

Diskussionsrunde: Essen & Leben

Ziel: Offener Austausch über Essen als Teil von Alltag, Erinnerung, Kultur und gesellschaftlichem Wandel. Alle Perspektiven und Generationen sind willkommen.

1. Einstieg – Erinnerungen

Kurze Runde. Jede Person kann – freiwillig – einen Gedanken teilen.

- Gibt es ein Essen, das Sie an eine bestimmte Lebensphase erinnert?
- Gab es früher etwas, das Sie gern gegessen haben – heute aber nicht mehr?

2. Essen & Gewohnheiten

- Was galt in Ihrer Familie oder Ihrem Umfeld als „richtiges Essen“?
- Welche Essgewohnheiten oder Regeln haben Sie geprägt?

3. Essen im Wandel der Zeit

- Was hat sich beim Essen in den letzten Jahrzehnten am stärksten verändert?
- Wie erleben unterschiedliche Generationen diese Veränderungen?

4. Persönliche Haltung

- Gibt es etwas, das Sie heute bewusst essen oder bewusst meiden?
- Was bedeutet gutes Essen für Sie heute?

5. Abschlussrunde

- Ein Satz zum Abschluss: Essen ist für mich heute vor allem ...