

## ALLES DREHT SICH UM DEN TISCH

OB BEI DER FRÜHSTÜCKSVERSORGUNG ODER DEM GEMEINSAMEN MITTAG- UND ABENDESSEN, DIE ANGEBOTE DER ARCHE MACHEN KINDER NICHT NUR SATT, SONDERN LASSEN AUCH BEZIEHUNG UND VERTRAUEN ENTSTEHEN.



Berlin – Schon seit Tagen hatte es nicht mehr geregnet und die Sonne brannte prall auf unseren Hof. Mittlerweile waren die ersten Kinder in der Arche und erzählten ihre Erlebnisse aus der Schule, als plötzlich eine Gruppe Viertklässler auf mich zustürzte: „Bernd, heute ist Gina in der dritten Stunde vom Krankenwagen abgeholt worden. Sie wurde im Unterricht auf einmal ohnmächtig und wir machen uns alle Sorgen, auch unsere Lehrerin!“ Das war keine gute Nachricht an diesem frühen Nachmittag, gerade weil die neunjährige Gina sowieso immer sehr kränklich, klein und bleich wirkt. Ein Anruf bei der Mutter blieb erfolglos, niemand ging ans Handy. Und so war Gina die ganze Zeit das Gesprächsthema, beim Spielen und bei den Hausaufgaben.

Gegen 15:00 Uhr stand die kleine Gina plötzlich ganz vergnügt in unserem Speiseraum. Alle sprangen ihr entgegen: „Gina, was ist passiert? Warum warst du im Krankenhaus?“ Bevor sie eine Antwort gab, setzte sie sich zu mir an den Tisch, der von bestimmt 20 Kindern umringt war. Nach unserer

kurzen Begrüßung erzählte sie mir, dass sie im Unterricht ohnmächtig wurde. Das wusste ich bereits schon von den anderen Besuchern. Was ich aber nicht wusste, war, dass Gina ohnmächtig wurde, weil sie keine Nahrung im Magen hatte. Sie hatte weder gefrühstückt, noch ein Pausenbrot dabei gehabt. So konnte sie sich im Unterricht weder konzentrieren, noch körperlich durchhalten.

Leider ist Gina kein Einzelfall. Statistiken besagen, dass jedes dritte Kind „ungefrühstückt“ in die Schule geht. Viele von ihnen haben nicht einmal etwas zu essen für die Pausen dabei. Oft erleben wir, dass Kinder mittags in unsere Einrichtung die erste Mahlzeit zu sich nehmen und seit vielen Jahren wissen wir, dass durch unsere Arbeit vielen tausend Kindern geholfen werden konnte. Seitdem versorgen wir auch in Meißen, Berlin, Hamburg und Frankfurt Kinder mit Frühstück direkt an verschiedenen Schulen.

Aber es ist nicht nur das Essen, was so wichtig ist. Wir erleben jeden Tag um die Mittagszeit ein großes Treiben in unseren Speisräumen. Kinder

und Jugendliche, die sich mit ihren Tellern gemeinsam an den Tisch setzen. Einen Tisch, den sie von zu Hause häufig nicht kennen. Sie genießen das leckere Essen, aber vor allem auch die Kommunikation mit den Mitarbeitern. Am Tisch teilen sie sich mit und es hört ihnen jemand zu. Es wird Beziehung und Vertrauen aufgebaut und es kommuniziert nicht der Fernseher. Am Esstisch haben wir schon so unglaubliche Geschichten gehört, die unsere Kids bewegen. Hier wurden schon so viele Probleme gelöst und Lösungen für schulische und familiäre Sorgen geboten. Der Tisch ist sozusagen der Mittelpunkt unserer Arbeit – nicht nur um notwendige Tischmanieren zu erlernen. An so einem Tisch haben wir zum Beispiel erfahren, dass Tom Ärger mit seinem Mathelehrer hat und deshalb mit einer 5 benotet ist. Wir konnten ihm helfen, durch Gespräche mit den Eltern, den Lehrern und durch unsere Hausaufgabenhilfe. Jetzt steht Tom auf einer 3. Für ihn ein großer Erfolg. Von unzähligen Kindern erfuhren wir beim Tischgespräch, dass sie noch nie in den Ferien waren. Doch glücklicherweise konnten wir ihnen durch Ferien-Patenschaften von Spendern, die Fahrt in ein Arche-Feriencamp ermöglichen.

An solchen Tischen haben Kinder gelernt, sich auszudrücken, zu sprechen und zuzuhören. Diese Tische in den Archen sind neben den dazugehörigen Stühlen unsere wichtigsten Möbelstücke. In der Bibel ruft Jesus die Menschen und vor allem die Kinder zusammen, um mit ihnen zu sprechen und ihnen seine Liebe zu zeigen. Hiervon haben wir gelernt, denn an den Tischen bieten wir nicht nur eine Mahlzeit und Gespräche, sondern vor allem Liebe und Beziehung. Die Arche ist in den vergangenen Jahren stetig weiter gewachsen, wir erreichen immer mehr Kinder und Jugendliche, die wir versorgen. Umso mehr sind wir auf Unterstützung für diesen wichtigen Teil unserer Arbeit, rund um den Tisch, angewiesen. Was für viele Menschen häufig so selbstverständlich ist, müssen wir für unsere Kinder oft erst neu erfinden. Daher danken wir Ihnen, dass Sie mithelfen, das Essen und diese Rahmenbedingungen für unsere Kinder zu ermöglichen!

*Pastor Bernd Siggelkow*



**DIE ARCHE | SOFORTSPENDE**  
QR-Code einscannen und los geht's!

## WAS KOSTET EIN MITTAGESSEN?

DIE VERSORGUNG DER KINDER KANN MAN SCHON MIT KLEINEN BETRÄGEN UNTERSTÜTZEN.  
EIN BERICHT DER SPENDERBETREUUNG



Berlin – Kaum hat die Arche geöffnet, stürmen die ersten Kinder hinein: „Wir haben Hunger!“ Der Schultag war sehr anstrengend, das Zuhören und

Konzentrieren fiel ihnen schwer. Für viele Kinder ist das Mittagessen in der Arche die erste vollwertige Mahlzeit des Tages. So ist es nicht verwunderlich, dass sie ihre Leistungen in der Schule nicht abrufen können. An den verschiedenen Arche-Standorten in Deutschland erleben wir dies sehr häufig. Kinder kennen die Wichtigkeit von regelmäßigen und ausgewogenen Mahlzeiten noch nicht und in den Familien wird ihnen das leider oft nicht vorgelebt.

Gerade deshalb ist das Angebot der Arche kostenlos. Es soll allen dieselbe Möglichkeit geben, satt zu werden und gesund zu essen. Die langfristige Prägung der Kinder durch gesundes und trotzdem gut schmeckendes Essen kommt hinzu.

Insgesamt erreichen wir im Umfeld der Arche täglich etwa 3.500 Kinder, die bei uns eine Anlaufstelle haben. Neben der Essensversorgung sind uns aber genauso die Rahmenbedingungen wichtig: Tischgemeinschaft und Gespräche mit den Bezugspersonen sowie eine angenehme Atmosphäre im Speiseraum, so dass sich die Kinder dort einfach gerne aufhalten. Gerade das „Drumherum“ ist uns sehr wichtig und unterscheidet sich von einem reinen Kantinenbetrieb. Über die Versorgung mit Essen hinaus, erleben die Kinder Tischgemeinschaft und Bezugspersonen, die Zeit zum Zuhören für ihre Erlebnisse vom Vormittag haben. Durch diese „Qualitätszeit“ fühlen sie sich wahrgenommen und nicht selten sind Gespräche der Auslöser dafür, dass ein Kind sich öffnen und Sorgen und Ängste loswerden kann.

Mit dem Wachstum der Arche und dem Erreichen von immer mehr Kindern, ist der Finanzbedarf

für unser Mittagessen in den letzten sechs Jahren stetig gestiegen. Derzeit liegt dieser bei 7.650,- Euro pro Tag. Für die Berliner Archen betreiben wir eine eigene Küche, während die anderen deutschlandweiten Standorte durch Caterer mit Essen versorgt werden, da sich dort der Eigenbetrieb finanziell nicht rechnen würde. Die Gesamtkosten je Essen liegen bei 4,50 Euro. Darin eingerechnet sind unsere Pädagogen sowie alle weiteren Rahmenkosten – angefangen von den Mitarbeitern der Essensausgabe sowie dem Betrieb der Ausgabe- und Spülküche, Geschirr, Strom, bis hin zur Bearbeitung von Bestellungen und Rechnungen.

Als Unterstützer der Arche können Sie hier konkret helfen und „Finanz-Caterer“ für ein Arche-Kind werden – für einen Beitrag von 4,50 Euro pro Tag oder beispielsweise 95,- Euro pro Monat!

Spenden an die Arche bei der Bank für Sozialwirtschaft, BIC BFSWDE33BER, IBAN DE78100205000003030100, unter der Angabe „Mittagessen“, kommen direkt diesem Verwendungszweck zugute. Gerne können Sie dies auch direkt einem Arche-Standort zukommen lassen. Weitere Infos und unseren Online-Spenden-Button finden Sie hierfür unter: [www.kinderprojekt-arche.de/helfen-sie](http://www.kinderprojekt-arche.de/helfen-sie).

Bei Fragen sowie auch für Spendenbescheinigungen wenden Sie sich gerne an unsere Spenderbetreuung: [helfen@kinderprojekt-arche.de](mailto:helfen@kinderprojekt-arche.de) oder 030-992888822.

## MORGENS UM 7:30 UHR IST DIE WELT NOCH IN ORDNUNG

DIE FRÜHBETREUUNG DER ARCHE AN DER BERTHOLD-OTTO-SCHULE

Frankfurt – Für die Kids, die an der Berthold-Otto-Schule in Frankfurt-Griesheim zu uns in die Frühbetreuung kommen, trifft das dann glücklicherweise größtenteils zu. Zwischen 7:30 und 9:00 Uhr können sie, von Montag bis Freitag, mit einem reichhaltigen Frühstück, betreut von zwei Mitarbeitern, in den Tag starten und sind so zumindest körperlich bestens gerüstet für den Schulalltag. An den unterschiedlichen Wochentagen gibt es verschiedene Angebote, damit das Frühstück nicht eintönig und langweilig wird. Neben Brötchen, Marmelade, Wurst und Käse, stehen so z.B. auch selbstgemachtes Müsli oder frisch gebackene Waffeln auf dem Programm.

Das Angebot der Frühbetreuung wurde eingerichtet, als wir mitbekamen, dass viele Kinder am Morgen ohne Frühstück zur Schule kommen oder ihr Frühstück nur aus Chips oder Fertigsuppen be-

steht. Wie sollten sie so den meist anstrengenden Vormittag in der Schule überstehen und woher die Energie für den Tag nehmen? Um lernen und sich konzentrieren zu können, benötigen Kinder sowohl gesunde Nährstoffe, als auch eine positive Grundeinstellung. In den Räumlichkeiten der Arche an der Berthold-Otto-Schule werden sie in der Frühe schon mit einem Lächeln und einer Umarmung begrüßt. Die Kinder können dann von ihren Sorgen erzählen und davon, was ihnen am heutigen Tag bevorsteht. Sie können sich mitteilen und es hört ihnen jemand zu. Dabei wird gemeinsam gegessen und anschließend ein Spiel gespielt oder etwas gemalt. Und wenn dann der Unterricht beginnt, werden die Kids mit einem fröhlichen „Viel Spaß in der Schule!“ oder „Du packst das heute mit der Klassenarbeit!“ verabschiedet. So starten sie positiv in den Tag.

Eva Philipp



© Meiko Herrmann

Falls Sie die Arche-News per E-Mail erhalten wollen – teilen Sie uns unter [arche-news@kinderprojekt-arche.de](mailto:arche-news@kinderprojekt-arche.de) Ihre E-Mailadresse mit. Wir nehmen Sie gerne in unseren Verteiler auf!



## DAS ABENDESSEN IN DER ARCHE-HAMBURG

### WARUM ES NÖTIG IST, DEN KINDERN AUCH ABENDS EINE VERPFLEGUNG ANZUBIETEN

Hamburg – Eine ausgewogene Ernährung ist für Kinder in Deutschland leider häufig keine Selbstverständlichkeit. Viele Kinder, die zu uns die Arche in Hamburg kommen, haben mittags nach der Schule noch nichts gegessen. Und auch das gemeinsame Essen in der Familie findet immer seltener statt. Wir bieten daher inzwischen zusätzlich zu unserem täglichen Mittagstisch zweimal pro Woche ein Abendessen an, das wir gemeinsam mit den Kindern zubereiten. Dies wurde ergänzend ins Leben gerufen, nachdem uns die Kinder immer wieder fragten, ob sie die Reste vom Mittagessen mit nach Hause nehmen dürfen.

Auf dem Speiseplan stehen bei unserem Abendessen dunkles Brot, Aufschnitt, Käse, geschnittenes Gemüse und eine besondere Beilage, wie z.B. ein Salat oder ein kleines Pizzabrot. Das kommt bei den Kindern sehr gut an. Wichtig ist allerdings, dass wir Mitarbeiter gemeinsam mit den Kindern beginnen zu essen und sie die Gelegenheit haben, dabei die Erlebnisse des Tages zu erzählen. Auch gesunde Ernährung und Tischregeln sind dort natürlich ständiges Thema. Ungefähr 70–90 Kinder nehmen daran teil, so dass wir manchmal Extra-Tische aufstellen müssen.



Es sind Kinder wie der 11-jährige Nico, der sonst erst nach 20:30 Uhr, wenn die alleinerziehende Mutter von der Arbeit kommt, zuhause essen kann. Häufig fragt er mich nach einer Stulle oder etwas anderem zu essen. Oder wie die 9-jährige Anja, die zu Hause sechs Geschwister hat und bei denen die Eltern häufig überfordert sind, regelmäßig Mahlzeiten zur Verfügung zu stellen. Oft fehlt ihnen schlicht das Geld für Lebensmittel. Oder der 8-jährige Tim, bei dessen Familie es bis vor kurzem überhaupt keinen Esstisch in der Wohnung gab und

schon deshalb nicht gemeinsam gegessen wurde. Als wir davon erfuhren, konnten wir glücklicherweise durch einen Spender recht unkompliziert helfen, und seitdem es einen Esstisch gibt, gibt es in dieser Familie auch gemeinsame Mahlzeiten.

So gibt es zu jedem unserer Kinder eine eigene Geschichte, die aber alle verdeutlichen, wie wichtig nicht nur die Versorgung mit Lebensmitteln ist, sondern auch darüber hinaus die Gemeinschaft am Tisch.

*Tobias Lucht*

## „TISCHLEIN DECK DICH!“, SAGTE ER UND DER TISCH DECKTE SICH



Köln – Die Realität sieht leider so aus, dass viele der Kinder, die unsere Einrichtung besuchen, mit leerem Magen aus der Schule kommen. Sie freuen sich riesig auf das gemeinschaftliche Essen in der Arche. Leider kennen sie es auch nicht mehr, dass man zu Hause die Mahlzeiten gemeinsam einnimmt. Von allen Seiten rufen sie dann die Namen der Mitarbeiter, die sich zu ihnen setzen sollen. Fragt man die Kinder, was das Essen für sie in der

Arche bedeutet, antworten sie: „Alles! Hier spüren wir schon beim Essen, dass wir erwünscht sind und können ganz frei erzählen, was wir in der Schule erlebt haben oder was uns sonst so beschäftigt.“ „Hier bekommen wir ein leckeres Essen und das sogar umsonst, so dass sich meine Mama keine Sorgen machen muss.“

*Sabine Hamann*

## DIE GESUND.UND.MUNTER.KURSE IN DER ARCHE-DÜSSELDORF

### HIER LERNEN DIE KINDER WAS GESUNDE ERNÄHRUNG BEDEUTET UND WIE MAN SIE SELBER ZUBEREITET. AM SCHÖNSTEN IST DAS NATÜRLICH, WENN MAN FREUNDE UND FAMILIE DAZU EINLADEN KANN

Düsseldorf – Im Rahmen ihres Ferienprogramms führte die Arche-Düsseldorf für die Kinder eine Ernährungswoche durch. Vom Ausflug auf einen Bauernhof, über selbstgemachte Butter, bis hin zur Mottoparty mit dem Thema „Wie viel Zucker esst ihr wirklich?“, lernten die Kids vieles darüber, woher das Essen kommt, was es enthält und wie man es zubereitet. Auch ein Kräutergarten wurde selber angelegt und der krönende Abschluss der Woche war ein Galadinner, zu dem alle ihre Familien und Freunde einladen konnten. Es gab Brot, Butter, Käsespieße, Nudelaufwurf und Obstkuchen – alles selbstgemacht. Die Küche lief auf Kochtouren und die Kids waren eifrig dabei, zu servieren und zu essen.

Anlass für die Ernährungswoche war die Einführung der sogenannten **Gesund.und.munter. Kurse**. Diese werden in der Arche direkt vor dem Mittagessen stattfinden und den Schwerpunkt Ernährung noch weiter vertiefen. Die Kurse setzen sich aus vorläufigen Basiskursen zusammen, in denen alle wichtigen Grundlagen für den Umgang in der Küche gelernt werden: Was ist wo in der Küche? Wie mische ich den Apfelsaft? Wie decke ich den Tisch? Und welche Messer werden für welche Produkte genutzt? Damit die Kurse keine einmalige Sache bleiben und das Gelernte sich festig, soll jedes Kind auch mehrmals beim Mittagessen mithelfen sowie den Tisch in der Arche decken.

Aufbauend auf den Basiskursen finden anschließend Obst- und Gemüseurse statt, damit zukünftig auch zu Hause mehr auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung geachtet wird. Alle Kids die an den Kursen teilnehmen, erhalten dafür abschließend eine Urkunde und Auszeichnung.

Darüber hinaus wird auch die Düsseldorfer Arche im kommenden Herbst eine Frühstücksversorgung in Kooperation mit der Astrid-Lindgren-Schule einführen. Damit die Kinder nicht erst anschließend in der Arche beim Mittagessen zum ersten Mal am Tag etwas zu essen bekommen, sondern mit einem guten Frühstück, konzentriert und mit Motivation in ihren Schultag starten können.

*Heiko Metz*

## GUTES ESSEN HÄLT LEIB UND SEELE ZUSAMMEN!

“WENN IHR GEGESSEN UND GETRUNKEN HABT, SEID IHR WIE NEU GEBOREN; SEID STÄRKER, MUTIGER, GESCHICKTER ZU EUREM GESCHÄFT.” JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Potsdam – Im Umkehrschluss heißt das: Wer nichts im Bauch hat, der ist nicht leistungsfähig,

kann sich nicht konzentrieren, ist nicht schulfähig. Genau diese Erfahrungen machte auch Elvira Eichelbaum, die Rektorin der Grundschule am Priesterweg, die direkt neben der Arche in Potsdam liegt. Zu Beginn unserer Kooperation berichtete sie uns von einem Schüler, der völlig entkräftet von seinem Stuhl sackte und dem sie daraufhin ihre eigenen Frühstücksbrote anbot. Dieses Erlebnis trug mit dazu bei, dass wir bereits ein Jahr vor der eigentlichen Eröffnung der Arche in der Schule aktiv wurden, um als Pädagogenteam Beziehungsarbeit zu leisten sowie das Mittagessenangebot zu betreuen und weiter auszubauen.

Wir hatten den Hilferuf gehört und von Anfang an auf diese praktische Unterstützung gesetzt. Seitdem wir als Arche das Essen für bedürftige Schüler subventionieren, nehmen 180 Kinder am Mittagessen teil. „Für die Priesterweg-Grundschule sei die Zusammenarbeit mit dem Arche-Projekt ein

Geschenk“, sagte Elvira Eichelbaum schon damals. „In den Jahren zuvor gab es manchmal nur 20 regelmäßige Teilnehmer am Mittagessen – und das bei über 350 Schülern.“

Die Kooperation zwischen der Schule und der Arche beweist, dass eine schnelle unbürokratische Hilfe direkt und unmittelbar beim Kind ankommen kann. Das Ergebnis, dass die Kinder seitdem konzentrierter lernen, ihre Leistungen sich verbessern, freut uns natürlich sehr. Die Lehrer berichten uns, in der Schule ist es ruhiger geworden, die Aggressivität hat stark nachgelassen. Aber es bedeutet auch immer wieder eine finanzielle Herausforderung, allein für die Grundversorgung beim Mittagessen. Doch wir bekommen damit viele Kinder satt. Die Auswirkungen sind enorm und zeigen, dass sich unser Einsatz lohnt.

*Oliver Valdorf*

## MIT EINER FRÜHSTÜCKSVERSORGUNG FING ALLES AN DIE ARCHE AN DER MOZARTSCHULE IN BERLIN

Berlin – Vor etwa sechs Jahren erfuhr die Arche, dass im Stadtbezirk Hellersdorf zahlreiche Schüler der Mozartschule regelmäßig ohne Frühstück zum Unterricht kamen. Daraufhin wurde eine Frühstücksversorgung ins Leben gerufen, bei der die Arche regelmäßig belegte Brötchen, Getränke, Obst und Gemüse an die Kinder und Jugendlichen verteilte.

Mittlerweile hat sich aus dieser Frühstücksversorgung ein eigener Arche-Standort an der Schule entwickelt. Wir Arche-Mitarbeiter nehmen auch gemeinsam mit den Kindern am täglichen Schulesse teil. Es gibt dort einen richtigen „Arche-Stammtisch“, an dem wir jeden Tag die Kinder treffen und ein reges Treiben herrscht. Dort wird erzählt, was alles am Vormittag passiert ist und wir erfahren, was jeden von ihnen bewegt. Ob schulische Probleme, Neuigkeiten von Zuhause,

Erfolge oder Misserfolge – einfach alles, was man sich am gemeinsamen Mittagstisch berichtet.

Eine unserer früheren Praktikantinnen lernte vor einiger Zeit auch die kleine Melissa im Essensraum kennen, die mit an unseren Tisch kam. Melissa besucht eigentlich noch den Hort der Schule und wurde daher noch nicht direkt von uns betreut. Doch wir freundeten uns schnell an. Auffällig war, dass sie sich vom Essen gerne ablenken ließ und dadurch kaum etwas zu sich nahm. Also übten wir mit ihr, erst zu essen und dann zu reden, und mittlerweile klappt das auch ganz gut. Melissa und ihre Freundin empfangen uns nun schon immer im Essensraum und die ersten Besuche in der Arche hat sie auch schon gewagt. Wenn sie dann einmal für den Hort zu alt sein wird, werden für sie die Türen der Arche ganz weit offen stehen!

*Jürgen Weißschuh*



## ALS KOCH IN DER ARCHE IN BERLIN-HELLERSDORF

Berlin – Ich freue mich immer wieder, wenn die Arche-Kinder zu mir in den Speisesaal kommen, um ihr kostenloses Mittagessen einzunehmen, bevor sie sich dann im ganzen Haus verteilen, um zu spielen, zu entdecken und zu lernen. Es ist das pure Leben, mit all seinen Facetten, mit Licht und Schatten und immer voller Emotionen.

Da sind Leon und sein Freund Paul, die mir voller Eifer im neuen Arche-Beet mithelfen und sich dabei sogar zu Leseübungen mit Hilfe der

Samenpäckchen überreden lassen. Und da ist der clevere Junge, der mir frech an der Essensausgabe erklärt, ich solle öfter Luft holen beim Sprechen. Ja, in der Arche lernt man selbst als Erwachsener noch etwas fürs Leben!

Aber da ist auch die kleine Lina, die schüchtern an der Küchentür fragt, ob sie ein Brot mitnehmen kann, weil das daheim verschimmelt ist. Das bekommt sie natürlich gerne und auch noch etwas Schokolade, zur Ablenkung. Mit ihrem Papa,

der ebenfalls anwesend ist, führe ich dazu ein ernstes, aber offenes Gespräch. Doch als Lina mit der Brot-Tüte in ihrer kleinen Hand den Speisesaal verlässt, lächelt sie dann auch schon wieder.

Und Leon kommt eines Tages ganz aufgeregt zur Küche gerannt und ruft mit unüberhörbarem Stolz in der Stimme: „Achim, schau mal! Ein Radieschen aus meinem Beet!“

*Achim Schellenberg*



# GEMEINSAMES KOCHEN UND BACKEN BEREITET DIE GRÖSSTE FREUDE ÜBERZEUGUNGSARBEIT IN DER ARCHE IN MEIßEN



Meißen – „Zucchini esse ich nicht!“ Solch eine Äußerung hören wir nicht selten, wenn wir Gemüsesorten auf den Speiseplan schreiben, die den Kindern nicht so bekannt sind oder ihnen sonst nicht schmecken. Doch gerade die negativen Reaktionen treiben uns als Mitarbeiter an, mit unseren Kindern leckere Rezepte auszuprobieren, um ihnen zu zeigen, wie Gemüse auch schmackhaft zubereitet werden kann. Das kommt so gut an, dass wir jeden Freitag unsere Küche für die Mädchen und Jungen öffnen, um ein gemeinsames Abendbrot für alle zu kochen. Kinder, die wir sonst sehr schwer für eine Aktivität begeistern können, blühen dann in der Küche auf und stehen selbst noch am Spülbecken, wenn die ersten schon nach Hause gehen.

Ein besonderes Erlebnis machten wir mit John (13), einem unserer Teenager. Er ist sehr rebellisch. Zum gemeinsamen Kochen meldete er sich nie an, gab aber oft Tipps und verfolgte das Geschehen in der Küche sehr aufmerksam. Als wir ihn direkt zum Mitmachen einladen wollten, lehnte er ab und meinte nur, dass er doch nicht blöd ist und für 50 Kinder kocht. Eine Woche später kommt er mit seinem Rucksack zu mir in den Bastelraum und meint, dass er etwas mitgebracht hat. Ich kann ihn kaum unterbrechen, so schnell berichtet er mir von seinen Ideen. Er hatte das alte Kochbuch seiner Oma dabei und in der Schule schon ein paar leckere Rezepte rausgesucht sowie eine Einkaufsliste zusammengestellt. Seitdem kocht er regelmäßig mit, unterstützt jüngere Kinder in der Küche und konnte schon weitere Jungs zum Mitmachen motivieren.

Bei uns gibt es viele Aktionen zum Thema Kochen oder Backen. Dank unseres großen

Außengeländes können wir selber Früchte vom Baum pflücken oder Gemüse aus dem eigenen Garten ernten. Auch eine ganze Aktionswoche "Perfektes-Arche-Dinner" fand schon einmal statt. Von der Idee und Planung, über den Einkauf mit einem festgelegten Budget, der Zubereitung eines 3-Gänge-Menüs, bis hin zur Tischdekoration durften die Teams ihr Talent unter Beweis stellen. Hier waren Teamarbeit und Zusammenhalt gefragt. Und es wird immer wieder deutlich: gemeinsames Kochen und Essen bereitet den Kindern große Freude und sie werden in ihrer Person, durch die Übernahme von Verantwortung und die Erfahrung von Zusammenhalt, gestärkt.

Momentan versorgen wir täglich 50 Kinder mit einem Mittagessen und ungefähr 500 Schüler mit einem wöchentlichen, gesunden Frühstücksangebot an einer Schule. Der Bedarf macht deutlich, dass auch in Meißen vermehrt Kinder ohne Frühstück in die Schule gehen und oftmals bei uns in der Einrichtung ihre erste Mahlzeit am Tag einnehmen.

Gerade das Mittagessen ist eine sehr wichtige Zeit. Hier kommen wir mit unseren kleinen und großen Besuchern ins Gespräch, da wird der Schulalltag ausgewertet, Pläne werden für den Nachmittag gemacht oder Essenswünsche bei unserer Küchenfee Gabi eingereicht. Wir haben gemerkt, es kommt oft nicht darauf an, wie spektakulär das Gericht ist, sondern, dass der Bauch gefüllt wird, alle gemeinsam an einem Tisch sitzen und sich in einer entspannten Atmosphäre unterhalten können.

Das "Zucchini-Problem" haben wir übrigens auch mit einem leckeren Kuchen gelöst. Die Augen

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
DIE ARCHE, Christliches Kinder- und Jugendwerk e.V., für den Vorstand: Bernd Siggelkow

**Anschrift:**  
Tangermünder Str. 7 · 12627 Berlin  
Tel.: 030 - 993 59 73  
Fax: 030 - 99 28 37 83

**E-Mail:**  
buero@kinderprojekt-arche.de

**Internet:**  
www.kinderprojekt-arche.de

**Redaktion:**  
Wolfgang Büscher (Pressesprecher)  
pressesprecher@kinderprojekt-arche.de

**Gestaltung:**  
TAPAS & TWAIN GmbH, Berlin

**Druck:** Druck & Design, Gronau/Westf.

**IBAN** DE78100205000003030100  
**BIC** BFSWDE33BER

der Kinder waren sehr groß und das Lächeln im Gesicht sehr breit, als wir sie beim zweiten Stück fragten, ob ihnen der Zucchiniuchen auch so gut schmeckt wie uns.

*Marianne Herold*



## FÜR DICH UND FÜR MICH IST DER TISCH GEDECKT

Leipzig – Während des Abendessens in der Arche erzählen sich die Kinder gerne gegenseitig Witze oder fantasiereiche Geschichten, von Drachen mit dünnem Hals und Riesenohren.

Oder es wird über Erlebnisse aus dem Feriencamp gesprochen und dabei viel gelacht. Doch neben diesen Geschichten, berichten die Kinder auch von ihren Sorgen und Ängsten aus ihrem Alltag,

von einer bevorstehenden OP oder Streitigkeiten in der Familie. In der Gemeinschaft und in einem vertrauten Umfeld, lernen sie sich zu öffnen.

*Adrienn Szivós*

Folgen Sie uns auch schon bei Facebook? Schauen Sie doch einmal vorbei, unter [www.facebook.com/DieArche](http://www.facebook.com/DieArche) und hinterlassen uns eine Nachricht oder empfehlen uns Ihren Freunden weiter. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

# VOM FRÜHSTÜCK BIS ZUM ABENDBROT

## IN DEN FERIENCAMPS SIND WIR RUND UM DIE UHR FÜR DIE KINDER DA



Berlin – „Warum kann das Camp eigentlich nicht viiiiiii länger sein?“, ist eine Frage, die uns Mitarbeitern von den Kindern oft gestellt wird. Die Antwort müsste eigentlich lauten: „Weil es so schön ist.“ Würden wir mit den Kindern nicht nur eine, sondern mehrere Wochen auf einem Arche-Camp verbringen, wäre das „Nachhausekommen“ für viele von ihnen doppelt so schwer. Denn in den Camps erleben die Kinder eine Atmosphäre, die für sie ganz besonders ist. Schon am Morgen werden sie von Mitarbeitern fröhlich

geweckt und es wartet bereits ein leckeres Frühstück auf die über 100 Campteilnehmer. Nach dem Vormittagsprogramm, mit Liedern, Spielen oder einem spannenden Theaterstück, werden meist Kleingruppen gebildet, in denen die Kinder über die Dinge sprechen können, die ihnen am Herzen liegen und wichtig sind. Nach dem Mittagessen, am Nachmittag, geht es dann weiter mit Geländespielen, Ausflügen oder Aktionen zum Punktesammeln, für den Camp-Wettbewerb. Abends gibt es nach dem Abendessen noch ein Bühnenprogramm.

Und zwischendurch ist natürlich auch sonst immer genügend Zeit zum freien Spielen, Toben und um neue Freunde kennenzulernen. Am letzten Abend zeigen die Kinder dann bei ihren eigenen Bühnenauftritten, für die sie fleißig geübt haben, was alles in ihnen steckt. Immer wieder offenbaren sich dabei großartige Talente.

Trotz des vielfältigen Programms sind diese Aktionen jedoch nicht das Wichtigste für die Kinder. Sie erleben vielmehr, dass eine Woche lang immer jemand für sie da ist und ihnen zuhört. Es ist egal, ob sie fröhlich von einem Abenteuer erzählen, sich mit einem Freund gestritten haben oder traurig über die Situation zu Hause sind: Sie können sich jederzeit an einen Mitarbeiter wenden, dem sie vertrauen können, der sie ermutigt und ihnen zeigt, dass sie und ihre Anliegen wirklich wichtig sind, und mit dem man auch einfach mal gemeinsam lachen oder Quatsch machen kann.

Abends freuen sich die Kinder dann darauf, wenn sie mit uns noch einmal über all die spannenden Erlebnisse vom Tag reden können oder ihnen eine Geschichte vorgelesen wird. Für viele ist das etwas ganz Besonderes. Der Abschied vom Camp fällt ihnen darum auch schon nach einer Woche schwer. Umso wichtiger ist es für sie, dass die Arche schon am nächsten Montag wieder für alle geöffnet hat und sie sich darauf freuen können, gemeinsam mit den Mitarbeitern in Erinnerungen an das Camp zu schweifen. *Elisabeth Rehr*

## ...EINFACH LECKER!!!

### DAS KOCHPROJEKT IN DER ARCHE-MÜNCHEN

Einmal in der Woche findet in der Arche-München das beliebte Kochprojekt statt. Die Kinder freuen sich dann immer sehr, neue Gerichte kennenzulernen und auszuprobieren. Die jeweiligen Zutaten halten sie in ihren eigenen Rezeptbüchern fest. Nicht selten kommt es vor, dass sie das Gelernte dann mit ihrer Familie zuhause nachkochen.

Die Arche-Mitarbeiter besorgen stets frische Zutaten und achten auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Denn viele Kinder kennen nur Tiefkühlkost und Fertigprodukte aus dem Supermarkt. So fragte uns Lilly (10) ganz ernsthaft, warum sie die Kartoffelecken denn selber machen soll? Schließlich kann man die doch fertig kaufen. Und bei den Getränken verlangten die Kinder anfangs eher nach Limo und Cola. Doch mittlerweile wissen sie stilles Wasser sehr zu schätzen.

Schon Kohlrabi und Blumenkohl sind für die Kinder ausgefallene Gemüsesorten, die sie von zu Hause her so gut wie gar nicht kennen. Im Kochprojekt haben sie die Möglichkeit, alles in Ruhe auszuprobieren und zu lernen, dass auch diese

„exotischen“ Gemüsesorten lecker schmecken. Sie lernen spielerisch über Malblätter wie die einzelnen Zutaten aussehen, wo sie wachsen und wie man sie aufschneidet. Auch Gewürze kennen sie meist nur fertig gemahlen aus der Verpackung. Pfefferkörner haben sie noch nie gesehen und wissen auch nicht wie man sie verarbeitet. Und bei den Mengenangaben fragen sie sich: Was ist denn nun ein Tee- oder ein Esslöffel? Doch all das lernen sie beim Kochprojekt in der Arche.

Nach der Vor- und Zubereitung lieben es die Kinder dann selber den Tisch zu decken und auch das gemeinschaftliche Essen ist ihnen sehr wichtig geworden. Oftmals fehlt in den Elternhäusern die Zeit, das Geld und die Mühe eine gemeinsame Mahlzeit zu genießen und sich dabei zu unterhalten. Das Essen wird oft alleine im Eiltempo heruntergeschlungen und währenddessen Fernsehen geschaut. In der Arche beginnen wir das Essen immer mit einem Tischspruch und dann dürfen es sich die kleinen Köchinnen und Köche nach Herzenslust schmecken lassen. Maxi (8) beißt mit großem



Appetit in eine selbstgebackene Semmel und sagt genüsslich: „Mmmmh, das schmeckt ja, wie wenn man verliebt ist!“

*Madeleine Ronacher*

„Vielen Dank für Ihr Interesse an unserer Arbeit! Uns ist der bewusste und rechtsgemäße Umgang mit Ihren Daten sehr wichtig. Sollten Sie die Arche-News nicht mehr erhalten wollen, bitten wir Sie, uns dies mitzuteilen. Dies können Sie telefonisch unter 030 - 99 28 37 72, per Mail an [arche-news@kinderprojekt-arche.de](mailto:arche-news@kinderprojekt-arche.de) oder auf dem Postweg, an „DIE ARCHE“, Tangermünder Str. 7, 12627 Berlin, tun.“