

# ABLAUF- PLAN

## SRI LANKA



MODELL 2 – KOCHABEND MIT COMPASSION

Ein Abend, der berührt, verbindet und einen Einblick in das Mutter-Kind-Programm von Compassion in Sri Lanka gibt.

---

### 1. Begrüßung & Einführung

ca. 15 Min

- Gäste willkommen heißen
- Kurz erklären, was sie heute erwartet
- **Eigene Motivation** teilen:
  - Warum Compassion?
  - Warum habe ich eine Patenschaft oder engagiere ich mich ehrenamtlich bei Compassion?
- **Video abspielen:** „Compassion erklärt“ (alternativ in eigenen Worten vorstellen)

---

### 2. Gemeinsames Kochen

ca. 45–60 Min.

- Gemeinsames Zubereiten eines **landes-typischen Gerichts aus Sri Lanka**
- Gelegenheit für lockere Gespräche & gemeinsames Kochen

---

### 3. Länderquiz

ca. 10 Min.

Kurzes Quiz (Ideal als Überleitung zum thematischen Teil; auch als Teamspiel möglich)

---

### 4. Video zum Mutter-Kind-Programm

ca. 5–10 Min.

- Einblick, wie schwangere Frauen, Mütter und ihre Babys unterstützt werden
- Stellt die langfristige Unterstützung für Familien in den Mittelpunkt

---

## 5. Lebensgeschichte aus Sri Lanka

ca. 10–15 Min.

Auswahl aus zwei bewegenden Geschichten:

- Ein wundersames Treffen
- Suwasini überwindet die postpartale Depression

Kurz vorlesen oder erzählen, anschließend überleiten zum gemeinsamen Essen.

---

## 6. Gemeinsames Essen

ca. 30 Min.

Zeit für Genuss & Gespräche

---

## 7. Austauschrunde

ca. 15 Min.

Offene Runde mit Impulsfragen:

- Was hat dich bewegt?
- Was hat das Gehörte bei dir ausgelöst?
- Was hat dich beeindruckt?
- Was hat dich erschrocken? Nachdenklich gemacht?
- Was nimmst du von dem Abend mit?

**Hinweis:** Optional kann die Austauschrunde auch mit dem Essen verbunden werden. Das entscheidest du als Gastgeber.

---

## 8. Gebetszeit

ca. 10 Min.

Betet ...

- für schwangere Frauen, Mütter mit ihren Babys und ihre Familien in Sri Lanka
- für die Mitarbeiter von Compassion und die lokalen Partnerkirchen
- für die Arbeit von Compassion

**Hinweis:** Gestalte die Gebetszeit so, dass sie zu dir als Gastgeber und zu deinen Gästen passt.

---

## 9. Fun Facts über Sri Lanka

ca. 5 Min.

Kurze, interessante Fakten über das Land

---

## 10. Gastgeschenk & Verabschiedung

- Gastgeschenke austeilen
- Danke fürs Kommen

**Hinweis:** Wer mehr über Compassion oder Patenschaften wissen möchte, kann gerne Material mitnehmen (Flyer, Broschüren, Patenschaftsvorschläge).