



COOK

EAT

EIN METHODENHEFT  
FÜR BEGEGNUNGEN

MEET

REPEAT



# INHALTSVERZEICHNIS

---

1.	ÜBER DEN TELLERRAND - WER WIR SIND UND WAS WIR MACHEN	4
2.	UNSERE ZUTATEN FÜR EIN BESSERES WIR	4
3.	ZU DIESEM HEFT	8
4.	LET'S #MAKETHEWORLDABETTERPLATE VON A - Z	12
5.	COOK EAT MEET REPEAT	18
5.1.	KENNENLERNSPIELE UND ABSCHIEDSRITUALE	20
	KENNENLERNSPIELE	22
	ROUNDAABOUT	22
	DER REIHE NACH	22
	STORY OF MY NAME	23
	RUNDE TISCHE	23
	AB IN DIE MITTE	24
	ABSCHIEDSRITUALE	25
	NUR EIN WORT	25
	TSCHÜSS, HABIBI	25
	ALLE ZUSAMMEN	25

---

---

5.2	KOCHEVENTS	26
	DREIMAL LECKER	28
	50 PLATES OF ...	29
	IT'S ... TIME	30
	SCHNIPPELDISKO	31
	WIR MACHEN ...	32
	EIN ABEND IN ...	33
5.3	BEGEGNUNGSFORMATE	34
	GLÜCKSSPAZIERGANG	36
	EYE CONTACT EXPERIMENT	37
	HUMAN LIBRARY	38
	DIP & DANCE	40
	BEGEGNUNGSWERKSTATT	41
6.	UNSER NETZWERK - SEI DABEI!	42
7.	MATERIALBOX	44
8.	IMPRESSUM	48

---

# ÜBER DEN TELLERRAND - WER WIR SIND UND WAS WIR MACHEN

Wir bei Über den Tellerrand glauben an eine offene und vielfältige Gesellschaft. Seit 2013 tragen wir dazu bei, dass die soziale Teilhabe von Menschen mit Fluchterfahrung in unserer Gesellschaft gelingt und fördern das Zusammenleben. Wir schaffen Räume, die Begegnung und Austausch auf Augenhöhe ermöglichen und Freundschaften zwischen Menschen verschiedener Herkunft fördern.

Bei unseren vielseitigen Begegnungsaktivitäten werden beidseitig Vorurteile abgebaut, Offenheit und Respekt gefördert sowie Sprachkenntnisse und kulturelles Wissen weitergegeben. Egal ob beim gemeinsamen Kochen, Tanzen, Singen, Gärtnern, Basteln oder Feiern: Bei unseren Aktivitäten begegnen sich Menschen auf niedrigschwellige Art, lernen sich kennen und schließen Freundschaften.

In Berlin gegründet, motiviert Über den Tellerrand bundesweit und darüber hinaus zu grenzübergreifender Begegnung und Austausch auf Augenhöhe. Mittlerweile umfasst unser Netzwerk interkulturelle Communities in mehr als 40 Städten. Unsere Über den Tellerrand Communities bieten vielseitige Begegnungsaktivitäten und laden alle ein, mitzumachen. Für eine Gesellschaft, in der wir alle gleichwertige Mitglieder sind.

1

# UNSERE ZUTATEN FÜR EIN BESSERES WIR

## 1 Essen und Kochen als positiver Zugang zu Menschen

Kochen und gemeinsam essen ist fester Bestandteil jeder Kultur. Die Idee ist einfach, aber nicht banal. Jede\*r fühlt sich angesprochen, jede\*r ist willkommen und jedes Kochen findet seinen Höhepunkt im Erleben von Gemeinschaft und dem Teilen von Köstlichkeiten an einer langer Tafel.

## 2 Partizipation und gemeinsame Interessen

Bei gemeinsamen Aktivitäten treten Menschen leichter in ein dialogisches Miteinander und der Schritt vom „Wollen“ zum „Tun“ ist klein, wenn ein passender Rahmen geschaffen wird. Wir motivieren jede\*n, Teil der Gemeinschaft zu sein, überlassen aber den Teilnehmenden die Entscheidung, wie sie sich einbringen möchten.

## 3 Neutrale Räume der Begegnung

Wir schaffen neutrale Räume, in denen Menschen sich fernab von Stereotypen und Vorurteilen begegnen können. Wir handeln politisch unabhängig und überkonfessionell. Gleichzeitig gestalten wir unsere Orte der Begegnung schön, einladend und liebevoll, damit einem ersten Kennenlernen nichts im Wege steht.



## 4 Begegnungen auf Augenhöhe

Auch ohne gemeinsame Sprache können alle zusammen aktiv werden. Das gemeinsame Handeln verbindet, überbrückt Momente der Stille und erleichtert das Aufeinanderzugehen. Am Ende einer Veranstaltung entsteht immer ein gemeinsamer Erfolg: ein leckeres Essen, ein frisch bepflanztes Beet oder ein bunter Abend voller Musik.

## 5 Wir-Gefühl

Zum Auftakt jeder Veranstaltung schaffen wir ein Gemeinschaftsgefühl. Jede\*r wird begrüßt und mit einem Namensschild ein Teil der Gruppe. Wir moderieren einen gemeinsamen Einstieg, der hilft, Berührungsängste zu überwinden und finden einen gemeinsamen Abschluss, der zum Wiederkommen einlädt. Dazwischen gibt es bei einer kulinarischen, gestalterischen oder sportlichen Aktivität Raum zum gegenseitigen Kennenlernen.

## 6 Alle sind eingeladen

Wir sprechen möglichst unterschiedliche Menschen an. Die einen erreichen wir über soziale Medien, andere über eine persönliche Ansprache oder über lokale Medien, Flyer und Plakate. So schaffen wir Vielfalt bezüglich des Alters und der Herkunft unserer Gäste und achten dabei auf eine Durchmischung von Menschen unterschiedlicher Herkunft. Und die, die kommen, kommen freiwillig.

## 7 Unterschiedliche Netzwerke

Wir sind nicht allein! Unsere Arbeit ist geprägt von ständigem Austausch mit lokalen Akteuren, Organisationen und Expert\*innen. Unser Beirat gibt stetig Impulse für die Weiterentwicklung unserer Arbeit, den Zugang zu verschiedenen Netzwerken und die Sichtbarkeit unserer Vision auf diversen Ebenen.

# ZU DIESEM HEFT



# 3

In diesem Methodenheft stellen wir Euch Spiele, Kochevents und Begegnungsformate vor, die dafür ausgelegt sind, Menschen verschiedener Herkunft zusammenzubringen. Wir sehen persönliche Begegnungen als Grundlage für gutes Zusammenleben, weil wir daran glauben, dass gemeinsame Erlebnisse verbinden und gegenseitiges Verständnis fördern. Unser partizipativer Ansatz ermöglicht es allen, sich aktiv in die Gestaltung einzubringen.

Alle Formate in diesem Heft sind Teil unserer täglichen Arbeit. Wir hinterfragen uns und das, was wir tun regelmäßig und setzen uns kritisch mit unseren Rollen und unserer Arbeit auseinander. Gemeinsam mit unserem Netzwerk reflektieren wir das Prinzip der Augenhöhe, diskutieren Machtverhältnisse und die Begriffe, die wir verwenden. Regelmäßig evaluieren wir die Wirkung unserer Arbeit, orientieren uns an Bedarfen und entwickeln unsere Formate stetig weiter.

Egal ob Ihr schon lange Teil von Über den Teller-  
rand seid oder gerade Euer erstes Event plant: Die  
in diesem Heft vorgestellten Methoden sind eine  
bunte Mischung aus Formaten für verschiedene  
Anlässe, die Ihr immer auch an Eure Bedürfnisse  
und Erfahrungen anpassen könnt.

Wir glauben fest daran, dass wir mit innovativen,  
bedarfsorientierten Formaten neue Möglichkeiten  
des Zusammenlebens aufzeigen, Gesellschaft neu  
denken und Gemeinschaften lebendig halten  
können.

Cook Eat Meet Repeat ist eine Einladung einen  
Blick über den Tellerrand zu werfen, Räume für  
Begegnung zu schaffen und dabei jedem\*r die  
Möglichkeit zu geben sich einzubringen. Mit  
offenen Augen, Lust an Neuem und Wertschät-  
zung füreinander bauen wir lange Tafeln, an denen  
alle Platz finden und ein neues Miteinander  
entsteht.



## ERLÄUTERUNG ZU DEN BESCHREIBUNGEN

Den im Heft vorgestellten Spielen,  
Kochevents und Begegnungsformaten  
sind folgende Hinweise vorangestellt:

### GRUPPENGROSSE

Anzahl aller mitwirkenden Personen,  
also Teilnehmende und Team.

### SPRACHNIVEAU

Erforderliches Sprachniveau der  
Teilnehmenden: **leicht** = beherrscht  
erste Vokabeln, **mittel** = kann sich über  
Alltägliches austauschen, **hoch** = kann  
Sprache auch abstrakt verstehen und  
benutzen.

### TEAMGRÖSSE

Anzahl der Personen, die nötig ist, um  
die Veranstaltung vorzubereiten und  
durchzuführen. Köch\*innen zählen zu  
den Teilnehmenden.

### VORBEREITUNGSZEIT

Benötigte Zeit für den Aufbau und die  
Dekoration der Veranstaltung. Die Zeit  
für Organisation, inhaltliche Ausarbei-  
tung, Teilnehmendenakquise oder  
Einkauf ist nicht berechnet.

### SCHWIERIGKEITSLEVEL

Erforderliches Sprachniveau der  
Teilnehmenden: **leicht** = beherrscht  
erste Vokabeln, **mittel** = kann sich über  
Alltägliches austauschen, **hoch** = kann  
Sprache auch abstrakt verstehen und  
benutzen.

### MATERIAL

Alle Materialien, die für die Umsetzung  
der Veranstaltung benötigt werden. Die  
Nutzungsmöglichkeit eines Raums mit  
Sitzgelegenheiten für alle Teilnehmenden  
sowie einer voll ausgestatteten Küche  
setzen wir voraus.

### KOSTEN

Anfallende Kosten für die angegebenen  
Materialien. Ausgaben für Raummiete,  
Küchenutensilien oder ähnliche  
Basisausstattung ist nicht mitgerechnet.

# LET'S #MAKETHE WORLDABETTERPLATE VON

# A-Z

Wir glauben an Menschen, persönliche Begegnungen und dass gutes Essen verbindet. Wir glauben ans Kennenlernen! Damit dem nichts im Wege steht, findet Ihr im Folgenden ein paar praktische Tipps von A-Z für die Organisation und Umsetzung eines Events, auf dem sich alle wohlfühlen sollen. Kurz und übersichtlich, zum Nachlesen und Nachdenken und natürlich zum Nachmachen!

# 4

# A

## ABLAUF

Heißt jede\*n beim Ankommen persönlich willkommen. Wartet auf verspätete Teilnehmende und plant hierfür mindestens eine Viertelstunde Zeitpuffer ein. Beginnt jedes Event mit einer Begrüßung der ganzen Gruppe und beendet die Veranstaltung nach dem gemeinsamen Aufräumen. Ein grober Zeitplan fürs Team hilft Euch während des Events, macht Euch hierüber vorab gemeinsam Gedanken.

## ATMOSPHERE

Bei Über den Tellerrand sind alle willkommen. Eine herzliche und offene Atmosphäre sorgt dafür, dass sich alle wohlfühlen. Schon in Eurer Einladung könnt Ihr eine positive Grundhaltung und ein Wir-Gefühl vermitteln, die sich dann auf dem Event durch ein positives Miteinander und einen wertschätzenden Umgang wiederfinden.

## AUFBAU

Trefft Euch mindestens eine Stunde vor der Veranstaltung, um den Raum vorzubereiten. Bindet verfrühte Teilnehmende in die letzten Vorbereitungen mit ein und gebt Aufgaben wie Stühle stellen, Wasserkaraffen befüllen oder Gemüse waschen ab. So bringen sich von Anfang an alle ein und werden Teil der Veranstaltung.

## AUFGABENVERTEILUNG

Eine klare Aufgabenverteilung im Team erleichtert Euch die Vorbereitung und Durchführung des Events. Wer kauft ein? Wer verwaltet die Anmeldungen? Wer macht die Begrüßung? Es ist außerdem sinnvoll eine Person zu bestimmen, die sich auf der Veranstaltung ausschließlich um die Einbindung von Personen kümmert, die allein gekommen sind.

## AUFRÄUMEN

Das gemeinsame Aufräumen zusammen mit den Teilnehmenden gehört zu jeder Veranstaltung. Weist die Teilnehmenden in Eurer Begrüßung zu Beginn der Veranstaltung darauf hin, damit

am Ende niemand überrascht ist. Dreht nach dem Essen die Musik nochmal auf und animiert alle zum Mithelfen. Zusammen geht es schnell und macht Spaß.

# B

## BEGRÜSSUNG

Beginnt jede Veranstaltung mit einer netten Begrüßung der ganzen Gruppe. Stellt Euch vor, erklärt den Ablauf den Abends und weist darauf hin, dass auch das gemeinsame Aufräumen zur Veranstaltung gehört. Eine kurze Vorstellungsrunde oder ein Kennenlernspiel sind ein schöner Beginn und lockern die Stimmung. Einen Spickzettel für eine Begrüßung findet Ihr auf [S.XY](#)

## BUDGET

Nutzt zum Einkaufen die Supermärkte der der Landesküche der Köch\*innen, hier findet Ihr meist zu günstigeren Preisen genau das, was Ihr braucht. Anstelle von teuren Limonaden füllt Ihr Karaffen mit Wasser und gebt



Zitronenscheiben und viel frische Minze dazu. Das sieht toll aus, ist lecker und spart Geld. Wir planen bei einem Event mit 30-40 Teilnehmenden und 3-4 Gerichten mit insgesamt 100€.



### COMMUNITY

Werdet eine kleine Über den Tellerrand Familie! Gemeinsame Interessen und Erlebnisse verbinden und schaffen Vertrauen. Je öfter Ihr Menschen zusammenbringt, desto besser lernen sie sich kennen und es entstehen Freundschaften, die auch über die Veranstaltung hinaus den Alltag bereichern. Schon bald wisst Ihr immer besser, wer welche Talente hat und wo Ihr Euch gegenseitig unterstützen könnt.



### DEKORATION

Frische Blumen sorgen für eine bunte und einladende Atmosphäre, Lichterketten und Kerzen machen gemütliches Licht und passende Musik füllt den Raum mit positiver Energie. Entfernt bei den Vorbereitungen Plastikverpackungen von den Lebensmitteln und verteilt Obst und Gemüse bereits gewaschen in Schüsseln auf den Tischen.

### DIVERSITÄT

Über den Tellerrand steht für eine offene Gesellschaft und ein freundschaftliches Miteinander. Jede\*r ist willkommen! Nur wenn viele verschiedene Menschen zusammenkommen, können wir Neues kennenlernen und zusammenwachsen. Achtet darauf, möglichst viele verschiedene Menschen anzusprechen, an verschiedenen Orten und über verschiedene Kanäle.



### FOTOS

Fotos sind eine tolle Erinnerung an Eure Veranstaltung! Ihr könnt sie den Teilnehmenden im Anschluss zuschicken oder für Social Media und Flyer verwenden. Beachtet hierfür unbedingt die Datenschutzregeln und lasst die Teilnehmenden zu Beginn des Events eine Einverständniserklärung unterschreiben. Wer nicht auf Fotos sein mag, bekommt einfach einen roten Klebepunkt aufs T-Shirt, dann weiß der Fotograf Bescheid.



### KOCHEN

Bereitet für jedes Gericht eine eigene Kochstation mit den benötigten Zutaten und ausreichend Schneidebrettern und Messern vor. Weist Eure Köch\*innen darauf hin, dass sie die Teilnehmenden nicht bekochen oder bereits fertige Speisen mitbringen sollen. Die Köch\*innen zeigen den Gästen, wie ihr Gericht gekocht wird, binden sie in die

Vorbereitung mit ein und geben möglichst viele Aufgaben ab.

### KONFLIKTE

Bei der Zusammenarbeit mit Menschen unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichen Alters kommen viele verschiedene Erwartungen zusammen. Sprecht bei Konflikten und Missverständnissen direkt mit den betroffenen Personen, am besten in der Muttersprache und seid offen für andere Meinungen und Ideen. Ihr findet ganz sicher eine Lösung, die für alle passt.

### KÜCHE

Je größer die Küche, desto entspannter wird das Kochen. Besonders schön ist es, wenn Küche und Speiseraum nicht getrennt voneinander sind, dann kann sich die ganze Gruppe stets im selben Raum aufhalten. Natürlich geht es auch mit weniger Platz! Sollte der Herd zu klein sein, helfen zusätzliche mobile Kochplatten. Die könnt Ihr direkt auf die Tische stellen, an denen geschnippelt wird.



### NACHHALTIGKEIT

Wir möchten, dass alle Menschen gut leben können und dafür übernehmen wir Verantwortung. Wir versuchen nachhaltige Produkte zu kaufen und mit lokalen Landwirten oder Food-sharing-Gruppen zusammenzuarbeiten. Auch verzichten wir immer öfter auf Fleisch und kochen wenn möglich saisonal. Weist in Eurer Begrüßung darauf hin und schafft Bewusstsein!

### NAMENSSCHILDER

Begrüßt alle Teilnehmenden beim Ankommen persönlich und verteilt Namensschilder. Diese Aufgabe könnt Ihr auch an einen Teilnehmenden abgeben. So fühlen sich alle willkommen, werden Teil der Gruppe und können sich mit Namen ansprechen. Für die Namensschilder genügen Kreppband und ein Filzstift.



### PARTIZIPATION

In all unseren Aktivitäten tun wir Dinge nicht für andere, sondern stets gemeinsam. Wir brechen herkömmliche Geber-Nehmer-Rollen auf und machen Angebote, die einen Mehrwert für alle bieten. Jede\*r bringt sich mit seinen Fähigkeiten ein und trägt zum Gelingen der Veranstaltung bei. Schafft, wo immer Ihr könnt, Raum hierfür und gebt Aufgaben an die Teilnehmenden ab!



### RAUM

Nutzt für Eure Veranstaltungen neutrale Räume, die keiner bestimmten Gruppe oder Person gehören, also keine Gemeinschaftsunterkünfte oder privaten Wohnungen. Gestaltet den Raum einladend und gemütlich und

genau für Eure Bedürfnisse: Kochinseln für ein Kochevent, eine Spielecke, falls Kinder kommen oder gemütliche Sitzcken zum Reden.

### RECHTLICHES

Wenn Ihr langfristig Kochevents veranstalten möchtet, braucht Ihr eine Belehrung vom Gesundheitsamt. Die Regelungen unterscheiden sich hier je nach Bundesland stark, meist müsst Ihr mit einem Ehrenamtsnachweis nichts dafür bezahlen. Ruft für mehr Informationen einfach bei Eurem lokalen Gesundheitsamt an.

### REFLEKTION

Nehmt Euch als Team nach jeder Veranstaltung kurz Zeit, um den Abend gemeinsam zu reflektieren. Was lief gut und was wollt Ihr nächstes Mal anders machen? Ein Austausch über Eure persönlichen Eindrücke hilft Euch, Missverständnissen im Team vorzubeugen und gemeinsam zu wachsen. Und vergesst nicht, Euch für Eure Arbeit ordentlich zu feiern!

### REGELMÄSSIGKEIT

Egal ob Ihr einmal im Quartal

oder jede Woche eine Veranstaltung organisiert: Wichtig ist eine Regelmäßigkeit, damit sich die Teilnehmenden darauf verlassen können, dass es weitergeht. Kommuniziert am Ende Eures Events bereits den Termin des nächsten. So können die Teilnehmenden planen und sich beim Abschied schon auf's Wiedersehen freuen.

### RESTE

Prüft die Zutatenlisten vor dem Einkauf auf Vollständigkeit und passt die Mengenangaben der Teilnehmendenzahl an. Bei mehreren Gerichten sollte die Gruppe von der Gesamtmenge der Speisen satt werden, nicht von jedem einzelnen Gericht. Verteilt Reste an die Teilnehmenden und denkt rechtzeitig daran, Behälter zum Mitnehmen zu organisieren.

### REZEPTE

Die Teilnehmenden sind voller Ideen und kennen ihre Heimatküche und Omas Geheimzutat besser als jedes Kochbuch. Achtet bei der Auswahl der Gerichte auf Ausgewogenheit. Es sollte immer mindestens ein vegetarisches Gericht geben und

je nach Kapazitäten in der Küche auch ein Ofengericht, damit die Herdplatten ausreichen. Sammelt Eure Rezepte in einem eigenen Kochbuch!

### SPRACHE

Eure Teilnehmenden kommen mit unterschiedlichen sprachlichen Voraussetzungen, das soll für niemanden ein Nachteil sein. Überlegt Euch vorab, ob Ihr schriftliche oder mündliche Übersetzung braucht, z.B. für den Einladungstext oder die Begrüßung. Wenn niemand aus dem Team diese Aufgabe übernehmen kann, findet Ihr sicherlich jemanden aus der Gruppe, der Euch hierbei hilft.

### SPÜLPARTY

Macht auch das gemeinsame Spülen und Aufräumen zum Event und schmeißt nach dem Essen eine Spülparty! Dreht hierfür die Musik nochmal auf, verteilt großzügig Geschirrtücher,

animiert alle zum Tanzen und im Nu steht das Geschirr wieder sauber im Schrank, sind die Tische gewischt und ist der Raum gefegt.

### TEAM

Als Team seid Ihr das Herz der Veranstaltung und gebt den Rhythmus vor. Ihr schafft einen Rahmen, in dem sich alle wohlfühlen und einbringen können. Ihr übergebt nach der Begrüßung den Raum an die Teilnehmenden und sorgt im Hintergrund für einen reibungslosen Ablauf. Wenn es wie von alleine läuft, habt Ihr alles richtig gemacht.

### VERBINDLICHKEIT

Oft ist es gar nicht einfach, im Voraus klare Zusagen von den

Teilnehmenden zu bekommen. Bleibt so flexibel wie möglich und entwickelt Eure eigenen Regeln in Bezug auf spontane Teilnahme oder zusätzlich mitgebrachte Freunde. Wenn Ihr ein elektronisches Anmeldeformular nutzen wollt, empfehlen wir Euch Eeveno, Eventim oder Google Forms. Schafft für Menschen ohne Internetzugang aber immer auch eine analoge Anmeldevariante.

### VERTRAUEN

Überlegt Euch, wie Ihr schon vor dem Event eine Beziehung zu den Teilnehmenden aufbauen könnt. Geht gemeinsam einkaufen, erinnert am Vortag mit einer netten Nachricht an die Veranstaltung oder holt Teilnehmende von zu Hause ab. Startet außerdem einen Newsletter oder gründet Social Media Gruppen, damit die Teilnehmenden Eure Infos bekommen und in Kontakt bleiben können.

### ZEITMANAGEMENT

Manche Gerichte brauchen Stunden, bis sie fertig sind, andere stehen im Nu auf dem Tisch. Sprecht mit Euren Köch\*innen ab, wie lange die Gerichte dauern und plant eventuell Aktivitäten für die Wartezeit ein. Generell solltet Ihr für die Zubereitung der Gerichte etwa zwei Stunden Zeit einrechnen.

### ZIELGRUPPE

Überlegt Euch, wen Ihr mit Eurer Veranstaltung erreichen möchtet und wo Ihr diese Menschen findet. Die einen erreicht Ihr über die Lokalpresse, andere über Social Media Kanäle und bei manchen funktioniert der persönliche Kontakt am besten. Lasst Euch hier nicht entmutigen und fangt klein an. Wenn Ihr an Eure Veranstaltung glaubt, tun es bald auch andere! Beim Besuch von Unterkünften ist es hilfreich eine Person dabei zu haben, die dieselbe Sprache wie die Zielgruppe spricht.

# COOK EAT MEET REPEAT



5

# KENNENLERNSPIELE UND ABSCHIEDSRITUALE

## 5.1

Eine Begrüßung mit Kennenlernspiel und ein Schlusswort mit Abschiedsritual geben Eurer Veranstaltung einen Rahmen und machen aus Anfang und Ende einen gemeinsamen Moment für die ganze Gruppe. Hier könnt Ihr besonders gut Atmosphäre schaffen und die Gruppe animieren. Eure gute Laune und eine freundliche Begrüßung zu Beginn sorgen für eine positive und lockere Stimmung. Durch abschließende Worte und ein herzliches Dankeschön am Ende schickt Ihr die Teilnehmenden mit einem guten Gefühl auf den Nachhauseweg.

Beim Spielen mit Gruppen sollten sich alle Teilnehmenden wohlfühlen. Überlegt Euch vorab, welches Ziel Ihr mit Eurem Spiel verfolgt und wie Eure Gruppe aussieht. Manchmal ist es wichtig, dass niemand vor der ganzen Gruppe sprechen oder etwas vorführen muss. Manchmal braucht die Gruppe Bewegung und manchmal steht das Gespräch im Vordergrund. Denkt beim Erklären der Spiele daran, eine einfache Sprache zu verwenden oder übersetzt bei Bedarf in eine andere Sprache.

# KENNENLERNSPIELE

## ROUNDAABOUT

**Gruppengröße:** 10 - 30  
**Sprachniveau:** leicht  
**Dauer:** 10 min  
**Teamgröße:** 1  
**Vorbereitungszeit:** keine  
**Schwierigkeitslevel:** leicht  
**Material:** keins  
**Kosten:** keine

**Durchführung** Die Gruppe steht im Kreis. Der Reihe nach nennen alle ihren Namen, ihr Lieblingsessen und ihr Herkunftsland.

**Tipp** Seid sensibel für die Herkunftsgeschichte Eurer Teilnehmenden. Je nachdem, worauf Ihr den Fokus legen möchtet, kann es besser sein statt des Herkunftslandes eine andere Information abzufragen.

## DER REIHE NACH

**Gruppengröße:** 10 - 50  
**Sprachniveau:** leicht  
**Dauer:** 10 min  
**Teamgröße:** 1  
**Vorbereitungszeit:** keine  
**Schwierigkeitslevel:** leicht  
**Material:** keins  
**Kosten:** keine

**Durchführung** Bittet die Teilnehmenden sich nach von Euch vorgegebenen Kriterien aufzustellen (z.B. nach der Körpergröße). Gebt jeweils an, wo Anfang und Ende der Reihe sein soll und macht die Ergebnisse im Anschluss sichtbar, indem Ihr die z.B. größte und die kleinste Person bittet sich nebeneinander zu stellen oder die Antworten laut abfragt.

### Beispiele

Körpergröße  
Anfangsbuchstabe des Namens  
Anzahl der Geschwister  
Größe der Hand  
Alter  
Geburtsmonat  
Hausnummer

**Tipp** Schließt für weitere Ansagen am Ende des Spiels die letzte Reihe zum Kreis und die Teilnehmenden stehen unabhängig von ihren mitgebrachten Freunden in neuer Form nebeneinander.

## STORY OF MY NAME

**Gruppengröße:** 5 - 15  
**Sprachniveau:** mittel  
**Dauer:** 20 min  
**Teamgröße:** 1  
**Vorbereitungszeit:** keine  
**Schwierigkeitslevel:** leicht  
**Material:** keins  
**Kosten:** keine

**Durchführung** Die Gruppe steht im Kreis. Nacheinander stellen sich alle mit ihrer persönlichen Namensgeschichte vor, indem sie ihren Namen nennen und erzählen, was er bedeutet, warum die Eltern ihn ausgewählt haben, ob es einen Spitznamen gibt oder welche Geschichte sie selbst mit ihrem Namen verbinden.

## RUNDE TISCHE

**Gruppengröße:** 15 - 100  
**Sprachniveau:** mittel  
**Dauer:** 20 min  
**Teamgröße:** 1  
**Vorbereitungszeit:** 15 min  
**Schwierigkeitslevel:** mittel  
**Material:** keins  
**Kosten:** keine

**Durchführung** Die Teilnehmenden gehen kreuz und quer durch den Raum. Nun ruft Ihr eine Zahl aus. Die Teilnehmenden finden sich daraufhin zu Gruppen dieser Größe zusammen. Anschließend nennt Ihr eine Frage, zu der sich die Teilnehmenden in ihrer Gruppe austauschen. Sobald Ihr ein Signal zum Auflösen der Tische gebt, bewegen sich die Teilnehmenden wieder frei im Raum, bis Ihr erneut eine Zahl vorgebt.

### Beispiele

Was ist Dein Lieblingsessen?  
Wie sieht Dein perfekter Sonntag aus?  
Welches Buch kannst Du empfehlen?  
Mit wem bist Du heute hier?  
Was möchtest Du dieses Jahr noch lernen?

**Tipp** Überlegt Euch vorab, zu welcher Frage welche Tischgröße passt. Fragen, die lange Antworten erfordern, eignen sich eher für Zweier- oder Dreiertische (z.B. Wie sieht Dein perfekter Sonntag aus?). Fragen, die schnell beantwortet sind, eignen sich auch für größere Tische (z.B. Was ist Dein Lieblingsessen?).

## AB IN DIE MITTE

Gruppengröße: 10 - 100 (Variante: 20)

Sprachniveau: leicht

Dauer: 10 min

Teamgröße: 1

Vorbereitungszeit: 10 min

Schwierigkeitslevel: leicht

Material: keins

Kosten: keine

**Durchführung** Die Gruppe steht im Kreis. Nun begrüßt Ihr durch Aussagen, die mit „Alle, die ...“ beginnen, die Teilnehmenden (z.B. Alle, die gern kochen). Die entsprechenden Personen treten in die Mitte und winken. Macht beliebig viele Aussagen oder lasst die Teilnehmenden selbst sprechen. Achtet darauf, dass alle begrüßt werden und passt Eure Aussagen der Gruppe oder dem Thema Eurer Veranstaltung an.

**Tipp** Vermeidet Aussagen wie „Alle, die aus Syrien kommen“ oder „Alle, die Weihnachten feiern“. Das Spiel soll eine Gelegenheit sein, die Teilnehmenden auf neue Art zu verbinden und Gemeinsamkeiten zu erkennen, die nicht offensichtlich sind.

**Variante** Die Teilnehmenden stehen im Kreis. Der Reihe nach tritt jede\*r in die Mitte und erzählt etwas über sich (z.B. Ich habe einen Hund). Alle Teilnehmenden, auf die diese Aussage auch zutrifft, treten dann ebenfalls in die Mitte.

### Beispiele

Alle, die gern kochen

Alle, die mehr als zwei Sprachen sprechen

Alle, die morgens keinen Kaffee trinken

Alle, die mit dem Fahrrad gekommen sind

Alle, die stricken können

Alle, die sonntags gern ausschlafen

Alle, die Kontaktlinsen tragen

Alle, die im Sommer geboren sind

Alle, die sich auf den Abend freuen

## ABSCHIEDSRITUALE

### NUR EIN WORT

Gruppengröße: 5 - 30

Sprachniveau: leicht

Dauer: 5 min

Teamgröße: 1

Vorbereitungszeit: keine

Schwierigkeitslevel: leicht

Material: keins

Kosten: keine

**Durchführung** Die Gruppe steht im Kreis. Der Reihe nach sagen alle ein Wort, das den Abend für sie am besten beschreibt.

### TSCHÜSS, HABIBI

Gruppengröße: 10 - 50

Sprachniveau: leicht

Dauer: 5 min

Teamgröße: 1

Vorbereitungszeit: keine

Schwierigkeitslevel: leicht

Material: keins

Kosten: keine

**Durchführung** Die Gruppe steht im Kreis. Eine Person beginnt, dreht sich nach rechts und verabschiedet sich mit Händeschütteln, Umarmung oder einem einfachen Tschüss der Reihe nach von allen Teilnehmenden. Diejenigen, die verabschiedet wurden folgen und verabschieden sich ebenfalls von allen. So entsteht eine lange Abschiedsreihe, bis am Ende alle allen auf Wiedersehen gesagt haben.

### ALLE ZUSAMMEN

Gruppengröße: 10 - 100

Sprachniveau: leicht

Dauer: 5 min

Teamgröße: 1

Vorbereitungszeit: keine

Schwierigkeitslevel: leicht

Material: keins

Kosten: keine

**Durchführung** Die Gruppe steht im Kreis. Gemeinsam strecken alle ihre rechte Hand in die Mitte, drehen sich nach rechts und bedanken sich durch Schulterklopfen und einem lauten „Danke-schön“ bei der Person vor sich. Anschließend drehen sich alle wieder in die Mitte und wiederholen dasselbe mit der linken Hand. Zum Schluss strecken alle beide Hände in die Mitte und auf Eure Frage „Wen haben wir noch vergessen?“ klopfen sich alle selbst auf die Schultern und sagen ein letztes Mal laut „Dankeschön“.

# KOCHEVENTS

## 5.2

Bei all unseren Kochevents steht die Begegnung im Mittelpunkt. Das Element des gemeinsamen Kochens und Essens, das Menschen auf der ganzen Welt vertraut ist, verbindet und bringt auf niedrigschwellige Art zusammen.

In unseren Kochformaten möchten wir in der Gesellschaft häufig zugeschriebene Rollen von Hilfe Gebendem und Hilfe Empfangendem aufbrechen und die Teilnehmenden selbst entscheiden lassen, wie sie sich einbringen möchten. Wer gern kocht, sein Lieblingsrezept oder eine Tradition weitergeben möchte, kann als Koch oder Köchin seine Erfahrungen teilen und ein Gericht anleiten. Wer Neues lernen und mithelfen möchte, kommt als Gast. Die ganze Gruppe, also Köch\*innen und Gäste beginnen und beenden den Abend gemeinsam.

Macht Partizipation möglich und gebt Aufgaben und Verantwortung ab. Jedes Event lebt davon, dass die Teilnehmenden sich einbringen, den Abend mitgestalten und am Ende gemeinsam aufräumen. Achtet darauf, dass alle eingebunden werden und geht auf schüchterne Teilnehmenden zu. Etabliert eine Kultur des Miteinanders statt des Füreinanders, seid offen für neue Ideen und Ihr werdet Staunen, wie viel möglich ist.

Beginnt jedes Kochevent mit einer Begrüßung (S. 45) und einem Kennenlernspiel (S. 22) und beendet das Event erst nach dem gemeinsamen Aufräumen mit einem Abschiedsritual (S. 25).

Beachtet für die Organisation, Vorbereitung und Durchführung die Tipps von A-Z (ab S. 12)!

## DREIMAL LECKER

**Gruppengröße:** 25  
**Sprachniveau:** leicht  
**Dauer:** 4h  
**Teamgröße:** 3  
**Vorbereitungszeit:** 1h  
**Schwierigkeitslevel:** mittel  
**Material:** Lebensmittel,  
Servietten, Blumen, Kerzen  
**Kosten:** ca. 100€

**Vorbereitung** Findet drei Personen aus verschiedenen Ländern, die Lust haben ein Gericht anzuleiten und ladet bis zu 20 Gäste ein. Sprecht in der Vorbereitung die Rezepte mit den Köch\*innen ab und weist sie darauf hin, dass sie die Gäste nicht bekochen, sondern die Zubereitung anleiten und möglichst viele Aufgaben abgeben sollen. Achtet bei der Auswahl der Gerichte auf Ausgewogenheit. Es sollte mindestens ein vegetarisches Gericht geben und je nach Kapazitäten in der Küche auch ein Ofengericht, damit die Herdplatten ausreichen. Bereitet für jedes Gericht eine eigene Kochinsel vor, auf der ausreichend Schneidebretter und Messer bereit liegen und verteilt die Zutaten ausgepackt und gewaschen in Schüsseln auf den Tischen.

**Durchführung** Die Köch\*innen stellen sich und ihre Gerichte vor. Die Gäste entscheiden anschließend, wo sie helfen möchten und bereiten unter Anleitung der Köch\*innen die Gerichte vor. Achtet darauf, dass alle eingebunden werden und die Köch\*innen genug Unterstützung haben. Verteilt Aufgaben oder bringt Gäste untereinander ins Gespräch. Wenn alle Töpfe auf dem Herd stehen, baut Ihr eine lange Tafel auf, an der alle Platz haben. Alle essen gemeinsam, die Gerichte werden geteilt.

**Weitere Tipps** findet Ihr ab S. 12, einen Spickzettel für die Begrüßung auf S. 45 und mögliche Kennenlernspiele und Abschiedsrituale ab S. 22.



## 50 PLATES OF ...

**Gruppengröße:** 35  
**Sprachniveau:** leicht  
**Dauer:** 3h  
**Teamgröße:** 4  
**Vorbereitungszeit:** 1h  
**Schwierigkeitslevel:** mittel  
**Material:** Lebensmittel  
**Kosten:** ca. 100€

**Vorbereitung** Entscheidet Euch für eine Zutat, die das Motto Eurer Veranstaltung wird (z.B. 50 Plates of Tomaten oder 50 Plates of Zimt). Findet 4-6 Personen, die Lust haben ein Gericht mit dieser Zutat aus ihrem Heimatland zu kochen. Sprecht in der Vorbereitung die Rezepte mit den Köch\*innen ab und weist sie darauf hin, dass sie die Gäste nicht bekochen, sondern die Zubereitung anleiten und möglichst viele Aufgaben abgeben sollen. Die Gerichte sollten weniger aufwendig sein, damit am Ende ein buntes Buffet aus vielen Gerichten entsteht. Bereitet für jedes Gericht eine eigene Kochinsel vor, auf der ausreichend Schneidebretter und Messer bereit liegen und verteilt die Zutaten ausgepackt und gewaschen in Schüsseln auf den Tischen.

**Durchführung** Die Köch\*innen stellen sich und ihre Gerichte vor. Die Gäste entscheiden anschließend, wo sie helfen möchten und bereiten unter Anleitung der Köch\*innen die Gerichte vor. Achtet darauf, dass alle eingebunden werden und die Köch\*innen genug Unterstützung haben. Verteilt Aufgaben oder bringt Gäste untereinander ins Gespräch. Sind alle Gerichte fertig, werden sie als Buffet angerichtet und ungezwungen im Stehen gemeinsam verzehrt.

**Tipp** Kocht saisonal und passt Euer Motto der Jahreszeit an.

**Weitere Tipps** findet Ihr ab S. 12, einen Spickzettel für die Begrüßung auf S. 45 und mögliche Kennenlernspiele und Abschiedsrituale ab S. 22.





## IT'S ... TIME

**Gruppengröße:** 25  
**Sprachniveau:** mittel  
**Dauer:** 2h  
**Teamgröße:** 3  
**Vorbereitungszeit:** 1h  
**Schwierigkeitslevel:** mittel  
**Material:** Lebensmittel,  
**Dekoration**  
**Kosten:** ca. 60€

**Vorbereitung** Entscheidet Euch für ein Thema (z.B. It's Tea Time) und findet 4-6 Personen unterschiedlicher Kulturen, die Lust haben eine Tradition hierzu vorzustellen. Baut Stationen auf, die mit passender Dekoration, Geschirr oder Sitzgelegenheiten gestaltet werden. Alle Köch\*innen bereiten einen 10-15 minütigen Beitrag vor, in dem sie ihre Tradition mit einer typischen Speise und Fotos, Musik oder einer Geschichte mit den Gästen teilen.

**Durchführung** Die ganze Gruppe geht gemeinsam von Station zu Station. Der Input an einer Station sollte nicht länger als eine Viertelstunde dauern. Im Anschluss können die Gäste Fragen stellen. Nachdem alle Stationen besucht wurden, bleibt noch Zeit für Austausch und persönliche Gespräche.

**Weitere Tipps** findet Ihr ab S. 12, einen Spickzettel für die Begrüßung auf S. 45 und mögliche Kennenlernspiele und Abschiedsrituale ab S. 22.

### Beispiele

It's Tea Time  
It's Coffee Time  
It's Breakfast Time  
It's New Year's Time  
It's Summer Time



## SCHNIPPELDISKO

**Gruppengröße:** 20  
**Sprachniveau:** leicht  
**Dauer:** 3h  
**Teamgröße:** 4  
**Vorbereitungszeit:** 30 min  
**Schwierigkeitslevel:** hoch  
**Material:** Grundnahrungsmittel,  
**Musik**  
**Kosten:** ca. 20€

**Vorbereitung** Ladet die Teilnehmenden ein, ihre Obst- und Gemüsereste von zu Hause mitzubringen, um sie gemeinsam zu spontanen Gerichten zu verarbeiten. Legt auf einem großen Tisch ausreichend Schneidebretter und Messer bereit. Kauft Grundzutaten wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln zu und eventuell eine Notfallration Gemüse. Fragt auch bei Wochenmärkten, der lokalen Foodsharing Gruppe oder Supermärkten nach, ob sie Eure Veranstaltung mit überschüssigen Lebensmitteln unterstützen möchten. Bereitet eine bunte Playlist mit Liedern aus aller Welt vor. Bei der Schnippeldisko geht es oft etwas chaotisch zu. Macht Euch vorab im Team Gedanken, welche Gerichte Ihr vorschlagen könnt, wenn aus der Gruppe keine Ideen kommen: Ratatouille, Salat oder Ofengemüse schmecken gut und sind einfach zuzubereiten. Seid darauf vorbereitet, je nach Selbstständigkeit der Teilnehmenden selbst Aufgaben zu verteilen oder die Zubereitung anzuleiten.

**Durchführung** Überlegt gemeinsam mit der Gruppe, was gekocht werden soll und achtet darauf, dass alle Teilnehmenden eine Aufgabe haben. Wenn Ihr genug Platz habt, könnt Ihr Köch\*innen bestimmen und an mehreren Kochinseln verschiedene Gerichte zubereiten. Macht die Musik an und los geht's! Während alle Gerichte auf dem Herd stehen, könnt ihr gemeinsam tanzen oder neue Lieblingslieder kennenlernen. An einer langen Tafel oder einem Buffet werden anschließend alle Gerichte geteilt.

**Weitere Tipps** findet Ihr ab S. 12, einen Spickzettel für die Begrüßung auf S. 45 und mögliche Kennenlernspiele und Abschiedsrituale ab S. 22.



## WIR MACHEN ...

**Gruppengröße:** 15  
**Sprachniveau:** leicht  
**Dauer:** 2h  
**Vorbereitungszeit:** je nach Motto  
**Schwierigkeitslevel:** leicht  
**Material:** je nach Motto  
**Kosten:** je nach Motto

**Vorbereitung** Entscheidet Euch für ein Motto (z.B. Wir machen Marmelade) und findet 1-2 Köch\*innen, die die Zubereitung anleiten möchten. Besorgt alle Zutaten und denkt dabei auch an Einmachgläser o.ä. Bereitet Raum und Küche entsprechend Eurer Bedürfnisse vor.

**Durchführung** Verarbeitet unter Anleitung der Köch\*innen die Zutaten. Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr anschließend hübsche Etiketten basteln oder die Produkte kreativ verpacken.

**Tipp** Verbindet das Event mit einem gemeinsamen Besuch eines Bauernhofs, einer Streuobstwiese oder eines Erdbeerfelds und holt Euch die Zutaten, die Ihr im Anschluss verarbeitet, ganz frisch in die Küche.

**Weitere Tipps** findet Ihr ab S. 12, einen Spickzettel für die Begrüßung auf S. 45 und mögliche Kennenlernspiele und Abschiedsrituale ab S. 22.

### Beispiele

Wir machen Marmelade  
Wir machen Käse  
Wir machen Kimchi  
Wir machen Apfelmus  
Wir machen Pesto



## EIN ABEND IN ...

**Gruppengröße:** 30  
**Sprachniveau:** mittel  
**Dauer:** 4h  
**Teamgröße:** 3  
**Vorbereitungszeit:** 1h  
**Schwierigkeitslevel:** mittel  
**Material:** Lebensmittel, Dekoration  
**Kosten:** ca. 100€

**Vorbereitung** Entscheidet Euch für ein Land (z.B. Ein Abend in Tunesien) und findet 2-4 Personen aus diesem Land, die Lust haben, den Abend zu gestalten. Neben dem gemeinsamen Kochen traditioneller Gerichte sollten auch kulturelle Beiträge vorbereitet werden. Gemeinsam kann ein Tanz gelernt, eine Dokumentation geschaut, Fotos präsentiert oder Gedichten in der Landessprache gelauscht werden. Bereitet den Raum entsprechend vor, legt die Zutaten zum Kochen bereit, deckt mit traditionellem Geschirr oder lasst die Lieblingsmusik der Köch\*innen laufen.

**Durchführung** Beginnt mit der Zubereitung der Gerichte, die lange dauern. Wenn die Töpfe auf dem Herd stehen, könnt Ihr Vor- oder Nachspeise zubereiten und Euch die Wartezeit durch den kulturellen Beitrag verkürzen.

Beim anschließenden gemeinsamen Essen gibt es vielleicht ein Ritual, das gezeigt werden kann oder eine Geschichte darüber, was die Köch\*innen mit dem Gericht verbinden.

**Tipp** Jedes Land und jede Kultur setzt sich aus der Gesamtheit der Perspektiven, Erfahrungen und Gewohnheiten vieler Menschen zusammen und lässt sich nicht auf einen Abend reduzieren. Weist zu Beginn der Veranstaltung darauf hin, dass dieser Abend aus der Perspektive der Köch\*innen gestaltet wird. Versucht einseitige und stereotype Darstellungen des Landes und der Kultur zu vermeiden. Ihr könnt alternativ auch die Person in den Vordergrund rücken, z.B. ein Abend mit Sara aus Kroatien.

**Weitere Tipps** findet Ihr ab S. 12, einen Spickzettel für die Begrüßung auf S. 45 und mögliche Kennenlernspiele und Abschiedsrituale ab S. 22.



# BEGEGNUNGSFORMATE

## 5.3

Täglich treffen wir viele Menschen, begegnen tun wir uns aber nur dann, wenn wir in den Austausch gehen und etwas voneinander erfahren. Das ist manchmal gar nicht so einfach!

Egal, wie neugierig und offen wir sind: wenn wir uns im Alltag nicht von alleine begegnen, dann gibt es erstmal keine offensichtlichen Überschneidungen in unserem Leben und dann brauchen wir vermutlich auch im Rahmen eines Begegnungsformats ein bisschen Unterstützung. Nicht, weil wir keine Gemeinsamkeiten haben oder uns nicht kennenlernen möchten, sondern weil uns auf den ersten Blick nichts Sichtbares verbindet, an das wir anknüpfen können. Auch deswegen hilft Small Talk hier meistens nicht weiter - er fördert nur selten etwas Neues zu Tage. Wir müssen also tiefer gehen, denn wenn es um Freundschaft, Schmerz, Glück und Träume geht, sprechen wir alle eine erstaunlich ähnliche Sprache.

Die in diesem Kapitel vorgestellten Begegnungsformate zeigen Euch Möglichkeiten auf, wie Ihr Menschen auf verbindende Weise zusammenbringen könnt und Momente schafft, die für alle eine Bereicherung sind.

## GLÜCKSSPAZIERGANG

Gruppengröße: 15 - 100

Sprachniveau: mittel

Dauer: 1h

Teamgröße: 2

Vorbereitungszeit: keine

Schwierigkeitslevel: mittel

Material: Kopien der Fragen auf S. 46

Kosten: keine

**Info** Ein Glücksspaziergang ist eine tolle Möglichkeit, die Teilnehmenden durch sehr persönliche Gespräche in Kontakt zu bringen, fördert die Empathie und stärkt die Beziehungen in der Gruppe.

**Vorbereitung** Kopiert die Fragen auf S. X in ausreichender Ausführung oder denkt Euch selbst Fragen für den Spaziergang aus. Überlegt, wo der Spaziergang stattfinden soll - schön sind Wald oder Felder - und geht die Strecke zur Vorbereitung einmal selbst ab.

**Durchführung** Zu Beginn des Spaziergangs bekommen alle Teilnehmenden eine Zettel mit einer Frage. Macht Euch als Gruppe gemeinsam auf den Weg. Am besten geht eine Person aus dem Team voran, die andere bildet das Ende. Nun finden sich die Teilnehmenden organisch zu Paaren zusammen und beantworten sich gegenseitig ihre Frage. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, wie lange sie mit einer Person im Gespräch bleiben, tauschen anschließend ihre Fragen und finden neue Gesprächspartner\*innen.

**Tipp** Voraussetzung für einen gelungenen Spaziergang ist ein bereits bestehendes Vertrauensverhältnis der Teilnehmenden untereinander oder große Offenheit füreinander. Lernen sich die Teilnehmenden erst bei diesem Spaziergang kennen, sollten sehr persönliche Fragen ausgelassen werden.



## EYE CONTACT EXPERIMENT

Gruppengröße: 10 - 100

Sprachniveau: niedrig

Dauer: 1 Stunde

Teamgröße: 3

Vorbereitungszeit: 30 min

Schwierigkeitslevel: mittel

Material: Snacks

Kosten: 10€

**Info** Wie ist es einer fremden Person minutenlang in die Augen zu schauen ohne zu sprechen? In einem gemeinsam kreierten Moment der Stille lassen sich die Teilnehmenden in diesem Format in einer sehr persönlichen Begegnung aufeinander ein.

**Vorbereitung** Baut voneinander unabhängige Sitzgelegenheiten auf, sodass sich immer zwei Personen gegenüber sitzen können. Sorgt für eine gemütliche Atmosphäre und bereitet eine Ecke mit Getränken und Snacks für die Pause vor.

**Ablauf** Immer zwei Teilnehmenden setzen sich einander gegenüber. Schweigend schauen sich alle Paare für etwa 3 Minuten in die Augen. Ihr könnt zur Orientierung einen kleinen Gong anschlagen. Die Paare entscheiden selbst, ob sie sich trennen möchten oder die Runde verlängern und im Blickkontakt bleiben. Beim Eye Contact passiert viel organisch. Die Teilnehmenden können jederzeit eine Runde aussetzen, auch Beobachten kann schön sein! Da es ungewohnt und nicht überall angemessen ist, sich so lange direkt in die Augen zu schauen, sollten alle Teilnehmenden selbst entscheiden, womit sie sich wohlfühlen. Das Experiment wird beliebig oft wiederholt. Habt hierbei ein gutes Gespür für die Gruppe und hört auf, wenn die Augen müde werden. Beendet das Experiment in einer gemeinsamen Austauschrunde, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen teilen.

**Tipp** Verlegt das Experiment in den öffentlichen Raum, etwa einen Park oder die Fußgängerzone und ladet Passanten ein, mitzumachen. So bleibt das Experiment lebendig und Menschen, die Euch bisher nicht kannten, erfahren von Euren Aktivitäten.



## HUMAN LIBRARY

**Gruppengröße:** 10 - 30

**Sprachniveau:** hoch

**Dauer:** 2h

**Teamgröße:** 3

**Vorbereitungszeit:** 30 min

**Schwierigkeitslevel:** hoch

**Material:** Snacks

**Kosten:** ca. 10€

**Info** In der Human Library werden Menschen zu Büchern, die sich öffnen und ihre ganz persönliche Geschichte teilen: Wie ist es im Rollstuhl zu sitzen? Welchen Vorurteilen begegnet eine Schwarze Person? Welche Erfahrungen macht eine Obdachlose? Die Human Library öffnet den Dialog zwischen Menschen, die sich im Alltag nur selten begegnen und bietet die Möglichkeit Vorurteile durch Wirklichkeit zu ersetzen.

**Vorbereitung** Findet 2-3 Personen, die mit Vorurteilen, Stereotypisierung oder sozialer Ausgrenzung konfrontiert sind und Lust haben ihre Geschichte zu teilen. Im besten Fall sind das Menschen, die Ihr persönlich kennt, etwa aus Eurem Freundes- oder Bekanntenkreis. Erklärt ihnen das Anliegen des Formats: Die Human Library bietet allen Beteiligten die Möglichkeit neue Perspektiven kennenzulernen. In einem offenen Gespräch können Erfahrungen geteilt und Vorurteile reflektiert werden. Häufig freuen sich Menschen, wenn sie eine Plattform bekommen und von sich berichten dürfen. Wichtig ist, dass sie strukturiert erzählen und auf Fragen eingehen können. Wenn sie möchten, können sie persönliche Gegenstände wie Fotos, Erinnerungsstücke oder Dokumente mit zur Veranstaltung bringen. Bittet die Bücher, sich einen Buchtitel auszudenken, unter dem sie ihre Geschichte erzählen möchten. Richtet gemütliche Sitzecken oder einen großen Tisch her, an dem alle Platz finden. Sorgt für eine angenehme und ruhige Atmosphäre. Bereitet Tee und eine Kleinigkeit zu essen vor und lasst entspannte Musik laufen.



**Durchführung** Alle nehmen Platz. Stellt die Bücher mit Namen und ihrem selbst gewählten Buchtitel vor. Bedankt Euch für die Bereitschaft der Bücher von sich zu erzählen und erklärt die Regeln des Abends: Die Bücher möchten „gelesen“ werden und sind für alle Fragen offen. Gerade Fragen, die man sich sonst nie zu stellen traut, sind willkommen. Die Bücher dürfen jederzeit „zum nächsten Kapitel blättern“, wenn ihnen eine Frage zu persönlich ist. Nun stellt sich das erste Buch vor und erzählt seine Geschichte (ca. 10 Minuten). Im Anschluss stellen die Leser\*innen Fragen und gehen ins Gespräch mit dem Buch über. Plant pro Buch ca. 30-45 Minuten ein und macht eventuell eine Pause, wenn gewünscht. Achtet während der gesamten Veranstaltung auf eine wertschätzende Atmosphäre. Moderationserfahrung und Übung im Umgang mit Gruppendiskussionen sind hilfreich. Fragt die Bücher im Anschluss an die Veranstaltung im Zwiegespräch nach ihren Erfahrungen zum Abend und bedankt Euch für ihre Offenheit.

**Tipp** Wenn Ihr zu viele Leser\*innen für eine große Runde habt, könnt Ihr für jedes Buch eine eigene Lesecke einrichten und die Teilnehmenden in Gruppen rotieren lassen. Bei wenig Leser\*innen können auch Zweiergespräche mit den Büchern geführt werden.

## DIP UND DANCE

**Gruppengröße:** 10 - 50  
**Sprachniveau:** leicht  
**Dauer:** 2h  
**Teamgröße:** 3  
**Vorbereitungszeit:** 30 min  
**Schwierigkeitslevel:** mittel  
**Material:** Musikanlage, Musik, Brot und Dips  
**Kosten:** ca. 30€



**Info** Gemeinsam tanzen und feiern ist Bestandteil vieler Kulturen. Warum also nicht zusammen einen Tanz und seine Musik kennenlernen? Dazu gibt's ein Buffet mit leckeren Dips.

**Vorbereitung** Findet 1-2 Personen, die einen Tanz gut beherrschen und ihn anderen beibringen möchten. Toll sind Kreistänze, wie arabischer Dabke, bei denen alle zusammen tanzen können. Falls viele Personen aus Eurer Gruppe den Tanz bereits kennen, könnt Ihr vorab kommunizieren, wann der Workshop in eine Tanzparty übergeht, um Frustration zu vermeiden. Bereitet ein paar leckere Dips zu, kauft verschiedene Brote und richtet damit ein kleines Buffet her.

**Durchführung** Eröffnet bei Eurer Begrüßung zu Beginn das Buffet. Eine kleine Stärkung ist ein toller Türöffner für Gespräche, vor allem für Menschen, die zum ersten Mal kommen. Es darf ruhig ein bisschen lebhaft zugehen und nicht alle müssen immer mittanzen. Beginnt den Abend mit einem Workshop für Anfänger\*innen und lernt unter Anleitung der Lehrer\*innen die Grundschrirte. Ihr könnt auch Übungen zu Rhythmus oder Hintergrundinformationen zum Tanz voranstellen. Sitzt der Grundschrift könnt Ihr sogar noch Variationen lernen. Es ist toll, Anfänger\*innen und Profitänzer\*innen dabei zu haben, das sorgt für viel Abwechslung und eine tolle Stimmung. Lasst den Abend in einer lockeren Tanzparty ausklingen, auf der Ihr vielleicht auch andere Musik und Tänze probiert.

**Tipp** In einigen Kulturen tanzen Frauen und Männer nicht gemeinsam und eine gemischte Veranstaltung kann mit viel Scham verbunden sein. Als Variation könnt Ihr das Format nur für Frauen anzubieten und in einem geschützten Rahmen einen ausgelassenen Abend feiern..

## BEGEGNUNGSWERKSTATT

**Gruppengröße:** 10-30  
**Sprachniveau:** leicht - hoch  
**Dauer:** 2-4h  
**Teamgröße:** 3-4  
**Vorbereitungszeit:** 1h  
**Schwierigkeitslevel:** mittel - hoch  
**Material:** je nach Variation  
**Kosten:** 20 - 100€



**Info** Die Begegnungswerkstatt ist eine freie Kombination verschiedener in diesem Heft vorgestellter Methoden und bietet Euch die Möglichkeit, Formate nach Euren Bedürfnissen in neuer Form zusammenstellen.

**Vorbereitung und Durchführung** Überlegt Euch, was das Ziel Eurer Veranstaltung ist: Möchtet Ihr einen kurzweiligen Nachmittag mit vielen Spielen und lebhaftem Durcheinander oder wollt Ihr den Fokus auf einen intensiven Austausch und das Gespräch legen? Oder beides? Fügt 2-4 der hier vorgestellten Formate oder einzelne Elemente daraus zu einem schlüssigen Konzept zusammen und orientiert Euch bei der Durchführung an den jeweiligen Beschreibungen.

**Beispiel** Ladet etwa 15 Personen ein. Beginnt mit dem Kennenlernspiel Story of my Name und schließt ein 20-minütiges Eye Contact Experiment an. Nach einer kleinen Pause mit Snacks verteilt Ihr an alle Teilnehmenden eine Frage aus dem Glücksspaziergang, den Ihr im Raum durchführt. Vielleicht gibt es gemütliche Sitzcken, die zu Gesprächen einladen? Lasst den Abend mit einer kleinen Schnippeldisko ausklingen, in der Ihr eine einfache Pasta mit viel Gemüse kocht und schließt die Begegnungswerkstatt mit dem Abschiedsritual Nur ein Wort.

**Tipp** Die Begegnungswerkstatt bietet Euch auch die Möglichkeit den Fokus auf eine bestimmte Zielgruppe oder ein wichtiges Thema zu legen. Vielleicht möchtet Ihr eine Begegnungswerkstatt nur für Frauen anbieten oder dem Thema Nachhaltigkeit und Food Waste widmen? Alle Spiele, Kochevents und Begegnungsformate bieten viel Raum für Variationen und viele Parameter lassen sich anpassen. Seid kreativ und probiert Euch aus!

# UNSER NETZWERK – SEI DABEI!



6

Infos zu unserem  
Satellitennetzwerk findest Du  
auf unserer Webseite:  
[www.ueberdentellerrand.org/satelliten](http://www.ueberdentellerrand.org/satelliten)

Bei Fragen schreib uns gern!  
[Satelliten@ueberdentellerrand.org](mailto:Satelliten@ueberdentellerrand.org)

Wenn Du dieses Heft in der Hand hältst, bist Du vermutlich schon Mitglied einer Über den Tellerrand Regionalgruppe, einem sogenannten "Satellit". Wie schön, dass Du dabei bist!

Falls Du noch nicht Teil von unserem Über den Tellerrand Netzwerk bist, schau doch mal, ob in Deiner Stadt bereits Über den Tellerrand gekocht wird und schließ Dich der lokalen Gruppe an.

Weder das eine noch das andere? Dann melde Dich bei uns, gründe Deinen eigenen Satellit und werde Teil unseres Netzwerks. Wir unterstützen Dich mit Leitfäden wie diesem, Weiterbildungen und Vernetzung mit anderen Ehrenamtlichen aus der Über den Tellerrand Familie.

TOGETHER WE #MAKETHEWORLDABETTERPLATE

# MATERIALBOX

7

## SPICKZETTEL FÜR DIE BEGRÜSSUNG

Hallo und herzlich willkommen zu [Titel Eurer Veranstaltung]! Wir sind [Eure Namen] und freuen uns riesig, dass Ihr heute hier seid!

Wir möchten heute mit Euch [Ziel Eurer Veranstaltung]. Im Mittelpunkt stehen dabei die Begegnung und das gegenseitige Kennenlernen. Seid neugierig und geht aufeinander zu, es gibt ganz bestimmt viele Geschichten zu erzählen.

Kurz zum Ablauf: Wir wollen den Abend gemeinsam beginnen und gemeinsam beenden, das heißt: wir kochen gemeinsam, wir essen gemeinsam und wir spülen auch gemeinsam ab. Die Köch\*innen sind [Namen der Köch\*innen] und zeigen Euch heute wie [Namen der Gerichte] gekocht wird. Sie geben also möglichst viele Aufgaben ab und wir bereiten die Gerichte gemeinsam zu. Bringt Euch einfach dort ein, wo Unterstützung gebraucht wird. Passt beim Schnippeln auf Euch und Eure Nachbar\*innen auf, die Messer sind scharf!

Wir starten jetzt mit einem kleinen Kennenlernspiel, damit wir wissen mit wem wir den heutigen Abend verbringen. Im Anschluss waschen wir uns alle die Hände und dann kann es losgehen. Wir freuen uns auf den Abend mit Euch!



**KOPIERVORLAGE  
GLÜCKSSPAZIERGANG**

An welchen Tag in Deinem Leben erinnerst Du Dich besonders gerne?

Was macht Dich glücklich?

Was bedeutet Freundschaft für Dich?

Was ist Deine früheste Erinnerung?

Welche Person hat Dich besonders geprägt und warum?

Wer hat Dir Fahrradfahren beigebracht?

Worauf bist Du stolz?

Wie bist Du aufgewachsen?

Wen bewunderst Du und warum?

Was machst Du, wenn Dir langweilig ist?

Wofür bist du dankbar?

An welchem Ort auf der Erde fühlst Du Dich besonders wohl und warum?

Was fehlt der Welt?

Wie feierst Du Deinen Geburtstag?

Hast Du ein tägliches Ritual?

Wen oder was vermisst Du gerade?

Wie sieht das perfekte Frühstück für Dich aus?

Wie alt möchtest Du gern werden?

Wann hast Du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht und was war das?

Was hast Du vom Leben gelernt?

Was hilft Dir, wenn Du traurig bist?

Was hast Du von Deinem Vater, was von Deiner Mutter?

Was möchtest Du unbedingt mal machen?

# IMPRESSUM

## Bildnachweise

Cover: Lêmrich Studio

S. 1: Linus Beste

S. 4: Daniel Schoon

S. 8: Markus Karas

S. 18: Ute Peppersack

S. 20: Lêmrich Studio

S. 26: Ute Peppersack

S. 34: Ute Peppersack

S. 42: Markus Karas

S. 44: Julian Peters

S. 49: Ute Peppersack

## Redaktion

Agnes Disselkamp

## Design

Young Sam Kim



## Über den Tellerrand e.V.

Roßbachstraße 6

10829 Berlin

## Spendenkonto

Über den Tellerrand e.V.

GLS GEMEINSCHAFTSBANK

IBAN DE17 4306 0967 1170 3641 00

[www.ueberdentellerrand.org](http://www.ueberdentellerrand.org)





ÜBERDENTELLERRAND

