

Konzept: Wandelküche - Ein Begegnungsort für Alle
(Stand: 29.07.2025)

Träger: Sozialgenossenschaft SAGES eG

Projektkoordinator: Louis Franke, +49 1637697007, louis.franke@sages-eg.org

Geplanter Projektzeitraum: Oktober 2025 – Oktober 2027

www.sages-eg.org/wandelkueche



Abbildung 1: Arbeitsversion des Logos

Inhalt

1. Ziele, Beschreibung und Ausrichtung des Projekts	1
1.1. Projektbeschreibung	1
1.2. Problem	1
1.3. Ziele & Wirkungsorientierung.....	2
1.3.1. Primäre Ziele	2
1.3.2. Sekundäre Ziele	3
1.4. Lösungsansatz	3
1.5. Zielgruppen & Ausrichtung	4
1.6. Wichtige Punkte	5
2. Arbeitsstruktur des Projekts	7
2.1. Projektgruppen	7
2.2. Arbeitsgruppen	8
2.3. Projektkoordination	8
2.4. Verwaltung.....	9
2.5. Methoden	9
2.6. Unterstützer*innen und potenzielle Kooperationspartner*innen.....	9
3. Projektphasen.....	11
3.1. Phase 1 – Vorbereitungsphase	11
3.2. Phase 2 – Startphase	12
3.3. Phase 3 - Phase der Wirkungsverbesserung.....	13
3.4. Phase 4 - Etablierungsphase	14
4. Finanzierung	15
4.1. Finanzkalkulation nach Projektphasen.....	16
4.1.1. Phase 1.....	16
4.1.2. Phase 2.....	16
4.1.3. Phase 3.....	17
4.1.4. Phase 4.....	17
4.2. Finanzkalkulation nach Verselbstständigung des Projekts	18

1. Ziele, Beschreibung und Ausrichtung des Projekts

1.1. Projektbeschreibung

Die *Wandelküche* ist ein niedrighschwelliger, alltäglicher Begegnungsort in einem Stadtteil von Freiburg, der Menschen über das gemeinsame Kochen und Essen zusammenbringt. Sie versteht sich als ein Raum kollektiver Selbstorganisation und gelebter Demokratie, in dem soziale, kulturelle und generationale Grenzen bewusst überschritten werden.

Zentraler Ansatz ist es, Ernährung nicht nur als existenzielle Notwendigkeit zu verstehen, sondern als solidarische Praxis, in der Kooperation, Fürsorge und Gemeinsinn alltäglich erfahrbar werden. Die *Wandelküche* bietet Menschen die Möglichkeit, sich aktiv einzubringen – durch das gemeinsame Kochen, Organisieren und dadurch in Form des Gestaltens des direkten sozialen Umfelds. Sie versteht sich als Ort der praktischen Utopie, in dem gesellschaftlicher Wandel im Kleinen konkret erprobt werden kann.

In diesem Sinne folgt der Projektansatz der Idee von **Demokratie als Lebensform**: Demokratie beginnt nicht erst im Parlament, sondern im Alltag – am Küchentisch, im Nachbarschaftsnetz, im Plenum. Die *Wandelküche* setzt genau dort an: Gesellschaftlicher Zusammenhalt kann nur dann gelingen, wenn Menschen mit unterschiedlichen Wertefundamenten und Perspektiven auf Gesellschaft Gemeinsamkeiten und Unterschiede anerkennen und Raum für produktive Diskussionen finden.

1.2. Problem

Die *Wandelküche* setzt an einem fundamentalen gesellschaftlichen Problem an: Der soziale Zusammenhalt in unserer Gesellschaft ist fragil geworden. Polarisierung, politische Resignation und gesellschaftliche Abschottung nehmen zu – in der analogen Welt ebenso wie in den sozialen Netzwerken. Viele Menschen erleben Einsamkeit, fühlen sich nicht gehört und nicht vertreten. Diese soziale Isolation und das Gefühl der Überforderung im Hinblick auf gesellschaftliche Herausforderung schlägt nicht selten in Politikverdrossenheit oder Ressentiments gegenüber anderen Lebensrealitäten und gesellschaftlichen Gruppen um.

1.3. Ziele & Wirkungsorientierung

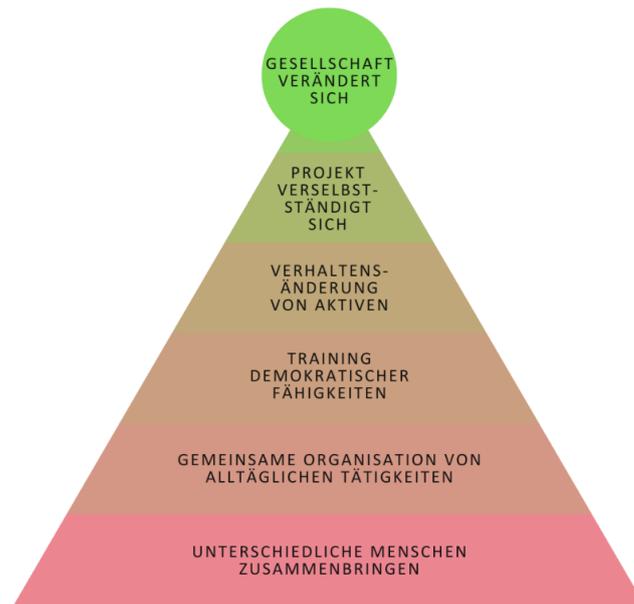


Abbildung 2: Zielpyramide

1.3.1. Primäre Ziele

Stufe 1: **Unterschiedliche Menschen zusammenbringen**

- Inklusion und soziale Teilhabe: Einbindung insbesondere von Menschen, die von gesellschaftlicher Isolation oder Armut betroffen sind
- Gesellschaftlicher Polarisierung entgegenwirken: Förderung alltäglicher Begegnung, auch über Differenzen hinweg

Stufe 2: **Gemeinsame Organisation von alltäglichen Tätigkeiten**

- Selbstwirksamkeit und Anerkennung: Resonanz Erfahrung durch erfolgreiche Organisation

Stufe 3: **Training demokratischer Fähigkeiten**

- Demokratie wird als soziale Praxis erfahrbar: Durch Gruppenprozesse und die gemeinsame Bewältigung von Herausforderungen

Stufe 4: **Verhaltensänderung von Aktiven**

- Toleranz und Konfliktfähigkeit: Umgang mit Herausforderungen verändert sich, Gesellschaft wird als gestaltbar wahrgenommen

Stufe 5: **Projekt verselbstständigt sich**

- Stärkung der kollektiven Selbstorganisation auf lokaler Ebene
- Förderung einer gelebten Demokratiekultur
- Etablierung eines Ortes, der Begegnung, Vernetzung und Zusammenleben im Stadtteil fördert

Stufe 6: **Gesellschaft verändert sich**

- Langfristigkeit: Aufbau eines stabilen nachbarschaftlichen Selbsthilfe-Netztes

1.3.2. Sekundäre Ziele

Ernährungsbildung und -sensibilisierung

- Projekte zu nachhaltiger Ernährung, Foodsaving, Ernährungsbildung oder gemeinschaftlicher Lebensmittelversorgung

Stärkung und Aktivierung der Sozialgenossenschaft SAGES eG

- Neue Formen der Mitgliederbeteiligung und Stärkung der Anbindung von Aktiven an die Organisation

Vernetzung für gesellschaftliche Veränderung

- Aktive vernetzen sich und bilden die Grundlage für weitere transformative Projekte

1.4. Lösungsansatz

Demokratie ist unter diesen Bedingungen nicht selbstverständlich – sie ist **eine Kulturtechnik**, die gepflegt, eingeübt und gestärkt werden muss. Sie lebt davon, dass Menschen **unterschiedliche Meinungen und Werthaltungen aushalten können**, ohne sich abzuwenden, und gemeinsam an einer Gesellschaft arbeiten, in der sie sich gegenseitig anerkennen. Demokratie ist nicht nur ein System von Institutionen – sie ist eine **Alltagsform des Zusammenlebens**, die auf Begegnung, Vertrauen und Dialog basiert.

Die *Wandelküche* versteht sich als ein solcher Trainingsraum für Demokratie im Alltag:

- Sie bringt Menschen **mit unterschiedlichen Hintergründen, Lebenslagen und Weltanschauungen** zusammen.
- Sie schafft **niedrigschwellige Räume für Aushandlungsprozesse**, in denen Unterschiede nicht verschwiegen, sondern produktiv bearbeitet werden können.
- Sie fördert durch **kollektive Selbstorganisation** die Erfahrung, dass alle Menschen unabhängig von Bildung, Einkommen oder Herkunft ihr direktes Umfeld aktiv mitgestalten können.
- Sie stärkt **Verantwortungsübernahme, Konfliktfähigkeit und Perspektivwechsel** – zentrale Fähigkeiten für eine demokratische Kultur.

Eine plurale, lebendige Zivilgesellschaft ist die Grundlage für eine funktionierende Demokratie. Diese beruht nicht lediglich auf Konsens, sondern vor allem auf der Fähigkeit, Konflikte offen und respektvoll auszutragen. In diesem Sinne braucht es demokratische Räume, in denen gegensätzliche Positionen sichtbar werden und anerkannt bleiben, ohne in Feindschaft umzuschlagen.

Zugleich greift das Projekt eine zentrale Diagnose des Soziologen Hartmut Rosa auf: Viele Menschen erleben die moderne Gesellschaft als entfremdet, beschleunigt und stumm. Resonanz – das Erleben von Verbundenheit, Antwortbeziehungen und Weltbezug – wird zur seltenen Ausnahme. Rosa sieht Orte der „sozialen Resonanz“ als Schlüssel zur Wiederherstellung demokratischer Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit (*Rosa 2016: Resonanz – Eine Soziologie der Weltbeziehung*). Die *Wandelküche* ist als solcher Ort konzipiert: Wer gemeinsam kocht, plant und entscheidet, erlebt soziale Resonanz und Verbundenheit zu anderen – und damit eine Rückbindung an das Gemeinwesen. Die gemeinsame

Lebensmittelversorgung – insbesondere das gemeinsame Kochen und Essen – ist seit jeher ein wichtiges Moment menschlicher Gemeinschaften.

Zugrunde liegt auch die sozialpsychologisch fundierte Kontakthypothese von Gordon Allport (*Allport 1954: The Nature of Prejudice*). Sie belegt, dass regelmäßiger, kooperativer Kontakt zwischen Menschen mit unterschiedlichen sozialen, kulturellen oder politischen Hintergründen Vorurteile abbaut und Vertrauen aufbaut – insbesondere dann, wenn dieser auf Augenhöhe und unter gleichberechtigter Teilhabe stattfindet.

Ergänzt wird dies durch aktuelle Forschung zu wirkungsvollen Begegnungsprojekten, etwa durch die Stiftung Mercator (*Stiftung Mercator 2023: Leitfaden für Begegnungsprojekte. Wie soziale Integration gelingen kann*), die unterstreicht:

- **Alltagsorte** wie Küchen und Nachbarschaftsräume bieten ein besonders hohes Potenzial für soziale Integration.
- **Demokratische Haltungen entstehen durch wiederholte Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Anerkennung.**
- **Verbindliche soziale Praktiken** – wie das gemeinsame Kochen, Planen und Organisieren – können Menschen zur aktiven Teilhabe motivieren und gesellschaftlich marginalisierte Gruppen einbinden.

Die **Überwindung gesellschaftlicher Bubbles** gelingt hier durch **konkrete, alltägliche Kooperation**. Wer miteinander kocht, gemeinsam Entscheidungen trifft und füreinander Verantwortung übernimmt, begegnet sich nicht nur als Meinungsäußernde, sondern als ganze Person. So entsteht Vertrauen – nicht abstrakt, sondern konkret. Die *Wandelküche* leistet einen Beitrag zur **Resilienz der Zivilgesellschaft**, indem sie Alltagsdemokratie stärkt: Sie fördert ein Miteinander, das sich nicht auf Gleichgesinnte beschränkt, sondern **Diversität in produktive Begegnung übersetzt**.

1.5. Zielgruppen & Ausrichtung

Das Projekt richtet sich grundsätzlich **an alle Menschen im Stadtteil und darüber hinaus**, mit besonderem Fokus auf:

- **Nachbar*innen im konkreten Sozialraum**, insbesondere solche, die bisher wenig eingebunden sind
- **Menschen mit Armutserfahrung, Migrationsbiografie oder Einsamkeitserfahrung**
- **Junge Erwachsene und Senior*innen** (mit Fokus auf intergenerationellem Austausch)
- **Mitglieder und Nutzer*innen der Sozialgenossenschaft SAGES eG**

Das Projekt fördert soziale Teilhabe unabhängig von politischen Einstellungen oder Zugehörigkeiten. Daher wird in der Kommunikation gezielt auf eine zugängliche Ansprache geachtet, um niemanden durch bestimmte Symboliken oder Ausdrucksformen auszuschließen.

Neben den beschriebenen direkten Zielgruppen werden folgende Akteure indirekt adressiert:

- **Lokale Initiativen** (Stadtteilverein bzw. Stadtteiltreff, Quartiersarbeit, soziale Einrichtung, sonstige Initiativen)
- **Ansässige Stakeholder** (Unternehmen, Betriebe, Geschäfte, etc. im Umkreis der Wandelküche)

1.6. Wichtige Punkte

Warum ist eine konkrete Nachbarschaft als abgegrenzter Raum für das Projekt wichtig?

- Da das Projekt fundamental auf ehrenamtlichem, freiwilligem Engagement fußt, ist Identifikation mit dem Projekt zentral. Diese Identifikation kann vor allem dann entstehen, wenn Nachbar*innen, die in dem Stadtteil leben, die *Wandelküche* als einen positiven Beitrag für den lokalen, nachbarschaftlichen Zusammenhalt wahrnehmen, der ihre Lebenssituation verbessert. Erst dann erzeugt das Projekt eine Anziehungskraft, sodass eine langfristige Bindung von Engagierten möglich ist.
- Wiederkehrender interpersoneller Kontakt zwischen Menschen schafft Vertrauen, in dessen Rahmen fruchtbare Konflikte geführt werden können. Erst wenn man sein Gegenüber kennt und wertschätzt, kann ein ehrlicher Austausch über Unterschiedlichkeiten geführt werden, der beide Seiten bereichert. -> Aussage abschwächen!

Warum ist in diesem Zusammenhang eine eigene Räumlichkeit für das Projekt notwendig?

- Anschließend an den Aspekt der Identifikation von Nachbar*innen, verstärkt ein separater Raum, der explizit nur für das Projekt zur Verfügung steht, die Bindung Aktiver an das Projekt. Einerseits betont dies den Stellenwert und die Wichtigkeit des Projekts als einen notwendigen Beitrag bzw. Pilotprojekt zur gesellschaftlichen Transformation im Sinne einer gelebten Demokratiekultur.
- Auf der anderen Seite bietet eine ausschließliche Nutzung der Räumlichkeit als *Wandelküche* elementare Gestaltungs- und Entfaltungsmöglichkeiten für Aktive – zentrales Element, um Selbstwirksamkeit und Empowerment erfahrbar zu machen.

Welche Kriterien muss ein Stadtteil aufweisen, damit das Projekt Erfolg haben kann?

- Die Anzahl von Aktiven sowie die Stärke ihrer Bindung an das Projekt, sind für den Erfolg zentral. Insofern ist die Wahl des Stadtteils oder Quartiers, in dem das Projekt durchgeführt wird, wegweisend. Im Rahmen der dem tatsächlichen Projektstart vorhergehende Bedarfs- und Umfeldanalyse, sollen also die geeigneten Standorte für die *Wandelküche* ausfindig gemacht werden.
- Kriterium: **Diversität und Aktivierungsmöglichkeit**
 - Jedoch lässt sich die Anzahl potenziell geeigneter Standorte bereits vor der Analyse eingrenzen. Denn um das maßgebliche Ziel des Projekts – die wiederkehrende Begegnung zwischen Menschen mit unterschiedlichen politischen Perspektiven und Meinungen – zu erreichen, ist es sinnvoll die

Wandelküche in einem sozio-ökonomisch diverseren Stadtteil anzusiedeln. Gleichzeitig ist die direkte Anbindung von Aktiven ab dem Projektstart wichtig. In besonders prekären Stadtteilen verfügen Menschen häufig nicht über die zeitlichen und finanziellen Ressourcen, die ehrenamtliches Engagement ermöglichen. Zudem bestehen einige Barrieren, die den Zugang zur *Wandelküche* und die Möglichkeit der Partizipation einschränken (sprachliche Barrieren, kulturelle Barrieren, Diskriminierungserfahrungen, etc).

- Kriterium: **Zentralität**
 - Ein zentraler Standort ist sinnvoll, um auch Aktive aus Freiburg, die nicht in der direkten Nachbarschaft wohnen, anzusprechen und ihnen die Zugangsmöglichkeit zum Projekt zu erleichtern. Insbesondere richtet sich dies auf Personen, die bereits einige Erfahrung in der politischen Arbeit aufweisen und deren organisatorische Fähigkeiten für das Projekt unentbehrlich sind.
- Die ausgeführten Kriterien grenzen die Stadtteile in Freiburg, die als Standort für die *Wandelküche* in Frage kommen, ein. Stadtteile mit eher privilegierteren sozio-ökonomischen Backgrounds wie Vauban, Wiehre, Herdern und Oberau kommen nicht in Frage. Ebenso werden prekäre Stadtteile wie Weingarten ausgeschlossen. Auch weniger zentrale Stadtteile wie Landwasser, Hochdorf oder Haid bürgen als Standort des Projekts einige Schwierigkeiten.
- Potenzielle Standorte für das Projekt: **Zähringen, Beurbarung, Brühl, Stühlinger, Neu-Eschholz, Mooswald, Betzenhausen, Haslach, Unterwiehre**
 - Im Rahmen der Startphase wird durch die Bedarfs- und Umfeldanalyse der geeignetste Stadtteil für das Projekt in Freiburg gefunden. Ausschlaggebende Kriterien hierfür 1.) die Diversität und Aktivierungsmöglichkeit (sozio-ökonomische Zusammensetzung im Stadtteil) und die 2.) Kooperationsmöglichkeiten mit etablierten Akteuren, insbesondere mit der ansässigen Quartiersarbeit, den Bürger*innenvereinen oder Stadtteilvereinen.

2. Arbeitsstruktur des Projekts

Eine klare Arbeitsstruktur ermöglicht es allen Aktiven, gleichberechtigt am Projekt mitzuwirken. Das Projekt untergliedert sich in Projektgruppen (PGs) und Arbeitsgruppen (AGs). Die Mitarbeit in jedem Arbeitsbereich steht jederzeit allen offen. Um das Projekt im Sinne der kollektiven Selbstorganisation zu verwirklichen, muss die Arbeitsweise und -struktur jederzeit anpassbar sein.

Prinzipiell ist das Monatsplenum das wichtigste Entscheidungsgremium des Projekts. Die hier getroffenen Entscheidungen sind für die Aktiven im Projekt bindend. Gleichzeitig dient das Monatsplenum als Informationsplattform (Berichte aus den Arbeitsbereichen, Zusammenarbeit von AGs und PGs, Aufgabendelegation, niedrigschwellige Einstiegsmöglichkeit in AGs und PGs).

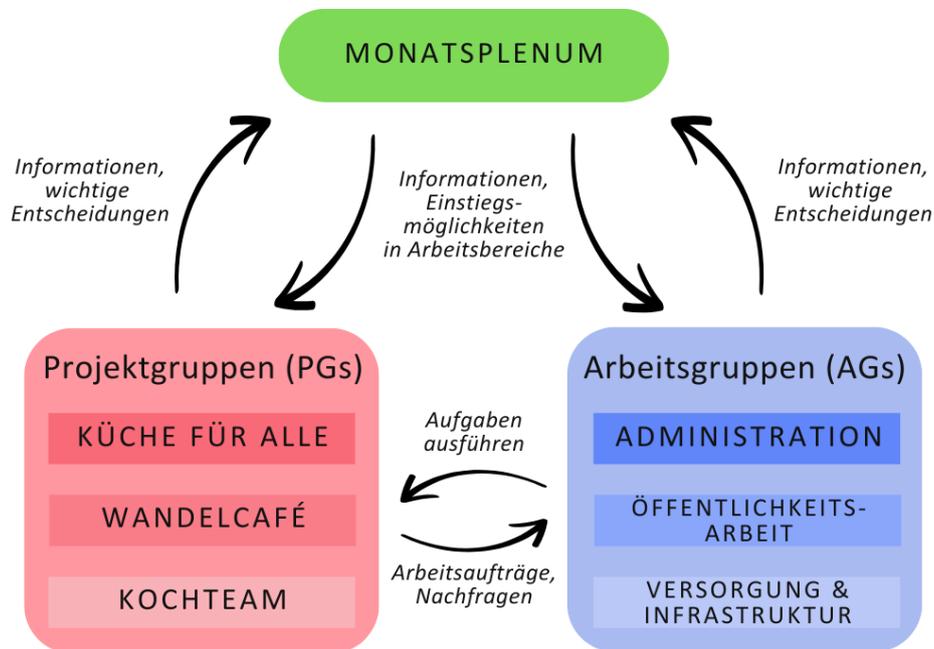


Abbildung 3: Organisationsstruktur

2.1. Projektgruppen

Die Projektgruppen (PGs) bilden das Herzstück des Projekts. Aktive haben die Möglichkeit in den Projektgruppen ihre – meist individuell geschehende – Lebensmittelversorgung gemeinsam zu organisieren und dadurch nachhaltiger, gesünder, ökonomischer und solidarischer zu gestalten. Durch die Prozesse der gemeinsamen Organisation von Kochaktivitäten, die dabei entstehenden Schwierigkeiten, Möglichkeiten und Chancen, trainieren die Aktiven ihre demokratischen Fähigkeiten.

- **Küche für alle** (solidarischer Mittagstisch, Wochenende):
Am Samstag und am Sonntag wird die *Wandelküche* zur offenen Nachbarschaftsküche für alle.
- **Wandelcafé** (solidarischer Cafébetrieb, wochentags):
Unter der Woche wird die *Wandelküche* als solidarisches Nachbarschaftscafé im Zeitraum von 10 bis 15 Uhr genutzt.
- **Kochteams** (wochentags):
Unter der Woche nutzt das Kochteam die *Wandelküche* in einem festen Zeitraum (bspw. täglich zwischen 16 und 21 Uhr). Eine Gruppe bestehend aus 15-20 Personen bildet ein Kochteam. 3 bis 4 Personen kochen zwei Stunden, der Rest der Gruppe kann zwei Stunden in den Räumlichkeiten der *Wandelküche* gemeinsam essen, oder nimmt das Essen in Tupperboxen mit nach Hause.
Jede Person kocht entsprechend einmal in der Woche für zwei Stunden und kann an jedem Wochentag warmes Abendessen in der *Wandelküche* essen oder abholen.

2.2. Arbeitsgruppen

Arbeitsgruppen (AGs) ermöglichen die Arbeit in den Projektgruppen und richten ihre Arbeit nach diesen aus. Folgende AGs werden spätestens in Phase 2 (Startphase) gegründet:

- **Administration**
Freiwilligenkoordination, Rechtliches, Hygiene, Mails, Koordination, Plenumsvorbereitung, Organisation von Trainings und Workshops
- **Öffentlichkeitsarbeit**
Website, Mailverteiler, Instagram, Pressearbeit, Plakate und Flyer
- **Versorgung & Infrastruktur**
Essensversorgung für die PGs, Vernetzung, Lebensmittelrettung, Infrastruktur (Kochutensilien, Geräte, Inventar)

AGs verfügen über weitreichende Entscheidungskompetenzen innerhalb ihrer Bereiche. In zwei Fällen wird eine Entscheidung in das Monatsplenum getragen:

- Bei starken Meinungsverschiedenheiten innerhalb der AG
- Insofern die AG die bestimmte Entscheidung als so wichtig für das gesamte Projekt einschätzt, dass die Perspektive aller eingeholt werden soll

Zusätzliche AGs und PGs können im Laufe des Projekts nach Bedarf ins Leben gerufen werden. Beispielsweise ist eine *AG Begegnung & Kultur* denkbar. Wird im Laufe des Projekts der Wunsch laut, für externe Aktionen und Projekte eine mobile Küche anzubieten, kommt beispielsweise eine *PG Aktionsküche* in Frage.

2.3. Projektkoordination

Die Projektkoordination sorgt in erster Linie dafür, dass die Arbeit in den Arbeits- und Projektgruppen gut funktioniert. Sie strukturiert, moderiert und – wenn nötig – mediiert die Arbeitsprozesse und -verfahren. In der Vorbereitungsphase übernimmt sie zentrale Aufgaben in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit und Administration – stets mit der Einladung an Aktive, sich von Anfang an einzubringen. Spätestens in der dritten Phase (Wirkungsvertiefung) sollen

diese Aufgaben schrittweise von den Engagierten selbst übernommen werden. Zudem kümmert sich die Projektkoordination um kleinere finanzielle Abwicklungen.

2.4. Verwaltung

Die geschäftsführende Verwaltung der Sozialgenossenschaft SAGES eG ist mit monatlich 10 Stunden in das Projekt eingebunden. Sie übernimmt die Abwicklung größerer Ausgaben sowie die Bearbeitung von Lohn- und Honorarkosten.

2.5. Methoden

Die Wandelküche schafft vielfältige, leicht zugängliche Möglichkeiten zur Beteiligung – von der offenen Nachbarschaftsküche (Küche für alle) über gemeinsame Planungstreffen bis hin zu thematischen Workshops. Ziel ist es, allen Interessierten eine aktive Teilhabe zu ermöglichen. Dabei steht das Prinzip der kollektiven Selbstorganisation im Mittelpunkt: Entscheidungen werden gemeinsam getroffen, Hierarchien bewusst flach gehalten. Die Projektkoordination unterstützt diesen Prozess, ohne ihn zu lenken.

2.6. Unterstützer*innen und potenzielle Kooperationspartner*innen

Quartiersarbeit in geeigneten Stadtteilen:

- Zähringen: quartiersarbeit-zaehringen@caritas-freiburg.de
- Unterwiesre: unterwiesre@nachbarschaftswerk.de
- Mooswald: quartiersarbeit-mooswald@caritas-freiburg.de
- Haslach: haslach@nachbarschaftswerk.de
- Brühl/Beurbarung: bruehl@nachbarschaftswerk.de
- Betzenhausen: stadtteiltreff-bb@caritas-freiburg.de

Vernetzung in Freiburg:

- Ernährungsrat Freiburg: <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/>
- HoF (House of Food Freiburg) für Ernährung und AgriKultur: <https://ernaehrungsrat-freiburg.de/hof/>
- <https://foodsharing-cafe-freiburg.de/>
- <https://foodforfuturefreiburg.de/>
- <https://www.gartencoop.org/tunsel/>
- <https://www.solidarische-landwirtschaft.org>
- <https://ernte-teilen.org/karte/#/depots/150>
- <https://www.kulturland.de/>

Vernetzung mit vergleichbaren Projekten:

In Freiburg:

- Glashaus – KIOSK im Rieselfeld e.V. - <https://kiosk.rieselfeld.org/glashaus/>
- Mehrgenerationenhaus EBW Freiburg - <https://www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de/offener-begegnungsbereich/>
- Zusammen leben e.V. - <https://zlev.de/>

Bundesweit:

- Nachbarschaft e.V. (Berlin) - <https://www.nachbarschaft-ev.de/>
- Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V. (Berlin) - <https://nhu-ev.org/>
- Solidarisch in Gröpelingen (Bremen) - <https://solidarisch-in-groepelingen.de/>

Lebensmittelversorgung im Freiburger Raum:

- App: Mundraub
- <https://www.weltacker-freiburg.de/>
- <https://ueberdentellerrand.org/satelliten/freiburg/>
- <https://www.urbanes-gaertnern-freiburg.de/de/organisations/waldwaerts>
- <https://www.nearbuy-food.de/>
- <https://weingut-andreas-dilger.de/solidarischerweinberg.php>
- <https://www.ruebenretter.de/>
- <https://michels-kleinsthof.de/pages/frisches-gemuse>
- <https://obstkiste-freiburg.de/>
- <https://www.piluweri.de/abokiste>
- <https://gemuese-im-abo.de/abokiste/>
- <https://www.regionalwert-frischekiste.de/>
- https://www.brokkolise.de/m/biokisten?path=/n_13

3. Projektphasen

Das Projekt hat eine geplante Laufzeit von zwei Jahren. Sofern nach diesem Zeitraum die Möglichkeit der Verselbstständigung besteht, wird dies umgesetzt.

3.1. Phase 1 – Vorbereitungsphase

Zeitraum: 3 – 6 Monate

In der Vorbereitungsphase wird eine Bedarfs- und Umfeldanalyse durchgeführt, welche die Basis für alle Tätigkeiten der *Wandelküche* bildet. Hierin werden die **Wirkungsziele konkretisiert und angepasst** sowie die **Wirkungslogik** erarbeitet. Insbesondere werden dabei Indikatoren aufgestellt, anhand derer die Wirkung des Projekts analysiert und eine **Wirkungsverbesserung** durchgeführt werden kann. Hierbei liefert das „Kursbuch Wirkung“ von Phineo (*Kurz & Kubek 2021: Kursbuch Wirkung*) einen guten methodischen Ansatz.

- **Bedarfs- und Umfeldanalyse (durch Projektkoordination)**
In welchem Stadtteil in Freiburg ist eine *Wandelküche* sinnvoll? Wo ist das Zusammenspiel aus Bedarf und Möglichkeit zum Engagement gegeben?
Wie stellt sich die gesellschaftliche Herausforderung, auf die das Projekt reagieren möchte, unmittelbar vor Ort dar?
Wer sind die Zielgruppen des Projekts? Was brauchen diese Personen?
Welche Akteur*innen sollten in das Projekt einbezogen werden?
Welche Angebote gibt es bereits? Welche Ergebnisse haben diese bisher erzielt? Gibt es Förderlücken? An welcher Stelle ergeben sich Möglichkeiten der Kooperation, wo lauern Konkurrenzsituationen?
Welche Ursachen und Auswirkungen der gesellschaftlichen Herausforderung gibt es, und wie hängen sie zusammen?
Welche Erfahrungen ähnlicher Projekte können einbezogen werden?
- **Entscheidung für einen Stadtteil**
- **Vernetzung mit Kooperationspartner*innen und Stakeholdern aus dem Stadtteil (durch Projektkoordination)**
Quartiersarbeit des Stadtteils, Stadtteilverein/Bürgerverein, kirchliche Einrichtungen, Ernährungsrat Freiburg, Foodsharing Freiburg e.V., etc.
- **Administration und Öffentlichkeitsarbeit (vorerst durch Projektkoordination)**
Website, Social Media, Mailverteiler
- **Aktive für Kernteam gewinnen**
Durch regelmäßige Info- und Kennenlernetreffen für Interessierte und potenzielle Aktive; Gleichzeitig erste Kontaktaufnahme mit Stakeholder*innen (Nachbar*innen, Geschäfte, Unternehmen, soz. Einrichtungen, etc.)
- **Suche nach geeigneten Räumlichkeiten**
Geeignete, zentrale Lage in einem Stadtteil; nach Möglichkeit bereits eingebaute Küche, in der problemlos für 50 Menschen gekocht werden kann; Kapazität für mindestens 30 Personen, nach Möglichkeit Außenbereich

- (Eventuell) **Aufbau der PG Küfa**
Projektstart bereits bevor geeignete Räumlichkeiten gefunden wurden, etwa in einem Gemeindezentrum, Stadtteilzentrum, in den Räumlichkeiten eines ansässigen Vereins oder einer öffentlichen Einrichtung

3.2. Phase 2 – Startphase

Zeitraum: 6 Monate

Die Startphase beginnt mit dem Aufbau der *Wandelküche* als Standort, wobei hauptsächlich die AG Versorgung & Infrastruktur relevant ist. Gleichzeitig beginnen die drei Projektgruppen ihre Arbeit.

Am Ende der Startphase wird eine **Wirkungsanalyse** durchgeführt. Gegebenenfalls wird auch die Bedarfs- und Umfeldanalyse neu beobachtet und Indikatoren angepasst, sofern sich bestimmte Gegebenheiten verändert haben.

- **Aufbau AG Versorgung & Infrastruktur**
Mit Kooperationspartner*innen vernetzen, Versorgungsstruktur aufbauen
- **Aufbau der *Wandelküche* als Standort (AG Versorgung & Infrastruktur)**
Einrichtung, Gerätschaften und Materialien, Hygienekonzept erarbeiten
- **Aufbau von Projektgruppen**
PG Küche für alle (Küfa) und PG Wandelcafé aufbauen und etablieren: Regelmäßige offene Nachbarschaftsküche (auch zur Gewinnung neuer Aktiver und Erweiterung des Interessentenkreises); Gruppenfindungsprozesse Kochteams: Interessierte in Kochteams zusammenbringen und einbinden; Frühzeitig Selbstorganisation ermöglichen und Entscheidungskompetenzen sichtbar machen
- **Aufbau AG Administration & AG Öffentlichkeitsarbeit**
Aktive werden Teil dieser beiden AGs, Arbeit wird auf vielen Schultern verteilt, Skillsharing
- **Fortlaufende Wirkungsanalyse (vorerst durch Projektkoordination)**
Intervallweise wird durch Monitoring und Evaluation die Wirkung des Projekts analysiert; Insbesondere nachdem die Arbeit in den Projektgruppen und die Öffnung des Projekts für Aktive (nach der Bedarfs- und Umfeldanalyse) angelaufen sind, wird eine umfassende Wirkungsanalyse angelegt.
- **Offenheit und Spontaneität sozialer Prozesse berücksichtigen**
Denkbar ist, dass sich aus dem Aktivenkreis des Projekts innovative Ideen herausbilden (beispielsweise die Errichtung einer Foodverteiler-Station in der *Wandelküche*, Aufbau einer mobilen Aktionsküche, etc.).

3.3. Phase 3 - Phase der Wirkungsverbesserung

Zeitraum: 6 Monate

- **Fortlaufende Wirkungsanalyse**
Intervallweise wird durch Monitoring und Evaluation die Wirkung des Projekts analysiert: Nach 12-monatiger Projektlaufzeit findet eine gemeinsame Wirkungsanalyse anhand der in Phase 1 aufgestellten Indikatoren statt
- **Gemeinsame Wirkungsverbesserung**
Alle Aktiven führen die Wirkungsanalyse gemeinsam durch und konzipieren anhand dessen eine Strategie für die Wirkungsverbesserung
- **Etablierung AG Versorgung & Infrastruktur**
Stetige Vernetzung mit Kooperationspartner*innen, Versorgungsstruktur verbessern
- **Etablierung von Projektgruppen**
PG Küche für alle (Küfa) und *PG Wandelcafé* aufbauen und etablieren: Regelmäßige offene Nachbarschaftsküche (auch zur Gewinnung neuer Aktiver und Erweiterung des Interessentenkreises); Gruppenfindungsprozesse Kochteams: Interessierte in Kochteams zusammenbringen und einbinden; Frühzeitig Selbstorganisation ermöglichen und Entscheidungskompetenzen sichtbar machen
- **Etablierung AG Administration & AG Öffentlichkeitsarbeit**
Aktive werden Teil dieser beiden AGs, Arbeit wird auf vielen Schultern verteilt, Skillsharing
- (eventuell) **Tätigkeitsbereich des Projekts erweitern**
Kulturveranstaltung, politische Veranstaltungen (Diskussionsrunden, Thementage, Workshops, etc.)

Während es im ersten Jahr des Projekts sinnvoll ist, Aufgabenbereiche wie Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit und Arbeitsstruktur noch vorzugeben, soll im zweiten Jahr fast die gesamte Organisation des Projekts auf vielen ehrenamtlichen Schultern zu verteilen: Insofern bindet die Verantwortungsübernahme von zentralen Aufgaben durch Aktive diese noch stärker an das Projekt und ist im Sinne der langfristigen Stabilität des Projekts zentral.

3.4. Phase 4 - Etablierungsphase

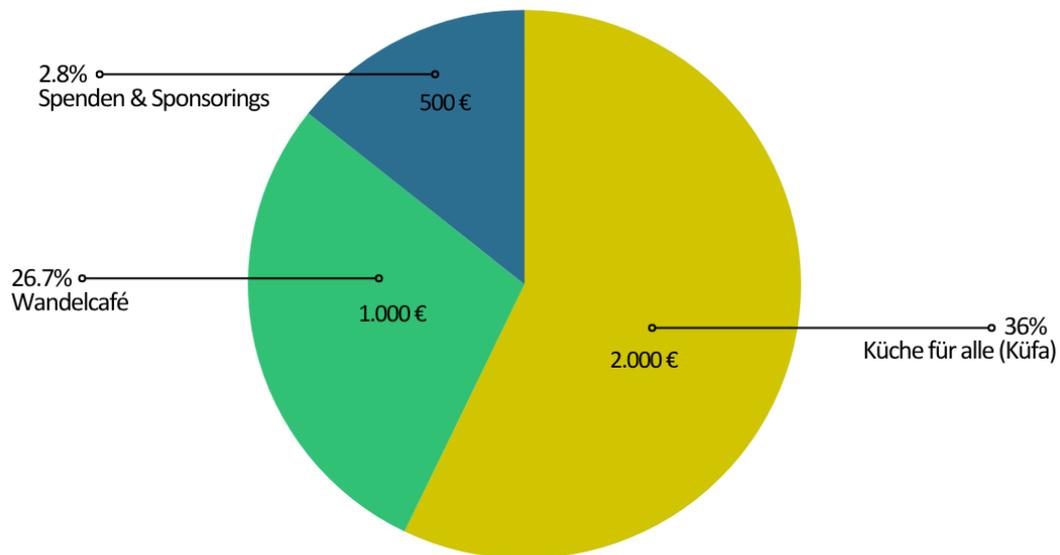
Zeitraum: 6 Monate

Ziel der Etablierungsphase ist die Absicherung einer nachhaltigen und unabhängigen Finanzierung des Projekts.

- **Nachhaltige, unabhängige Finanzierung absichern (AG Administration)**
Die Einnahmen und Ausgaben werden in der Art angepasst, dass die *Wandelküche* sich selbst finanziert
- **Fortlaufende Wirkungsanalyse**
Intervallweise wird durch Monitoring und Evaluation die Wirkung des Projekts analysiert: Nach 12-monatiger Projektlaufzeit findet eine gemeinsame Wirkungsanalyse anhand der in Phase 1 aufgestellten Indikatoren statt
- **Verbesserung in den Arbeitsbereichen (AGs und PGs)**
Stetig werden die Abläufe und Prozesse in allen Projektbereichen beobachtet und nach Bedarf angepasst
- (eventuell) **Tätigkeitsbereich des Projekts erweitern**
Kulturveranstaltungen, politische Veranstaltungen (Diskussionsrunden, Thementage, Workshops, etc)
- **Erschließung neuer Bereiche**
Entsteht aus dem Projekt der Wille der Aktiven, über den Bereich Ernährung hinaus zu gehen, kann das Projekt entsprechend erweitert werden (bspw. Durch Garten- und Pflanzprojekte, Erschaffung eines Nachbarschaftsnetzes, AG Kunst & Kultur, Miet- und Sozialberatung, Lesekreise, Nachbarschaftscafé, Sprachcafé, etc.)
- (eventuell) **Übergabe der Projektkoordination**
Sofern möglich, wird die Projektkoordination an die Aktiven übergeben und gegebenenfalls Strukturen auf Honorarbasis geschaffen, um die administrative Arbeit und die Öffentlichkeitsarbeit zu entlohnen.

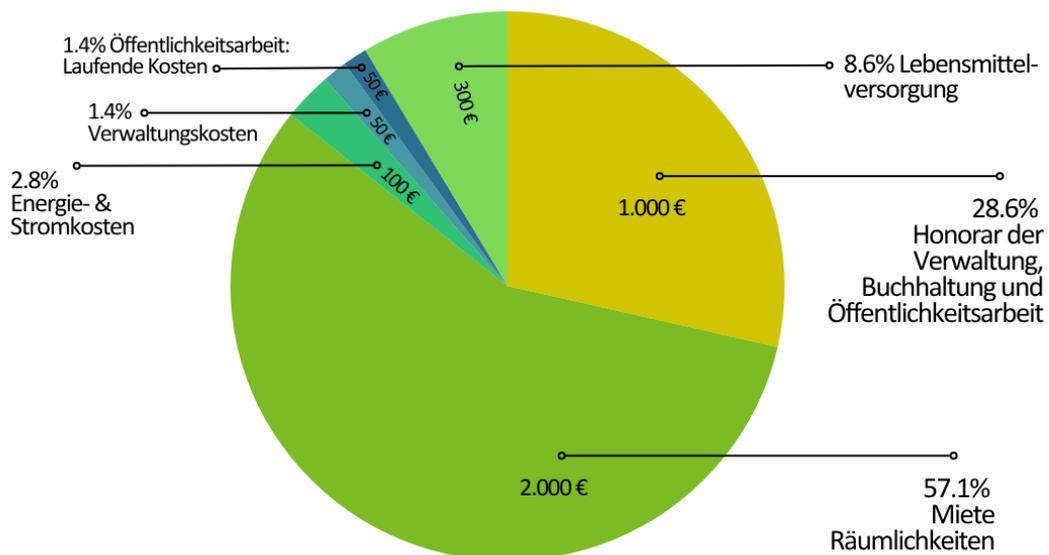
4. Finanzierung

Ziel ist es, das Projekt langfristig so aufzubauen, dass es sich selbst trägt und unabhängig und eigenständig von Ehrenamtlichen gemeinschaftlich geführt und organisiert werden kann. Insofern soll auch die hauptamtliche Koordination zu einem geeigneten Zeitpunkt abgekoppelt werden. Im Folgenden wird also der angestrebte monatliche Finanzfluss im Idealfall exemplarisch dargestellt, wenn sich das Projekt verselbstständigt hat.



Summe insgesamt = 3600 €

Abbildung 4: Idealfall monatliche Einnahmen



Summe insgesamt = 3500 €

Abbildung 5: Idealfall monatlicher Ausgaben

Jedoch ist eine vollständig ehrenamtlich funktionierende Organisationsstruktur schwer zu erreichen. Zumindest administrative Bereiche wie Finanzen und Verwaltung sollten auf Honorarbasis entlohnt werden, auch wenn Hauptamtlichkeit ausgegliedert wird.

4.1. Finanzkalkulation nach Projektphasen

Die insgesamt für die 24-monatige Projektlaufzeit benötigte Summe beträgt **72.950,00€**.

Gesamtausgaben: 105.500€

- Personalkosten: 54.000€
- Honorarkosten: 1.200€
- Sachkosten: 50.300€

Gesamteinnahmen: 32.550€

- Davon Eigenmittel: 32.550€

4.1.1. Phase 1

Ausgaben: 2.325€/Monat

- Personalkosten:
 - Lohn Projektkoordinator: 2.000€/Monat
 - Lohn Verwaltung: 250€/Monat
- Sachkosten:
 - Öffentlichkeitsarbeit: 75€/Monat
 - Laufende Kosten: 50€/Monat (Website, Mailserver, Canva, etc.)
 - Einmalige Kosten: 25€/Monat (Plakate, Flyer, etc.)

Einnahmen: 0€

4.1.2. Phase 2

Ausgaben: 5.175€/Monat + 2.000€ (einmalig)

- Personalkosten:
 - Lohn Projektkoordinator: 2.000€/Monat
 - Lohn Verwaltung: 250€/Monat
- Sachkosten:
 - Miete Räumlichkeiten: 2.000€/Monat
 - Verwaltungskosten (Versicherungen, etc): 50€/Monat
 - Energie- & Stromkosten: 100€/Monat
 - Gerätschaften Erstausrüstung: 2.000€ (einmalig)
 - Gerätschaften: 100€/Monat
 - Öffentlichkeitsarbeit:
 - Laufende Kosten: 50€/Monat (Website, Mailserver, Canva, etc.)
 - Einmalige Kosten: 25€/Monat (Plakate, Flyer, etc.)
 - Lebensmittelversorgung: 500€/Monat
- Honorarkosten:
 - Workshops/Trainings: 100€/Monat

Einnahmen: 1.000€/Monat

- Küfa: 750€/Monat
 - Durchschn. 5€/Gericht, bei 25 Gerichten/Küfa x 6 Tage/Monat

- Wandelcafé: 250€/Monat
 - Durchschn. 25€/Tag, bei 10 Tagen/Monat

4.1.3. Phase 3

Ausgaben: 4.925€/Monat

- Personalkosten:
 - Lohn Projektkoordinator: 2.000€/Monat
 - Lohn Verwaltung: 250€/Monat
- Sachkosten:
 - Miete Räumlichkeiten: 2.000€/Monat
 - Verwaltungskosten (Versicherungen, etc): 50€/Monat
 - Energie- & Stromkosten: 100€/Monat
 - Öffentlichkeitsarbeit:
 - Laufende Kosten: 50€/Monat (Website, Mailserver, Canva, etc.)
 - Einmalige Kosten: 25€/Monat (Plakate, Flyer, etc.)
 - Lebensmittelversorgung: 350€/Monat
- Honorarkosten:
 - Workshops/Trainings: 100€/Monat

Einnahmen: 1.825€/Monat

- Küfa: 1200€/Monat
 - Durchschn. 5€/Gericht, bei 30 Gerichten/Küfa x 8 Tage/Monat
- Wandelcafé: 375€/Monat
 - Durchschn. 25€/Tag, bei 15 Tagen/Monat
- Einfache Spenden & Sponsorings: 250€/Monat

4.1.4. Phase 4

Ausgaben: 4.825€/Monat

- Personalkosten:
 - Lohn Projektkoordinator: 2.000€/Monat
 - Lohn Verwaltung: 250€/Monat
- Sachkosten:
 - Miete Räumlichkeiten: 2.000€/Monat
 - Verwaltungskosten (Versicherungen, etc): 50€/Monat
 - Energie- & Stromkosten: 100€/Monat
 - Öffentlichkeitsarbeit:
 - Laufende Kosten: 50€/Monat (Website, Mailserver, Canva, etc.)
 - Einmalige Kosten: 25€/Monat (Plakate, Flyer, etc.)
 - Lebensmittelversorgung: 350€/Monat

Einnahmen: 2.600€/Monat

- Küfa: 1.600€/Monat
 - Durchschn. 5€/Gericht, bei 40 Gerichten/Küfa x 8 Tage/Monat
- Wandelcafé: 500€/Monat
 - Durchschn. 25€/Tag, bei 20 Tagen/Monat
- Einfache Spenden & Sponsorings: 500€/Monat

4.2. Finanzkalkulation nach Verselbstständigung des Projekts

Ausgaben: 3.500€/Monat

- Honorarkosten der Verwaltung, Buchhaltung und Öffentlichkeitsarbeit: 1.000€/Monat
- Sachkosten:
 - Miete Räumlichkeiten: 2.000€/Monat
 - Verwaltungskosten (Versicherungen, etc): 50€/Monat
 - Energie- & Stromkosten: 100€/Monat
 - Öffentlichkeitsarbeit:
 - Laufende Kosten: 50€/Monat (Website, Mailserver, Canva, etc.)
 - Lebensmittelversorgung: 300€/Monat

Einnahmen: 3.500€/Monat

- Küfa: 2000€/Monat
 - Durchschn. 5€/Gericht, bei 50 Gerichten/Küfa x 8 Tage/Monat
- Wandelcafé: 1.000€/Monat
 - Durchschn. 50€/Tag, bei 20 Tagen/Monat
- Einfache Spenden & Sponsorings: 500€/Monat