

Methodisch-didaktische Gestaltung von Kochkursen in der Erwachsenenbildung. Eine Online-Befragung von Kursleitungen

Darleen Mikulasch und Stefanie Bödeker

Kurzfassung

Kochkurse sind ein zentrales Element in der Ernährungsbildung. Die methodisch-didaktische Gestaltung dieser Kochkurse liegt in den Händen der Kursleitung. Es ist jedoch kaum Literatur darüber verfügbar, wie dies in der Praxis umgesetzt wird. Mittels einer Online-Befragung von Kursleitungen in der allgemeinen Erwachsenenbildung wird deutlich, dass Kochkurse vielfältige Funktionen haben. Neben der Vermittlung von Kompetenzen zur Nahrungszubereitung, schaffen sie wertvolle Umgebungen, in denen soziale Gemeinschaft erfahren wird. Rezepte sind im Rahmen der Vorbereitung und Durchführung ein zentrales Element, an das ein großes Potenzial der Wissensvermittlung geknüpft ist.

Schlagwörter: Erwachsenenbildung, Kursplanung, Kochkurse, Lebenslanges Lernen, Didaktik

Methodological-didactic design of cooking courses in adult education. An online survey of course leaders

Abstract

Cooking courses are a central element of nutrition education. The methodological and didactic design of these cooking courses is in the hands of the course leader. However, there is hardly any literature available on how this is implemented in practice. An online survey of course leaders in general adult education makes it clear that cooking courses have a variety of functions. In addition to teaching food preparation skills, they create valuable environments in which social community is experienced. Recipes are a central element in the preparation and implementation of the course and have great potential for imparting knowledge.

Keywords: adult education, course planning, cookery courses, lifelong learning, didactics

Methodisch-didaktische Gestaltung von Kochkursen in der Erwachsenenbildung. Eine Online-Befragung von Kursleitungen

Darleen Mikulasch und Stefanie Bödeker

Kochkurse in der allgemeinen Erwachsenenbildung

Ernährungsthemen und Kochkurse in der allgemeinen Erwachsenenbildung sind ein Teilbereich der Gesundheits- und Familienbildung (Breitschwerdt & Egetenmeyer 2022: 134, Kracke 2013: 14) und erfreuen sich großer Beliebtheit: So ist das Thema Gesundheit in der *Weiterbildungsstatistik im Verbund¹(2021)* mit 27,8 % der Veranstaltungen mit über drei Veranstaltungsstunden und 27 % der Teilnehmenden (TN) vertreten² (Horn & Lux 2024: 85). Dieser Bereich gehört somit zum Standardrepertoire der rund 850 Volkshochschulen und rund 540 katholischen bzw. 420 evangelischen Bildungseinrichtungen (Horn & Lux 2024: 12). Damit sind sie ein wichtiger Beitrag zur Ernährungsbildung für Erwachsene in Deutschland.

Die Angebote umfassen einmalige und fortlaufende Kurse, meist in den Nachmittags- und Abendstunden oder am Wochenende. Durch diese Struktur ist es naheliegend, dass die Mehrheit der Kursleitenden nebenberuflich auf Honorarbasis tätig ist (Martin et al. 2016: 70f). Bei dem Deutschen Volkshochschul-Verband (2025) wird die jeweilige fachliche Eignung der Kursleitenden angebotsspezifisch geprüft. Gefordert werden unter anderem ein fundiertes Wissen, umfangreiche Fertigkeiten und Kenntnisse, Erfahrung auf dem jeweiligen Gebiet sowie methodisch-didaktische Kompetenzen und erwachsenen-pädagogische Qualifikationen (Deutscher Volkshochschul-Verband 2025).

Im Bereich Ernährung sollen demnach ausgebildete Ernährungsfachkräfte eingesetzt werden. Darüber hinaus können vielfältig gestaltete Lebensläufe, Erfahrungen, Selbststudium und der Nachweis von Fortbildungen als ausreichende Fachqualifikation gelten (Hoh & Barz 2018: 1043, nach Arbeitskreis Gesundheitsbildung 1994). Bei Bedarf können Kursleitende ihre überfachlichen, fachlichen und methodisch-didaktischen Kompetenzen erweitern und entsprechende Weiterbildungen besuchen (Hoh & Barz 2018: 1043).

¹ Die Weiterbildungsstatistik im Verbund schließt vier Verbände der öffentlichen Erwachsenenbildung ein: Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben e. V., Deutsche Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung e. V., Katholische Erwachsenenbildung Deutschland – Bundesarbeitsgemeinschaft e. V. sowie Deutscher Volkshochschul-Verband e. V. (Horn & Lux 2024: 7).

² In der Volkshochschul-Statistik (2021) erreicht der speziell ausgewiesene Schwerpunkt Essen und Trinken/Ernährung einen Anteil von 7,4 % der Kurse aus dem Bereich Gesundheit und 6,6 % der Teilnehmenden (Ortmanns et al. 2024: 72).

Die Planung und Ausschreibung der Angebote erfolgt auf Fachbereichsebene (z. B. Gesundheit) durch die Fachbereichsleitungen in Zusammenarbeit mit den Kursleitungen. Die konkrete Kursgestaltung und Umsetzung selbst liegt in den Händen der Kursleitungen. Somit haben diese eine wichtige Schlüsselposition im Hinblick auf eine gelingende Bildungsarbeit (Nuisl & Siebert 2013: 86f).

Im Rahmen einer Literaturrecherche zur methodisch-didaktischen Gestaltung von Kochkursen in der allgemeinen Erwachsenenbildung liegen keine empirischen Daten oder fachdidaktischen Konzepte vor, wie sie für die schulische Bildungsarbeit mit Kindern und Jugendlichen verfügbar sind (z. B. Angele et al. 2022).

Es gibt fundierte Veröffentlichungen zur Gestaltung von Unterricht für und mit Erwachsenen im Allgemeinen. Sie behandeln beispielsweise die Besonderheiten des Lernens von Erwachsenen. Lernen geschieht freiwillig, interessen- und erfahrungsorientiert (u. a. Nuisl & Siebert 2013, Schäfer 2017, Schreiber-Barsch & Stang 2021). Für die Erwachsenenbildung existieren einzelne Leitfäden zur methodisch-didaktischen Gestaltung von Kochkursen (z. B. Haar 1999, Lehmann et al. 2022). Doch es fehlen Daten zur tatsächlichen Nutzung und Umsetzung dieser Empfehlungen.

Zielsetzung

Vor diesem Hintergrund ist das Ziel dieser Untersuchung, mittels einer Online-Befragung Daten zur methodisch-didaktischen Gestaltung von Kochkursen in der Praxis zu erheben und einen Einblick in den Ist-Zustand zu gewinnen. Die Befragung richtet sich deshalb an Kursleitungen, die Kochkurse in der allgemeinen Erwachsenenbildung anbieten. Ihr vorhandenes, überwiegend auf Praxis und Erfahrungen beruhendes Wissen wird genutzt, um das Handlungsrepertoire in der Ernährungsbildung mit Erwachsenen zu beschreiben und zur Reflexion bestehender Vorgehensweisen anzuregen.

Methodik

Zur Vorbereitung der quantitativen Online-Befragung werden neben einer Literaturrecherche zwei Experteninterviews mit Fachbereichsleitungen von Familienbildungsstätten und eine teilnehmende Beobachtung eines Kochkurses durchgeführt. Damit wird ein Mixed-Methods-Ansatz³ verfolgt. Der Online-Fragebogen umfasst 28 Fragen, darunter 9 offene Fragen, zu verschiedenen Themenbereichen wie Themen und Ziele, Zielgruppen, Kursplanung und -vorbereitung, Medien- und Methodeneinsatz oder Rolle der Kursleitung. Bei einigen Fragen sind Mehrfachantworten möglich.

³ „In der Mixed-Methods-Forschung bauen Erkenntnisse aus quantitativer und qualitativer Forschung aufeinander auf und werden nacheinander oder zeitgleich zur Beantwortung von Fragestellungen eingesetzt“ (Hering 2021: 142f).

Da keine vollständige Liste aller Kursleitungen von Kochkursen existiert, werden die drei Verbände *Deutsche Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung e. V.*, *Katholische Erwachsenenbildung Deutschland – Bundesarbeitsgemeinschaft e. V.* und *Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.* kontaktiert und um Weiterleitung an ihre Bildungseinrichtungen und Kursleitungen gebeten. Die Befragung findet bundesweit im Zeitraum von Mitte Juni bis Mitte Juli 2024 statt.

146 Fragebögen werden vollständig abgeschlossen. Über die angeschriebenen Verbände werden Kursleitungen aus acht Bundesländern ($n = 128$) erreicht, insbesondere aus Nordrhein-Westfalen mit 78,1 %, je ca. 7 % aus Hamburg und Hessen, 2,3 % aus Berlin, je 1 % aus dem Saarland und Sachsen sowie je 0,8 % aus Bayern und Niedersachsen. Die Gesamtnennungen zum Einrichtungstyp ($n = 176$, Mehrfachnennungen), für den die Befragten arbeiten, zeigen, dass Volkshochschulen mit 45,5 % den größten Anteil ausmachen. Darauf folgen katholische Bildungseinrichtungen mit 30,7 %, während evangelische Bildungseinrichtungen 5,1 % betragen und Vereine 4,0 %. Zu sonstigen genannten Institutionen (14,8 %) gehören unter anderem Kochschulen, Unternehmen oder Einrichtungen für spezifische Personengruppen, zum Beispiel mit Migrationshintergrund.

Die Daten werden mit der Statistiksoftware SPSS deskriptiv ausgewertet. Die Antworten der offenen Fragen werden mittels Inhaltsanalyse induktiv und deduktiv kategorisiert. Sie werden anschließend quantitativ ausgewertet, doch Beispiele oder Besonderheiten werden qualitativ genannt.

Ergebnisse

Zielgruppen der Kochkurse ($n = 345$, Mehrfachnennungen)

Bei der Ausrichtung der Kurse auf die Zielgruppen ist das Kompetenzniveau der Teilnehmenden von zentraler Bedeutung. So beziehen sich 31,9 % der Nennungen auf Kochanfängerinnen und -anfänger sowie 31,6 % auf Fortgeschrittene. Weitere Zielgruppen werden anhand der Lebensphase (11,3 %) beispielsweise Berufstätige, Paare und Senioren oder durch andere gemeinsame Merkmale (11,3 %) wie Frauen, Männer und Menschen mit Migrationshintergrund gebildet. Sonstige Angaben (13,9 %) umfassen unter anderem die Heterogenität der Kochgruppen oder mangelnde Kenntnis der Zielgruppen vor Kursbeginn. Die genaue Verteilung ist in Abb. 1 dargestellt.

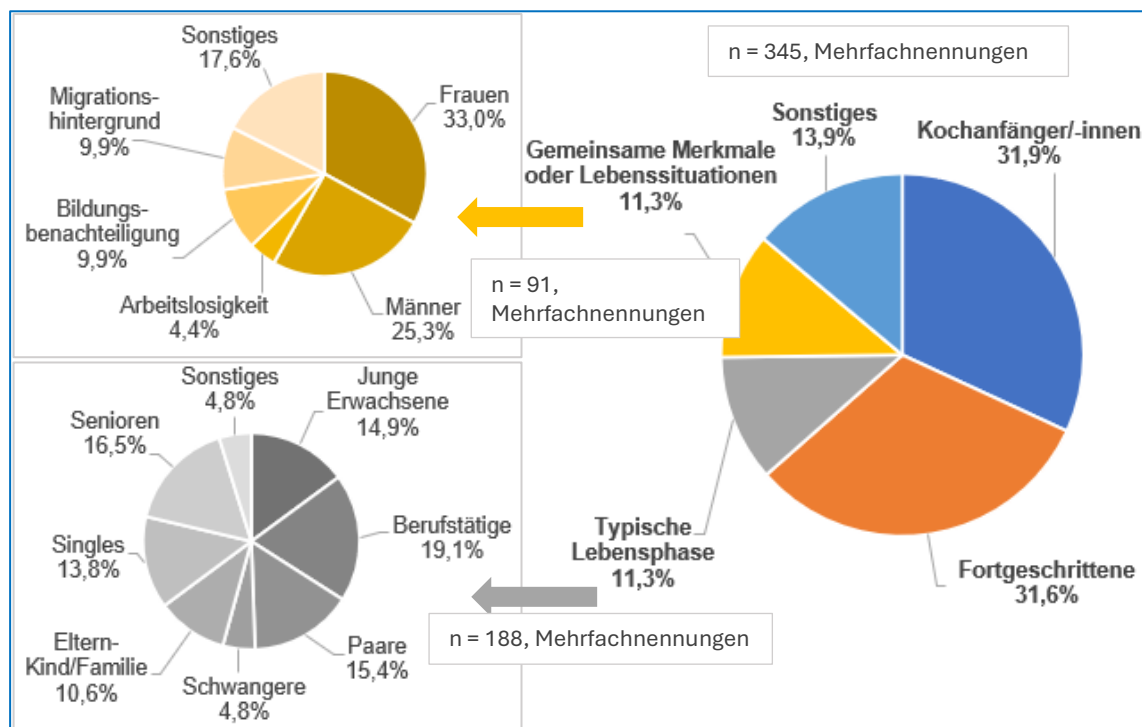


Abb. 1: Zielgruppenzusammensetzung der Kochkurse

Ziele und Themen der Kurse

Bei der Zielsetzung der Kochkurse (n = 423, Mehrfachnennungen) umfassen 28,6 % der Nennungen die Neugier und Motivation am Thema und 27,9 % die Gemeinschaft und den Austausch in der Gruppe. Mit geringem Abstand folgen sowohl die Vermittlung von Basiskompetenzen der Ernährung und Nahrungszubereitung mit 19,6 % als auch von weiterführenden/vertiefenden Kompetenzen mit 18,4 %.

Bei den Themen (n = 309, Mehrfachnennungen) sind Kochkulturen wie ländertypische Küche mit 34,5 % die häufigste Wahl. Darauf folgen Ernährungsstile z. B. vegane/vegetarische Küche mit 25,9 % und Basics in der Küche mit 22,7 %. Eine Ernährungsumstellung wird nur zu 6,5 % genannt. Sonstige Themen (10,4 %) wie Angebote mit dem Fokus auf bestimmte Lebensmittel oder Zubereitungsverfahren werden deutlich seltener genannt.

Planung und Vorbereitung

Die Planung und Vorbereitung der Kurse (n = 404, Mehrfachnennungen) liegt in den Händen der Kursverantwortlichen. In einer offenen Antwort auf die Frage: „Was ist aus Ihrer Sicht bei der Planung und Vorbereitung besonders wichtig?“ nennen die Befragten insgesamt zwanzig verschiedene Aspekte (Abb. 2). Sie sind organisatorischer, inhaltlicher und methodisch-didaktischer Art. Die Planung des Einkaufs und das Einkaufen an sich ist mit 17,1 % der am häufigsten benannte Aspekt, dazu zählen zum Beispiel der Zeitpunkt des Einkaufs sowie die Frische und Verfügbarkeit der Lebensmittel. Es folgen die Teilnehmenden- und Zielgruppenorientierung mit 12,9 % sowie die Ablaufplanung/Konzeptentwicklung und die Rezeptauswahl und -planung mit jeweils 12,4 %. Weitere Aspekte erreichen nur einstellige Nennungen unter 6 % beispielsweise die Zeitplanung (5,7 %) oder Handouts und Materialien erstellen (5,4 %).

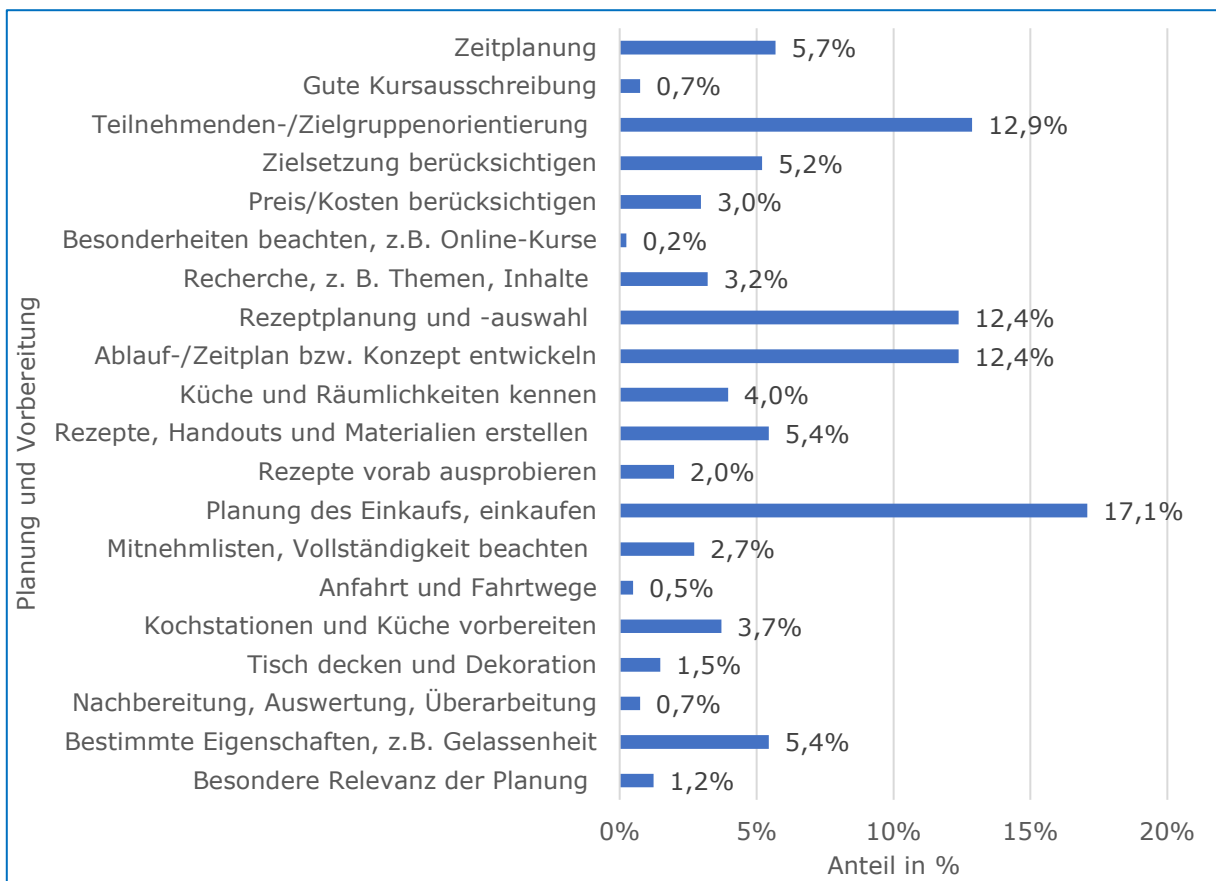


Abb. 2: Wichtige Aspekte bei Planung und Vorbereitung (n = 404, Mehrfachnennungen)

Der zeitliche Vorbereitungsaufwand (n = 128) liegt mit 53,1 % mehrheitlich bei zwei bis vier Stunden, gefolgt von fünf bis sieben Stunden mit 25,8 % und acht und mehr Stunden mit 18,0 %. Lediglich 5,5 % der Befragten bringen *11 und mehr* Stunden für die Vorbereitung auf und 3,1 % der Befragten nutzen weniger als zwei Stunden.

Methodik und Didaktik der Kursgestaltung

Methoden (n = 132 bis 137)

Insgesamt werden 16 Methoden in Bezug auf ihre Verwendungshäufigkeit (immer, häufig, gelegentlich, nie) abgefragt.

Vier Methoden werden mit deutlichem Abstand zu anderen Methoden und **zu über 50 % immer** eingesetzt:

- Besprechung der Rezepte vor der Zubereitung (80,1 %),
- Besprechung der Speisen beim anschließenden gemeinsamen Essen (77,4 %),
- Initiierung von Tischgesprächen zur Schaffung einer positiven Atmosphäre (73,3 %) und
- Kurzvortrag zu Inhalten des Kurses (58,1 %).

Fünf weitere Methoden werden **zu über 50 % häufig oder teilweise immer** eingesetzt:

- Erklärungen anhand einzelner Lebensmittel/Küchengeräte (75,8 %),
- Demonstration einer Zubereitungstechnik im Bedarfsfall für einzelne Teilnehmende (75,7 %),
- Gestaltung einer ansprechenden Atmosphäre beispielsweise durch Dekoration (68,9 %),
- Demonstration einer Zubereitungstechnik vor der gesamten Gruppe (57,4 %) und
- eigenständige Zubereitung, bei der nur im Bedarfsfall Hilfestellung gegeben wird (54,5 %).

Zu den Methoden, die **zu über 50 % gelegentlich, häufig oder immer** eingesetzt werden, gehören:

- Ausprobieren/Experimentieren zum Beispiel unterschiedlicher Zubereitungsarten (74,1 %),
- Methoden zur Kommunikation mit der Gruppe zum Kennenlernen, Verabschieden oder zur Auflockerung (69,9 %),
- gezieltes Üben und Wiederholen von Zubereitungstechniken (69,6 %) und
- Verkostung bestimmter Lebensmittel zum Beispiel hinsichtlich ihrer Qualität (68,6 %).

Demgegenüber werden drei Methoden **zu über 60% nie** eingesetzt. Dazu zählen:

- Methoden zur Wissensvermittlung wie Quizfragen und Ratespiele (64,7 %),
- Besuche externer Orte wie Märkte oder Bauernhöfe (86,5 %) sowie
- Wettbewerbe zwischen den Arbeitsgruppen (87,9 %).

In Abb. 3 ist jede Methode einschließlich ihrer Verwendungshäufigkeit dargestellt.

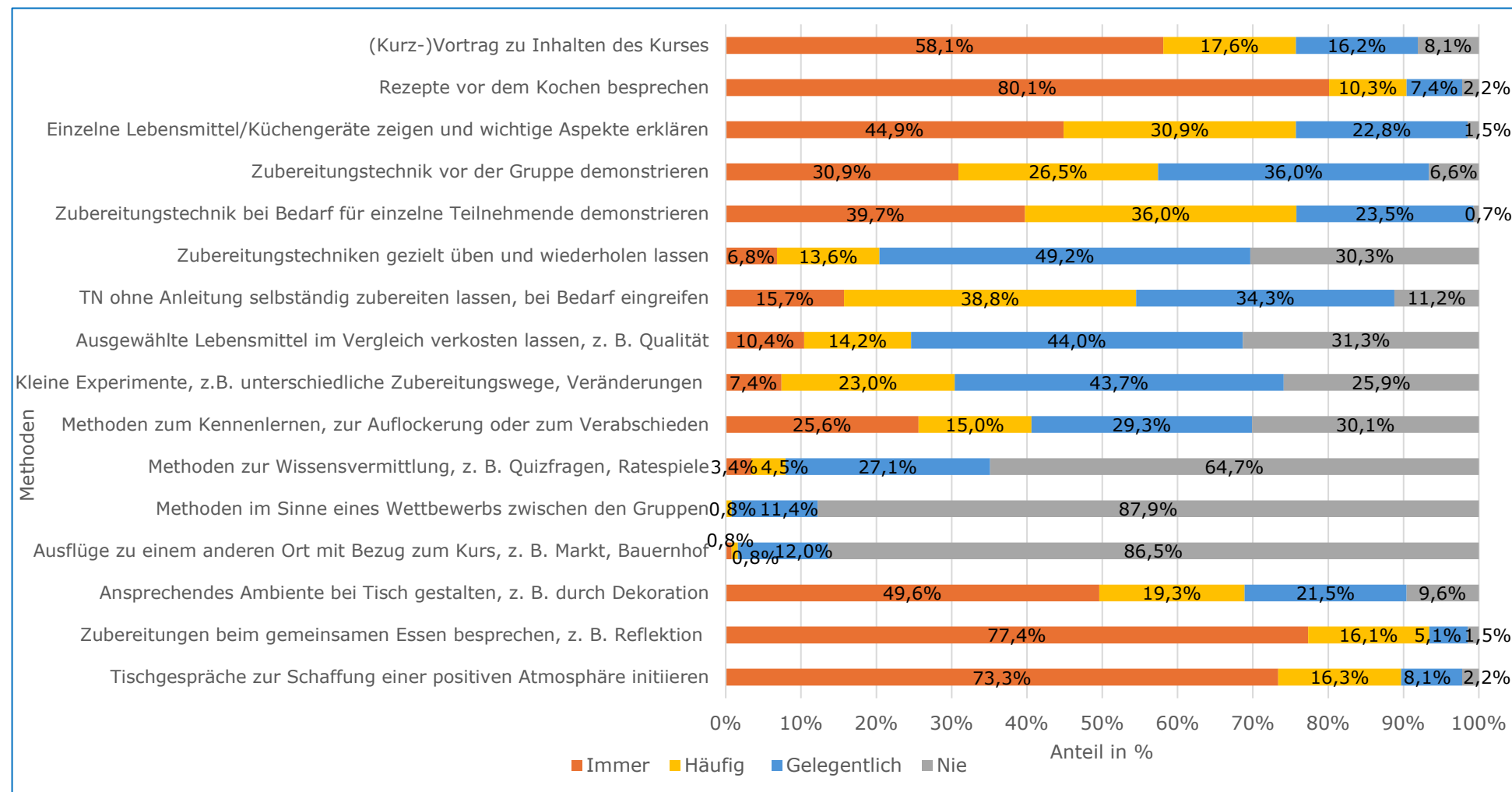


Abb. 3: Verwendungshäufigkeit von Methoden (n = 132 bis 137)

Medien und Materialien (n = 127 bis 135)

Elf Medien und Materialien werden hinsichtlich ihrer Verwendungshäufigkeit (immer, häufig, gelegentlich, nie) abgefragt (siehe Abb. 4).

Das zentrale Medium der Kochkurse ist das Rezept als Handout. Es wird zu 91 % *immer* eingesetzt, während keine Kursleitung es *nie* verwendet. Demgegenüber haben die weiteren Medien und Materialien eine deutlich geringere Relevanz.

Vier Medien werden zumindest mit über 25 % *häufig* oder *immer* eingesetzt: Namensschilder (28,9 %), Anschauungsmaterial z. B. Leerverpackungen (27,3 %), Fotos (26,9 %) und Informationsmaterial z. B. Broschüren, Saisonkalender (25,4 %). Die anderen Medien und Materialien Tafel, Flipchart, Pinnwand, Plakat, Videos und soziale Medien kommen bei über 68 % der Befragten *nie* zum Einsatz.

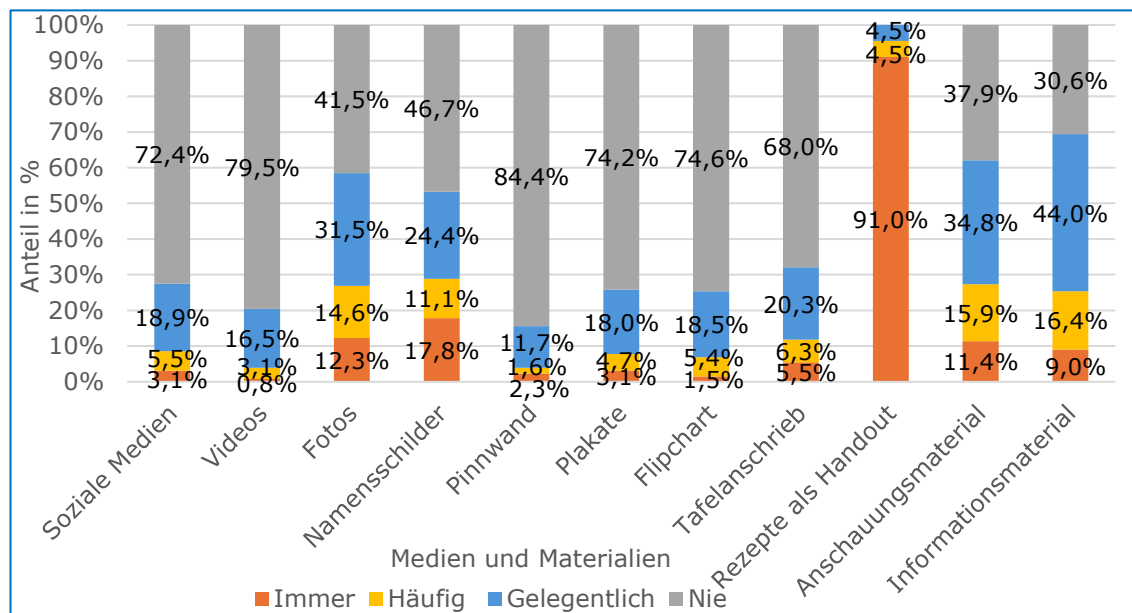


Abb. 4: Verwendungshäufigkeit von Medien und Materialien (n = 127 bis 135)

Auswahl von Rezepten

Die Rezepte auszuwählen ist zentraler Bestandteil jeder Kursvorbereitung. Doch welche Kriterien bestimmen diese Wahl aus Sicht der Kursleitungen? Bei der Auswertung dieser offen gestellten Frage können zwanzig verschiedene Kategorien identifiziert werden (n = 449, Mehrfachnennungen). Sie spiegeln inhaltliche, organisatorische und zielgruppenorientierte Funktionen wider. Die Ausrichtung auf das Thema und Ziel des Kurses macht mit 11,4 % der Gesamtnennungen die Mehrheit aus. Daneben spielen die Saisonalität und Jahreszeit (10,0 %), die Zielgruppe (8,9 %) und die Zubereitungsdauer (8,5 %) eine wichtige Rolle (siehe Abb. 5).



Abb. 5: Kriterien für die Rezeptauswahl (n = 449, Mehrfachnennungen)

Bei der Herkunft der ausgewählten Rezepte (n = 417, Mehrfachnennungen) erhielt der persönliche Fundus der Befragten 31,2 % der Gesamtnennungen, gefolgt von Rezepten aus Kochbüchern (24,7 %) und aus dem Internet (25,2 %). Lediglich ein Prozent macht der Lehrplan bzw. Vorgaben der Einrichtung aus. Die beiden Quellen *andere Kursleitungen* und *Bekannte* kommen auf jeweils etwa 6 %, ebenso wie die *sonstigen* Angaben. Hier werden Eigenkreationen von Rezepten, eigene Erfahrungen, z. B. durch Reisen, sowie Koch-/Zeitschriften und Rezepte aus Ausbildung und Beruf genannt.

Rolle der Kursleitungen (n = 546, Mehrfachnennungen)

„Was ist Ihr persönlicher Beitrag bzw. Ihre Aufgabe, um zum Gelingen des Kurses beizutragen?“ Darauf nennen die Kursleitungen vielfältige Aspekte und beschreiben damit ihre Rolle. Sie lassen sich zu aufgabentypischen Schwerpunkten zusammenfassen. Es spiegelt sich die Bedeutung der fachdidaktischen und methodischen Aufgaben wider, denn sie nehmen mit 38,9 % den größten Anteil aller Nennungen ein. Darauf folgen mit 30,1 % der Nennungen die Aufgabe der Gruppenleitung und Steuerung des Gruppenprozesses. Damit eng verbunden sind auch die persönlichen Kompetenzen (17,3 %). Zusätzlich werden Fachkompetenzen mit 13,7 % als wichtig erachtet. Die vier Kompetenzbereiche, einschließlich der dazugehörigen Aspekte, zeigt Abb. 6.

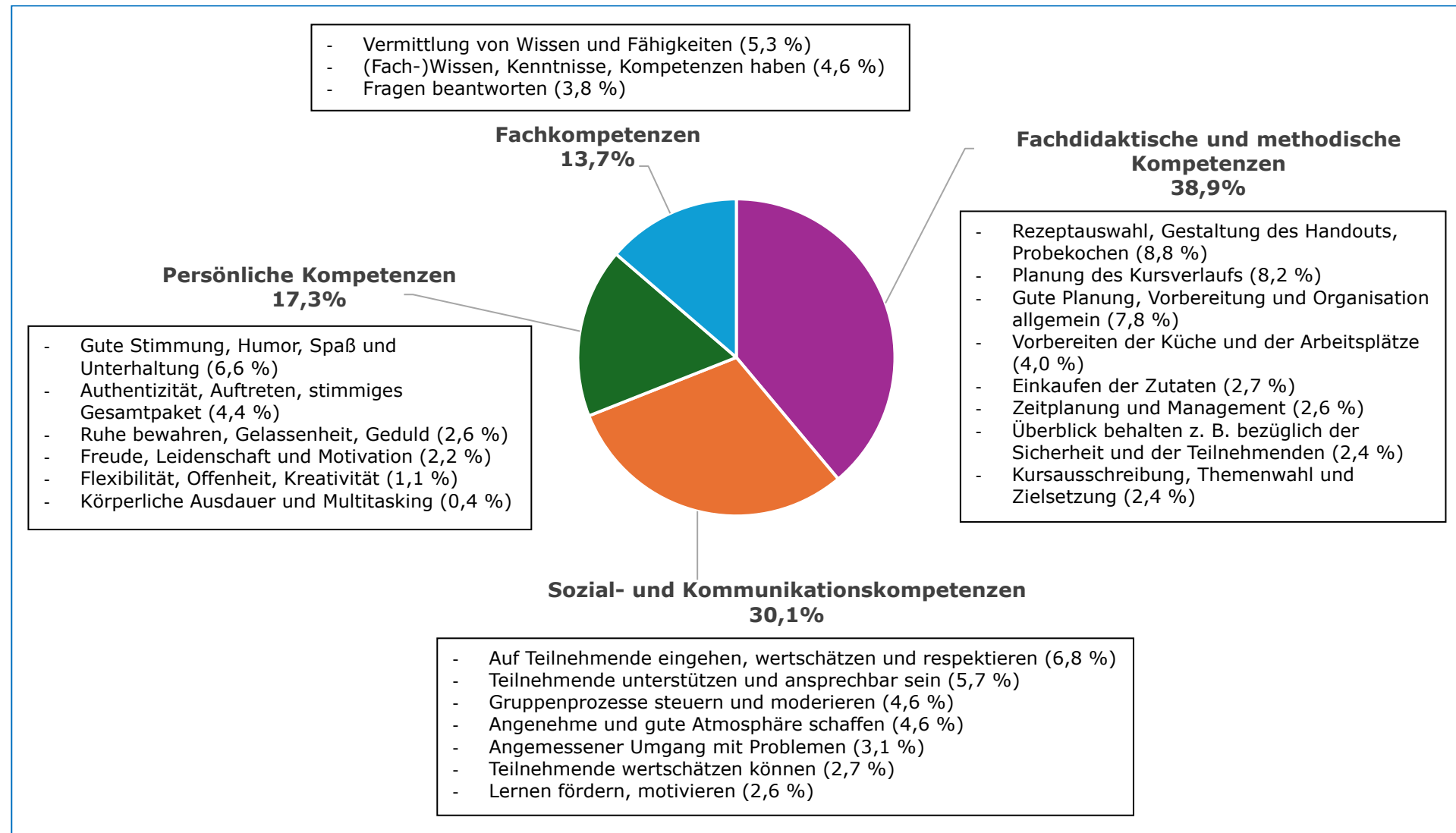


Abb. 6: Kompetenzen von Kursleitungen

Fachliche und pädagogische Qualifikationen

Von den abgefragten Ausbildungen im Ernährungsbereich erreichen die meisten Gesamtnennungen ($n = 154$, Mehrfachnennungen): Hauswirtschaft (14,3 %), Köchin/Koch (13,6 %) und Ökotrophologie (11,7 %). Unter *Sonstiges* (22,8 %) werden vielfältige Aus- und Weiterbildungen angegeben wie Ernährungsberater/in, Hotel- und Gastgewerbe, Ernährungs- und Lebensmittelhandwerk. Die Differenz bilden Kursleitungen ohne entsprechende Ausbildung.

Als pädagogische Ausbildungen ($n = 138$, Mehrfachnennungen) macht die Ausbildereignungsprüfung 23,9 % der Nennungen aus, die staatlich anerkannte Ausbildung 8,0 % und das Referendariat 6,5 %. In der Kategorie *Sonstiges* (10,1 %) werden beispielsweise erwachsenenpädagogische Zusatzqualifikationen oder Zertifikate als Kursleitung genannt. Die Differenz bilden Befragte ohne eine pädagogische Ausbildung.

Zusammenfassend ergibt die formale Qualifikation der Befragten ($n = 125$) folgendes Bild: 31,2 % verfügen ausschließlich über eine solche im Bereich Ernährung und 14,4 % im Bereich Pädagogik. Eine Doppelqualifikation weisen 33,6 % der Kursleitungen auf. Dagegen haben 20,8 % der Befragten keine der abgefragten Qualifikationen, sondern bieten Kurse aufgrund persönlicher Interessen oder als Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger an.

Kursleitungen mit einer Qualifikation im Ernährungsbereich ($n = 80$) geben mit 70 % deutlich häufiger die *Vermittlung von Basiskompetenzen der Nahrungszubereitung* als Zielsetzung ihrer Kurse an als dies bei der Gruppe ohne Ernährungsausbildung ($n = 46$) mit nur 39,1 % der Fall ist. *Weiterführende und vertiefende Kompetenzen* wählten 60 % der Befragten mit einer fachlichen Ausbildung, während es 45,7 % ohne Qualifikation sind.

Die Kursleitungen mit einem fachlichen Hintergrund ($n = 77$ bis 81) verwenden fachbezogene sowie psychomotorische und kognitive Methoden im Vergleich zu Befragten ohne Ausbildung im Ernährungsbereich ($n = 45$ bis 46) häufiger, z. B. Rezepte vor dem Kochen besprechen (+6,8 %) und einzelne Lebensmittel/Küchengeräte zeigen und wichtige Aspekte erklären (+9,3 %). Befragte ohne Fachqualifikation verwenden affektive und weniger fachbezogene Methoden häufiger, wie Teilnehmende ohne explizite Anleitung selbstständig zubereiten lassen und nur im Bedarfsfall eingreifen (+7,1 %), Methoden zum Kennenlernen, zur Auflockerung oder zum Verabschieden (+13,0 %) oder Tischgespräche zur Schaffung einer positiven Atmosphäre initiieren (+15,1 %).

Darüber hinaus sind Unterschiede zwischen Kursleitungen mit Ernährungsbildung ($n = 75$) und ohne diese ($n = 41$) bezüglich der Kriterien für die Rezeptauswahl feststellbar. Bei sechs Kriterien erreicht die Gruppe mit fachlicher Qualifikation mindestens 5 % höhere Angaben: Teilnehmendenorientierung (+5,4 %), Schwierigkeitsgrad (+5,6 %), Preis/Kosten (+7,8 %), besonders und unbekannt (+8,7 %), gesundheitliche Aspekte (+15,1 %) und Zubereitungsdauer (+16,7 %).

Soziodemografische Merkmale der Befragten

Hinsichtlich des Alters ($n = 127$) sind 41,7 % der Befragten 60 Jahre und älter, was die größte Gruppe darstellt. Auf sie folgen die 50- bis 59-jährigen mit 31,5 %. Die beiden Altersgruppen *40 bis 49* bzw. *30 bis 39 Jahre* haben einen Anteil von jeweils 10,2 %. 6,3 % der Befragten sind 20 bis 29 Jahre alt.

Mit 78,1 % sind die Befragten mehrheitlich weiblich. ($n = 128$)

Beim Beschäftigungsverhältnis ($n = 128$) lässt sich feststellen, dass über 80 % der Kursleitungen ihre Kochkurse im Rahmen einer Honorartätigkeit geben (davon 55,4 % nebenberuflich, 16,4 % in der Rente und 9,4 % hauptberuflich). In Festanstellung sind insgesamt 13,3 % der Befragten tätig (davon 12,5 % hauptberuflich und 0,8 % nebenberuflich).

Interpretation und Diskussion

Das Bildungspotenzial der Kochkurse

Kochkurse sind ein zentrales Format der Ernährungsbildung. Sie fokussieren auf die Zubereitung von Mahlzeiten und damit auf die Vermittlung von Ernährungskompetenzen. Wie diese im Rahmen eines Kochkurses vermittelt werden, welche Lernziele erreicht und welche Lernzugänge genutzt werden, wird nachfolgend beschrieben. In diesem Zusammenhang wird zudem auf die Relevanz und Funktion der Rezepte und den Einfluss der Qualifikation eingegangen.

Lernziele

Ausgehend von den schon zuvor benannten Kurszielen und Methoden wird ersichtlich wie vielfältig das Bildungspotenzial der Kochkurse ist. So können die genannten Ziele den drei klassischen Zielbereichen der kognitiven, psychomotorischen und affektiven Lernziele zugeordnet werden. Denn Lernen ist ein Zusammenspiel von Kopf, Hand und Herz. (Reich-Classen & von Hippel 2018: 1413, Schäfer 2017: 6) Dabei können Inhalte, bspw. Zubereitungsmethoden, theoretisch vermittelt (kognitiv) oder praktisch angewendet (psychomotorisch) werden und somit zwei Zielbereiche gleichzeitig ansprechen.

Die Auswertung der Nennungen belegt, dass alle Lernzielbereiche im Kochkurs adressiert werden können. Allerdings hat die systematische Vermittlung kognitiver Lernziele in der Praxis nur geringe Bedeutung. Wissensbasierte Inhalte werden eher bei Bedarf gezielt vermittelt und als Aspekte bei der Rezeptbesprechung und den Tischgesprächen integriert. Diese Zeitfenster gezielt nutzen zu können, setzt jedoch voraus, dass die Kursleitung entsprechend fachliche Kompetenz hat und flexibel reagieren kann. Eine hohe Relevanz hingegen haben die affektiven und die psychomotorischen Lernziele. So können soziale Teilhabe und Ernährungskompetenzen aufgebaut werden. Die Kursleitungen fördern aktiv die Gemeinschaft und den Austausch, wecken Neugier und Spaß am Kochen. Durch die unmittelbare Arbeit mit Küchengeräten und die Zubereitung von Speisen wird den Teilnehmenden eine niederschwellige Umsetzung in den Alltag ermöglicht. Eine Übersicht der Lernziele im Kochkurs zeigt Tab. 1.

Tab. 1: Einteilungsmöglichkeiten der Ziele von Kochkursen

Lernziele ⁴	Ziele der Kochkurse	Beispiele
Affektiv (<i>Interesse, Freude, Zusammenarbeit</i>)	Neugier und Motivation am Thema	Freude am Kochen vermitteln, Begeisterung wecken, genussvoller Abend
	Gemeinschaft und Austausch in der Gruppe	Kommunikatives Miteinander, Teambuilding, Geselligkeit, gemeinsames Kochen und Essen
Psychomotorisch (<i>beherrschen, koordinieren</i>)	Basiskompetenzen der Ernährung und Nahrungszubereitung	Zubereitungsarten anwenden, z. B. einfaches Backen
	Weiterführende Kompetenzen der Ernährung und Nahrungszubereitung	Anspruchsvolle Zubereitungsarten anwenden, z. B. Fermentieren oder Brotbacken
	Handlungsorientierung und Alltagstauglichkeit	Gemeinsames Kochen, alltags-taugliche Rezepte, Handlungen im Alltag anwenden
Kognitiv (<i>kennen, wissen, verstehen</i>)	Basiskompetenzen der Ernährung und Nahrungszubereitung	Arbeitsgeräte und Garverfahren
	Weiterführende Kompetenzen der Ernährung und Nahrungszubereitung	Gerätekunde spezieller Küchengeräte, z. B. Küchenmaschinen mit Kochfunktion
	Kennenlernen eines Themas	Kulturelle Besonderheiten der Länder, Nachhaltigkeit

Lernzugänge und Methoden

Lernprozesse sind besonders nachhaltig, wenn Kognition, Emotion und Tätigkeit miteinander verknüpft werden. Dies kann durch wechselnden Methoden- und Medieneinsatz (Nuissl & Siebert 2013: 103) sowie durch vielfältige Lernzugänge erreicht werden.

⁴ Reich-Claassen & von Hippel 2018: 1413.

Dazu zählt das *multisensorische Lernen*, da Lernen besser gelingt, wenn mehrere Sinne involviert werden (Luginbühl & Luginbühl 2022: 28f). Nahrungszubereitung und Mahlzeiten können hier eingeordnet werden, da alle Sinne angesprochen werden können (Haar 1999: 24).

Eine Analyse der in der Praxis eingesetzten Methoden im Hinblick auf die genutzten Lernzugänge nach Luginbühl und Luginbühl (2022) attestiert dem Format Kochkurs ebenfalls ein sehr breit angelegtes Lernpotenzial (siehe Tab. 2).

Tab. 2: Immer und häufig genutzte Lernzugänge und Methoden in Kochkursen in %

Lernzugänge ⁵	Methoden
Observatives Lernen bzw. Lernen durch Beobachtung (z. B. erklären, nachmachen)	• Einzelne Lebensmittel und Küchengeräte zeigen, wichtige Aspekte erklären, z. B. Handhabung, Warenkunde (75,8 %) • Demonstration einer Zubereitungstechnik bei Bedarf für einzelne Teilnehmende (75,7 %) • Demonstration einer Zubereitungstechnik vor der ganzen Gruppe (57,4 %)
Motorisches, manuelles Lernen bzw. Lernen durch praktisches Ausprobieren (Versuch und Irrtum, Habitation)	• Teilnehmende ohne explizite Anleitung selbständig ausprobieren und zubereiten lassen und nur im Bedarfsfall eingreifen (54,5 %) • Gezieltes Üben und wiederholen von Zubereitungstechniken (20,4 %)
Analytisch-verstehendes Lernen bzw. Lernen durch Fragen, Erläutern, Zerlegen und Vergleichen (z. B. Begriffs- und Regellernen)	• Kleine Experimente z. B. unterschiedliche Zubereitungswege, Veränderungen durch Zutaten und vergleichen (30,4 %) • Lebensmittel im Vergleich verkosten und besprechen (24,6 %) • Methoden zur Wissensvermittlung z. B. Quizfragen, Ratespiele (7,9 %)
Eidetisches, mentales Lernen bzw. Lernen durch Vorstellen und Nachdenken (rein kognitiv, z. B. Diskussionen)	• Rezepte vor dem Kochen besprechen, z. B. weitere Informationen, Reihenfolge der Gerichte, Hinweise zum Einkauf, Einordnung in einen größeren Zusammenhang, wie Gesundheit (90,4 %) • Kurzvortrag zu Inhalten des Kurses (75,7 %)
Emotional-affektives Lernen bzw. Lernen durch Erleben und Erfühlen (Erlebnisse festigen Lernerkenntnisse emotional)	• Ansprechendes Ambiente bei Tisch gestalten, z. B. durch Dekoration, Musik (68,9 %) • Ausflug/Exkursion zu einem anderen Ort mit Bezug zum Kurs z. B. Marktbesuch, Bauernhof (12,8 %)
Sozial-affektives Lernen bzw. Lernen durch gemeinsames Handeln, Reflektieren und Erleben (Gruppenlernen, soziale Erfahrungen sammeln)	• gemeinsames Essen, Besprechung der Speisen und Zubereitungen (Reflexion) (93,5 %) • Tischgespräche zur Schaffung einer positiven Atmosphäre (89,6 %) • Methoden zum Kennenlernen, zur Auflockerung oder zum Verabschieden (40,6 %) • Methoden im Sinne eines Wettbewerbs zwischen den Gruppen (1,6 %)

⁵ Luginbühl & Luginbühl 2022: 30f

Eine Verknüpfung der verwendeten Lernzugänge mit den zuvor aufgezeigten Lernzielen verdeutlicht nochmals die Chancen des Lernens im Bereich der psychomotorischen Lernziele (observatives Lernen und motorisch-manuelles Lernen) und der affektiven Lernziele (Lernen durch Erleben und Lernen durch gemeinsames Handeln). Den kognitiven Lernzielen (analytisch-verstehendes Lernen und eidetisch-mentales Lernen) kommt anteilmäßig eine geringe Bedeutung zu. Dies gilt besonders für das analytisch-verstehende Lernen. Zudem konzentriert sich das eidetisch-mentale Lernen auf die Rezeptbesprechung.

Die hauptsächliche Verwendung praxis- und gemeinschaftsbezogener Methoden und Lernzugänge entspricht somit den Forderungen der Erwachsenenbildung nach erfahrungs- und praxisorientiertem Lernen. Dieser Lernweg ist einerseits zielführend, da die Teilnehmenden erreicht werden (Rademacher 2009: 9), doch andererseits kann eine beabsichtigte Vermittlung bestimmter Kompetenzen nur bedingt sichergestellt werden (Schreiber-Barsch & Stang 2021: 19).

Relevanz und Funktion der Rezepte

Die Rezeptausswahl ist ein wichtiger Bestandteil der Kursvorbereitung. Rezepte gelten gemeinhin als Anleitung zur Zubereitung eines Gerichtes. Sie umfassen in der Regel eine Liste der Zutaten einschließlich der Mengenangaben und eine Verfahrensbeschreibung (Bölts & Dickau 2021: 11). Doch darüber hinaus haben Rezepte im Lehr-Lernprozess zahlreiche weitere Funktionen. Ihre hohe Relevanz zeigt sich bei der Planung und Durchführung von Kochkursen. So belegen die Einkaufsplanung und das Einkaufen der benötigten Zutaten den ersten Platz der Vorbereitungstätigkeiten. Daneben gehört auch das Ausprobieren der Rezepte und die Erstellung der Rezept-Handouts dazu. Bei der Durchführung selbst ist das Rezept als Handout das mit Abstand am häufigsten eingesetzte Medium. Es weist ebenfalls einen unmittelbaren Bezug zu den Methoden der Rezeptbesprechung auf. Damit hat das Rezept im methodisch-didaktischen Planungsprozess eine hohe Relevanz und zahlreiche Funktionen in allen Phasen der Vorbereitung. Kursleitungen können dieses Potenzial der Rezepte nutzen, um affektive, psychomotorische und kognitive Lernziele zu erreichen sowie Themen, Inhalte und Methoden damit zu verbinden. Dafür ist eine entsprechende Vorbereitung durch die zielorientierte Auswahl der Rezepte, die Gestaltung des Handouts sowie bei der Durchführung die Fähigkeit sich daran anknüpfenden Gesprächsinhalte wahrnehmen und nutzen zu können notwendig. Abb. 7 fasst die von den Kursleitungen genannten Aspekte zur Funktion und Relevanz von Rezepten in Kochkursen zusammen.

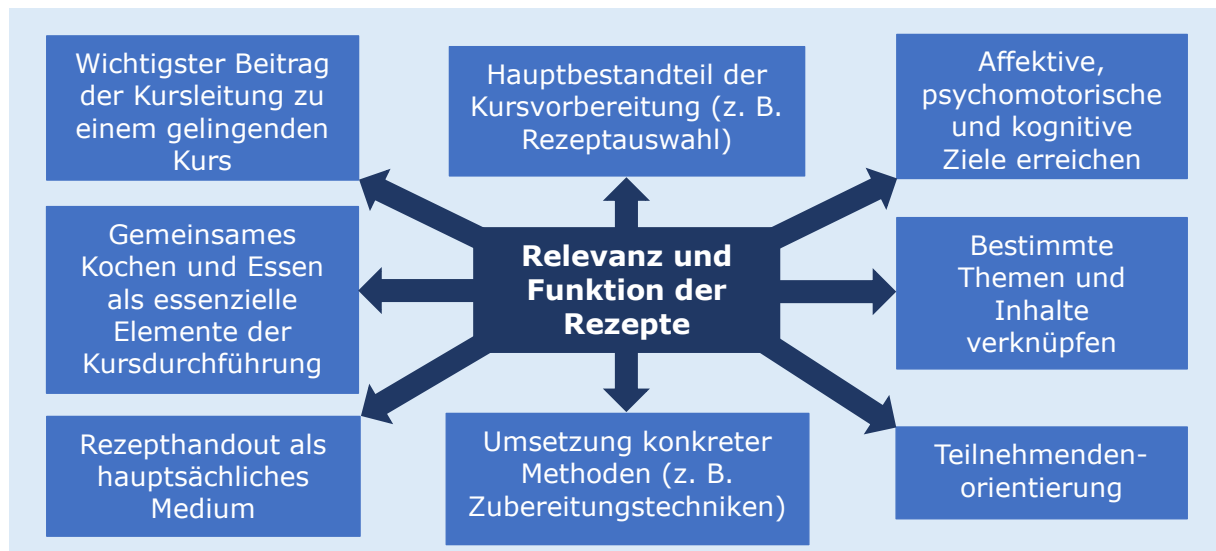


Abb. 7: Relevanz und Funktion von Rezepten in Kochkursen

Einfluss der fachlichen Qualifikation auf die Kursgestaltung

Die Qualifikation der Kursleitungen beeinflusst das Verständnis der eigenen Rolle und die damit verbundenen Aufgaben. So nennen die Kursleitungen mit einer Qualifikation im Ernährungsbereich deutlich häufiger die Vermittlung von Basiskompetenzen und weiterführenden Kompetenzen der Ernährung und Nahrungszubereitung als Zielsetzung ihrer Kurse als dies bei der Teilgruppe ohne Ernährungsausbildung der Fall ist. Sie verfügen über Wissen und Kompetenzen, die sie weitergeben möchten (Haar 1999: 22). Die Gruppe der Befragten mit Ernährungsausbildung verwendet zudem die Mehrheit der fachbezogenen sowie überwiegend psychomotorischen und kognitiven Methoden häufiger. Die fachliche Qualifikation ist demnach ein relevanter Faktor hinsichtlich der Methodenwahl und ihrer Verwendungshäufigkeit. Doch Methoden können je nach Teilnehmenden, Zubereitungstechniken, Themen und Inhalten variieren (Faulstich & Zeuner 2010: 99). Eine fachliche Ausbildung scheint darüber hinaus eine Rolle bei bestimmten Auswahlkriterien von Rezepten zu spielen, wie Kosten oder gesundheitliche Aspekte (Haar 1999: 22). Doch viele andere Kriterien sind ähnlich verteilt und damit eher unabhängig von einer Ernährungsausbildung.

Die Kursvorbereitung und -durchführung liegt in den Händen der Kursleitungen. Es wird erkennbar, dass ihr fachlicher Hintergrund die Ziele, Methoden und Kriterien der Rezeptauswahl beeinflusst. Trotzdem können vielfältig gestaltete Lebensläufe, Erfahrungen, Selbststudium und der Nachweis von Fortbildungen als ausreichende Fachqualifikation gelten (Hoh & Barz 2018: 1043, nach Arbeitskreis Gesundheitsbildung 1994). Durch Seminare und Weiterbildungen zu Kursgestaltung und Methoden im Ernährungsbereich können Kursleitungen ihre überfachlichen, fachlichen und methodisch-didaktischen Qualifikationen weiterentwickeln (Hoh & Barz 2018: 1043, Kracke 2013: 15).

In Anbetracht der vielfältigen Zielgruppen und Themen der Kochkurse sind die vorgefundenen unterschiedlichen Qualifikationen der Kursleitungen zielführend. Sie bieten die Chance ein breites Themenfeld abzubilden und die Zielgruppen in diversen Lebenssituationen zu erreichen.

Limitationen der Forschung und Empfehlungen für weiterführende Forschung

Diese Forschung beschränkt sich auf die allgemeine Erwachsenenbildung mit Fokus auf konfessionelle Bildungseinrichtungen und Volkshochschulen in Deutschland. Deshalb können keine Aussagen über andere Bereiche der Erwachsenenbildung, wie berufliche Weiterbildung, oder andere Einrichtungen getroffen werden.

Im Rahmen der Arbeit ist eine Recherche nach allen infrage kommenden Kursleitungen oder Bildungseinrichtungen zur Ziehung einer Stichprobe nicht möglich, weshalb die Trägerverbände kontaktiert werden, um die Kursleitungen zu rekrutieren. Deshalb kann nicht gänzlich nachvollzogen werden, wer die E-Mail weiterleitet und erhält, weshalb keine Weiterleitung stattfindet oder wie viele Kursleitungen im Verhältnis zu den 146 Befragten erreicht werden. Die Stichprobe ist relativ klein und auf bestimmte Bildungseinrichtungen beschränkt. Zudem gibt es einen großen Rücklauf aus NRW sowie von Volkshochschulen und katholischen Bildungseinrichtungen, was eine Verallgemeinerung auf andere Bundesländer oder Einrichtungen erschwert.

Durch ein größeres Forschungsteam wäre eine gezieltere Kontaktaufnahme zu Bildungseinrichtungen oder Kursleitungen möglich. Die genauen Qualifikationen und Motive für die Gestaltung und Durchführung der Kochkurse von Kursleitungen könnten weiterführend Gegenstand der Forschung werden. Die Teilnehmenden könnten ebenfalls einbezogen werden, u. a. im Hinblick auf ihre Motivation zur Teilnahme oder den tatsächlichen Lernerfolg. Des Weiteren könnten die Bildungseinrichtungen und Fachbereiche erforscht werden, um zu untersuchen, inwiefern die Ausstattung, Ziele, Ausrichtung, Programmplanung oder Qualifikationsanforderungen die Kochkurse beeinflussen. Mit Befragungen zu verschiedenen Zeitpunkten könnten Veränderungen und Trends im Verlauf der Jahre erhoben werden, wie bestimmte Zielgruppen, Themen oder Kursformate.

Zusammenfassendes Fazit und Schlussfolgerungen

Kochkurse sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährungsbildung. Als Teil der allgemeinen Erwachsenenbildung bedienen sie ein breites Spektrum an Zielgruppen, Themen, Methoden und Medien. Ihre methodisch-didaktische Gestaltung liegt in den Händen der Kursleitenden.

Im Sinne der Erwachsenenbildung können Erwachsene in Kochkursen sinnlich, experimentell und selbstbestimmt lernen, was die häufig gewählten Medien (Rezepte als Handout) und Methoden (Rezeptbesprechung vor der Zubereitung, Besprechung der Speisen beim Essen und Tischgespräche) zeigen.

Eine zentrale Bedeutung der Rezepte als Anleitung für die Kochpraxis ist zu erwarten und kann mit den empirischen Ergebnissen bestätigt werden. Mit deutlichem Abstand wird das Rezept als Medium zu 91 % *immer* eingesetzt. Darüber hinaus zeigt eine Analyse die verbindende Funktion und Relevanz der Rezepte im Kurs auf. Überraschend vielfältig ist das Potenzial, welches die Rezepte im Hinblick auf die Wissensvermittlung haben können. Dieses Potenzial nutzen zu können, erfordert den geübten Blick der Kursleitung im entscheidenden Moment, Fragestellungen aufzugreifen - eine hohe Anforderung für eine nebenberuflich tätige Kursleitung. Sie könnte von fachlicher Seite gestärkt werden, denn es könnten fachdidaktische Empfehlungen und Beispiele erarbeitet werden.

Zusammenfassend lässt sich festhalten: Kochkurse in der allgemeinen Erwachsenenbildung liefern einen wertvollen Beitrag zum lebenslangen Lernen. Sie schaffen soziale Gemeinschaft, vermitteln Freude am Kochen sowie Kompetenzen, Wissen und Fertigkeiten in der Nahrungszubereitung und Ernährung. Sie knüpfen an die Lebensrealität der Teilnehmenden an und weisen einen hohen Praxis- und Alltagsbezug auf. Dies erfordert eine entsprechende methodisch-didaktische Gestaltung der Kochkurse durch eine kompetente Kursleitung.

Die Erkenntnisse der Untersuchung können genutzt werden, um das Handlungsrepertoire für Kochkurse mit Erwachsenen zu beschreiben und zur Reflexion bestehender Vorgehensweisen anzuregen.

Literatur

- Angele C, Buchner U, Michenthaler J, Obermoser S, Salzmann-Schojer K: Fachdidaktik Ernährung: Ein Studienbuch. Münster/New York: Waxmann, 2021.
- Bölts M, Dickau T: Rezeptauswahl. In: Bölts M, Bognár A, Dickau T, Gomm U, Leicht-Eckardt E, Preusse H, Schlich M (2021): Lebensmittelverarbeitung im Haushalt - Teil III. Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e.V. (Hrsg.). Hauswirtschaft und Wissenschaft 69 (2021), DOI: 10.23782/HUW_14_2021.
- Breitschwerdt L, Egetenmeyer R: Erwachsenenbildung/Weiterbildung. In: Reinders H, Bergs-Winkels D, Prochnow A, Post I (Hrsg.): Empirische Bildungsforschung. Eine elementare Einführung. Wiesbaden: Springer Fachmedien. 2022: 127 – 152.
- Deutscher Volkshochschul-Verband: Du möchtest Kursleiter*in an der Volkshochschule werden? Jetzt informieren. 2025 [zuletzt 26.05.2025] <https://www.volkshochschule.de/kurswelt/kursleiter-werden/index.php>
- Faulstich P, Zeuner C: Erwachsenenbildung. Weinheim/Basel: Beltz, 2010.
- Haar G: Kochkulturen. Essen wie in fernen Ländern, Stuttgart: Klett, 1999.

- Hering T: Quantitative Methoden in Prävention und Gesundheitsförderung. In: Niederberger M, Finne, E (Hrsg.): Forschungsmethoden in der Gesundheitsförderung und Prävention. Wiesbaden: Springer Fachmedien, 2021: 139 – 170.
- Hoh R, Barz H: Weiterbildung und Gesundheit. In: Tippelt R, von Hippel A (Hrsg.): Handbuch Erwachsenenbildung/Weiterbildung. 6. Auflage. Wiesbaden: Springer Fachmedien, 2018: 1027 – 1048.
- Horn H, Lux T: Weiterbildungsstatistik im Verbund. Ergebnisse für das Berichtsjahr 2021. 2024. [zuletzt 20.10.2024] <https://www.die-bonn.de/doks/2024-Weiterbildungsstatistik-01.pdf>.
- Kracke E: Volkshochschule. Viel Raum für Ernährung. VDOE Position 2013 (1): 14 – 16.
- Lehmann F, Tonk L, Breitbach E: Das INFORM-Projekt zur Ernährungskompetenz für Jung und Alt. Leitfaden zur Durchführung von generationsübergreifenden Kochaktionen. 2022. [zuletzt 20.10.2024] <https://diekuechenpartie.de/derleitfaden/willkommen/>.
- Luginbühl C, Luginbühl M: Eigenständig im Alltag unterwegs. Alltagskompetenzen in sozialen Einrichtungen kreativ fördern. Bern: hep Verlag, 2022
- Martin A, Lencer S, Schrader J, Koscheck S, Ohly H, Dobischat R, Elias A, Rosendahl A: Das Personal in der Weiterbildung. Arbeits- und Beschäftigungsbedingungen, Qualifikationen, Einstellungen zu Arbeit und Beruf. Bielefeld: Bertelsmann, 2016. DOI: 103278/85/0015w.
- Nuissl E, Siebert H: Lehren an der VHS. Ein Leitfaden für Kursleitende. Bielefeld: Bertelsmann, 2013.
- Ortmanns V, Huntemann H, Lux T, Bachem A: Volkshochschul-Statistik 60. Folge. Berichtsjahr 2021. Bielefeld: wbv, 2023. [zuletzt 20.10.2024] <https://www.die-bonn.de/doks/2023-Volkshochschule-Folge60-01.pdf>.
- Rademacher B: Seminare leiten, Fortbildungen gestalten: Grundplanung, Moderation, Methoden. Lichtenau: AOL, 2009.
- Reich-Classsen J, von Hippel A: Programm- und Angebotsplanung in der Erwachsenenbildung. In: Tippelt R, von Hippel A (Hrsg.): Handbuch Erwachsenenbildung/Weiterbildung. 6. Auflage. Wiesbaden: Springer Fachmedien, 2018: 1403 – 1423.
- Schäfer, E: Lebenslanges Lernen. Erkenntnisse und Mythen über das Lernen im Erwachsenenalter. Berlin: Springer, 2017
- Schreiber-Barsch S, Stang R: Lernwelt Erwachsenenbildung/Weiterbildung. Entwicklungen, Konzepte und Perspektiven. Berlin/Boston: Walter de Gruyter, 2021.

Autorinnen

Darleen Mikulasch MSc Ernährungswissenschaften (Korrespondenzautorin) und Prof. i. R. Dr. Stefanie Bödeker, Hochschule Niederrhein, Fachbereich Oecotrophologie, Rheydter Str. 277, 41065 Mönchengladbach

Kontakt: darleen.mikulasch@web.de



© D. Mikulasch

Interessenkonflikt

Es besteht kein Interessenkonflikt. Der Beitrag beruht auf den Ergebnissen eines unabhängigen Forschungsprojekts und einer Masterarbeit zum Thema Erwachsenenbildung (Hochschule Niederrhein, Betreuerin: Prof. Dr. Stefanie Bödeker).

Zitation

Mikulasch D & Bödeker S (2025): Methodisch-didaktische Gestaltung von Kochkursen in der Erwachsenenbildung. Eine Online-Befragung von Kursleitungen. Hauswirtschaft und Wissenschaft 73 (ISSN online 2626-0913)
<https://haushalt-wissenschaft.de> doi: 10.23782/HUW_07_2025