

Food Biographie

Methode aus der Grundtvig-Lernpartnerschaft „European Biographies Biographical Approaches in Adult Education“, 2009 – 2011

Ziel(e)

- Lebensgeschichte und wichtige Etappen im Leben anhand von Essgewohnheiten beleuchten
- Bewusst machen, was das eigene Leben beeinflusst

Hintergrund

Essgewohnheiten bieten die Möglichkeit, über verschiedene Aspekte des Lebens nachzudenken, wie z.B. über die Bedeutung von Familie, wirtschaftliche und politische Gegebenheiten, interkulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten, Tagesabläufe und vieles mehr. Der Vorteil besteht darin, dass Essgewohnheiten einen „sicheren“ Zugang zu diesen Themen bieten. Nicht jeder lässt sich beispielsweise darauf ein, über sein/ihr Familienleben und Familientraditionen zu reflektieren. Anhand von Essstraditionen werden jedoch verschiedene Aspekte von Familienleben mitgedacht und reflektiert.

Vorgehen

Schritt 1: Vorbereitung

- Jeder Teilnehmende skizziert auf einem größeren Blatt (A3 und größer) eine Lebenslinie von der Geburt bis zum Tag der Übung.
- Damit es sich um eine individuelle Lebenslinie handelt, wird die Lebenslinie nicht anhand von Jahreszahlen sondern anhand von wichtigen persönlichen Ereignissen eingeteilt, wie bspw. Geburt des Kindes, Arbeitslosigkeit etc.
- Um die Reflektion anzuregen, ist es hilfreich unterstützende Fragen zu stellen, wie zum Beispiel
 - Welches Essen spielte in meiner Kindheit eine wichtige Rolle?
 - Gibt es besondere Normen/Regeln beim Essen, an die ich mich gehalten habe oder an die ich mich halte?
 - Was sind für mich typische Gerichte?
 - Hat sich etwas an den Gerichten, der Art des Essens oder der Art der Zubereitung geändert?

Schritt 2: Reflektion

- JedeR hat die Gelegenheit verschiedene Aspekte der Essbiografie für sich zu reflektieren und in die Lebenslinie einzutragen. Dies kann sowohl schriftlich als auch in Form von Zeichnungen geschehen. So wie es beliebt.

Schritt 3: Austausch

- Neben der individuellen Reflektion ist es wichtig, sich mit einem Partner über die eigenen Gedanken auszutauschen.
- Wichtig! Die Teilnehmenden sollen nur das mit anderen teilen, was sie auch wirklich teilen wollen. Es geht nicht darum, jemanden dazu zu forcieren etwas zu sagen, was er oder sie nicht preisgeben möchte.
- Das Gespräch ist in vielerlei Hinsicht bedeutsam.
 - Im Gespräch werden die eigenen Erfahrungen hinsichtlich stärker strukturiert als in der individuellen Brainstormingphase. Es dient demnach dazu die eigenen Gedanken zu ordnen.
 - Im Gespräch können Nachfragen gestellt werden. Hierbei können Entwicklungen und Einflüsse noch deutlicher herausgearbeitet werden, da sie zusätzlich aus einer anderen Perspektive betrachtet werden.
 - Im Gespräch kann deutlich werden, dass andere ähnliche Erfahrungen oder aber ganz verschiedene Erfahrungen gemacht haben. Dies kann für den einzelnen wichtig sein.
- Es ist empfehlenswert, den Austausch paarweise zu organisieren. Denn je größer die Gruppe ist, desto größer werden die Gesprächsbarrieren.

Schritt 4

- Wenn der zeitliche Rahmen es zulässt, empfiehlt es sich, die Gedanken aus der Übung angereichert mit den Gedanken aus dem Gespräch zu dokumentieren, um zu einem späteren Zeitpunkt nochmals darauf zurückgreifen zu können. Dies kann entweder schriftlich oder aber auch in Form von Collagen oder Zeichnungen stattfinden.