

” KOCH.WORK.SHOP für Eltern

von Birgit Mayr-Mauhart, Leiterin der Flexiblen Hilfen

Bei den Flexiblen Hilfen betreuen wir Mütter, die viele Gemeinsamkeiten haben. Jede muss allerdings ihre Hürden alleine meistern und Schwierigkeiten überwinden. So sind wir auf die Idee gekommen, diese Frauen zu vernetzen und ihnen die Gelegenheit zu geben, sich kennenzulernen und miteinander aktiv zu sein. Und was könnte besser zu den Themen Gemeinschaft erleben und Selbstfürsorge passen, als gemeinsames Kochen.

So haben wir heuer das erste Mal einen „Koch.work.shop“ veranstaltet. Ziel dieses Projektes war, dass sich die Eltern untereinander besser kennen lernen und eventuell im Anschluss weitere Treffen organisieren.

Der Kochkurs eröffnete den Teilnehmerinnen die ideale Möglichkeit, in einem Team zusammen zu arbeiten: In einer Küche müssen alle Abläufe miteinander abgestimmt werden, somit entsteht automatisch ein Gruppengefüge. Die Kommunikation muss so ablaufen, dass sich die Mütter untereinander verstehen, die Anweisungen müssen so formuliert werden, dass sich das Gegenüber danach richten kann und den jeweiligen Handlungsschritt dazu erkennt und machen kann.

Die Mütter werden so selten gelobt und selten ist jemand stolz auf ihre geleistete Arbeit. Durch den Workshop haben sie die Erfahrung gemacht, dass sie etwas können.

Birgit Mayr-Mauhart

Es ist aber nicht nur beim Kochen geblieben. Schon die Vorbereitungen waren eine gemeinsame Erfahrung: Sich miteinander auf ein Rezept einigen, Kalkulieren, Einkaufen, Kochen und Genießen.

Bei diesem Projekt haben nur Mütter teilgenommen, ein Vater hat sich zwar angekündigt, aber es dann doch nicht geschafft, dabei zu sein. Es war ein buntes Miteinander, die Stimmung war immer super und das Essen

hervorragend. Bei den gemeinsamen Mahlzeiten war auch Zeit für den Austausch untereinander. Gesprochen wurde über die Kinder, die Freizeitaktivitäten und die Sorgen und Nöte. Die Mütter waren mit Begeisterung dabei und hatten sehr viel Freude an diesem Miteinander. Sie waren sichtlich stolz auf ihre selbst produzierten Speisen. Wir konnten beobachten, wie sie von Mal zu Mal sicherer wurden im Umgang miteinander und wie selbstbewusst sie ihre Rezepte präsentierten.

Jedes Mal wurde ein bisschen zu viel gekocht. So sind immer wieder auch MitarbeiterInnen in den Genuss der Speisen gekommen und auch von dieser Seite kam nur größtes Lob zu den Köchinnen. Die Mütter werden so selten gelobt und selten ist auch jemand stolz auf ihre geleistete Arbeit. Sie haben durch den work.shop die Erfahrung gemacht, dass sie etwas können. Sie haben Ihre Mahlzeiten genossen, aber auch den Weg des gemeinsam Kochens. Und was uns besonders freut: die Mütter treffen sich nun auch selbstorganisiert und privat.

Lisa Hochmayr, Ulrike Hainz und Monika Schmidt haben die Mütter im KOCH.WORK.SHOP begleitet. Auch sie waren begeistert – selten haben sie ihre sozialpädagogische Arbeit so effizient erlebt. Einen Wunsch, der von den Müttern geäußert wurde, greifen wir sofort auf und starten – motiviert von diesen Erfahrungen – im Oktober mit einem neuen Work.shop: „Kochen mit Kindern“.



Rezepte auswählen, kalkulieren, einkaufen, kochen, den Tisch schön decken und dann das gute Essen genießen und sich austauschen.