

Städte als Triebkräfte für nachhaltige Ernährungssysteme



Armut und Ernährung: Handlungsempfehlungen für einen sozial gerechten Zugang zu nachhaltiger Ernährung in der Stadt Bern

Evelyn Markoni; Lukas Aeschlimann; Franziska Götze; Elizabeth Bieri

Namen der Teilprojektleitenden und Kontakt

Evelyn Markoni, evelyn.markoni@bfh.ch

Berner Fachhochschule

Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften HAFL

Länggasse 85

CH-3052 Zollikofen

Berichtszeitraum (gesamte Förderdauer): Januar 2022-Dezember 2024

Projektpartner:innen

Amt für Umweltschutz der Stadt Bern

Centre for Development and Environment (CDE) der Universität Bern

Förderorganisationen

Mercator Stiftung Schweiz

Amt für Umweltschutz der Stadt Bern

Oekonomische Gemeinnützige Gesellschaft Bern (OGG)

Unterstützung durch studentische Arbeiten (Literaturrecherche, Experteninterviews)

Loïc Josi; Michelle Perler; Noé Bell; Raphael Klein und Susan Gättelin

Titelfoto: Pascale Amez , Illustrationen: Rino Wenger, Layout: Corinne Wälti

Diese Studie ist Teil des transdisziplinären Co-Projekts «Städte als Triebkräfte für nachhaltige Ernährungssysteme», welches gemeinsam von der Berner Fachhochschule, Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften BFH-HAFL und dem Centre for Development and Environment (CDE) der Universität Bern und durchgeführt und von der Stiftung Mercator Schweiz hauptsächlich finanziert wird.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
2	Forschungsdesign	9
2.1	Partizipative Aktionsforschung (PAR)	9
2.1.1	Gruppe A	13
2.1.2	Gruppe B	17
2.1.3	Gruppe C	20
2.1.4	Auswertung	21
2.2	Methodische Reflexion der PAR	21
2.3	Experteninterviews	23
2.4	Erfahrungsaustausch mit PAR-Forschenden aus vier Ländern	23
3	Armut und Ernährung: Forschungsergebnisse	26
3.1	Armut und Ernährung – Perspektiven der Expert:innen der Organisationen	26
3.2	Ernährungsbedürfnisse und Ernährungsverhalten	28
3.3	Herausforderungen und Hürden	32
3.4	(Politische) Massnahmen	36
4	Handlungsempfehlungen und konkrete Interventionen	40
5	Diskussion und Folgerungen	43
6	Dank	45
7	Literaturverzeichnis	46

1 Einleitung

Alle Menschen in der Schweiz sollen sich für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung entscheiden können. Dies ist ein fester Bestandteil der Vision der Schweizer Ernährungsstrategie 2017-2024 (BLV, 2017). Gemäss Bundesamt für Statistik waren im Jahr 2022 in der Schweiz rund 700 000 Menschen armutsbetroffen und 1.34 Millionen Menschen armutsgefährdet (BFS, 2024b). Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen erläutert in der Strategie, dass Menschen mit einem tiefen Einkommen einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, sich nicht gesundheitsförderlich zu ernähren (BLV, 2017). Die Ausgaben für Ernährung belasten die Haushalte in der Schweiz je nach Einkommen unterschiedlich. Die vom Bundesamt für Statistik erhobenen Haushaltsausgaben zeigen, dass für Haushalte mit einem tiefen Einkommen (unter 4530 CHF) der prozentuale Anteil für Lebensmittel und alkoholfreie Getränke mit 13.1 Prozent ungefähr doppelt so hoch ist im Vergleich zum schweizerischen Durchschnitt (BFS, 2022). Dementsprechend sind auch Preisentwicklungen wie im Jahr 2023 mit steigenden Energie- (+15.4 Prozent) und Nahrungsmittelpreisen (+4.8 Prozent) unterschiedlich belastend je nach verfügbarem Einkommen (BFS, 2024d). Armut kann eine gesundheitsfördernde Ernährung erschweren, wenn sie teurer als eine ungesunde Ernährung ist. Das Thema Armut und Ernährung ist im deutschsprachigen Raum allerdings noch wenig wissenschaftlich erforscht. Erste Studien, wie beispielsweise der «GesellschaftsReport Baden-Württemberg¹» zum Thema Armut als Ernährungsrisiko, greifen die

¹ <https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/soziales/familie/gesellschaftsreport-bw>

Ernährungsarmut auf. Der Report macht deutlich, dass in einem vergleichsweise wohlhabenden deutschen Bundesland Ernährungsarmut existiert und armutsbetroffene Menschen überdurchschnittlich, aber nicht automatisch davon betroffen sind (Saleth et al., 2023). Der Bericht beschreibt, dass ein Zehntel der Bevölkerung sich aus finanziellen Gründen «nicht jeden zweiten Tag eine Mahlzeit mit Fleisch, Geflügel oder Fisch oder eine hochwertige vegetarische Mahlzeit leisten» kann (Saleth et al., 2023, S. 13). Feichtinger (1995) unterscheidet zwischen materieller und sozialer Ernährungsarmut. Materielle Ernährungsarmut beschreibt, so Feichtinger (1995), den Zustand einer quantitativen oder ernährungsphysiologischen Unterversorgung von Nährstoffen durch fehlende finanzielle Mittel, welche sich langfristig in gesundheitlichen Einschränkungen wie Diabetes Typ 2 manifestieren (Waskow & Rehaag, 2011) und auch auf die psychische Gesundheit auswirken können (Heindl, 2016). Die soziale Ernährungsarmut beschreibt die subjektiv empfundene Einschränkung gesellschaftlicher Teilnahmemöglichkeiten, Sitten oder kulturelle Gebräuche, welche im Ernährungskontext stattfinden (Feichtinger, 1995). Folgen davon können soziale Ausgrenzung, Stigmatisierung und Einschränkungen in sozialen Beziehungen sein (Feichtinger, 1995; Setznagel, 2020).

Laut Fesenfeld et al. (2023) ist unser derzeitiges Ernährungssystem nicht nachhaltig. Für eine Transformation müssen wir einerseits die landwirtschaftliche Produktion agrarökologisch ausrichten und andererseits unsere Ernährungsgewohnheiten nachhaltiger gestalten. Dies umfasst neben sozialen und ökologischen Aspekten auch die Gesundheit. Gemäss Fesenfeld et al. (2023) bedeutet dies in Bezug auf die Ernährung, weniger tierische und mehr pflanzliche Proteine zu konsumieren, Lebensmittelabfälle zu reduzieren und unsere Ernährung an die aktuellen Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) anzupassen. Zudem soll laut den Autor:innen die Transformation sozial gerecht gestaltet werden. Laut dem Wissenschaftlichen Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE, 2020) beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft benötigt es dabei faire Ernährungsumgebungen. Gemäss FAO (2016) sind Ernährungsumgebungen diejenigen Umgebungen, in denen Lebensmittel für den alltäglichen Gebrauch verfügbar und zugänglich sind, wie beispielsweise das Lebensmittelangebot im Detailhandel, auf Märkten, in Restaurants oder in der Schulverpflegung. Laut FAO (2016) unterscheiden sie sich unter anderem in der Vielfalt der Auswahlmöglichkeiten und stehen dabei in Wechselwirkung mit dem Ernährungssystem. Gemäss Herforth und Ahmed (2015) beinhaltet der Begriff

der Ernährungsumgebungen «the availability, affordability, convenience, and desirability of various foods». In ihrer Definition beziehen sich die Autorinnen zusätzlich auf politische und soziokulturelle Gegebenheiten. Zudem berücksichtigen sie die Bequemlichkeit beim Lebensmitteleinkauf und -konsum sowie die Attraktivität von Lebensmitteln (Herforth & Ahmed, 2015). Swinburn et al. (2014) beschreiben Ernährungsumgebungen als das physische, wirtschaftliche, politische und soziokulturelle Umfeld. Dazu zählen beispielsweise der Zugang, die Verfügbarkeit und die Auswahlmöglichkeiten von Lebensmitteln, die Lebensmittelzusammensetzung und -kennzeichnung, die Werbung, Preise, das Lebensmittelangebot an öffentlichen Einrichtungen oder politische Rahmenbedingungen (Swinburn et al., 2014).

Der WBAE (2020) benennt acht Handlungsfelder zur Gestaltung fairer Ernährungsumgebungen: (1.) die Anpassung der aktuellen Kita- und Schulverpflegung, beispielsweise durch die Ermöglichung einer beitragsfreien Verpflegung, (2.) die Verminderung des Konsums tierischer Produkte, (3.) die Berücksichtigung der wahren Kosten von Lebensmitteln, (4.) die Verbesserung des Informationsflusses, (5.) einen Wertewandel hin zu einer nachhaltigen Ernährung, (6.) eine verbesserte Nachhaltigkeit in der Gemeinschaftsgastronomie und (7.) die Ausgestaltung von Landbausystemen nach ökologischen Prinzipien. Schliesslich soll (8.) die Ernährungsarmut verringert werden. Des Weiteren ist bei politischen Massnahmen zur Förderung einer nachhaltigeren Ernährung darauf zu achten, dass die Verringerung von Ernährungsarmut als Ziel berücksichtigt wird, und diese auch fortlaufend überwacht wird (WBAE, 2020).

Bislang fehlten für die Stadt Bern, aber auch für andere Städte Forschungserkenntnisse zu einer Gestaltung von fairen Ernährungsumgebungen und zu einem sozial gerechten Zugang zu einer nachhaltigen Ernährung für armutsbetroffene Menschen. Im Rahmen des transdisziplinären Forschungsprojekts «Städte als Triebkräfte für nachhaltige Ernährungssysteme», das gemeinsam von der Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften BFH-HAFL und dem Centre for Development and Environment CDE der Universität Bern durchgeführt wurde, haben wir im dritten Arbeitspaket folgende Forschungsfrage untersucht:

«Wie kann der Zugang zu einer nachhaltigen Ernährung in der Stadt Bern sozial gerechter gestaltet werden?»

Daraus ergaben sich folgende Unterfragen:

«Wie ernähren sich armutsbetroffene Menschen in der Stadt Bern? Welche Bedürfnisse haben sie in Bezug auf ihre Ernährung? Welche Herausforderun-

gen ergeben sich bei der Umsetzung ihrer Bedürfnisse? Welche Lösungsstrategien haben sie? Welche (politischen) Massnahmen braucht es, um das Berner Ernährungssystem sozial gerechter zu gestalten?»

Um die Forschungsfragen beantworten zu können, explorierten wir gemeinsam mit von Einkommensarmut betroffenen und erfahrenen Menschen in Bern deren Ernährungsweise, Einkaufsverhalten, wahrgenommene Chancen und Herausforderungen beim Zugang zu einer nachhaltigen Ernährung und erarbeiteten partizipative (politische) Massnahmen für ein sozial gerechtes Ernährungssystem in Bern (Markoni et al., 2024). Unter «armutserfahren» verstehen wir Menschen, die selbst von Armut betroffen waren oder in ihrem näheren Familien- und/oder Bekanntenkreis Menschen kennen, die von Armut betroffen sind. Wir argumentieren dabei in Anlehnung an Müller de Menezes und Chiapparini (2021), dass durch Partizipation Lebenserfahrungen aktiv einbezogen werden können und so gemeinsam Wissen generiert und Massnahmen bedarfsorientiert gestaltet werden können. In der Schweiz waren 2022 etwa 700.000 Menschen armutsbetroffen, wobei eine Einzelperson als armutsbetroffen gilt, wenn sie monatlich maximal 2284 Franken zur Verfügung hat. Eine Familie mit Eltern und zwei Kindern (=vier Personen) gilt mit 4010 Franken oder weniger verfügbarem Einkommen als armutsbetroffen und mit 5432 Franken oder weniger als armutsgefährdet (BFS, 2024a, 2024c; Caritas Schweiz, 2024). Da wir bei der Rekrutierung der Co-Forschenden für das Projekt nicht nach dem Einkommen gefragt haben, sondern dieses erst später bei einer Umfrage zu ihren soziodemographischen Daten erhoben haben, sind nicht alle Co-Forschenden nach der obigen Definition armutsbetroffen. Dennoch haben alle Co-Forschenden persönliche Erfahrung mit Armut, fühlen sich arm und/oder haben sich durch unsere Rekrutierung angesprochen gefühlt.

Die Co-Erforschung der Forschungsfragen erfolgte in Anlehnung an die Partizipative Aktionsforschung (englisch: Participatory Action Research, PAR) (Chevalier & Buckles, 2019). Ergänzt wurde die PAR durch Experteninterviews (Gläser & Laudel, 2010) mit armutsbetroffenen Menschen sowie mit Vertreter:innen des Sozialdienstes und von sozialen Institutionen der Stadt Bern, die sich mit dem Thema Armut befassen. Ebenfalls wurden ausgewählte Institutionen in Bern besucht und Bedürfnisse und das Verhalten ihrer Nutzer:innen beobachtet, um die Ernährungsumgebung armutsbetroffener Menschen in Bern besser zu verstehen sowie einen Zugang zu armutsbetroffenen Menschen zu erhalten. Schliesslich haben wir uns mit anderen PAR-Forschenden im Bereich Ernährung und Armut in verschiedenen europäischen

Städten ausgetauscht, um von den jeweiligen Forschungserfahrungen zu lernen (vgl. Abbildung 1). In den folgenden Kapiteln beschreiben wir das Forschungsdesign und unser methodisches Vorgehen sowie unsere Ergebnisse und die daraus abgeleiteten Handlungsempfehlungen.

Das Gesamtprojekt «Städte als Triebkräfte für nachhaltige Ernährungssysteme» wurde von der Stiftung Mercator Schweiz finanziell unterstützt. Das Projekt umfasste drei Arbeitspakete. Das zweite Arbeitspaket zur Stoffstromanalyse der Stadt Bern und das dritte Arbeitspaket, auf das sich dieser Bericht bezieht, wurden zusätzlich von der Stadt Bern und der Oekonomischen Gemeinnützigen Gesellschaft OGG Bern unterstützt. Das erste Arbeitspaket, eine vergleichende Studie mit Dokumentenanalyse, wurde neben der Stiftung Mercator Schweiz von neun Partnerstädten und dem Schweizerischen Städteverband finanziert.

2 Forschungsdesign

Unser Forschungsdesign umfasste verschiedene methodische Ansätze: die Partizipative Aktionsforschung (PAR), Experteninterviews und ein Austausch mit Forschenden aus dem In- und Ausland zur PAR. Im Rahmen der PAR forschten wir gemeinsam mit armutsbetroffenen Menschen, wobei deren aktive Einbindung in den Forschungsprozess eine wesentliche Komponente darstellte. Dies beinhaltete die Möglichkeit der Mitbestimmung im Rahmen der Forschungsaktivitäten. Bei den Experteninterviews hingegen stellten wir offene Fragen, hörten wir zu und wollten mehr über die Lebenswelten von armutsbetroffenen Menschen erfahren (Anhörung). So war der Grad der Partizipation innerhalb unserer Forschung unterschiedlich. Abbildung 1 zeigt unsere methodische Vorgehensweise. Dieser Methodenmix hat sich im Verlauf der Forschungstätigkeit als notwendig erwiesen, um einerseits Perspektiven und Erfahrungen in die Workshops einzubeziehen und erste Erkenntnisse zu vertiefen. Andererseits war die Vernetzung durch die vielseitigen Gespräche eine Voraussetzung, um das Vertrauen armutsbetroffener Menschen für eine Teilnahme an unserer Forschung zu erlangen und ihre Erfahrungsexpertise als Co-Forschende in unsere Forschung integrieren zu können. Schliesslich wollten wir von anderen PAR-Forschenden zum Thema Armut und Ernährung lernen, weshalb wir zwei Online-Workshops mit ihnen organisierten.

2.1 Partizipative Aktionsforschung (PAR)

Unger (2014) beschreibt partizipative Forschungsmethoden im Allgemeinen als «neue Formen der Wissensproduktion», weil die Wissensproduktion nicht nur durch die Forschenden erfolgt, sondern Wissen gemeinsam mit Co-Forschenden

Forschungsdesign										
Partizipative Aktionsforschung (PAR)						Experteninterviews		PAR-Austausch		
Gruppe A (3 Workshops mit 8-10 armutsbefahrenen und armutsbetroffenen Menschen mit Migrationshintergrund)			Gruppe B (2 Workshops mit 8 armutsbetroffenen Menschen)		Gruppe C (1 Gruppendiskussion mit 7 armutsbetroffenen und armutsbefahrenen Rentnern:innen)		Experteninterviews mit 10 armutsbetroffenen Menschen und mit Vertreter:innen 7 sozialer Einrichtungen	Besuche sozialer Einrichtungen; Teilnahme Aktivitäten	1.Online-Workshop mit PAR-Forschernden	2.Online-Workshop mit PAR-Forschernden
Workshop 1 (Themen: Bedürfnisse und Lebensrealitäten)	Workshop 2 (Themen: Infos, Herausforderungen)	Workshop 3 (Themen: Lösungsstrategien und Massnahmen)	Workshop 4 (Themen: Bedürfnisse und Lebensrealitäten)	Workshop 5 (Themen: Herausforderungen, Lösungsstrategien und Massnahmen)	Erstes Kennenlernen bei einem Mittagstisch	Gruppendiskussionen (Themen: Bedürfnisse und Lebensrealitäten)	Ziele der Forschenden: Kennenlernen von Lebensrealitäten, Bedürfnissen und Herausforderungen, Erfragen von Lösungsstrategien und Massnahmen, Erfahren von Ernährungs-umgebungen		Ziele der Forschenden: Gegenseitiges Kennenlernen und Vernetzen, Teilen von Erfahrungen, Planen weiterer Aktivitäten	
Einige Aktionen: Organisation und Durchführung eines runden Tisches; Erste Kontaktaufnahme mit Landwirt:innen im Umkreis von Bern für dezentrale Marktstände und mit Stadtgrün Bern zur Nutzung von städtischen Grünflächen; Start einer Visualisierung zu Lebensmittelangeboten für armutsbetroffene Menschen in der Stadt Bern; Miteinfließen der Forschungsergebnisse ins «Konzept nachhaltige Ernährung der Stadt Bern», Planung und Durchführung von unterschiedlichen Veranstaltungen und Verfassen von Publikationen.										

Abbildung 1:
Übersicht
Forschungsmethoden
und -ansätze

anwendungsorientiert generiert wird (Unger, 2014, S. 6). Auch für Wöhrer (2017) ist die Partizipative Aktionsforschung (PAR) anders als andere empirische sozialwissenschaftliche Methoden, indem durch die Partizipation nicht nur eine Beforschung von Forschungsobjekten stattfindet, sondern die beforschten Menschen aktiv als Co-Forschende am Forschungsprozess teilnehmen und dabei «selbst Daten sammeln und analysieren» (2017, S. 28). Chevalier und Buckles (2019) beschreiben dabei die PAR nicht als eine genau definierte Methode, sondern als ein methodisches Vorgehen, welches Kreativität in der Forschung ermöglicht. Dabei sollen die Forschenden und Co-Forschenden, so die beiden Autoren (Chevalier & Buckles, 2019), am Leben in der Gesellschaft teilhaben (Partizipation), an einer Aktion aktiv teilnehmen und dabei Wissen generieren (Forschung). Die Methode selbst ist nicht neu und wurde bereits in den USA in den 1940ern durch Kurt Lewin (1948) entwickelt und unterscheidet sich am Grad der Partizipation. Bei einem hohen Grad an Partizipation werden die Co-Forschenden in alle Schritte des Forschungsprozesses, von der Erarbeitung der Forschungsfragen bis zur Datenauswertung einbezogen. Dies erhöht beispielsweise die Akzeptanz der durch den gemeinsamen Prozess erarbeiteten Aktionen (Chevalier & Buckles, 2019). Abbildung 2 gibt einen Überblick über die möglichen Stufen der Partizipation in Anlehnung an Wright et al. (2007). Die Abbildung 2 zeigt auf, dass Partizipation nur dann vorliegt, wenn die Co-Forschenden in dem Prozess mitbestimmen dürfen, eine Entscheidungskompetenz oder eine Entscheidungsmacht innehaben. Wenn sie gar selbstständig organisieren, wäre dies mehr als Partizipation (vgl. Wright et al., 2007). Demgegenüber stellen die Einbeziehung, Anhörung oder Information lediglich Vorstufen dar, wobei eine Partizipa-

tion noch nicht gegeben ist. Das Erziehen, Behandeln oder die Instrumentalisierung sind demgegenüber keine Partizipation (vgl. Wright et al., 2007). So spricht Wöhrer (2017, S. 28) in Anlehnung an Bergold und Thomas (2010) von Scheinpartizipation, wenn Co-Forschende, «die – zum Beispiel in Diskussionsrunden – Anregungen zur Forschungsfrage und zu den Methoden sowie Feedback zu den Ergebnissen liefern, in die konkreten Erhebungen und Analysen jedoch nicht aktiv eingebunden sind.»

In den Jahren 2022 und 2023 führten wir mit drei Gruppen armutsbetroffener und -erfahrener Menschen

in Bern (Co-Forschende) Workshops und eine Gruppendiskussion durch.

Die Inhalte und Methoden der Workshops gestalteten wir gemeinsam mit den Co-Forschenden, gaben aber dennoch Hauptthemen vor, die uns halfen,

die Forschungsfrage zu beantworten. Daher siedeln wir unsere Forschung zwischen Einbeziehung und Mitbestimmung, beispielsweise bei der Wahl der politischen Massnahmen, an. Die Auswertung erfolgte teilweise zusammen in den jeweiligen Workshops, aber auch durch die Forschenden im Anschluss. Der Bericht wurde durch die Forschenden verfasst.

Die erste Gruppe (Gruppe A) bestand aus zehn Menschen mit Migrationshintergrund im Alter zwischen Mitte 20 und Mitte 60 und acht Frauen und zwei Männern, die im selben Quartier in Bern leben. In Schweizer Städten sind gemäss Hümbelin (2022) unter anderem Menschen mit Migrationshintergrund aus nichteuropäischen Ländern von Einkommensarmut betroffen, weshalb uns wichtig war, Menschen mit Migrationshintergrund im Projekt als Co-Forschende und hiermit ihre Bedürfnisse miteinzubeziehen. Co-Forschende dieser Gruppe waren sowohl armutserfahren als auch armutsbetroffen. Mit ihnen konnten wir gemeinsam drei ganztägige Workshops gestalten, um Bedürfnisse abzuholen und Lebensrealitäten bezüglich der Ernährung kennen zu lernen (Workshop 1), Herausforderungen zu evaluieren (Workshop 2) und konkrete Lösungsstrategien und (politische) Massnahmen zu definieren (Workshop 3).

Die zweite Gruppe (Gruppe B) bestand aus acht armutsbetroffenen Menschen im

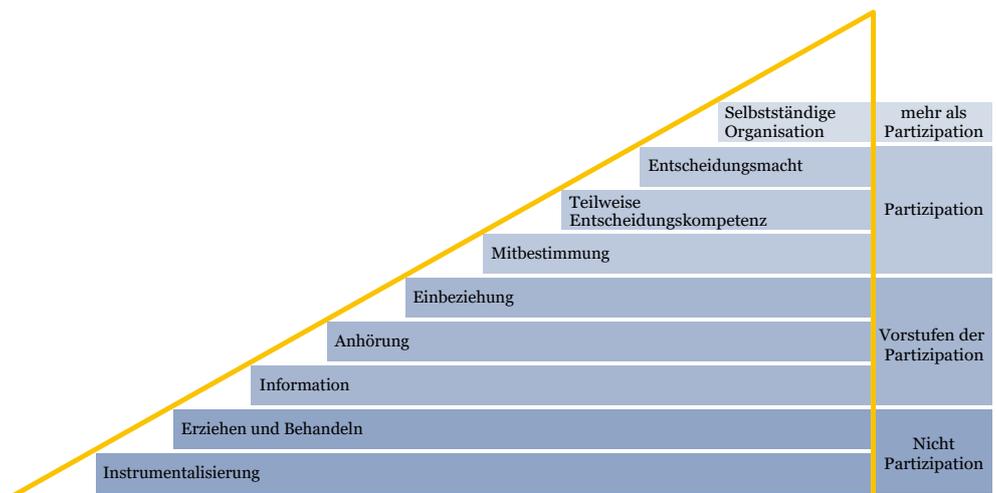


Abbildung 2: Stufen der Partizipation (eigene Darstellung in Anlehnung an Wright et al. (2007)).

Alter zwischen 27 und 81 Jahren, die in unterschiedlichen Quartieren der Stadt Bern leben und stärker von Armut betroffen sind als die Gruppen A und C. In dieser Gruppe B konnten wir die Themen aus Gruppe A in zwei anstelle von drei Workshops abdecken. Wir wollten einerseits ähnliche Themen abdecken, damit wir die Ergebnisse miteinander vergleichen können. Andererseits gingen wir auf besondere Bedürfnisse ein. So haben wir beispielsweise nur in Gruppe A eine Information darüber gegeben, was eine nachhaltige Ernährung ausmacht. Diese Information wurde in Gruppe B nicht explizit gewünscht, allerdings war im Vergleich zu Gruppe A in Gruppe B ein Stadtplan oder eine Übersicht der Lebensmittelangebote ein Thema. Schliesslich führten wir mit einer dritten Gruppe bestehend aus sieben armutsbetroffenen und -erfahrenen Renter:innen (Gruppe C) nach einem Kennenlernen und Besuch eines Gemeindezentrums eine Gruppendiskussion vor, während und nach einem gemeinsamen Mittagessen durch. Diese Gruppe trifft sich vermehrt zu einem vergünstigten Mittagstisch in einem Berner Quartierzentrum, um gemeinsam zu essen und sich auszutauschen. Auch bei Gruppe C konnten wir Bedürfnisse, Lebensrealitäten und Herausforderungen sowie Lösungsstrategien für einen sozial gerechten Zugang zu einer nachhaltigen Ernährung erforschen. Die Rekrutierung der Gruppen erfolgte über soziale Einrichtungen oder Multiplikator:innen im Quartier. Tabelle 1 gibt eine Übersicht über die Zusammenstellung der Co-Forschenden in den jeweiligen Gruppen.

Die Workshops der Gruppen A und B fanden jeweils an einem Samstag von 9 Uhr bis 16 Uhr statt, um das Risiko arbeitsbedingter Verhinderung zu reduzieren. Der Austausch mit Gruppe C fand mittags unter der Woche statt. Bei den Workshops der Gruppen A und B nahmen jeweils drei Forschende aus dem Forschendenteam teil. Beim Kennenlernen der Gruppe C war eine Forscherin beteiligt und bei der Gruppendiskussion in Gruppe C erneut diese Forscherin sowie eine weitere Forscherin. Das Forschungsteam zeichnete sich durch einen interdisziplinären Hintergrund aus mit unterschiedlichem Erfahrungswissen der partizipativen Forschung. Die Voraussetzung für eine Co-Forschung war, wie bereits beschrieben, die persönliche Armuts- erfahrung und/oder Armutsbetroffenheit und ausreichende Deutschkenntnisse. Die gemeinsame Forschungsarbeit wurde, ausser bei Gruppe C, vergütet, um Augenhöhe zwischen den Forschenden und Co-Forschenden herzustellen und Wertschätzung zu zeigen. Alle Gruppen wurden zum gemeinsamen Mittagessen eingeladen. Die Workshops fanden an Orten statt, an denen sich die Co-Forschenden wohl fühlen, wie beispielsweise in den Quartieren, in denen sie leben, um eine vertrauensvolle Atmo-

sphäre zu schaffen. Im Folgenden beschreiben wir die methodische Vorgehensweise der Workshops und Gruppendiskussion der Gruppen A, B und C.

2.1.1 Gruppe A

Die Zielsetzung des ersten Workshops (WS1) bestand in der Erfassung der individuellen Lebenswelten der teilnehmenden Co-Forschenden in Bezug auf Ernährung sowie ihrer Wahrnehmung der jeweiligen Ernährungsumgebung. Darüber hinaus sollte ein vertieftes Verständnis für die damit einhergehenden Herausforderungen entwickelt werden, um auf dieser Grundlage die Gestaltung des nächsten Workshops zu optimieren. Des Weiteren wollten wir uns gegenseitig kennenlernen und das Vertrauen für die gegenseitige Zusammenarbeit aufbauen. Hierfür haben wir zu Beginn das Forschungsprojekt sowie die Rahmenbedingungen erläutert. Dabei sind wir auch auf die Freiwilligkeit der Teilnahme, die Anonymität und die aktive Mitgestaltung der Forschung sowie Verhaltensregeln eingegangen.

Im Rahmen einer Vorstellungsrunde wurden zunächst grundlegende Informationen ausgetauscht, darunter auch das Lieblingsessen. Daraufhin wurden die Teilnehmenden aufgefordert, die Frage «Was ist euch wichtig bei der Ernährung?» mit Stichworten auf Kärtchen zu beantworten. Anschliessend haben die Co-Forschenden in vier Gruppen mit einem «Ernährungsstadtplan» ihre Ernährungsumgebung(en) dargestellt. Die Zielsetzung bestand in der Abbildung und Erläuterung wesentlicher Orte im Kontext der Ernährung, die Beschreibung der dort getätigten Einkäufe und des dort konsumierten Essens sowie der Analyse der Wege der Co-Forschenden zu diesen Orten. Abbildung 3 zeigt eine der vier erstellten Ernährungsumgebungen.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Quartierzentrum mit informellem Austausch, fokussierten wir nachmittags auf die Herausforderungen bei der Ernährung. Im Rahmen des Workshop-Formats «World Café» haben wir in drei Gruppen an drei Tischen die folgenden Leitfragen zu den Herausforderungen in Bezug auf die Ernährung diskutiert:

- Tisch 1: Wo findet ihr Informationen zu Ernährung, Lebensmitteln, Qualität und Gesundheit? Welche Informationen sind euch wichtig? Warum? Welche Informationen fehlen euch?
- Tisch 2: Was sind die Herausforderungen bei eurer Ernährung? Was könnt ihr nicht so machen, wie ihr es gerne möchtet? Warum?
- Tisch 3: Wann ist Geld wichtig für eure Ernährung? Welche Folgen hat dies für euch?

Tabelle 1: Sozio-demografische Angaben der Gruppen A, B und C

	GRUPPE A (N=10, armutsbetroffen und armuterfahren)	GRUPPE B (N=8, armutsbetroffen)	GRUPPE C (N=7, armutsbetroffen und armuterfahren)
Altersverteilung	zwischen 27 und 68 Jahren	zwischen 27 und 81 Jahren	zwischen 78 und 84 Jahren
Geschlechterverteilung	8 Frauen und 2 Männer	4 Männer und 4 Frauen	5 Frauen und 2 Männer
Ausbildungsniveau	Gymnasium bis Universität/ETH	Gymnasium bis Universität / ETH	Obligatorischer Schulabschluss, eidgenössisches Fähigkeitszeugnis EFZ, Lehrerseminar, Höhere Fachschule
Haushaltsgrösse	2 Personen: Einpersonenhaushalt 7 Personen: 2 ≤ Personenhaushalt	7 von 8 Personen leben allein	3 Personen: Einpersonenhaushalt 4 Personen: Zweipersonenhaushalt
Erwerbssituation	Eine Person ist pensioniert 7 Personen arbeiten Teilzeit	Nicht erwerbstätig, arbeitslos oder pensioniert	Alle Personen sind pensioniert
Bruttoeinkommen des Haushalts (in CHF)	5 Haushalte < 2500 1 Haushalt zwischen 2500 – 3500 2 Haushalte zwischen 3500 – 4500 2 Haushalte zwischen 5000 – 6000	3 Haushalte < 2500 4 Haushalte zwischen 2500 – 3500 1 keine Antwort	1 Haushalt < 3500 6 Haushalte ≥ 3500
Monatliches Budget für die Ernährung pro Haushalt (in CHF)	4 Haushalte zwischen 250 – 500 2 Haushalte zwischen 600 – 800 4 Haushalte ca. 1000	8 Haushalte ≥ 400 (Bemerkung: teils widersprüchliche Angaben)	unbekannt
Staatliche Unterstützungsleistungen	7 Personen: nein 3 Personen: ja	2 Personen: nein 6 Personen: ja	Keine oder nicht angegeben
Wohnort	Ein bestimmtes Berner Quartier	Verstreut über verschiedene Quartiere	Ein bestimmtes Berner Quartier
Bemerkungen	Familiäre Herausforderungen besonderes Thema Vorwiegend Menschen mit einem Migrationshintergrund	Vorwiegend Schweizer:innen oder langjährig in der Schweiz Eine Person war zu diesem Zeitpunkt obdachlos	Rentner:innen, die sich einmal die Woche zu einem Mittagstisch treffen und sich austauschen

Die Tische wurden von dem Forschungsteam betreut und moderiert. Die Durchführung eines Tischwechsels ermöglichte es, auf den Äusserungen der jeweils vorangehenden Gruppe aufzubauen und diese zu ergänzen, zu verstärken oder zu relativieren.

Zum Abschluss von WS1 haben die Co-Forschenden einen Fragebogen zu sozio-demographischen Angaben ausgefüllt und Feedback zum ersten Workshop gegeben. Zudem wurden sie eingeladen,

ihre Erwartungen, Interessen und Wünsche für WS2 zu nennen. Die Co-Forschenden wünschten sich weiterhin eine interaktive Gestaltung der Workshops sowie einen Input einer Fachperson zum Thema nachhaltige Ernährung. Die Terminfindung für WS2 wurde per Doodle durchgeführt und die Co-Forschenden haben eine kleine Hausaufgabe erhalten. Per WhatsApp, MMS, Mail oder einem anderen Kommunikationsmedium sollten sie Elemente aus ihrem Ernährungsalltag (u.a. Einkaufsorte und Mahlzeiten sowie Snacks) fotografieren und teilen.

Workshop 2 (WS2) führten wir mit acht der zehn Co-Forschenden durch, da es zwei Abmeldungen für den Tag gab. Mit dem Einverständnis der Co-Forschenden zeigten wir eine Präsentation mit den zugesandten Bildern der Hausaufgabe. Sie erzählten, wie die Bilder entstanden sind und was ihnen dabei wichtig war. Daraufhin gaben wir einen Input zum Thema «Nachhaltige Ernährung basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen», da dies in WS 1 gewünscht wurde. Die Präsentation beinhaltete Erkenntnisse zu einer nachhaltigen Produktionsweise und Umweltauswirkungen sowie Klimagasemissionen in der Landwirtschaft. Des Weiteren wurden die Themen nachhaltige Ernährungsweise, Umweltbelastung durch Ernährung, Lebensmittelverschwendung sowie der Umweltfussabdruck verschiedener Nahrungsmittel erörtert. Die Reaktionen der Co-Forschenden zeigte uns, dass das Thema komplex und das Vermitteln wissenschaftlicher Fakten in einer inklusiven und breit verständlichen Sprache herausfordernd ist.

Im Anschluss an das gemeinsame Mittagessen, welches erneut Gelegenheit für einen informellen Austausch bot, wurde der Fokus, basierend auf den Erkenntnissen des Vormittags, in die Zukunft gerichtet. In drei Gruppen diskutierten die Co-Forschenden eine sozial gerechte Ernährung der Zukunft. Um allen Co-Forschenden die

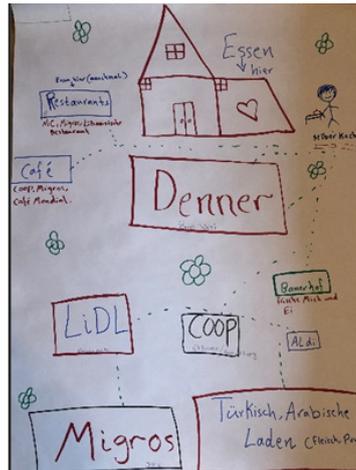


Abbildung 3: Stadtplan einer Arbeitsgruppe A



Abbildung 4: Zukunftsvision einer Arbeitsgruppe A

Möglichkeit zu geben, sich zum Thema zu äussern, wurden die Gedanken zuerst individuell auf Post-its notiert und anschliessend in der Gruppe zusammengetragen und auf Postern geclustert und visualisiert. Im Anschluss wurden die jeweiligen Poster den anderen Gruppen vorgestellt. Die Co-Forschenden markierten schliesslich die für sie wichtigsten Elemente der Zukunftsvision mit Punkten. Abbildung 4 zeigt eine gemeinsam gestaltete und mit Punkten markierte Zukunftsvision.

Zum Abschluss von WS2 gaben die Co-Forschenden erneut Feedback und äusseren offene Fragen und Themen für den dritten und letzten gemeinsamen Workshop (WS3). Die Co-Forschenden waren dabei vor allem an der Erarbeitung konkreter Lösungen für das Quartier interessiert. Es wurde diesbezüglich der Wunsch geäussert, dass eine Vertreterin oder ein Vertreter der Stadtverwaltung, der Landwirtschaft sowie der verantwortlichen Stelle für Gemeinschaftsgärten der Stadt Bern am WS3 teilnimmt. Des Weiteren wurde angeregt, das Mittagessen für WS3 als Buffet zu gestalten, für das die Co-Forschenden Speisen aus ihrem jeweiligen Kulturkreis mitbringen. Die Hausaufgabe für WS 3 war das Fotografieren / Dokumentieren von Lebensmitteln, die sich die Co-Forschenden nicht leisten können («Diese Lebensmittel hätte ich gerne, kann ich aber nicht kaufen.»).

In Workshop 3 (WS3) waren wieder acht von zehn Co-Forschenden anwesend. Zudem ergänzten zwei Gäste die Runde: Eine Vertreterin des Amtes für Umweltschutz der Stadt Bern und ein Bio-Landwirt aus der Region. Eine Teilnahme von einer Person von Stadtgrün Bern war aus terminlichen Gründen nicht möglich, es flossen aber Informationen aus einem Vorgespräch in den Workshop ein. Das Ziel von WS3 war es, konkrete Handlungsmöglichkeiten und Interventionen zu erarbeiten, welche den Zugang zu einer nachhaltigen Ernährung für armutsbetroffene Menschen verbessert. Da die Hausaufgabe von den Co-Forschenden nicht ausgeführt wurde, begannen wir nach einer Vorstellungsrunde direkt mit den Gruppenarbeiten im World Café-Format.

Im World Café wurden in drei Gruppen folgende Leitfragen, basierend auf den Ergebnissen aus WS2, diskutiert:

- Tisch 1: Was kann die Stadt Bern für einen besseren Zugang zu einer nachhaltigen Ernährung für alle beitragen?
- Tisch 2: Wie können wir die Zusammenarbeit zwischen dem Quartier und dem Bio-Hof verbessern?
- Tisch 3: Wie können wir die Anzahl an Familiengärten in Berner Quartieren erhöhen?

Im Anschluss an das gemeinsam gestaltete Mittagsbuffet (vgl. Abbildung 5) wurden die Wünsche, Forderungen und Handlungsempfehlungen im Plenum besprochen, festgehalten und Stichpunkte für ein mögliches Statement mit Wünschen an die Stadt Bern formuliert.

Zum inhaltlichen Abschluss des Prozesses mit Gruppe A wurden die Co-Forschenden eingeladen, einen kleinen, persönlichen Beitrag zu nennen, welchen sie in Richtung einer nachhaltigen Ernährung beisteuern können. Das Feedback zum Prozess und den drei Workshops war grundsätzlich sehr positiv. Kritikpunkte waren zum Beispiel der Wunsch nach einer noch ausgeprägteren Diversität der Co-Forschenden, konkreten Tipps und Tricks beispielsweise zum Einmachen und Haltbarmachen von Lebensmitteln, um Food Waste zu reduzieren.

Die Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem Prozess mit Gruppe A sind in die weitere Forschung und in einen Zwischenbericht für die Stadt Bern zuhanden der Erarbeitung des Konzepts Nachhaltige Ernährung eingeflossen.

2.1.2 Gruppe B

In Workshop 4 (WS4) wurden sowohl Elemente aus WS1 bis WS3 berücksichtigt wie auch neue Methoden angewandt. Die Workshops wurden erneut teilweise gemeinsam mit den Co-Forschenden gestaltet. Auch WS4 wurde zu Beginn so konzipiert, dass ein gegenseitiges Kennenlernen, die Schaffung eines achtsamen Raumes sowie der Aufbau von Vertrauen unter den Co-Forschenden und zwischen den Co-Forschenden und den Forschenden ermöglicht wurde. Erneut wurden das Forschungsprojekt und die Rahmenbedingungen, wie die Freiwilligkeit und Anonymität der Daten, vorgestellt. Das Ziel von WS4 war ebenfalls, die Lebensrealitäten der Co-Forschenden in Bezug auf Ernährung kennen zu lernen und gemeinsam Lösungen für einen sozial gerechten Zugang zu einer nachhaltigen Ernährung zu ermöglichen.

Die Erarbeitung der Stadtpläne der Ernährungsumgebungen haben wir im Vergleich zu WS1 auch in Gruppen moderiert, aber die Teilnehmenden haben einen individuellen Stadtplan erstellt und nicht einen aggregierten für die Gruppe. Auch haben wir den Co-Forschenden ausgedruckte Stadtpläne als Hilfsmittel zur Verfügung gestellt. Die Moderation in Gruppen und die physischen Stadtpläne ermöglichten es, die zurückgelegten Distanzen für die Nahrungsmittelbeschaffung besser zu veranschau-

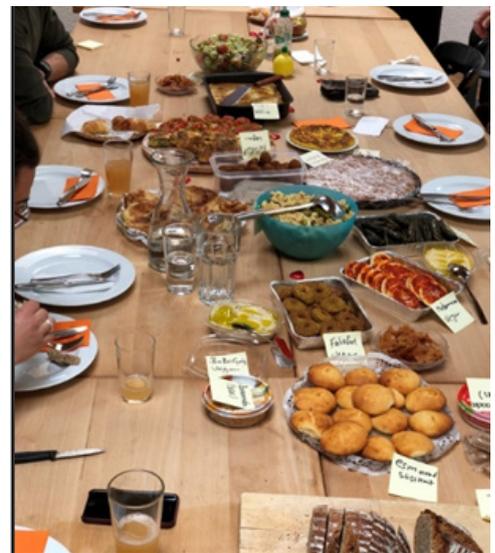


Abbildung 5: Buffet mit kulinarischen Spezialitäten von Rösti über diverses Gebäck bis hin zu Falafel

lichen. Abbildung 6 zeigt einen solchen Stadtplan mit dem Wohnort (Home) und Orten im Kontext der Ernährung und Aufenthaltsorten (blau schraffierte Flächen). Die einzelnen Stadtpläne wurden nach dem Mittagessen im Plenum vorgestellt und diskutiert. Im Vergleich zum Mittagessen in WS1 und WS2 mit einem Selbstbedienungsbuffet im Quartierzentrum, führte der Restaurantbesuch in WS4 und WS5 zu einem weniger stark ausgeprägten informellen Austausch.

Auch in WS4 wurden am Nachmittag die Herausforderungen der Co-Forschenden in Bezug auf eine nachhaltige Ernährung diskutiert. Erneut wurde eine Gruppenarbeit im World Café-Format durchgeführt, um die allgemeinen Herausforderungen, die Einschränkung durch den Mangel an finanziellen Ressourcen und den Einfluss von (fehlenden) Informationen besser zu verstehen (vgl. WS1).

Zum Abschluss von WS4 füllten die Co-Forschenden einen sozio-demographischen Fragebogen aus und gaben Feedback zu WS4. Wir Forschenden holten zudem Erwartungen, Interessen und Wünsche für den nächsten Workshop ab. Die Wünsche und Interessen waren unterschiedlich zu der Gruppe A. Die Co-Forschenden wünschten sich, dass wir uns vertieft mit den in der Stadt Bern vorhandenen Unterstützungsangeboten befassen und aufzeigen, wie man einen Zugang zu Familiengärten beantragen kann oder zu einem Hochbeet für den Selbstanbau von Gemüse kommt. Diesen Bedürfnissen konnten wir aus Zeitgründen nur bedingt nachgehen. Der Wunsch, über eine nachhaltige Ernährung informiert zu werden, war nicht explizit vorhanden. Die Co-Forschenden erhielten die Hausaufgabe, per WhatsApp, MMS, Mail oder einem anderen Kommunikationsmedium mit Fotos einen Einblick in ihren Ernährungsalltag zu geben.

Den Workshop 5 (WS5) führten wir mit sieben von acht Co-Forschenden des WS4 durch, wobei sich eine Person abmeldete. Einige Co-Forschende kamen verspätet und waren weniger motiviert als in WS4, was die Moderation, die Zeitplanung und die methodische Umsetzung beeinflusste. Inhaltlich begannen wir den Tag mit einem Rückblick auf WS4 und mit der Präsentation der Fotos der Hausaufgabe. Anschliessend haben wir wunschgemäss einige der Unterstützungsangebote in der Stadt Bern vorgestellt und besprochen:

- Caritas Markt Bern – Supermarkt für Produkte des täglichen Bedarfs zu Tiefstpreisen



Abbildung 6: Stadtplan eines Co-Forschenden

- Tischlein deck dich – Verteilung geretteter Lebensmittel an armutsbetroffene Menschen
- Madame Frigo – Öffentlich zugängliche Kühlschränke, Essen teilen und Food Waste reduzieren
- La Prairie – Offenes Haus mit Mittagessen für 5.- und Sonntagsbrunch für 2.-
- Sleeper – Gassenküche mit einem Abendessen für 5.- und Übernachtungsmöglichkeit
- Sonntagsabendessen von PINTO – Kostenloses Abendessen am Sonntag im Dock8
- Aufenthaltsraum – Gemütliche Stube mit kostenloser Verpflegung (Frühstück, Suppe, Getränke)

Bei der Präsentation sind wir auch auf die Voraussetzungen für die Angebotsnutzung eingegangen. Anschliessend füllten die Co-Forschenden einen Fragebogen aus, in dem sie u.a. befragt wurden, ob sie diese Angebote kannten, bereits genutzt haben und falls ja, wie ihre Erfahrungen waren.

Noch vor dem Mittagessen, welches im gleichen Setting wie in WS4 stattfand, haben wir das Thema Ernährungsumgebungen aufgenommen. Die Co-Forschenden wurden gebeten, ihre ideale Ernährungsumgebung innerhalb von zehn Minuten zu Fuss von ihrem Wohnort zu gestalten. Ideal hiess in diesem Kontext, dass sie ohne Einschränkungen konsumieren und einkaufen können.

Am Nachmittag war das Hauptthema die soziale Ernährungsarmut. Im Gegensatz zu Gruppe A wurden im ersten Workshop mit der Gruppe B Themen wie Einsamkeit und eingeschränkte soziale Teilhabe vermehrt geäussert. Daher haben sich die Forschenden entschieden, hier mittels Gruppenarbeiten im World Café-Format vertieft in die Lebensrealitäten der Co-Forschenden einzutauchen. In der Gruppendiskussion waren dies die Leitfragen der Forschenden:

- In welchen Bereichen kannst du weniger machen im Vergleich zu Menschen, die mehr Geld für Essen zur Verfügung haben?
- Wann fühlst du dich einsam? Wann fühlst du dich ausgegrenzt?
- Wann verspürst du am meisten Stress wegen fehlendem Geld?
- Was macht dich wütend und frustriert? Wann fühlst du dich ohnmächtig, traurig und einsam?
- Was macht dir Sorgen? Was macht dir Angst?

Aufgrund des zeitlichen Verzugs wurde die Methode im Workshop auf eine Diskussion in Gruppen ohne Wechsel zwischen den Gruppen angepasst. Wegen einer

emotionalen Diskussion erfolgte zudem eine Pause zur Erholung. Zum Abschluss wurde der Blick nach vorne gerichtet: Gemeinsam haben wir ein fiktives Gespräch mit dem/der Berner Stadtpräsident:in vorbereitet. Was möchten ihn die Co-Forschenden fragen, ihm mitteilen oder von ihm fordern? Mit dieser Methode versuchten wir dem Wunsch aus WS4 zu entsprechen, konkrete Lösungen anzustreben.

In der abschliessenden Feedback-Runde wurden kaum Vorschläge seitens der Co-Forschenden hinsichtlich der Themenstellung und des Inhaltes für den nächsten Workshop geäussert. Auch für die Forschenden selbst ergab sich nachträglich keine Fragestellung, weshalb kein weiterer Workshop mit Gruppe B durchgeführt wurde.

2.1.3 Gruppe C

Die Gruppe C setzte sich aus sieben Rentner:innen zusammen, die alle aus demselben Quartier in Bern stammen. In diesem Quartier lebt ein überdurchschnittlich hoher Anteil von Menschen, die von Armut betroffen sind. Ein erstes Treffen benötigten wir, um die Rentner:innen kennen zu lernen und Vertrauen aufzubauen. Die Kontaktaufnahme erfolgte über den Leiter des Quartierzentrums. Das Quartierzentrum bietet einen Mittagstisch mit einem preisgünstigen Essensangebot an. Bei diesem ersten Treffen diskutierten wir nach einem gemeinsamen Mittagessen über die eigenen Lebensrealitäten in Bezug auf die eigene Ernährung und eruierten erste Bedürfnisse. Nach diesem Treffen organisierten wir mit sieben Rentner:innen, die jeweils am Mittagstisch teilnehmen, eine zweistündige Gruppendiskussion im Quartierzentrum, inklusive Mittagessen. Wir entschieden uns für eine Gruppendiskussion, da sich diese, laut Schulz (2012), besonders dazu eignen, Meinungen zu einem bestimmten Thema zu erhalten. Des Weiteren war es unser Anliegen, die Gruppe der Seniorinnen und Senioren nicht mit einer zu hohen zeitlichen Belastung durch ganztägige Workshops zu konfrontieren. Mit Bezug auf die in Gruppe A und Gruppe B behandelten Themen wurden dieselben Fragestellungen in einen Fragebogen integriert. Dieser fokussierte auf die individuellen Bedürfnisse, das Ernährungsverhalten, die Herausforderungen bei der Erfüllung von Ansprüchen sowie entsprechende Massnahmen. Die Fragen wurden offen und leicht verständlich formuliert. Die offenen Fragen halfen, um den Redefluss zu gewährleisten, wobei wir Zeit für Diskussionen gaben und auch bei Unverständlichkeiten nachfragten und die Diskussion moderierten. Des Weiteren wurden die Fragen mit der gebotenen Sensibilität formuliert, um dem Stigma von Armut in der Schweiz Rechnung zu tragen. Die Co-Forschenden

den sollten sich wohlfühlen. Die Gruppengrösse legten wir in Anlehnung an Hennink (2014) fest, wobei von einer idealen Gruppengrösse bei sechs bis acht Teilnehmenden gesprochen wird. Die Auswahl der Teilnehmenden erfolgte hinsichtlich soziodemografischer Merkmale (armutsbetroffene und -erfahrene Rentner:innen). Gemäss Schulz (2012) werden so Gruppeneffekte aufgrund von Status minimiert und die Teilnehmenden identifizieren sich miteinander, was zu ehrlicheren Antworten führt. Die Diskussion wurde nach vorheriger Absprache aufgezeichnet und die für die Beantwortung der Forschungsfrage relevanten Passagen anschliessend transkribiert. Den teilnehmenden Personen wurde zugesichert, dass ihre Aussagen anonymisiert werden und sie keine Antwort geben müssen, wenn sie dies nicht wollen. Um die finanzielle Situation der Diskussionsteilnehmer:innen besser abschätzen zu können, wurde ein Fragebogen auf Papier erstellt, bei welchem die Personen nach dem Gespräch ihre demografischen Daten angeben konnten.

2.1.4 Auswertung

Die Auswertung der Workshops der Gruppen A und B sowie die Diskussion der Gruppe C erfolgte in Anlehnung an Mayring (2015). Teilweise wurden die Ergebnisse bereits in den jeweiligen Workshops besprochen und diskutiert. Da die Workshops nicht aufgenommen wurden, wurden die Protokolle, welche die Forschenden während den Workshops gemacht hatten, weitere Dokumentationen, wie z.B. Fotografien der Poster, die jeweiligen Hausaufgaben und die Forschungstagebücher in die Auswertung miteinbezogen. Das digitale Tool MAXQDA half uns bei der Auswertung, da sich mehrere Forschende an der Auswertung der Daten beteiligten. Dabei sichteten wir zuerst das Material und legten fest, was ausgewertet wird, um unsere Forschungsfragen zu beantworten. Die Kategorienbildung erfolgte dabei in einem ersten Schritt theoriegeleitet (deduktiv), indem aus den Forschungsfragen die Oberkategorien (1.) Bedürfnisse und Verhalten, (2.) Herausforderungen und (3.) Lösungsansätze gebildet wurden, zu denen jeweils die Textstellen aus dem Datenmaterial zugeordnet wurden. Daraufhin kodierten wir in einem weiteren Schritt offen (induktiv), um den Oberkategorien aus dem Datenmaterial Unterkategorien zuzuordnen. Die Kategorienbildung wurde fortlaufend unter den Forschenden besprochen, um eine intersubjektive Nachvollziehbarkeit sicherzustellen.

2.2 Methodische Reflexion der PAR

Eine besondere Herausforderung stellte für uns die Rekrutierung von Teilneh-

mer:innen in unserem Projekt als Co-Forschende dar. Dies benötigte mehr Zeit, als wir ursprünglich eingeplant hatten. Wir mussten die Co-Forschenden direkt und indirekt über Schlüsselpersonen ansprechen und eine niederschwellige Kommunikation auf mehreren Kanälen anwenden. Ebenfalls der Aufbau von Vertrauen zwischen und unter den Forschenden und Co-Forschenden und die Schaffung einer Wohlfühlatmosphäre nahmen Zeit in Anspruch. In den Gruppen A und C kannten sich die Co-Forschenden bereits aus Quartiersaktivitäten, unterstützten sich gegenseitig und fühlten sich verbunden. Dies förderte eine vertrauensvolle Atmosphäre während der Workshops mit den beiden Gruppen. In Gruppe B mussten sich die Co-Forschenden erst kennen lernen. So sagte eine 80-jährige co-forschende Person am Ende einer Workshopreihe aus dieser Gruppe C: «Wir sind jetzt wie eine Familie. Schön!» Dies zeigt auch das Bedürfnis nach sozialem Austausch. Diese zeitlichen Ressourcen für die Rekrutierung, den Aufbau von Vertrauen und für die Schaffung einer Wohlfühlatmosphäre würden wir zukünftig stärker in die Projektplanung und in das Projektbudget einfließen lassen.

Die Kommunikation während des Projekts stellte eine weitere Herausforderung dar, da sie in einer zugänglichen Sprache erfolgen musste. Dies betraf sowohl die Workshops als auch die Gestaltung der schriftlichen Kommunikation, wie Flyer und E-Mails. Es mussten unterschiedliche Kommunikationskanäle zum Erreichen der Co-Forschenden genutzt werden. Teilweise wurde erst nach mehrmaligem Nachfragen auf Nachrichten geantwortet. Auch gab es bei einigen Co-Forschenden in der Workshop-Gruppe A sprachliche Barrieren aufgrund eingeschränkter Deutschkenntnisse. Zudem konnten wir nicht den gesamten Prozess partizipativ gestalten, beispielsweise erfolgte die Auswertung nur teils gemeinsam und dieser Bericht wurde allein von den Forschenden erstellt. Dennoch haben wir immer wieder reflektiert: Wie kann die Partizipation möglichst umfassend sichergestellt werden und wo und weshalb gelingt sie nicht. So haben wir entschieden, den Bericht allein zu verfassen, da wir sonst mehr Zeit und finanzielle Ressourcen benötigt hätten. Dies würden wir zukünftig ebenfalls stärker mit einplanen.

Die emotionale Belastung der Forschenden war im Projekt teilweise hoch. Insbesondere bei der Diskussion über soziale Ernährungsarmut wurden persönliche Geschichten erzählt und Emotionen wie z.B. Ärger über das System oder die vermeintliche Bevorzugung von geflüchteten gegenüber «einheimischen» Menschen geäußert. Auch wurde durch die gemeinsame Forschung Erwartungen bei den Co-Forschenden geweckt, die die Forschenden nicht immer erfüllen konnten. Hier

wäre eine Supervision mit einem externen Coach sinnvoll gewesen und mehr Zeit, um die besprochenen Themen zu reflektieren, offen anzusprechen und verarbeiten zu können. Generell war das Zeitmanagement während des Projekts herausfordernd und benötigte Flexibilität bei den Forschenden. Die Workshops fanden oftmals an den Wochenenden oder am Abend statt.

2.3 Experteninterviews

Wir führten zehn Experteninterviews nach Gläser und Laudel (2010) mit armutsbetroffenen Menschen in Bern durch, um mehr über ihre Lebensrealitäten, Bedürfnisse und Herausforderungen beim Zugang zu einer nachhaltigen Ernährung zu lernen. Auch diskutierten wir mögliche Lösungsstrategien, um den Zugang zu einer nachhaltigen Ernährung sozial gerechter zu gestalten. Zusätzlich führten wir Experteninterviews mit sieben Vertreter:innen von Organisationen und Institutionen, die Lebensmittel für armutsbetroffene Menschen in Bern anbieten (u.a. Quartierorganisationen, Gassenküchen) und vom Sozialdienst der Stadt Bern durch, um mehr über Ernährungsumgebungen und das bestehende Angebot sowie dessen Herausforderungen zu erfahren. Auch nahmen wir Forschenden selbst an einer Lebensmittelabgabe teil, um ins Forschungsfeld einzutauchen. Die Fragen im Leitfaden gestalteten wir offen und leicht verständlich. Wir achteten darauf, nicht mehrere Fragen in einer zu formulieren. Während des Gesprächs versuchten wir bewusst, Pausen auszuhalten. Die Durchführung der Interviews erfolgte unter Berücksichtigung unterschiedlicher Rahmenbedingungen. Die angefragten Expert:innen wählten den Zeitpunkt sowie den Ort für die Durchführung, damit sie sich wohlfühlen und möglichst frei von ihrer Ernährung erzählen konnten. Im Rahmen der Interviews wurde den Befragten teilweise ein Getränk offeriert. Die Interviews wurden aufgenommen und transkribiert. Zudem führten wir ein Forschungstagebuch, in dem wir unsere Erkenntnisse festhielten, und tauschten uns jeweils mit den anderen Forschenden im Team aus. Die Auswertung der Interviews erfolgte in Anlehnung an Mayring (2015). Schliesslich flossen die Forschungstagebücher in die Auswertung mit ein und halfen uns ebenfalls für den Erfahrungsaustausch mit PAR-Forschenden aus vier Ländern (vgl. Kapitel 2.2).

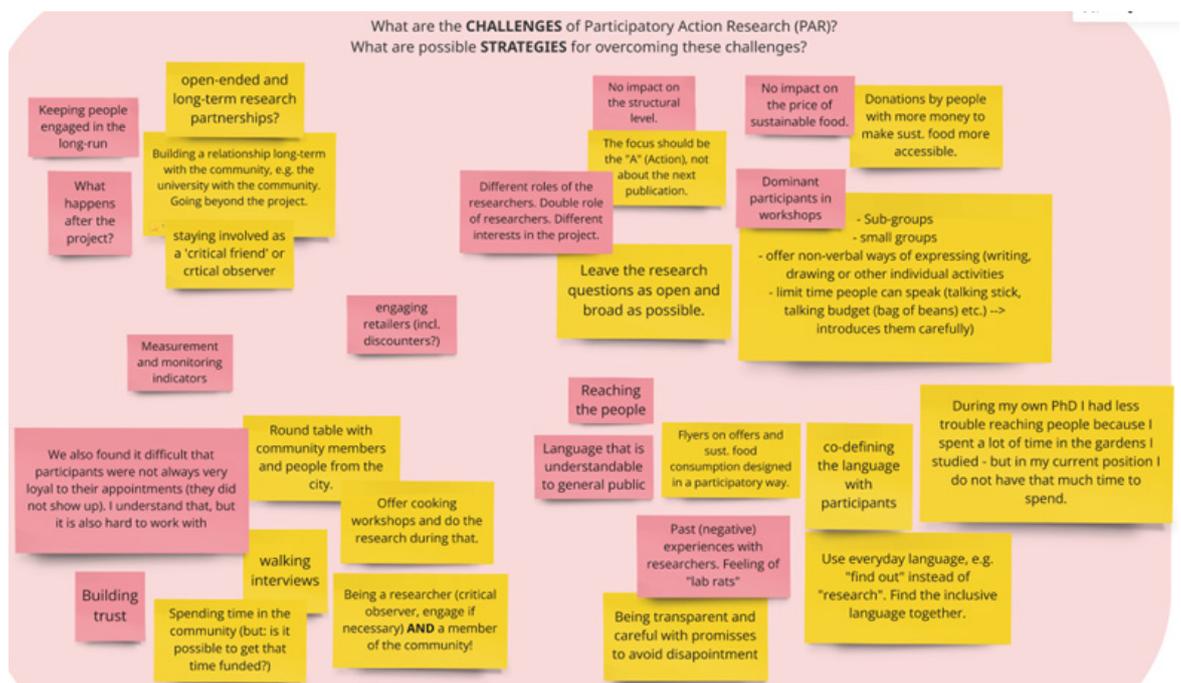
2.4 Erfahrungsaustausch mit PAR-Forschenden aus vier Ländern

In zwei Online-Workshops haben wir uns im Rahmen unserer Forschung mit Forschenden aus Deutschland, den Niederlanden, der Schweiz und England zum

Thema Armut und partizipatives Forschen ausgetauscht. Dabei wollten wir voneinander lernen, Erfahrungen austauschen und uns vernetzen.

Der 1. Online-Workshop fand mit insgesamt neun Forschenden von Universitäten, Fachhochschulen und Forschungsinstituten aus den oben genannten Ländern statt. Als gemeinsame Sprache wurde Englisch gewählt. Alle Teilnehmenden hatten einen

Abbildung 7: Stärken der Partizipativen Aktionsforschung (PAR) aus Sicht der Workshop-Teilnehmenden; Erkenntnisse aus dem 1. Workshop.



Bezug zur PAR sowie zum Thema Armut und Ernährung. Es wurden Einblicke in zwei Forschungsprojekte (England und Schweiz) gegeben und anschliessend über Stärken und Herausforderungen der PAR sowie Strategien zur Bewältigung letzterer diskutiert. Die Erkenntnisse wurden im Online-Treffen mithilfe eines Miroboards zusammengetragen und sind in Abbildung 7, Abbildung 8 und Abbildung 9 dargestellt.

Abbildung 8: Herausforderungen und Strategien der Partizipativen Aktionsforschung (PAR) aus Sicht der Workshop-Teilnehmenden; Erkenntnisse aus dem 1. Erfahrungsaustausch.

Alle Teilnehmenden waren sich einig, dass es ein Folgetreffen geben soll. Der zweite Erfahrungsaustausch mit sechs Forschenden, die sich mit der PAR und mit von Armut betroffenen Menschen beschäftigen (oder an einem der beiden Themen interessiert sind), fand im selben Jahr statt. Anwesend waren Expert:innen aus Deutschland, den Niederlanden und der Schweiz. Zwei Forschende präsentierten ihre Arbeit über den Zugang zu gesunden Lebensmitteln in den Niederlanden, welche angelehnt an unser Projekt durchgeführt wurde, und eine (mögliche) Sozialversicherung für Lebensmittel in der Schweiz. Alle Teilnehmenden stellten Fragen und diskutierten die Ergebnisse.

Beide Online-Treffen boten eine hervorragende Gelegenheit, gleichgesinnte Forschende aus verschiedenen Ländern kennenzulernen. Die Zusammensetzung der Gruppe beim zweiten Erfahrungsaustausch unterschied sich etwas von der des ersten, was den erneuten Austausch besonders wertvoll machte (Stichwort Vernetzung).

Die Gruppe war sich einig, dass der Austausch in irgendeiner Form fortgesetzt werden sollte. Es ist jedoch zum Zeitpunkt der Publikation dieser Arbeit offen, wie dies geschehen soll.

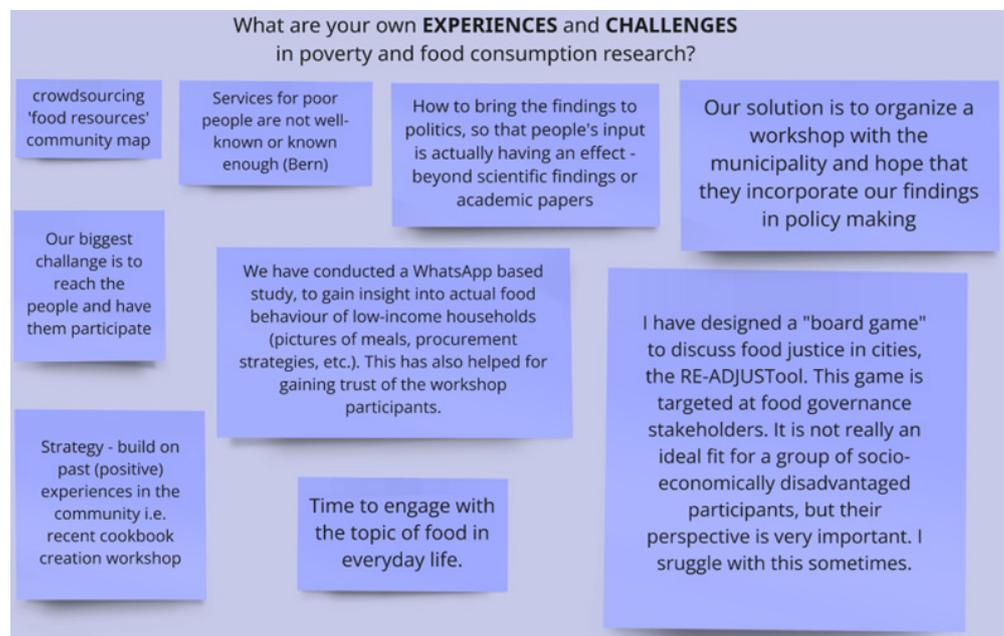


Abbildung 9: Erfahrungen und Herausforderungen in der Armuts- und Konsumforschung bzgl. Lebensmittel; Erkenntnisse aus dem 1. Erfahrungsaustausch.

3 Armut und Ernährung: Forschungsergebnisse

Mit unserem partizipativen Forschungsansatz tauchten wir in Lebensrealitäten armutsbetroffener Menschen in Bern ein und erforschten gemeinsam mit ihnen ihr Ernährungsverhalten und ihre Herausforderungen in Bezug auf einen sozial gerechten Zugang zu einer nachhaltigen Ernährung. Gemeinsam konnten wir unterschiedliche Lösungsansätze und Massnahmen zur Verbesserung des Zugangs schaffen. Im Folgenden stellen wir zuerst die Perspektiven der Expert:innen der Berner Organisationen und Institutionen vor, die sich mit Armut und Ernährung beschäftigen, wie z.B. Personen, die in Caritas-Läden oder bei der Schweizer Tafel arbeiten (vgl. Kap. 3.1). Dann gehen wir im Anschluss auf die Ernährungsbedürfnisse der Co-Forschenden und der interviewten armutsbetroffenen Expert:innen, ihr Ernährungsverhalten und die Herausforderungen für den Zugang zu einer nachhaltigen Ernährung ein (Kap. 3.2 und Kap. 3.3). Anschliessend stellen wir die partizipativ erarbeiteten Massnahmen und Interventionen vor (Kap. 3.4). Die Ergebnisse aus Kapitel 3.2 bis 3.4 werden durch die Experteninterviews mit armutsbetroffenen Menschen ergänzt.

3.1 Armut und Ernährung – Perspektiven der Expert:innen der Organisationen

Gemäss der Expert:innen weisen Menschen, die aufgrund ihrer begrenzten finanziellen Ressourcen Ernährungsangebote in Anspruch nehmen, unterschiedliche

Biographien auf. Dazu zählen beispielsweise Working Poor, von Altersarmut betroffene Menschen sowie neu hinzugezogene Menschen mit Migrationshintergrund oder Menschen, die bereits seit Jahren Stammkund:innen sind. Zu beobachten sei, dass vermehrt Familien mit Kindern die Angebote nutzen würden. So sagte ein Experte: «Wir haben Familien, Alleinerziehende, Einzelpersonenhaushalte und in letzter Zeit auch vermehrt geflüchtete Menschen, welche bei uns einkaufen kommen. Wir fragen die Kunden nicht, ob sie einen Partner haben, weshalb es schwierig ist, einen typischen Kunden bei uns zu beschreiben.» Ein Experte weist darauf hin, dass die Scham, die Angebote zu nutzen, bei Schweizer:innen besonders hoch sei. Armutsbetroffene Schweizer:innen würden das Angebot eher nutzen, wenn sie diejenigen Personen, die die Lebensmittel abgeben, persönlich kennen. Diese Scham beschreibt auch eine Expertin, die bei einer Lebensmittelausgabe arbeitet, weshalb sie bei ihrer Abgabestelle kommunikativ die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung in den Fokus rücken, und nicht die kostenlose Lebensmittelabgabe.

Des Weiteren lässt sich eine Veränderung der Nachfrage nach der Art der Lebensmittel, die abgegeben werden, beobachten. Seit einiger Zeit sei z.B. die Nachfrage nach Zwiebeln sehr hoch, was auf kulturelle Essgewohnheiten zurückzuführen sei. Es besteht zudem vermehrt der Wunsch, nachhaltig produzierte Lebensmittel zu kaufen. Armutsbetroffene Menschen können sich diese jedoch auch z.B. in Caritas-Läden meist nicht leisten, so ein Experte. Ein weiterer Experte beschreibt in diesem Zusammenhang, dass in seinem Laden Fleischersatzprodukte gut verkauft werden. Schliesslich bleibe, so ein weiterer Experte, wenig Zeit die Kunden und Kundinnen für die Nachhaltigkeit zu sensibilisieren. Die Frage, ob Convenience-Produkte nachgefragt sind, wird von den Expert:innen unterschiedlich beantwortet. Teils hätten sie den Ruf ungesund zu sein und frische Lebensmittel seien beliebter. Dennoch lässt sich eine Nachfrage nach Convenience-Produkten beobachten, so ein Experte. Dabei ist das Angebot nach frischen Produkten unterschiedlich, wobei nicht immer ausreichend frische Lebensmittel vorhanden seien. Dennoch sagt auch ein Experte: «Allgemein besteht der grösste Anteil unserer Lebensmitteltaschen aus Gemüse und Früchten, wobei dies die Leute zwingt frisch zu kochen.»

Die Expert:innen sehen unterschiedliche Herausforderungen. Die Nachfrage nach Angeboten sei, u.a. aufgrund der steigenden Lebensmittelpreise, gestiegen. Eine Expertin beschreibt, dass sie in ihrer Abgabestelle nicht ausreichend frische Lebensmittel zur Verfügung haben, und dass gerade junge Menschen frische Lebensmittel ungesunden Lebensmitteln, wie z.B. Chips bevorzugen würden. In einigen Fällen

werden auch Gemüsesorten abgegeben, die den Bezieher:innen nicht bekannt sind. Sie wissen dann nicht, wie sie diese zubereiten sollen. Generell fehlen teilweise Kochkenntnisse. Ein Experte beobachtete, dass Einzelhaushalte seltener kochen würden und das Risiko daher grösser sei, sich unausgewogen zu ernähren. Daher sehen die Expert:innen eine grosse Chance darin, vermehrt Angebote bereitzustellen, in denen Menschen gemeinsamen kochen, um einerseits die Zubereitungsfähigkeiten zu verbessern, aber auch sich mit anderen Menschen zu treffen. Selbst haben die interviewten Organisationen keine Zeit, diese Anlässe zu organisieren und durchzuführen. Auch müssten vermehrt gesunde Lebensmittel zur Verfügung gestellt werden.

3.2 Ernährungsbedürfnisse und Ernährungsverhalten

Bei den Co-Forschenden aller Gruppen war besonders das Bedürfnis nach frischem und gesundem Essen vorhanden, wobei je nach Armutssituation das Bedürfnis nach Sättigung und Kalorienaufnahme überwiegt. Gesund wurde insgesamt mit frisch und abwechslungsreich umschrieben und eine Co-Forschende umschrieb eine nachhaltige Ernährung als «lokal und saisonal». So beschreibt eine armutsbetroffene Expertin aus den Interviews, dass sie versuche wenig Fertigprodukte, wie Nuggets, für sich und ihre Familie zu kochen, sondern lieber auf frisches Gemüse zurückgreife, wobei sich eine gesunde Ernährung für sie aus verschiedenen farbigen Früchten und Gemüse zusammensetzt. Eine 70-jährige Co-Forschende sagt zusätzlich: «Produkte aus Spanien meide ich, weil ich nicht darauf vertraue, dass die Arbeitsbedingungen fair sind und die Produkte wirklich biologisch angebaut werden.» Ebenfalls wurde Vermeidung von Food Waste angesprochen und so sagt ein armutsbetroffener Experte: „(...) ich finde gut, dass das ein Thema ist im Moment. (...) Ich habe auch zuhause begonnen zu überlegen, ob ich was am Einkauf ändern könnte, um noch weniger fortzuwerfen.“ Auch sind für die Co-Forschenden qualitativ hochwertige Lebensmittel zu einem erschwinglichen Preis wichtig, wie es eine Co-Forscherin formulierte: «günstige, aber nicht billige Lebensmittel». Ebenfalls wird Qualität in den Experteninterviews genannt, wobei eine armutsbetroffene Expertin beschreibt, dass ihr Qualität sehr wichtig sei, weshalb sie auch einmal etwas mehr für Lebensmittel ausgibt. Eine Co-Forschende sagte hingegen: «Die Geld-Knappheit macht alles schwierig: Billigere Produkte sind weniger nachhaltig und ich muss in Läden einkaufen, die ich moralisch nicht unterstütze.» Und eine Person erwähnte, dass Bio-Produkte eigentlich günstiger sein sollten als konventionelle Produkte. Es besteht teilweise aber auch eine gewisse Skepsis, ob Bio-Lebensmittel tatsächlich qualitativ

besser und nachhaltiger sind.

Während eine gesunde Ernährung oftmals mit einer ausgeglichenen Ernährung gleichgesetzt wurde, gab es beim Fleischkonsum keine einheitliche Meinung in Bezug auf Gesundheit oder Nachhaltigkeit. Der Fleischkonsum und die Notwendigkeit diesen zu reduzieren wurde als ein Aspekt einer nachhaltigen Ernährung vor allem in Gruppe A thematisiert. In dieser Gruppe, die mehrheitlich aus Menschen mit Migrationshintergrund bestand, wurden dabei aber auch kulturelle Faktoren angesprochen, so sagt eine Co-Forscherin: «Ich esse nicht so viel Fleisch. Aber wenn man in meiner Kultur kein Fleisch kocht, dann ist man eine schlechte Gastgeberin.» Bei Gruppe B haben Fleischersatzprodukte kein gutes Image, wobei sie auch kaum konsumiert werden. Die meisten Co-Forschenden dieser Gruppe essen Fleisch. Ebenfalls war in den Experteninterviews mit den armutsbetroffenen Menschen die Reduktion des Fleischkonsums ein Thema und so sagte ein armutsbetroffener Experte: «Was ich gehört habe, ist, dass 7 Tage jeden Tag Fleisch zu essen gar nicht gesund ist.»

Das Bedürfnis, sich zu einer nachhaltigen Ernährung zu informieren, ist unterschiedlich ausgeprägt. Dennoch sind alle Co-Forschenden auf das Thema sensibilisiert. Gruppe A hat sich dementsprechend einen Input zum Thema nachhaltige Ernährung gewünscht. Dieser hat gezeigt, dass das Vermitteln von wissenschaftlichen Informationen in einer einfachen und verständlichen Sprache eine Herausforderung ist. Das Interesse und die Neugier, mehr wissenschaftliche Fakten zu erfahren, war in dieser Gruppe vorhanden. Denn die richtigen Informationen zu bekommen «ist herausfordernd und zeitaufwändig». Auch erfolgt die Beschaffung von Informationen auf unterschiedlichen Wegen. Insbesondere wurden das soziale Umfeld, das Internet, die sozialen Medien, die Werbung und die Produktinformationen genannt. Die Bereitstellung leicht verständlicher und inklusiver Informationen im Detailhandel, welche die Eigenschaften nachhaltiger Produkte klar hervorheben, könnte, so die Co-Forschenden, zu einer erleichterten Entscheidungsfindung beitragen. Ein Experte aus den Interviews mit armutsbetroffenen Menschen sucht vor allem nach Informationen, wo er günstig Lebensmittel erhält, wobei er hier nicht immer weiss, wie er zu dieser Information kommt: «Vor allem, wie komme ich an diese Informationen? Was soll ich bei Google eingeben, dass etwas über gute Nahrungsmittel und Preise kommt? (...) Vielleicht muss ich mich ein bisschen selbst an der Nase nehmen und mich besser informieren, so dass ich solche Projekte, wie die Äss-Bar finde. Wo gibt es günstiges und gutes Essen?» Eine andere armutsbe-

troffene Expertin abonniert einen Newsletter zu gesunder Ernährung und war auch schon einmal in der Ernährungsberatung. Weitere armutsbetroffene Expert:innen suchen Informationen ebenfalls im Internet, über Apps, über Kochbücher oder über das soziale Umfeld.

Lebensmittel werden oftmals in Discountern in der Nähe des Wohnortes eingekauft, vor allem Gruppe A kauft auch in «türkischen Spezialläden» ein, oder es wird gezielt nach Aktionen gesucht. Ein armutsbetroffener Interviewexperte sagt, dass Aktionen nicht für ihn geeignet sind, weil in einer Verpackung oft mehrere Portionen sind und dies dann zu viel für einen Einpersonenhaushalt sei. Ein anderer armutsbetroffener Interviewexperte empfindet Aktionen als «Bschiss» (Betrug). Eine weitere armutsbetroffene Expertin beschreibt hingegen, dass sie sich von Aktionen angezogen fühlt, diese unnötig kauft und sich dann nicht an den Einkaufszettel hält. Eine dritte armutsbetroffene Expertin sagt, dass sie auf die Aktionen angewiesen sei, da sie für sich und ihre Familie so frische Lebensmittel kaufen könne. Eine armutsbetroffene Expertin aus den Interviews erzählt, dass sie vor allem Grundnahrungsmittel im Discounter einkauft, frische Lebensmittel dagegen eher im Detailhandel. Die Co-Forschenden der drei Gruppen verfügen über individuelle Strategien, um beim Einkaufen Geld zu sparen. Zu diesen Strategien gehören neben dem Recherchieren von Rabatten und Aktionen die Berücksichtigung von FoodSave-Angeboten und die «Jagd» nach 50 %-Rabattklebern kurz vor Ladenschluss. Dabei nehmen einige Co-Forschende weite Wege in Kauf, um günstig an Lebensmittel zu kommen. Auch wenn viele der Co-Forschenden angegeben haben, dass sie beispielsweise gerne auf einen Wochenmarkt oder direkt auf dem Bauernhof einkaufen würden, müssen sie häufig auf Rabatte und Aktionen im Detailhandel zurückgreifen. Einige Co-Forschende berücksichtigen Bio-Lebensmittel und kaufen diese teilweise bewusst im Discounter, da diese dort «billiger» sind. Ebenso nutzen mehrere Co-Forschende Grünflächen in der Stadt Bern oder haben einen eigenen Balkon, auf dem sie Gemüse anbauen. Die Co-Forschenden und armutsbetroffenen Expert:innen sind teilweise auf Unterstützungsangebote angewiesen. Eine armutsbetroffene Expertin aus den Interviews sagt dabei, dass die Angebote der Schweizer Tafel und der Heilsarmee für sie wichtig sind und diese daher für sie basierend auf ihrer Wohnsituation zu erreichen sein müssen. Sie musste aus dem Zentrum wegziehen, kann die Angebote aber noch mit dem Bus erreichen. Einige Angebote werden aber auch kritisiert, da sie nicht immer bedürfnisgerecht und teilweise eher für Menschen mit Mittelpunkt Gasse, wie beispielsweise obdachlose Menschen, konzipiert seien. Unter

anderem Co-Forschende der Gruppe B, welche sich selbst bereits in einer solchen Lebenssituation befunden haben, ziehen eine erneute Nutzung solcher Angebote nicht in Betracht. Eine co-forschende Person aus Gruppe B beschrieb das Umfeld in einer Gassenküche als «psychisch belastend». Die Qualität des Essens selbst wurde unterschiedlich bewertet und die Atmosphäre wurde als unruhig und psychisch herausfordernd beschrieben. Eine andere Co-Forschende Person sagte hingegen, dass sie andererseits «keine psychische Motivation» zum selbst kochen habe, auch wenn es für sie gesünder und billiger wäre. Einige Co-Forschende in Gruppe B sowie einige armutsbetroffene Menschen aus den Experteninterviews gaben an, im Besitz einer Berechtigungskarte für den Caritas Markt zu sein. Auch dieses Angebot möchten die meisten Co-Forschenden zukünftig eher meiden, so ist eine armutsbetroffene Expertin aus den Interviews, welche bei Caritas einkaufen dürfte, davon überzeugt, dass diese Angebote nur für ganz arme Menschen seien: «Ich zögere den Besuch im Caritas-Laden eben noch ein bisschen hinaus. Das ist ja für wahnsinnig arme Menschen und ich stelle mir eben vor, dass ich blöd angeschaut werde, weil ich denke, die sehen, dass ich mehr Geld als die ganz Armen habe. Verstehst du?» Eine armutsbetroffene Interviewexpertin beschreibt, dass auch die Lebensmittelangebote bei «Tischlein deck dich» nicht immer ihren Bedürfnissen entsprechen würden, da die Lebensmittel teils am selben Tag noch ablaufen würden oder bereits abgelau- fen seien. Keine Co-Forschenden besitzen eine Kultur-Legi. Die Kultur-Legi macht unterschiedliche Angebote zugänglich, so auch Unterstützungsangebote im Bereich Ernährung.

In Gruppe A wurde beschrieben, dass einige Co-Forschende anstelle eines Restau- rantbesuchs das Essen zu Hause für Freund:innen und Familie genussvoll und schön anrichten würden. Dies sei ein Bedürfnis, um sich wie in einem Restaurant zu fühlen. Dieses Bedürfnis nach einem genussvollen und schön angerichteten Essen zu Hause wurde in Gruppe B nicht erwähnt. Allerdings nutzt Gruppe B teilweise Angebote der Berner Gassenküchen oder bezieht «Soli-Menüs», d.h. das Essen wird in Restaurants vergünstigt angeboten. Gruppe C trifft sich öfter zu einem preisgüns- tigen Mittagstisch im Quartierzentrum, um gemeinsam zu essen und Freund:innen zu treffen. Dies schützt die Gruppe C in dem Moment vor dem Alleinsein.

Gruppe A äusserte persönliche Ziele und ihre Vision, was sie in ihrer Ernährung ändern möchten. Genannt wurden mehr Gemüse, Wasser, Hülsenfrüchte, weniger Zucker und Fleisch und die Vermeidung von Food Waste. In Bezug auf die Ernäh- rungsumgebung wünscht sich diese Gruppe in Zukunft öfter direkt auf dem Bauern-

hof oder Hofladen einzukaufen, an mehr unterschiedlichen Orten einzukaufen und lokale Angebote zu unterstützen. Diese Wünsche wurden auch in Gruppe B genannt, sowie zusätzlich ein Einkaufen ohne Einschränkungen bei der Auswahl der Orte und insbesondere auch in der Käserei oder Metzgerei. Auch war der Wunsch da, öfters ins Kaffee oder in (teurere) Restaurants gehen zu können oder dass jemand für sie kocht, bspw. in einem Quartierzentrum. Dies würde für Entspannung im hektischen Alltag sorgen. Einige Co-Forschende beider Gruppen wünschen sich einen eigenen Garten oder einen grossen Balkon, um eigenes Gemüse anzubauen.

3.3 Herausforderungen und Hürden

Die in Kapitel 3.1 beschriebenen Bedürfnisse, wie beispielsweise der Wunsch nach frischen und gesunden Lebensmitteln, können nicht immer erfüllt werden. Neben finanziellen und zeitlichen Ressourcen fehlt das notwendige Wissen zu einer gesunden Ernährung, z. B. darüber, ob und wie viel Fleisch gesund ist. Auch wenn die Co-Forschenden Vorstellungen von einer gesunden und nachhaltigen Ernährung haben, wünscht sich vor allem Gruppe A mehr Informationen darüber, wann welche Produkte saisonal sind, oder ob ökologisch erzeugte Lebensmittel gesünder als konventionell erzeugte Lebensmittel sind. Im Folgenden werden die Herausforderungen und Hürden bei der Umsetzung der Bedürfnisse beschrieben.

Die Herausforderungen unterscheiden sich bei den Co-Forschenden, unter anderem weil die Armutssituation nicht bei allen gleichermassen ausgeprägt ist und die finanziellen Mittel, die für die Ernährung zur Verfügung stehen, variieren. So haben einige Co-Forschende und armutsbetroffene Expert:innen die Möglichkeit, sich Gedanken über eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu machen, während für andere das Stillen des Grundbedürfnisses Hunger im Vordergrund steht. Dementsprechend beschrieb eine Frau ihre Ernährungsweise als «frisch, vielfältig, saisonal und billig», wobei sie vielfältig mit gesund gleichsetzte. In einem Experteninterview äusser-te sich dagegen ein armutsbetroffener Mann mit der Aussage «satt ist satt, auch wenn das Essen nicht gesund war». Aus seiner Perspektive haben armutsbetroffene Menschen vorrangigere Probleme als eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Denn wenn er täglich zehn Franken für Lebensmittel ausgeben würde, wären dies, so der armutsbetroffene Experte, rund fünfzig Prozent seines monatlichen Budgets, das ihm für alle Konsumbereiche zur Verfügung steht. Diesbezüglich werden vor allem nachhaltigere Produkte als teurer wahrgenommen, was dahingehend in Frage gestellt wurde, da sie doch gesünder und besser für die Umwelt seien. Auch haben

nicht alle Co-Forschenden einen festen Wohnsitz oder wohnen erst seit kurzem in der Stadt Bern, was zu fehlendem Wissen über bestehende Unterstützungsangebote oder einem fehlenden sozialen Netzwerk beiträgt. Andere Co-Forschende verfügen über dieses Wissen und ein soziales Netzwerk. Eine Co-Forschende ist beispielsweise bei einem «Quartierchat» mit FoodSave-Angeboten dabei.

Auch bestehen Herausforderungen beim Lebensmitteleinkauf. Hier fühlen sich die meisten Co-Forschenden aufgrund des tiefen Budgets stark eingeschränkt: «Einkaufen ist stressig. Ich muss ständig entscheiden, was ich mir leisten kann und was nicht. Ich kann mich nicht fragen, worauf ich heute eigentlich Lust habe.» Einige Co-Forschende leisten sich, aus ihrer Sicht, eher ungesündere und minderqualitative Lebensmittel und erfüllen sich «keine Wünsche». Die Informationssuche nach Angeboten und der Lebensmitteleinkauf an unterschiedlichen Orten benötigen viel Zeit und eine besondere Organisation des Lebensmitteleinkaufs. Eine armutsbetroffene Expertin der Interviews ist zudem mit der grossen Auswahl überfordert und sagt: «Ich muss ehrlich sagen, mich überfordert manchmal die (...) Auswahl. (...) Ich finde einfach, dass Auswahl nicht gleich mehr Freiheit ist. Mich engt das mehr ein (...) Darum bin ich auch eine, die so meine Standard-Lebensmittel hat.» Co-Forschende mit Familie müssen zudem auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen, die teils wiederum wählerisch sind und beispielsweise kein gesundes Gemüse essen wollen. So möchte eine armutsbetroffene Expertin aus den Interviews gesund für sich, ihre Kinder und Familie kochen, aber oftmals fehle das Geld: «(...) es interessiert mich (...) Ich habe schon Zeit, um zu kochen und es freut mich, wenn ich für meine Familie koche, aber dann fehlt das Geld.» Durch die steigenden Lebensmittelpreise verschärfe sich die Situation.

Für einen armutsbetroffenen Experten aus den Interviews, der alleine lebt, stellt das Kochen für ihn selbst zu Hause eine grosse Herausforderung dar, da ihm die Kochfähigkeiten und Ideen fehlen: «Aber man muss diese Menüs schon kennen. Ich kann schon Reis mit Fleisch und Salat kochen, das ist aber kein richtiges Menü. (...) Mir fehlen die Ideen für ein Menü und nicht die einzelnen Komponenten. (...) Günstig einkaufen und kochen würde schon Sinn machen.» Ein weiterer armutsbetroffener Experte sagt, dass ihm die Kochutensilien zu Hause fehlen würden. Eine andere armutsbetroffene Expertin beschreibt, dass sie, um Geld zu sparen, Ausschussgemüse weiterverarbeitet, was einen hohen zeitlichen Aufwand bedeute.

Einige Co-Forschende sind auf Unterstützungsangebote, wie «Tischlein deck dich», angewiesen. Hierbei wissen sie nicht, welche Lebensmittel verfügbar sind, was eine

Planung erschwert. Zur Erreichung dieser Angebote müssen sie teils weite Wege auf sich nehmen, was wiederum Zeit braucht. Zudem werden hier die Qualität der Lebensmittel, das Drängeln während des Einkaufs und die Gefahr dabei stigmatisiert zu werden bemängelt. Eine Expertin des Sozialdienstes der Stadt Bern bestätigte zudem Äusserungen in der Workshop-Gruppe B, dass die momentane Sozialhilfe eine nachhaltige Ernährung nicht begünstigt. So seien bspw. Bio-Lebensmittel kaum zugänglich. Diese Herausforderungen rufen Gefühle der Abhängigkeit und fehlender Selbstbestimmung hervor.

Neben einer beschriebenen materiellen Ernährungsarmut fehlen vielen Co-Forschenden und armutsbetroffenen Expert:innen die Möglichkeit der gesellschaftlichen Teilhabe. Beispielsweise ist das auswärtige Essen für viele Co-Forschende nicht oder nur in unzureichendem Masse realisierbar, insbesondere für solche mit Kindern. Des Weiteren sind auch andere Aktivitäten, wie beispielsweise der Besuch von Cafés oder Begegnungsorten mit Konsumzwang eingeschränkt. Soziale Interaktionen können für eine co-forschende ältere Frau mit finanziellen Einschränkungen belastend sein, wenn sie beispielsweise ihrer Enkelin in einer Gelateria kein Eis kaufen kann. Co-Forschende beider Workshop-Gruppen nannten, dass die Einschränkungen zu «Vereinzelung und Vereinsamung» führen und soziale Kontakte darunter leiden. So äusserte eine 60-jährige Co-Forschende aus Gruppe B im 4. Workshop: «Die Einsamkeit wird dir beim Essen noch mehr bewusst: Keine Gesprächskultur, keine Lebensfreude». Ein Co-Forschender sagte zudem: «Zusammen mit den finanziellen Mitteln ging auch der Bekanntenkreis zurück. Es ist ein fließender Übergang von isoliert werden zu sich selbst isolieren.» Durch die fehlende soziale Durchmischung wird man «an den Rand der Gesellschaft» gedrängt, beschreibt ein Co-Forschender. Dass dies auch zu einer Stigmatisierung armutsbetroffener Menschen führen kann, wurde in den Workshops erwähnt. Unter anderem sei es auch deshalb wichtig, die Beziehungsstrukturen im Quartier nutzen zu können. Für eine alleinerziehende Frau ist es eine Entlastung, wenn sie nicht selbst kochen muss und die Kinder an einem Ort gemeinsam spielen können. Das Auswärtsessen in einem Quartierzentrum kann auch das «Gefühl eines Restaurantbesuchs» vermitteln und helfe neue Menschen und Kulturen kennenzulernen.

Neben individuellen und gesellschaftlichen Faktoren hemmen auch strukturelle Faktoren den Zugang zu einer nachhaltigen Ernährung. So gibt es nicht in allen Berner Stadtquartieren ein Markt mit regional produzierten Lebensmitteln. Vor allem in Gruppe A ist der Wunsch nach einem Marktstand im Quartier vorhanden,

wobei Gruppe C teils auf den Wochenmarkt in der Stadtmitte geht oder auch gefrorenes Gemüse nach Hause liefern lässt. Die Mehrheit der Gruppe C kauft nie oder selten auf dem Wochenmarkt ein, obwohl ein Teil von ihnen dort einkaufen würde, wenn sie es sich leisten könnten. Einige Co-Forschende und armutsbetroffene Expert:innen nutzen Lebensmittelabgabestellen. Dann sind sie darauf angewiesen, diejenigen Lebensmittel zu konsumieren, die dort vorzufinden sind. Im Gespräch mit Mitarbeiter:innen der Lebensmittelabgabestellen wurde deutlich, dass hier jedoch gesunde und frische Lebensmittel oftmals zu wenig vorhanden sind, wobei die Nachfrage gerade nach diesen in den letzten Jahren gestiegen sei. Eine weitere strukturelle Hürde sei der längere Weg für Einkäufe, um das beste Angebot zu finden. So nehmen Co-Forschende der Gruppen A und B teils umständlichere Einkaufstouren mit mehreren Einkaufsorten oder mehreren Etappen auf sich. Oft prägen Aktionen oder wechselnde Rabatte die Einkaufstouren. Darüber hinaus spielen wie bereits erwähnt vor allem in Gruppe A der kulturelle Hintergrund eine Rolle, zum einen bei der Bevorzugung bestimmter Lebensmittel, zum anderen aber auch bzgl. Einkaufsorten wie Spezialitätengeschäfte, in denen ganz bestimmte Lebensmittel und Gewürze angeboten werden. Besonders gross war der Aufwand der Lebensmittelbeschaffung eines Co-Forschenden der Workshop-Gruppe B, welcher zu diesem Zeitpunkt das Angebot einer Notschlafstelle nutzte und für die Ernährung ein Budget von weniger als fünf Franken pro Tag zur Verfügung hatte. Er war sehr gut informiert, wo und wann es in Bern die Möglichkeit gibt sich kostenlos oder günstig zu verpflegen. Er hatte eine klare Vorstellung davon, welchen «Rundgang» er für jeden Tag der Woche durch die Stadt machen würde.

Die Einschränkungen und das «ständige» Abwägen, wofür und wieviel die Co-Forschenden Geld ausgeben können, kann zu einer psychischen Belastung und Stress führen. Eine Co-Forschende beschreibt, dass die Frage «wo spare oder verzichte ich heute» als sehr belastend empfunden wird. So beschreibt ein etwa 50-jähriger Co-Forschender aus Gruppe B im 4. Workshop: «Ich muss jeden Rappen umdrehen, ich habe Stress». Eine andere Person würde sich mit einem höheren Budget für Ernährung «schlicht weniger Gedanken machen beim Einkaufen». Eine weitere Co-Forschende beschreibt, dass sich durch die entstandene Armutssituation die Essgewohnheiten und -möglichkeiten verändert haben, mit den entsprechenden «gesundheitlichen und psychosozialen» Folgen. So sagt ein 40-jähriger armutsbetroffener Co-Forscher: «Armut ist nicht nur ein Mangel an Geld, sondern ein Mangel an seelischer Ernährung. Ich habe das Gefühl, auf dem Abstellgleis gelandet zu

sein.» Die Preisentwicklungen, welche durch die Corona-Pandemie und den Krieg in der Ukraine ausgelöst wurden, empfinden viele Co-Forschende als eine grosse Belastung. Steigen die allgemeinen Lebenshaltungskosten, dann sinkt auch das für die Ernährung zur Verfügung stehende Budget. Dies wird, so die Co-Forschenden, durch staatliche Unterstützungsleistungen nicht ausreichend berücksichtigt. In beiden Workshop-Gruppen kamen Frust und Unmut gegenüber reichen Menschen auf. Diese wären vorwiegend für die ernährungsbedingten Umweltverschmutzungen verantwortlich und könnten auch mit Preiserhöhungen durch Krisensituationen besser umgehen. Trotz teilweise einem sehr geringen verfügbaren Einkommen und Budget für die eigene Ernährung hat sich aus der Gruppe der Co-Forschenden niemand dahingehend geäussert, dass Gefühle von Hunger den Alltag dominieren. Dies weist darauf hin, dass zumindest in Bezug auf die Versorgung mit ausreichend Kalorien kein Mangel besteht. Dennoch haben einige der Co-Forschenden der Workshop-Gruppe B angegeben nicht immer drei Mahlzeiten pro Tag einzunehmen, was einem Verzicht von Mahlzeiten entspricht. Auch eine Person von den Experteninterviews mit armutsbetroffenen Menschen beschreibt, dass erst alle Rechnungen gezahlt werden müssen und erst dann die Ernährung komme. Auch wenn die Co-Forschenden vorwiegend angegeben haben, sich gesund und ausgeglichen zu ernähren, ist es im Rahmen dieser Forschung nicht möglich, die ernährungsphysiologischen Nährstoffversorgung der Co-Forschenden zu beurteilen.

3.4 (Politische) Massnahmen

Durch unsere partizipative Forschung konnten wir nicht nur die Herausforderungen armutsbetroffener Menschen besser verstehen, sondern auch gemeinsam mögliche Massnahmen zur Verbesserung des Zugangs zu einer sozial gerechten Ernährung diskutieren. Dabei war der besondere Fokus eine sozial gerechtere Gestaltung von Ernährungsumgebungen. So diskutierten wir Forschenden gemeinsam mit den Co-Forschenden die Massnahmen wie bspw. bestehende Angebote besser zu kommunizieren und bekannt zu machen, dezentrale Angebote aufzubauen, den Zugang zu Familiengärten und städtischen Anbauflächen zu ermöglichen und zu verbessern, Mittagstische anzubieten, Community Dinners inklusive Wissensvermittlung zu organisieren, Marktstände in allen Quartieren anzubieten und die genannten Angebote für alle Menschen in Bern gleichermassen zugänglich zu machen. Schliesslich bestand der Wunsch, bestehende Angebote in einem Stadtplan für eine nachhaltige Ernährung für alle zu visualisieren und verfügbar zu machen. Dies würde zugleich

für das Thema Armut und Ernährung sensibilisieren. Im Folgenden werden die diskutierten Massnahmen im Detail beschrieben.

Die bereits bestehenden städtischen Ernährungsangebote für armutsbetroffene Menschen sollen von der Stadt besser kommuniziert werden. Dazu soll die Kommunikation inklusiver gestaltet werden, was Mehrsprachigkeit miteinschliesst. Zudem soll der Bekanntheitsgrad der Angebote erhöht werden, sodass alle Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt Bern Zugang haben. Dies bedingt die Bereitstellung einer Vielzahl unterschiedlicher Kommunikationsmedien, wie beispielsweise Flyer oder Plakate. Als positives Umsetzungsbeispiel wird in einer Nachbargemeinde der Stadt Bern von der Sozialarbeit der Gemeinde eine Lebensmittelabgabe organisiert. Der Fokus liegt dabei auf der Lebensmittelrettung, nicht auf der Verteilung von Almosen. Die Möglichkeit, vor oder nach dem Einkauf einen Kaffee zu trinken, bietet der Gemeinde eine niederschwellige Möglichkeit, mit Menschen in Kontakt zu kommen und Beziehungen aufzubauen. Dadurch können auch Personen erreicht werden, die sonst nicht erreicht werden oder von den Angeboten nichts wissen. Neben der Bekanntmachung und Kommunikation der Angebote sollen diese auch dezentral statt zentral organisiert werden. Viele Unterstützungsangebote sind auf das Stadtzentrum gerichtet, wie auch der Stadtplan von Pinto zeigt, welcher auf die Innenstadt fokussiert ist. Die Tatsache, dass Angebote wie Soli-Menüs lediglich in einzelnen Quartieren verfügbar sind, führt dazu, dass sie für einen Grossteil der Bevölkerung nicht zugänglich sind. Zudem ist die Nutzung aufgrund der Notwendigkeit, ein Ticket für den öffentlichen Verkehr zu erwerben, mit finanziellen Einschränkungen verbunden, was die Attraktivität solcher Angebote weiter senkt. Ein stadtweites Abbilden («Mapping») der Angebote wäre die Voraussetzung, um unbekannte Angebote bekannter zu machen, für das Thema zu sensibilisieren und bestehende und neue Angebote zu fördern. Ein solcher Stadtplan für Unterstützungsangebote im Bereich Ernährung, welcher nicht nur auf die Innenstadt fokussiert, wurde insbesondere auch von Workshop-Gruppe B gewünscht und das Vorhaben würde von Pinto unterstützt. Auf dieser Karte könnten auch Familiengärten und öffentliche Grillstellen abgebildet werden, welche für die Co-Forschenden ein beliebter Treffpunkt sind. Ein erstes Mapping wurde bereits angegangen und soll zukünftig realisiert werden.

Ein häufig genanntes Thema war somit auch der Zugang zu Familiengärten und «Gemüseboxen» oder wie es ein Co-Forschender ausgedrückt hat: Gärten für alle. Hier sehen die Co-Forschenden die Stadt Bern resp. Stadtgrün in der Verantwor-



tung, mehr Familiengärten zu schaffen. Eine erste Kontaktaufnahme hat stattgefunden.

Weiter sollen vermehrt bedürfnisgerechte Essensangebote, so beispielsweise Mittagstische in Quartierzentren oder generell die Gemeinschaftsgastronomie, armutsbetroffene Familien unterstützen. Dies würde sowohl das finanzielle als auch das zeitliche Budget entlasten. Mit einer stigmatisierungsfreien Gestaltung solcher (dezentralen) Angebote könnte zudem das «Gefühl eines Restaurantbesuchs» als auch eine Durchmischung der Quartierbevölkerung unterschiedlicher Einkommensklassen gefördert werden. Auch hierfür sind eine bedürfnisgerechte Kommunikation sowie die Festlegung eines Angebots-Kalenders unabdingbar. Ein vergleichbarer Lösungsansatz wären monatliche Community-Dinner mit einer praktischen Wissensvermittlung zu nachhaltiger Ernährung, beispielsweise zur Resteverwertung. Die Stadt Bern könnte dabei ein Budget für die Mietkosten, für regionales (biologisch-produziertes) Gemüse und für Spesen zur Verfügung stellen. Wichtig war den Co-Forschenden darauf hinzuweisen, dass der Einbezug der Quartierbevölkerung hierfür wichtig sei. So könnte beispielsweise jeweils ein Mensch mit einem anderen kulturellen Hintergrund für das Quartier mit regionalen Lebensmitteln vom nächsten Bio-Bauernhof kochen. Auf diese Weise könnte Wissen auf effektive Weise vermittelt werden.

Auch ein Mapping der Marktstände in der Stadt Bern zeigt eindrücklich auf, dass diese nicht gleichmässig über die Stadtfläche verteilt sind. Dies erschwert, neben den finanziellen Herausforderungen, den Zugang zu regionalen Lebensmitteln in gewissen Quartieren zusätzlich. Ein Marktbesuch in der Innenstadt ist für viele nicht möglich. In Gruppe A, in der die Teilnehmenden aus dem gleichen Quartier stammen, kamen konkrete Lösungsansätze, wie der Zugang zu Bio-Lebensmitteln direkt vom Bauernhof ermöglicht werden könnte. So haben die Co-Forschenden vorgeschlagen, gewisse zeitaufwändige Arbeitsschritte wie die Feinverteilung zu übernehmen. Die Landwirt:innen könnten in grösseren Mengen an einen bestimmten Ort liefern und Quartierbewohner:innen würden die Verteilung selbst organisieren. Für den Bauern, welcher an einem Workshop anwesend war, ist diese Art der Partnerschaft und Zusammenarbeit durchaus denkbar. Für ihn wäre eine gute Organisation und Kontinuität wichtig. Dann sieht auch er das Potenzial, seine regionalen Bio-Lebensmittel direkt ins Quartier zu liefern. Das Projekt hat neben einem verbesserten Zugang zudem das Potenzial, Food Waste zu reduzieren und solidarische Preissysteme einzuführen und zu testen.



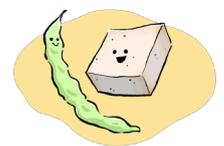
Weitere Ideen, die bezüglich eines sozial gerechten Zugangs, insbesondere zu einer gesunden Ernährung aufkamen, waren z.B. die Unterstützung durch Krankenkassen, was jedoch nicht weiter ausgeführt wurde.

Schliesslich war ein wichtiges Anliegen der Co-Forschenden, die Partizipation und Mitgestaltung auch nach dem Forschungsprojekt beizubehalten, denn die «Betroffenen wissen am besten, wie Freiräume und Begegnungsräume zu gestalten sind.» Die positiven und wertschätzenden Feedbacks während und nach den Workshops zeigten, dass die Co-Forschenden partizipative Teilhabe nicht gewohnt sind. Umso mehr verpflichtet dies aber auch, konkrete Massnahmen zu testen und umzusetzen. Eine solche Massnahme wäre, gemäss den Co-Forschenden, ein regelmässiger «runder Tisch» mit Vertreter:innen aus dem Quartier, der Stadt Bern (Amt für Umweltschutz) und dem Ernährungsforum Bern. So kann die Möglichkeit gegeben werden, gemeinsam Pilot-Projekte zu erarbeiten, diese möglichst stigmatisierungsfrei zu gestalten und gemeinsam umzusetzen. So hat bereits ein erster runder Tisch im Mai 2023 gemeinsam mit einem Teil der Co-Forschenden und Forschenden, unterschiedlichen sozialen Institutionen und einer Vertreterin des Berner Amtes für Umweltschutz stattgefunden. Im Rahmen der Diskussion wurde die Möglichkeit erörtert, städtische Räumlichkeiten für gemeinschaftliches Kochen nachhaltiger Lebensmittel zu nutzen. Zudem wurde die Frage aufgeworfen, inwiefern die Stadt eine finanzielle Förderung dieser Initiative in Betracht ziehen könnte. Hürden sind derzeit die Zeit, da ein Finanzierungsantrag geschrieben werden müsste sowie die Frage nach der Verantwortung, wer dies tun könnte. Es wird noch nach einer Lösung gesucht. Die runden Tische als konkrete Aktionen der PAR sollen fortgeführt werden.

4 Handlungsempfehlungen und konkrete Interventionen

Auf der Grundlage unserer Ergebnisse und der Literaturrecherche geben wir in diesem Kapitel Handlungsempfehlungen, für eine sozial gerechte Gestaltung des Ernährungssystems Bern. Die Handlungsempfehlungen beziehen sich auf die städtische und Gemeindeebene. Diese Handlungsempfehlungen werden mit einem Teil der Co-Forschenden und weiteren städtischen Akteur:innen an der geplanten Abschlusskonferenz des Gesamtprojekts diskutiert.

Auf städtischer und Gemeindeebene könnte die Gemeinschaftsgastronomie nachhaltiger gestaltet werden. Beispielsweise könnten biologisch produzierte Lebensmittel aus der Region angeboten und vermehrt auf pflanzliche Proteine gesetzt werden. Damit dieses Angebot für alle zugänglich ist, müsste es für armutsbetroffene Menschen erschwinglich sein. Städte und Gemeinden könnten dies finanziell unterstützen. Wir argumentieren dahingehend, dass bei einer gesunden Ernährung Krankheitskosten vorgebeugt werden können. Besonders wichtig erachten wir dabei Kitas, Kindergärten und Schulen. Alle Kinder sollten das Recht auf eine nachhaltige Ernährung haben. Auch sehen wir die Städte und Gemeinden in der Pflicht, Bildungsangebote, beispielsweise in Schulen, auszubauen. Beispielsweise könnten Kinder im Rahmen ihres Schulbesuchs vermehrt landwirtschaftliche Betriebe in der Region

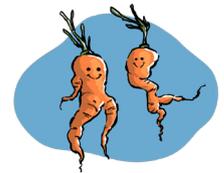


besuchen, einen Schulgarten pflegen und mit gesunden, saisonalen und regionalen Lebensmitteln kochen. Beispielsweise wird derzeit im Projekt UMAMI² partizipativ mit Lehrer:innen und Eltern erforscht, mit welchen Aktivitäten das Schulwissen auch in die Familie gebracht werden kann. Gemeinden und Städte müssen noch stärker mit der Forschung zusammenarbeiten, um gemeinsam Lösungen zu finden. Die Ernährung hat immer auch eine soziale Dimension. Einsamkeit und Stigma von Armut sind in der Schweiz weit verbreitet. Wir erachten es als sinnvoll, wenn Gemeinden oder Stadtquartiere Möglichkeiten und Räume zum gemeinsamen Kochen und Essen anbieten, z.B. für Rentner:innen, um Einsamkeit vorzubeugen. Dies könnte mit Infoveranstaltungen zu Armut und Ernährung oder zur nachhaltigen Ernährung kombiniert werden. Ebenfalls könnten Kochkurse für Erwachsene und Kinder umgesetzt oder ein Verleih von Kochutensilien angeboten werden. Diesbezüglich ist die Zusammenarbeit mit bestehenden Institutionen und Organisationen sowie Gemeinschaftszentren unabdingbar.

Bestehende Angebote, wie Café-Surprise oder günstige Soli-Menüs, sind nicht allen armutsbetroffenen Menschen bekannt. Auch findet der Berner Markt zentral statt. Den Ausbau und die Bekanntmachung dezentraler Angebote könnte die Stadt fördern. Gemeinsam mit armutsbetroffenen Menschen könnte ein Food-Stadtplan ausgearbeitet werden, der Informationen zur nachhaltigen Ernährung beinhaltet. Auch könnte die Zusammenarbeit mit landwirtschaftlichen Betrieben aus der Region gefördert werden. Nicht marktkonformes, d.h. nicht absetzbares, Gemüse, könnte so erschwinglich gemacht werden. Im Rahmen eines Kochkurses könnte man zudem vermitteln, wie dieses eingekocht und haltbar gemacht werden kann.

Grünflächen und Flächen zwischen Häusern könnten in der Stadt, unter Begleitung von Fachpersonen, vermehrt für den privaten Anbau genutzt werden, damit Bern zur essbaren Stadt wird. So könnten auch «Urban Agriculture» oder Familiengärten stärker gefördert werden. Letztere sollten jedoch nicht nur individuell, sondern vor allem gemeinschaftlich ausgerichtet sein.

Schliesslich sollten Ansprüche und Bedürfnisse armutsbetroffener Menschen stärker in städtische Entscheidungsfindungen mit einfließen. Durch Partizipation werden armutsbetroffene Personen weniger an den Rand der Gesellschaft gedrängt, sondern können eine Veränderung bewirken und haben eine Stimme. Dafür müssen wir auch



² <https://www.bfh.ch/de/forschung/forschungsprojekte/2023-116-556-517/>

vermehrt über Armut sprechen und etwas gegen das Stigma tun. Anstelle von sichtbaren Angeboten für armutsbetroffene Menschen benötigt es zudem mehr inklusive Angebote für alle. Ein Beispiel für eine Massnahme, die dazu beitragen könnte, den Zugang zu Märkten für mehr Menschen zu erleichtern, wäre die Einführung gestaffelter Preise. Um die Privatsphäre der jeweiligen Person zu wahren, wäre es möglich, die Bezahlung mittels einer App abzuwickeln, sodass das jeweilige Einkommen nicht offengelegt wird. Schliesslich könnten runde Tische, an denen armutsbetroffene und armuterfahrene Menschen sowie weitere städtische Akteur:innen eingeladen werden und die mehrmals jährlich stattfinden, durchgeführt werden, um Bedürfnisse zu verstehen und die Mitbestimmung zu erhöhen.

Unsere Erkenntnisse sind in das Konzept für nachhaltige Ernährung der Stadt Bern mit eingeflossen. Uns fehlen diesbezüglich jedoch konkrete Ziele und Kennzahlen, um die Massnahmen zu messen. Auch sollten Erkenntnisse zu fairen Ernährungsumgebungen mit in die Strategien einfliessen, wie z.B. die Sicherstellung von politischen, überwachten Massnahmen zur Förderung einer nachhaltigeren Ernährung zur Verringerung der Ernährungsarmut (WBAAE, 2020).

Auf politischer Ebene könnte, inspiriert von der Idee der AHV, eine Sozialversicherung für Ernährung geschaffen werden, die armutsbetroffenen Menschen den Zugang zu gesunden Lebensmitteln erleichtert (Agrarinfo, 2024). Public-Private-Partnerschaften könnten ausgebaut werden, um weitere Angebote zu schaffen, die armutsbetroffene Menschen unterstützen. Schliesslich spiegeln die Preise für Lebensmittel die tatsächlichen Kosten nicht adäquat wider. Das Konzept des True Cost Accounting of Food sollte daher erforscht werden, um auf dieser Grundlage politische Empfehlungen abzuleiten.

Die Finanzierung der Massnahmen kann über Bundes- und Kantonsmittel erfolgen oder auch über kommunale Mittel. Unterstützend wirken könnten private Organisationen, Stiftungen und NGOs.

5 Diskussion und Folgerungen

Der Konsum von Lebensmitteln ist mehr als nur essen, denn es ist immer auch eine soziale und psychologische Dimension mit dabei (Barlösius et al., 1995; Feichtinger, 1995). Gemäss dem Schweizer Armutsforscher Ueli Mäder (2010) manifestieren sich Gesundheitsprobleme in armen Familien gehäuft als Folge eines unzureichenden Ernährungsverhaltens. In unserer Co-Forschung sind wir dementsprechend den Bedürfnissen von armutsbetroffenen und armuterfahrenen Menschen an ihre Ernährung nachgegangen. Auch haben wir gemeinsam Herausforderungen evaluiert und Lösungsansätze und Aktionen kreiert. Vor allem besteht ein Bedürfnis nach dem Zugang nach frischen Lebensmitteln und nach einer fairen Ernährungsumgebung, aber auch nach gemeinsamem Kochen und Essen. Es ist evident, dass gemeinsames Kochen und Essen einen signifikanten Effekt auf das subjektive Wohlbefinden hat und dem Phänomen der Vereinsamung entgegengewirkt werden kann. So können beispielsweise 5 Franken für ein Mittagessen bereits eine Hürde darstellen, um (gemeinsam mit Freunden) essen zu gehen. Schliesslich besteht ein Bedürfnis nach Partizipation bei der Transformation hin zu einem nachhaltigen Ernährungssystem, um gemeinsam Lösungswege zu entwickeln.

Herausforderungen sind z.B. lange Einkaufswege und Aktionssuchen oder zentrale, d.h. zu weit entfernte, oder zu wenig bekannte Lebensmittelangebote. Ebenfalls wird Armut stigmatisiert, weshalb nicht alle Angebote genutzt werden. Die Bereitstellung von Möglichkeiten zum Anbau von eigenem Gemüse, einem Quartiersraum zum



gemeinsamen Kochen oder eine gesunde Gemeinschaftsverpflegung u.a. für Kinder, kann helfen, das Ernährungssystem sozial gerechter zu gestalten. So konnten auch wir in unserer Co-Forschung neben einer materiellen Ernährungsarmut eine soziale Ernährungsarmut identifizieren (Setznagel, 2020), wenn es eben um das Gemeinsame geht, wie das gemeinsame Kochen oder Freund:innen zu einem Kaffee zu treffen. Indem Menschen in den Forschungsprozess einbezogen wurden, die von Ernährungsarmut betroffen sind, konnten wir Massnahmen entwickeln, welche ihren besonderen Bedürfnissen Rechnung tragen. Dabei unterstreicht unsere Forschung die entscheidende Bedeutung einer umfassenden Beteiligung der Zielgruppe bei der Entwicklung wirksamer Lösungen für Ernährungsarmut. Auf der Grundlage unserer Ergebnisse empfehlen wir politische Massnahmen, die den Zugang zu erschwinglichen, gesunden Lebensmitteln verbessern, die gemeindebasierte Lebensmittelinitiativen unterstützen und Ernährungserziehung anbieten. Für künftige Forschungsarbeiten sollten die langfristigen Auswirkungen umgesetzter Massnahmen evaluiert und durch partizipative Methoden weiterentwickelt werden. Zudem erscheint uns der Austausch mit anderen Wissenschaftler:innen in diesem Bereich wichtig, um voneinander zu lernen und gemeinsam neues, transdisziplinäres Wissen zum Thema Armut und Ernährung zu generieren.



Die Herausforderungen im Zusammenhang mit partizipativen Ansätzen sind vielfältig und reichen von einer Überforderung der Forschenden und langen Arbeitstagen oder Arbeit an Wochenenden bis hin zu nicht erfüllbaren Erwartungshaltungen durch die Co-Forschenden. Es sei darauf hingewiesen, dass der Aufbau von Vertrauen im Rahmen kollaborativer Forschungsprojekte einen gewissen Zeitraum in Anspruch nimmt und die Bereitstellung von finanziellen Mitteln für eine externe Betreuung wichtig wäre. Diese beiden Punkte haben wir bei Projekteingabe unterschätzt. Darüber hinaus ist es erforderlich, auf partizipative Weise ein faires Umfeld für die Ernährung zu schaffen, mit dem Ziel, unterschiedliche Bedürfnisse zu berücksichtigen.



6 Dank

Die Forschenden bedanken sich vor allem bei den Co-Forschenden für das entgegengebrachte Vertrauen und die Offenheit für die gemeinsame Forschung. Auch bedanken wir uns bei der Stiftung Mercator Schweiz, welche durch ihre Ideen, Tipps und ihre Projektfinanzierung diese Co-Forschung erst ermöglicht hat. Die enge Zusammenarbeit mit dem Amt für Umweltschutz der Stadt Bern, die Teilfinanzierung und der ideelle und personelle Austausch (unter anderem mit Corinne Wälti), sowie die Bereitschaft, die Ergebnisse z.B. in das Konzept Nachhaltige Ernährung (KONE) einfließen zu lassen, waren für uns von grossem Wert, damit unsere Co-Forschung auch anwendungsorientiert und sinnvoll war. Ebenfalls bedanken wir uns bei der Oekonomischen Gemeinnützigen Gesellschaft Bern (OGG) für die Teilfinanzierung und die guten Gespräche, vor allem mit dir, Franz Hofer. Auch bedanken wir uns bei den ehemaligen Projekt-Mitarbeitenden (Isabel Häberli, BFH-HAFL & Katrin Utz Radermacher, CDE der Universität Bern) und BFH-HAFL Studierenden, die uns im Projekt bei den Experteninterviews unterstützt haben (Loïc Josi; Michelle Perler; Noé Bell; Raphael Klein und Susan Gättelin) sowie Nadine Werndli (BFH-HAFL) fürs Lektorat.

Schliesslich bedanken wir uns bei allen anderen Beteiligten am Projekt, z.B. den jeweiligen Gemeindezentren und Organisationen, bei denen wir die Workshops durchführen durften, den tollen Köch:innen, die uns mittags versorgt haben, den Arbeitskolleg:innen, dem Ernährungsforum Bern und all den Forschenden im In- und Ausland, mit denen wir in Kontakt waren für ihre tollen Ideen und den wertvollen Austausch, sowie unseren Freund:innen und Familien für ihre Geduld.

7 Literaturverzeichnis

- Agrarinfo. (2024). Sozialversicherung für nachhaltige Ernährung, Workshop an der FHNW Muttenz am 22. Jan. 24. Agrarinfo. <https://www.agrarinfo.ch/de/sne/>
- Barlösius, E., Feichtinger, E., & Köhler, B. M. (1995). Ernährung in der Armut: Gesundheitliche, soziale und kulturelle Folgen in der Bundesrepublik Deutschland. edition sigma.
- Bergold, J., & Thomas, S. (2010). Partizipative Forschung. In Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie (S. 333–344).
- BFS. (2022). Haushaltseinkommen und -ausgaben (sämtliche Tabellen der Jahre 2015-2020) (Tabelle No. Bundesamt für Statistik). <https://www.bfs.admin.ch/asset/de/23747628>
- BFS. (2024a). Armut. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/wirtschaftliche-soziale-situation-bevoelkerung/soziale-situation-wohlbefinden-und-armut/armut-deprivation/armut.html>
- BFS. (2024b). Armut und Deprivation—Kennzahlen 2022 | Bild. Bundesamt für Statistik. <https://www.bfs.admin.ch/asset/de/30865489>
- BFS. (2024c). Armutsgefährdungsgrenzen ausgewählter Haushaltstypen [Dataset]. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/wirtschaftliche-soziale-situation-bevoelkerung/soziale-situation-wohlbefinden-und-armut/armut-deprivation/armutsgefaehrdung.assetdetail.30526430.html>
- BFS. (2024d). LIK (Dezember 2020=100), Detailresultate seit 1982, Warenkorbstruktur 2020, inkl. Sondergliederungen. [LIK20B20] [Dataset]. <https://www.bfs.admin.ch/asset/de/32159982>
- BFS. (2024e). LIK (Dezember 2020=100), Detailresultate seit 1982, Warenkorbstruk-

- tur 2020, inkl. Sondergliederungen. [LIK20B20]—1.12.1982-30.6.2024 | Tabelle. Bundesamt für Statistik. <https://www.bfs.admin.ch/asset/de/32159982>
- BLV. (2017). Schweizer Ernährungsstrategie. <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/das-blv/strategien/schweizer-ernaehrungsstrategie.html>
- Caritas Schweiz. (2024). Armut in der Schweiz: Was heisst es, in einem reichen Land arm zu sein? <https://www.caritas.ch/de/armut-in-der-schweiz/>
- Chevalier, J. M., & Buckles, D. J. (2019). *Participatory Action Research—Theory and Methods for Engaged Inquiry*. Routledge.
- FAO. (2016). *Influencing Food Environments for Healthy Diets – Summary* (S. 36) [Summary]. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/1c4161e0-8858-4183-b39f-4c76cba27304/content>
- Feichtinger, E. (1995). Armut und Ernährung: Literaturanalyse unter besonderer Berücksichtigung der Konsequenzen für Ernährungs- und Gesundheitsstatus und der Ernährungsweise in der Armut. *WZB Discussion Paper, No. P 96-202*(No. P 96-202), 291–305.
- Fesenfeld, L., Mann, S., Meier, M., Nemecek, T., Scharrer, B., Bornemann, B., Brombach, C., Beretta, C., Bürgi, E., Grabs, J., Ingold, K., Jeanneret, P., Kislig, S., Lieberherr, E., Müller, A., Pfister, S., Schader, C., Schönberg, S., Sonneveld, M., ... Zähringer, J. (2023). *Wege in die Ernährungszukunft der Schweiz—Leitfaden zu den grössten Hebeln und politischen Pfaden für ein nachhaltiges Ernährungssystem*. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.7543576>
- Gläser, J., & Laudel, G. (2010). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen* (4. Auflage). VS Verlag.
- Heindl, I. (2016). *Essen ist Kommunikation: Esskultur und Ernährung für eine Welt mit Zukunft* (1. Auflage). Umschau Zeitschriftenverlag.
- Hennink, M. M. (2014). *Focus group discussions*. Oxford University Press.
- Herforth, A., & Ahmed, S. (2015). The food environment, its effects on dietary consumption, and potential for measurement within agriculture-nutrition interventions. *Food Security, 7*(3), 505–520. <https://doi.org/10.1007/s12571-015-0455-8>
- Hümbelin, O., Hobi, L., & Fluder, R. (2022). Rich cities, poor countryside? Social structure of the poor and poverty risks in urban and rural places in an affluent country. *Local Economy, 37*(3), 169–193. <https://doi.org/10.1177/02690942221104774>
- Lewin, K. (1948). Aktionsforschung und Minderheitenprobleme. In K. Lewin (Hrsg.),

- Die Lösung sozialer Konflikte (S. 278–298). Christian-Verlag.
- Mäder, U. (2010). Suppe und Brot. *Tabula* Nr. 1, 3.
- Markoni, E., Smaal, S., Aeschlimann, L., Götze, F., Sefu, Y., & Veen, E. (2024, 22.06). Tackling food poverty! Towards healthy, sustainable, and socially just food environments through inclusive participation. XIth AESOP-Sustainable Food Planning Conference, Ghent & Brussels, Belgium.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12., überarb. Aufl.). Beltz. http://content-select.com/index.php?id=bib_view&ean=9783407293930
- Müller de Menezes, R., & Chiapparini, E. (2021). «Wenn ihr mich fragt...» Das Wissen und die Erfahrung von Betroffenen einbeziehen Grundlagen und Schritte für die Beteiligung von betroffenen Personen in der Armutsprävention und -bekämpfung. Bundesamt für Sozialversicherungen BSV. https://www.gegenarmut.ch/fileadmin/kundendaten/Studien_NAP/NAPA_Praxisleitfaden_Beteiligung_DE_010721.pdf
- Saleth, S., Bundel, S., & Escher, R. (2023). Armut als Ernährungsrisiko in Baden-Württemberg (No. Ausgabe 1; GesellschaftsReport BW). Statistisches Landesamt Baden-Württemberg. https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-sm/intern/downloads/Downloads_Familie/GesellschaftsReport_BW_1-2023_barrierefrei.pdf
- Schulz, M. (2012). Quick and easy!? Fokusgruppen in der angewandten Sozialwissenschaft. In M. Schulz, B. Mack, & O. Renn (Hrsg.), *Fokusgruppen in der empirischen Sozialwissenschaft* (S. 9–22). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-19397-7_1
- Setznagel, D. (2020). Ernährungsverhalten in Armut. *soziales_kapital*, 23, 151–168.
- Swinburn, B., Dominick, C., & Vandevijvere S. (2014). Benchmarking food environments: Experts' assessments of policy gaps and priorities for the New Zealand Government. University of Auckland, Faculty of Medical and Health Sciences, School of Population Health.
- Unger, H. (2014). *Partizipative Forschung: Einführung in die Forschungspraxis* (1st ed. 2014). Springer Fachmedien Wiesbaden and Imprint: Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-01290-8>
- Waskow, F., & Rehaag, R. (2011). Globaler Ernährungswandel zwischen Hunger und Übergewicht. In A. Ploeger, G. Hirschfelder, & G. Schönberger (Hrsg.), *Die Zukunft auf dem Tisch: Analysen, Trends und Perspektiven der Ernäh-*

rung von morgen (S. 143–165). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-93268-2_10

WBAE. (2020). Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten [Gutachten]. Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim BMEL. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.pdf?__blob=publicationFile&v=3

Wöhler, V. (2017). Was ist und was kann Partizipative Aktionsforschung. In V. Wöhler, D. Arztmann, T. Wintersteller, D. Harrasser, & K. Schneider (Hrsg.), Partizipative Aktionsforschung mit Kindern und Jugendlichen (S. 27–32). Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-13781-6>

Wöhler, V., Arztmann, D., Wintersteller, T., Harrasser, D., & Schneider, K. (2017). Was ist Partizipative Aktionsforschung? Warum mit Kindern und Jugendlichen? In V. Wöhler, D. Arztmann, T. Wintersteller, D. Harrasser, & K. Schneider, Partizipative Aktionsforschung mit Kindern und Jugendlichen (S. 27–48). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-13781-6_3

Wright, M., Block, M., & Unger, H. v. (2007). Stufen der Partizipation in der Gesundheitsförderung. Dokumentation 13. bundesweiter Kongress Armut und Gesundheit. 13. bundesweiter Kongress Armut und Gesundheit, Berlin. https://www.armut-und-gesundheit.de/uploads/tx_gbbkongressarchiv/Wright__M..pdf