017). *Genug genügt - Mit Suffizienz zu einem guten Leben*. München: oekom.
- Linz, M. (2013). Zur Notwendigkeit von Suffizienz - Ohne sie reicht es nicht. *politische ökologie*, (135), 9.
- Linz, M., Bartelmus, P., Hennicke, P., Jungkeit, R., Sachs, W., Scherhorn, G., ... von Winterfeld, U. (2002). *Von nichts zu viel. Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit*. Wuppertal: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie.
- Lipp, U., & Will, H. (2008). *Das grosse Workshop-Buch: Konzeption, Inszenierung und Moderation von Klausuren, Besprechungen und Seminaren*. Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12., überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Sachs, W. (1993). Die vier E's: Merkposten für einen massvollen Wirtschaftsstil. *Politische Ökologie*, 11(33), 69–72.
- Scheidegger, B. (2018). *Umweltbildung: Planungsgrundlagen und didaktische Handlungsfelder*. Bern: hep Verlag.

Spektrum. (2001). Ernährungssystem. Abgerufen 24. Februar 2019, von Lexikon der Ernährung
website: <https://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/ernaehrungssystem/2684>

Stengel, O. (2011). Weniger ist schwer : Barrieren in der Umsetzung suffizienter Lebensstile.
GAIA, 20(1), 26–30.

Verein foodwaste.ch. (2017). Was ist Food Waste? Abgerufen 14. März 2019, von foodwaste.ch
website: <http://foodwaste.ch/was-ist-food-waste/>

von Koerber, K. (2014). Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte
Grundsätze - ein Update. *Ernährung im Fokus*, 260–268.

Wohlers, L. (1998). Informelle Umweltbildung. In M. Beyersdorf, G. Michelsen, & H. Siebert
(Hrsg.), *Umweltbildung: theoretische Konzepte, empirische Erkenntnisse, praktische Erfahrungen*.
Neuwied: Luchterhand.

Abbildungen und Tabellen

Abbildung 1 Übersicht mit Lösungsansatz (eigene Grafik)	26
Abbildung 2 Gemeinsames Zubereiten von Teigtaschen (Foto: A. Kohler, 17.03.2019).....	40
Abbildung 3 Post-It-Kette Acker bis Teller (Foto: A. Kohler, 17.03.2019)	42
Abbildung 4 Vielfalt der Teigtaschen (Foto: A.Kohler, 17.03.2019)	43
Abbildung 5 Allgemeine Beurteilung	44
Abbildung 6 Konkrete Umsetzungsideen der TeilnehmerInnen	44
Tabelle 1 Vorgehensweise Bachelorarbeit	11
Tabelle 2 Vorgehen Inhaltsanalyse	13
Tabelle 3 Interview-PartnerInnen und ihre Projekte.....	14
Tabelle 4 Kurzbeschreibung der Projekte	15
Tabelle 5 Ergebnisse Interviews	16
Tabelle 6 Individuelle Handlungsansätze für suffiziente Ernährung.....	23
Tabelle 7 Gegenüberstellung Ernährungssysteme.....	24
Tabelle 8 Kompetenzen für den Workshop	29
Tabelle 9 Kompetenzen	35
Tabelle 10 Übersichtsplanung.....	38

Anhang

Anhang A: Leitfaden Interview

Anhang B: Brief an InterviewpartnerInnen

Anhang C: Feinplanung Workshop

Anhang D: Materialliste Workshop

Anhang E: Kurzreflexion Workshop Moderation

Anhang F: Feedback Workshop Vorlage

Anhang G: Feedbacks Workshop aller TeilnehmerInnen

Anhang H: Aufgabenstellung Bachelorarbeit

Anhang I: Plagiatserklärung Bachelorarbeit

Anhang A: Leitfaden Interview

Abkürzungen: sE = suffiziente Ernährung, LW = Landwirtschaft, TN=TeilnehmerInnen

	Leitfrage	Check: wurde das erwähnt? (falls nicht von alleine angesprochen: Punkte, die von Interesse sind)	Konkrete Fragen (werden allen Personen gestellt, in dieser Formulierung)
Suffiziente Ernährung (sE)	Ich beschäftige mich in meiner Arbeit mit Suffizienz in der Ernährung / suffiziente Ernährung. Mir ist aufgefallen, dass sich die meisten Leute nicht wirklich etwas unter diesen Begriffen vorstellen können. Was kommt dir zum Begriff „Suffizienz in der Ernährung“ in den Sinn?	Suffizienz / Suffizienzstrategie allgemein, Konsistenz- und Effizienzstrategie Konkrete Bedeutung, Definition Nachhaltige Ernährung, Konsum nachhaltiger Produkte Landwirtschaft, landwirtschaftliche Produktion, solidarische Landwirtschaft Schwierigkeiten von sE (gesellsch. und indiv. Ebene) Vorteile von sE (gesellsch. und indiv. Ebene) Kommunikation von sE	Was bedeutet Suffizienz? Wie redest du über suffiziente Ernährung? Brauchst du diesen Begriff? Was hat suffiziente Ernährung mit der Produktion von Lebensmitteln zu tun?
Engagement und Komplexität	Ich habe dich als Interview-PartnerIn ausgewählt, weil du dich aus meiner Sicht aktiv dafür einsetzt, dass sich die Leute suffizienter ernähren. Kannst du etwas dazu sagen?	Warum gerade dieser Bereich? Vision, Ideale Selbstwirksamkeit Motivieren (sich selber und andere) Think outside the box / interdisziplinäres Denken und Handeln wissen – wollen – tun	Konkretes Engagement: wie sieht es aus und wie kam es dazu? Viele wissen, dass es gut wäre, sich suffizient zu ernähren (z.B. regional und saisonal). Sie möchten es auch tun. Warum tun es dennoch Viele nicht? (Bsp. von CO ₂ -Bilanz von Äpfeln) Komplexität und Widersprüche im Bereich LW und Ernährung: Wie gehst du damit um? Woran orientierst du dich?
Workshop	Ich plane ja den oben beschriebenen halbtägigen Workshop. Hast du Tipps für mich, wie ich den WS gestalten könnte?	Methoden Form Inhalte Ankündigung / Werbung	Die Leute werden den Workshop in der Freizeit besuchen. Wie müsste der WS daher kommen / angekündigt werden, dass man Lust hat, mit zu machen? Worauf sollte ich als Moderation achten? Wie kündige ich den Workshop am besten an?
Preis und Wert	Produktpreise sind oft Auslöser von Diskussionen. Deshalb möchte ich dieses Thema im Workshop aufnehmen. Was ist deine Meinung zum Thema?	Gründe für Diskussionen Entscheidendes Argument Problematik, Nicht-einberechnen von Kosten	Stichwort „Wert von Lebensmittel“: Kannst du etwas dazu sagen?

Anhang B: Brief an InterviewpartnerInnen

Dauer

Der Workshop wird etwa ein halber Tag dauern (4 – 6 h).

TeilnehmerInnen

Erwachsene, die sich grundsätzlich für Themen wie Nachhaltigkeit / nachhaltige Entwicklung (in den Bereichen Ernährung und Landwirtschaft) / Suffizienz / u.ä. interessieren. Konkretes Vorwissen ist nützlich, aber nicht zwingend.

Anzahl TN

Ca. 15 Leute

Ort

In Zürich. Hauptsächlich drinnen.

Themen

- * Suffizienz in der Ernährung / suffiziente Ernährung (sE)
- * Landwirtschaft
- * Preis und Wert von Lebensmitteln
- * Umgang mit Komplexität und Widersprüchen bezogen auf nachhaltige Entwicklung, insbesondere im Bereich Ernährung und Landwirtschaft
- * Selbstwirksamkeit (spielt es überhaupt eine Rolle, ob ich mich so oder anders verhalte?)

Moderation

Vera Nydegger (evtl. Co-Moderation)

Sonstiges

- * Der Workshop findet in der Freizeit der TeilnehmerInnen statt.
- * Der Workshop soll „material-suffizient“ sein.
- * Der Workshop soll handlungsorientiert sein (siehe Ziele für TeilnehmerInnen).

Übergeordnetes Ziel des Workshops

Die Zivilbevölkerung leistet in den Bereichen Ernährung und Landwirtschaft einen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung bzw. zur Erreichung der Ziele der 2000-Watt-Gesellschaft.

Ziele für die TeilnehmerInnen

Nach dem Workshop sind die TeilnehmerInnen in der Lage...

...sich suffizient zu ernähren.

...Auskunft über suffiziente Ernährung zu geben.

...sich zum Thema suffiziente Ernährung / Produktpreise / Wert von Lebensmitteln zu positionieren, die eigene Meinung vertreten (warum konsumiere ich dies und das?).

Anhang C: Feinplanung Workshop

Abkürzungen: sE = suffiziente Ernährung, LW = Landwirtschaft, TN=TeilnehmerInnen

Block	Zeit	Unterthema	Methode	Wer?	Beschreibung	Material
15 Uhr						
0 Ankunft	10'	Ankunft		Mod und Co-Mod	Mitgebrachte Resten in die Küche stellen Platz nehmen im Kreis	Getränke auf einem Tisch, Gläser, Stifte, Klebstreifen zum Anschreiben der Gläser Notizpapier und Stifte für TN
15.10 Uhr						
1 Eröffnung	2'	Begrüssung im Kreis		Moderation	Gruppe abholen, Moderation als Person spürbar machen, Co-Moderation vorstellen.	Notizen Begrüssung
	15'	Vorstellungs- runde	Austauschrunde	Alle Notieren: Co-Mod	Jede anwesende Person nennt Name, wo sie wohnt. Erzählt kurz Bezug zu Ernährungssystem. Co-Mod notiert Namen und Wohnort.	Packpapier
	3'	Ablauf Vorstellung Fragenspei- cher	Input	Moderation	Umgebung erklären, Frage / Info Fotos, bei auftauchenden Fragenspeicher Erklärt Ablauf inkl. Zeit. Feedback am Schluss erwähnen.	Packpapier mit Überblick Packpapier mit Fragenspei- cher
15.30 Uhr						
2 Einfüh- rung	7'	Suffizienz	Brainstorming	Plenum Ergänzungen durch Mod Notieren: Co-Mod	Zum Denken anregen, Wissen der Gruppe abholen.	Notizen Suffizienz Packpapier

	7'	sE	Murmelgruppe	2er bis 3er Gruppen	Denkaufgabe	Grosse Post-it Packpapier
	7'	sE ergänzt	Frontal	Moderation	Ergänzung sE durch Moderation, Zeigen der Tabelle, Ausführungen zu Preis und regenerativer LW, Überleitung zu alternativen Versorgungsprojekten	Notizen Mod Tabelle in gross Post-it-Kette Lebensmittel-Versorgung
	7'	Gruppenbildung		Moderation 3 Gruppen	Zuerst fragen, ob es solche Projekte in der Region gibt, ob jemand schon mitmacht, Gruppenbildung, Gruppenarbeit Mäppli verteilen	Liste „Coole Projekte“ Mäppli mit Gruppenauftrag
16.00						
3 Teig	1'	Einführung Teigtäschli	Input	Mod	Bezug zur Suffizienz, Vielfalt, Kreativität	Notizen Mod
	2'	Grundrezept Teig	Input	Co-Mod	Normaler Teig und Abwandlungen (z.B. vegan, glutenfrei)	Notizen Stifte
	5'	Verteilen Material	Handlung	In 2er bis 3er Gruppen	TN finden sich zu kleinen Gruppen.	Schüsseln Mehle Wasser Öl Eier Färbmittel Plastikfolie Nasse Handtücher
	20'	Teigen	Handlung	In 2er Gruppen	Gruppen entscheiden, was für ein Teig sie machen und machen ihn Mod und Co-Mod zirkulieren zwischen Gruppen	s.o. Zettel, Stifte und Wäscheklammern zum Anschreiben der Teige
16.30						

4 Gruppenarbeit alternative Lebensmittelversorgung	25'	Bearbeitung Auftrag	Gruppenarbeit	3er bis 4er Gruppen (3 Gruppen) Mod zirkuliert Co Mod bereitet Füllungen vor	Gruppen verteilen sich im Raum oder draussen und erarbeiten die Fragen und bereiten eine kurze Präsentation vor	Packpapier, Stifte, Post-Its
	15'	Pause	-	Alle individuell	Während der Gruppenarbeit Pausen einbauen	Getränke
	15'	Präsentation Ergebnisse Gruppenarbeit	Vorträge à 5 Min.	Gruppen	Gruppen berichten kurz von ihren Erkenntnissen	Material der Gruppen
	5'	Abschluss Gruppenarbeit	Input	Moderation	Kurz zusammenfassen und vorschlagen, dass man sich eintragen kann, falls man irgendwo mitmachen will Vorstellen Liste regionale und empfehlenswerte Bezugsquellen und Interessierte zum Vernetzen	Liste „coole Projekte“ Liste „Verkupplung“
17.30						
5 Teigtaschen	90'	Teigtaschen machen und individuelle Pausen	Kurzer Input zum Thema Füllungen	Alle	Mod und Co-Mod sind jeweils bei einem „Posten“ 1. Posten Füllungen 2. Posten Teig Alle TN zirkulieren und machen das, was sie gut finden	Mehle Teigtaschenutensilien Walzen Wallhölzer Mitgebrachte Resten Back-Up Material für Füllungen Moderation Teige Zettel und Stifte zum Anschreiben der verschiedenen Teigtaschen
19.00						
6 Essen	30'	Essen		Alle	Essen, über die verschiedenen Taschen sprechen und staunen	Teller Besteck Getränke

19.30						
7 Schlussrunde	10'	Schriftliches Feedback Workshop	Feedback	JedeR für sich	Moderation verteilt Feedback-Blatt am Tisch	1 Kopie pro Person, Stifte
	5'	Offene Fragen	Austauschrunde	Alle	Es werden die offenen Themen oder Fragen beantwortet oder ausgelagert in die Zukunft. Verkopplungsliste. Frage nach Fotojournal.	Fragen-/Themen-speicher, Verkopplungsliste, Emailliste
	5'	Reflexion	Take-Home-Mes-sage	JedeR für sich	Take-Home-Message Teil Suffizienz, Teil Alternative Projekte, Teil Teigtaschen	1 schönes Kärtchen pro Person
	1'	Verabschiedung und Dank		Plenum	Fragen, ob einige aufräumen helfen würden	
19.50						

Anhang D: Materialliste Workshop

<p>Schul-Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Packpapierrolle unbeschrieben • Vorbereitete Packpapiere (s.u.) • Notizzettel • dicke und dünne Stifte • Klebband • Fotokamera 	<p>Vorbereitete Packpapiere oder ausgedruckte Blätter</p> <ul style="list-style-type: none"> • WS-Ablauf • Vorbereitete Liste „Verkupplung“ • Vorbereitete Liste mit guten Beispielen • Ernährungssystem • Tabelle sE 	<p>Sonstige Verpflegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tee • Sirup • Kaffee • Milch • Zucker
<p>Teigtaschen</p> <p>Nahrungsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Back-Up Füllungen z.B. Kürbis, sonstiges Gemüse, Gewürze, Feta, Sauerrahm • Butter • Öl • Salbei • Mehle (Hartweizen u.a.) <p>Non-Food</p> <ul style="list-style-type: none"> • Walzen • Versch. Formen • Schneid-Rädli • Kleine scharfe Messer • Buch Teigtaschen 	<p>Material Küche allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> • Küchenwaage • Massbecher • Küchentücher • Bleche • Formen für Backofen und auf Tische • Verschiedene Pfannen • Lochkelle / Sieb • Kleine Schüsseln • Stabmixer • Schneidbretter • Spritzsack • Kleine Plastiksäckchen • Teller • Besteck • Gläser, Tassen • Krüge • 	<p>Schriftliches</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begrüssung • Suffizienz, sE • Post-ist Acker bis Teller • Input Preis, Wert, Humus • Gruppenarbeit (Arbeitsblätter) • Input Teigtäschli • Rezepte Teigtäschli • Zeitplan Moderation • Zeitplan Co-Moderation • Materialliste • • Nachricht Mitbringen TN
<p>Infomaterial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weltagrarberichte • Weltacker • Gemeinsam auf den Acker • Die andere Stadt • Weitere Projekte 		

Anhang E: Kurzreflexion Moderation Workshop

Was? (Thema, Inhalt)	Motivation, Interesse spürbar?	Fühlen sich TN wohl?	Zu viel Struktur	Struktur angepasst	zu wenig Struktur	Beibehalten	Verbesserungspotential
0 Ankunft					X	- Getränke anbieten - Alle mitgebrachten Resten auf einem Tisch ausbreiten	- Klare Arbeitsteilung Moderation und Co-Moderation (Begrüssung, Getränke)
1 Vorstellungsrunde	ja	ja			X	- Jede Person stellt sich vor, indem sie eigenen Bezug zu Ernährungssystem erzählt.	- Eigene Motivation der Moderation konkreter auf den Punkt bringen. Klarer sagen, warum wir hier sind. - Kürzere Vorstellungsrunde, dafür sorgen, dass TN sich in weniger Sätzen vorstellen.
2 Suffizienz und suffiziente Ernährung	Ja	Ja			X	- Murmelgruppe sE - Post-it Aufstellung „Acker bis Teller“	- Moderation muss nach einzelnen Blöcken z.B. Suffizienz zusammenfassen und in Bezug setzen.
3 Teig machen	Ja	Ja			X	- einfärben der Teige - je 2 – 3 Personen machen gemeinsam einen Teig	- Zusammenhang Teigtaschen und Suffizienz aufzeigen! - Füllungen thematisieren.
4 Gruppenarbeit Alternative Ernährung	Zu Beginn eher nicht	Ja			X	- Austausch in Kleingruppen wichtig. - Moderation und Co. Moderation bereiten Grundlagen für Füllungen vor.	- Prozess Gruppeneinteilung verbessern. - Gruppenarbeit mit anderem Thema.
5 Teigtaschen machen	Ja				X	- Es kam eine grosse Vielfalt zustande. Verschiedene Farben, Formen und Füllungen. Es hat offensichtlich allen grosse Freude bereitet.	- Mit dieser Gruppe hat es ohne viel Struktur der Moderation gut funktioniert. Andere Gruppen bräuchten wohl klarere Anweisungen.
6 Gemeinsames Essen	Ja				X	- Alle essen zur gleichen Zeit.	- evtl. mehr gemeinsamer Austausch über die verschiedenen Taschen.
Take Home, offene Fragen, Feedback	Ja				X	- Feedback-Fragebogen am Ende ausfüllen lassen.	- Take-Home Message muss unbedingt viel mehr Gewicht bekommen. Am besten schon vor dem Nachtessen. Evtl. innerhalb der Gruppenarbeit.

Anhang F: Feedback Workshop Vorlage

Rückmeldung zum Workshop „Teigtäschli und Suffizienz“

Vielen herzlichen Dank fürs Mitmachen und Ausfüllen!

Der Workshop bestand aus zwei Teilen.

Teil 1: Suffizienz, suffiziente Ernährung, alternative Projekte

Teil 2: Teigtaschen

In Teil 1 hat mir Folgendes besonders gefallen und würde ich deshalb so lassen:	In Teil 2 hat mir besonders gefallen und würde ich deshalb so lassen:
In Teil 1 hat mir Folgendes nicht so gefallen und würde ich deshalb ändern:	In Teil 2 hat mir folgendes nicht so gefallen und würde ich deshalb ändern:

Wie beurteilst du den Workshop? Bitte Zutreffendes markieren.

- Ich fand die Inhalte interessant.
- Ich fand die Inhalte konkret und alltagsnah.
- Ich fand die Inhalte verständlich.
- Ich fand den Workshop übersichtlich gestaltet.
- Ich habe mich wohl gefühlt.
- Ich würde den Workshop weiter empfehlen.
- Gewisse Inhalte / Diskussionen / Ideen des Workshops haben mich inspiriert. Ich habe vor, Folgendes Konkret umzusetzen:

Was ich sonst noch sagen möchte:

Merci!

Anhang G: Feedbacks Workshop aller TeilnehmerInnen

Rückmeldung zum Workshop „Teigtäschli und Suffizienz“

Vielen herzlichen Dank fürs Mitmachen und Ausfüllen!

Der Workshop bestand aus zwei Teilen.

Teil 1: Suffizienz, suffiziente Ernährung, alternative Projekte

Teil 2: Teigtaschen

<p>In Teil 1 hat mir Folgendes besonders gefallen und würde ich deshalb so lassen:</p> <p>TN1: Die Bilderreise eines Rüeblis bis zum Salat. Der Irrsinn verbildlicht.</p> <p>TN2: Sich einteilen in Ernährungskreislauf. Beispiel Rüeblis. Murmelgruppe. Referat Moderation darf länger sein.</p> <p>TN3: Was ist Suffizienz? „Rüebli-show“</p> <p>TN4: Die Geschichte vom Rüeblis.</p> <p>TN5: Die Rüebliketete.</p> <p>TN6: Post-It-Kette. Alternative Projekte als Inspiration gut.</p> <p>TN7: Murmelgruppe.</p> <p>TN8: Zuerst Zweierdiskussion und erst dann Begriffserklärung. Konkretes Projekt in der Gruppe diskutieren und vorstellen.</p> <p>→ Post-It-Kette kam sehr gut an. Murmelgruppe auch.</p>	<p>In Teil 2 hat mir besonders gefallen und würde ich deshalb so lassen:</p> <p>TN1: Aus zusammengewürfelten Zutaten ein reichhaltiges Abendessen zubereiten. Zusammenwirken.</p> <p>TN2: zusammen Teigtäscheln und essen.</p> <p>TN3: Essen, die Diskussion, Vernetzung</p> <p>TN4: das gemeinsame Täscheln.</p> <p>TN5: das gemeinsame arbeiten inkl. Entwickeln der Füllung.</p> <p>TN6: Handeln. Handwerk Pasta und Teigtaschen machen.</p> <p>TN7: Es ist eine schöne Idee, nicht zu wissen, aus welchen Zutaten die Teigtaschen sein werden.</p> <p>TN8: Gemeinsames Produzieren. Lockere Stimmung, spielerischer und lustvoller Umgang. Gemeinsames Konsumieren.</p> <p>→ gemeinsames Zubereiten der Teigtaschen kommt sehr gut an.</p>
<p>In Teil 1 hat mir Folgendes nicht so gefallen und würde ich deshalb ändern:</p> <p>TN1: alternative Projekte werden von dir vorgestellt. Die Gäste nennen Beispiele, bei welchen Projekten sie dabei sind oder mitmachen möchten.</p> <p>TN2: Projekte vorstellen von Moderation. Diskussion in Gruppen z.B. 3 konkrete Fragen. Vergleich mit Migros nicht so spannend. Spannender wäre: was könnte das für mich sein?</p>	<p>In Teil 2 hat mir folgendes nicht so gefallen und würde ich deshalb ändern:</p> <p>TN1: Transfer zu Suffizienz schaffen.</p> <p>TN2: Mit dieser Gruppe hat es gut funktioniert. Aber mit anderer Gruppe braucht es mehr klare Aufgaben verteilen, z.B. auch Tischen, Abwaschen.</p> <p>TN3: -</p> <p>TN4: Beim Kochen etwas strukturierter.</p> <p>TN5: mir hat alles gefallen und es war toll, so viele Teigtaschen zu essen.</p>

<p>Regenerative LW ist spannend, aber vielleicht gehört es nicht hierher.</p> <p>TN3: 3 Projekte vorstellen (ohne Gruppenarbeit) und dafür die gemeinsame Zeit für „wie weiter“ nutzen.</p> <p>TN4: die drei Projekte von der Moderation vorgestellt und dann darüber diskutieren.</p> <p>TN5: Etwas lange im Kreis hocken. Früher praktisches Arbeiten.</p> <p>TN6: Suffizienz für mich so zu diffus abgehandelt. Ein Input von der Moderation wäre gut, bleibt sonst zu vage.</p> <p>TN7: Projekte wie Gemüse-Abo und Comedor sind schon sehr bekannt, andere Projekte wählen.</p> <p>TN8: Mehr Projekte und deren Umsetzung in verschiedenen Lebensbereichen (Verkehr, Landwirtschaft, Energie...)</p> <p>→ Dieser Teil hat viel Verbesserungspotential. V.a. die Gruppenarbeit. Aber auch das Thema Suffizienz allgemein sollte konkreter werden.</p>	<p>TN6: -</p> <p>TN7: In dieser Gruppe war es ok, dass die Arbeiten nicht klar aufgeteilt waren. Würde ich sonst nicht so machen.</p> <p>TN8: -</p> <p>→ Mehr Struktur.</p>
---	---

Wie beurteilst du den Workshop? Bitte Zutreffendes markieren.

- | | | | | |
|---|---|----------|---------|--|
| 0 | Ich fand die Inhalte interessant. | IIII | 5 von 8 | |
| 0 | Ich fand die Inhalte konkret und alltagsnah. | IIIII | 6 von 8 | |
| 0 | Ich fand die Inhalte verständlich. | IIIIII | 7 von 8 | |
| 0 | Ich fand den Workshop übersichtlich gestaltet. | IIIIII | 6 von 8 | |
| 0 | Ich habe mich wohl gefühlt. | IIIIIIII | 8 von 8 | |
| 0 | Ich würde den Workshop weiter empfehlen. | IIIIIIII | 8 von 8 | |
| 0 | Gewisse Inhalte / Diskussionen / Ideen des Workshops haben mich inspiriert. Ich habe vor, folgendes Konkret umzusetzen: | IIIIII | 7 von 8 | |

TN1: Vokü, Openki besuchen

TN2: Regelmässig gemeinsame Essen organisieren. Grundnahrungsmittel zusammen bestellen.

TN3: 1 Mal im Monat kochen mit Essensresten der TeilnehmerInnen.

TN4: Gemeinsames Kochen im Quartier. Kochkurse anbieten. Gemeinsam mit Nachbarn Gemüse bestellen.

TN5: gemeinsames Kochen.

TN6: Ich bin bestärkt in dem, wo ich eh schon daran bin. Pasta-Maschine bei Nachbarn ausleihen. Pasta selber machen, Lasagne ausprobieren.

TN7: Auf hochwertige Qualität der Lebensmittel achten.

→ das gemeinsame Kochen kommt gut an.

Was ich sonst noch sagen möchte:

TN1: Ein konstruktiver Anlass. Du hast viel persönliches von dir gezeigt und uns ermutigt, uns zu vernetzen. Ich habe wieder ein paar Argumente für Leute, die diese Themen nicht wichtig finden. Es wäre gut gewesen, du hättest die Wichtigkeit von uns als regionale Gruppe mehr betont.

TN2: Danke vielmal! Sehr toll vorbereitet. Was du vorbereitet hast ist gut, dazu stehen, Leute wollen ja was mitbekommen. Auch auf Leute gefasst sein, die alles in Frage stellen. Nicht aus dem Konzept bringen lassen. Schluss ist sehr wichtig, was passiert konkret? Zeit für offene Diskussionen. Mehr Zeit einberechnen. Klarstellen bei der Ausschreibung, dass Znacht inklusive ist, dann haben Leute mehr Verständnis, wenn es länger dauert.

Davon ausgehen, was im Quartier schon passiert (nach Einstig und Begriffserklärung). Was könnte von den Beispielen hier funktionieren?

TN3: Ich fand weniger die Inhalte konkret und alltagsnah als der Austausch nach dem Essen.

Du hast gut vorgetragen, souverän und gelöst gewirkt. Evtl. Anderer Titel, Ausschreibung. Ich fand es ein reichhaltiges, kurzweiliges und abwechslungsreiches Programm. Es ist mir nicht wie 5 Stunden vorgekommen. Ich interessiere mich schon lange für das Thema, aber jetzt ist es mir wieder noch mehr bewusst, wie wichtig es ist.

TN4: war super! Ich fand es sehr schön und spannend und werde sicher noch viel daran denken und auch, wo ich mich noch verbessern kann.

TN5: Vielen Dank für den tollen Sonntag. War sehr spannend.

TN6: Mir hat es nicht so viel gebracht, weil ich nicht viel Neues erfahren habe. Teil Suffizienz fand ich zu wenig verständlich. Eine fixe Pause für alle gleichzeitig, da entsteht oft Vernetzung und Diskussionen. Bravo und viel Glück! Wäre toll wenn es in Zukunft funktioniert und wirkt!

TN7: Mega gut gemacht, Vera! Du warst aufmerksam, gelassen und hast unsere Ideen aufgenommen. Ich würde zu Beginn erklären, warum sE wichtig ist. Was ist das Ziel des Workshops? Austausch, Inspiration, dass sE weitergegeben wird? Schlusswort nötig. Wie geht es weiter? Ziele...?

TN8: Das war ein sehr stimmiger Workshop, eine gute Mischung aus Theorie und Praxis. Liebe Vera, da musst du dranbleiben.

Merci!

Anhang H: Aufgabenstellung Bachelorarbeit

N-FO-Aufgabenstellung studentische Arbeiten

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



Life Sciences und
Facility Management

Stabsbereich Studium

Aufgabenstellung für die Projekt-, Literatur-, Semester- und Bachelorarbeit

Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen

Art der Arbeit Bachelor-Arbeit

Name Student/Studentin 1		Vera Nydegger	
Name Student/Studentin 2			
Name Student/Studentin 3			
Studienjahrgang		2015	
Titel		Suffizienz in der Ernährung - Entwicklung und Durchführung eines Workshops zur Förderung suffizienter Ernährungsweisen	
Vertraulich		Vertrauliche Aufbewahrung/Korrektur	Ja <input type="checkbox"/> Nein <input checked="" type="checkbox"/>
		Geheimhaltungsvereinbarung	Ja <input type="checkbox"/> Nein <input checked="" type="checkbox"/>
Fachgebiet			
Korrektor/Korrektorin	1.	Name: Sonja Trachsel Adresse: Tel.Nr.: +41 58 934 58 60 E-Mail: sonja.trachsel@zhaw.ch	
	2.	Name: Maurice Maggi Adresse: Tel.Nr.: +41 44 462 60 87 E-Mail: info@maurice-maggi.ch	
	3.	Name: Adresse: Tel.Nr.: E-Mail:	

<p>Aufgabenstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangslage • Zielsetzungen • Zusätzliche Auftragsmodalitäten 	<p>Ausgangslage</p> <p>2008 hat sich die Zürcher Stimmbevölkerung zur 2000-Watt-Gesellschaft bekannt und sie in die Gemeindeordnung verankert.</p> <p>Neben den Strategien <i>Effizienz</i> und <i>Konsistenz</i>, gebührt der <i>Suffizienz</i>-Strategie Aufmerksamkeit. Eine suffiziente Lebensweise wird durch Kompetenzen wie „Reflexionskompetenz“ und „Achtsamkeit gegenüber sich selber und anderen Lebewesen“ gefördert (Leng u.a. 2017).</p> <p>Ab Ende 2018 wird in einer Siedlung der Rotach Wohngenossenschaft in Zürich ein Lebensmitteldepot und eine Quartierküche von der BachserMärt GmbH betrieben. Breiten Bevölkerungsschichten soll der Zugang zur Grundversorgung mit saisonaler, regionaler, gesunder und biologischer Nahrung offen stehen.</p> <p>Zielsetzungen</p> <p>Diese BA möchte einen Beitrag leisten, die Ziele der 2000-Watt-Gesellschaft zu erreichen. Konkretes Handlungsfeld ist der Bereich der suffizienten Ernährung.</p> <p>Es wird ein Workshop erarbeitet und durchgeführt, welcher die oben genannten Kompetenzen „Reflexionskompetenz“ und „Achtsamkeit gegenüber sich selber und anderen Lebewesen“ in Bezug auf die Ernährung fördern soll. Es wird eine Gruppe von AnwohnerInnen der Rotach-Genossenschaft teilnehmen.</p> <p>Der Workshop wird aus zwei Teilen bestehen: Im ersten Teil findet der „eigentliche Workshop“ statt. Der zweite Teil ist eine Auswertung der Workshop-TeilnehmerrInnen.</p> <p>Das Endprodukt der BA ist ein Workshop-Konzept, welches mit vergleichbaren Gruppen durchgeführt werden kann.</p> <p>Methoden</p> <p>Neben einer Literaturrecherche zum Thema werden qualitative (ExpertInnen)-Interviews bezüglich Form und Inhalt des Workshops, sowie der Auswertungsmethoden geführt. Die Interviews werden thematisch ausgewertet.</p> <p>Vorgehensweise</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Literaturrecherche 2. Auswahl Interviewpartner und Entwicklung Leitfaden für Interviews 3. Durchführung Interviews 4. Auswertung Interviews 5. Planung Workshop 6. Durchführung Workshop 7. Feedback zu Workshop auswerten und Anpassung Konzept 8. Fertigstellung BA <p>Zusätzliche Auftragsmodalitäten</p> <p>Keine</p>
<p>Formale Anforderungen</p>	<p>Alle relevanten Merkblätter zu studentischen Arbeiten</p>
<p>Termine</p>	<p>Siehe Zeitplan unten</p>

N-FO-Aufgabenstellung studentische Arbeiten



Life Sciences und
Facility Management

Stabsbereich Studium

Abgabetermin (12.00 Uhr)	18.04.2019		
Bemerkungen (z.B. Budgetplan)			
Arbeitsort	Wädenswil, Zürich		
1. Korrektor/Korrektorin	2. Korrektor/Korrektorin		
Ort, Datum: Nussbaumen, 13.09.2018	Ort, Datum:		
Unterschrift: <u>S. Trachsel</u>	Unterschrift: _____		
3. Korrektor/Korrektorin	Student/Studentin 1		
Ort, Datum:	Ort, Datum: Bellis, 13.09.2018		
Unterschrift: _____	Unterschrift: _____		
Student/Studentin 2	Student/Studentin 3		
Ort, Datum:	Ort, Datum:		
Unterschrift: _____	Unterschrift: _____		

Erfassverantwortliche/-r	Leiter/in Stabsbereich Studium	Ablageort	2.05.00 Erlasse Lehre Studium	
Beschlussinstanz	Leiter/in Stab	Publikationsort	Public	
Version	Beschluss	Beschlussinstanz	Inkrafttreten	Beschreibung Änderung
1.0.0	14.03.2017	Leiter/in Stab	14.03.2017	Anpassung und neues Layout, Überführung ins GPM
1.1.0	15.03.2018	Leiter/in Stab	15.03.2018	Anpassungen Text, Formatvorlage

(ersetzt Dokument F235-01)

Anhang I: Plagiatserklärung Bachelorarbeit



Erklärung betreffend das selbständige Verfassen einer Bachelorarbeit im Departement Life Sciences und Facility Management

Mit der Abgabe dieser Bachelorarbeit versichert der/die Studierende, dass er/sie die Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst hat.

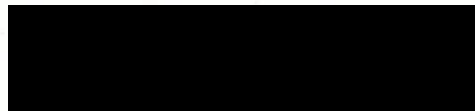
Der/die unterzeichnende Studierende erklärt, dass alle verwendeten Quellen (auch Internetseiten) im Text oder Anhang korrekt ausgewiesen sind, d.h. dass die Bachelorarbeit keine Plagiate enthält, also keine Teile, die teilweise oder vollständig aus einem fremden Text oder einer fremden Arbeit unter Vorgabe der eigenen Urheberschaft bzw. ohne Quellenangabe übernommen worden sind.

Bei Verfehlungen aller Art treten Paragraph 39 und Paragraph 40 der Rahmenprüfungsordnung für die Bachelor- und Masterstudiengänge an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften vom 29. Januar 2008 sowie die Bestimmungen der Disziplinarmassnahmen der Hochschulordnung in Kraft.

Ort, Datum:

Egg 17.04.2019

Unterschrift:



Das Original dieses Formulars ist bei der ZHAW-Version aller abgegebenen Bachelorarbeiten im Anhang mit Original-Unterschriften und -Datum (keine Kopie) einzufügen.