

spurensuchen

Geschichtswettbewerb des
Bundespräsidenten



Der neue Wettbewerb
**Über den
Tellerrand**
Essen und Trinken
in der Geschichte





Laura Wesseler

Liebe Leser:innen,

„Dein Döner? Krass teuer! Muss die 4-Euro-Preisbremse her?“ fragte das ZDF-Format „besseresser“ vor einiger Zeit in einer Doku. Was nach einem Social-Media-Gag klingt, landete sogar im Bundestag – und auf dem Instagram-Kanal des damaligen Kanzlers Olaf Scholz. Ein Döner als politisches Thema?

Wenn der Imbissbesuch um die Ecke plötzlich zum Luxus wird und Politiker:innen eine „Dönerpreisbremse“ fordern, dann geht es um mehr als einen Snack. Noch deutlicher wird es, wenn man „Döner“ durch andere Wörter ersetzt: Brot, Reis, Gemüse – oder Wasser. Dann klingt die Frage nach der Preisbremse gar nicht mehr so lustig. Denn Einkommen und soziale Lage beeinflussen, wie vielfältig und gesund sich Menschen ernähren, welches Essen sie sich leisten können. Man könnte meinen, solche Unterschiede gehörten längst der Vergangenheit an, doch verschwunden sind sie nicht. Die Art und Weise, was und wie wir essen und trinken, ist also viel mehr als das, was auf dem Teller liegt.

Und wenn wir in der Geschichte schauen, wie getrunken und gegessen wurde, erfahren wir nicht nur viel über Familienrezepte, Festessen, regionale und internationale Spezialitäten, wir können auch danach suchen, welche Fragen dahinter liegen. Warum gelten Gerichte eigentlich als „typisch deutsch“ – und seit wann? Wie kommt es, dass es sich je nach Region unterscheidet, ob Kartoffeln oder eher Mehlspeisen auf dem Speiseplan stehen? Was verbindet religiöse Bräuche mit unserem Essen? Und warum schmecken Gerichte für manche nach Zuhause und vertrauten Erinnerungen, während andere darin etwas Fremdes sehen?

Dieses Magazin zeigt, wie vielfältig die Spurensuche zu „Essen und Trinken in der Geschichte“ sein kann, und richtet den Blick unter anderem auf das 25-jährige Jubiläum des EUSTORY-Netzwerks europäischer Geschichtswettbewerbe.

Viel Spaß beim Lesen und Stöbern wünscht vom Team des Geschichtswettbewerbs

Laura Wesseler
Programmleiterin
Geschichtswettbewerb
des Bundespräsidenten

Inhalt

Ausschreibung

- 4 **Aufruf des Bundespräsidenten**
- 24 **Ausschreibungsunterlagen**

Thema

- 6 **Kaleidoskop**
Ideen für die Spurensuche
- 15 **Hintergrund**
Über den Tellerrand
- 19 **Kommentar**
Wohlgenährter Widerstand
- 20 **Geschichte(n)**
Guten Appetit
- 22 **Persönlichkeiten erzählen**
„Ohne Butter hat das Leben keinen Sinn“

Historische Projektarbeit

- 30 **Team und Termine**
- 32 **Erfahrungen aus dem Wettbewerb**
Geschichten, die staunen lassen

Rund um den Wettbewerb

- 31 **Interview mit Valbona Bezati**
Roots & Reels. Geschichte(n) digital
- 34 **Werkstattgespräch Gedenkstätten**
„Wir sind keine demokratischen Waschmaschinen“
- 36 **Was gibt es Neues?**
Meldungen und Tipps
- 38 **Was macht eigentlich ...**
Janosch Delcker
- 39 **Impressum**

Nicht vergessen:
Am 28. Februar 2027
ist Einsendeschluss!

Aufruf von Bundespräsident
Frank-Walter Steinmeier
zum Geschichtswettbewerb des
Bundespräsidenten 2026/27

„Über den Tellerrand. Essen und Trinken in der Geschichte“



Liebe Schülerinnen und Schüler,

„Essen und Trinken in der Geschichte“ – wenn es ein Thema gibt, das bei uns allen Erinnerungen und Gefühle weckt, dann ist es dieses. Ich muss an meine Großeltern denken, die Kleinbauern im Lipperland waren und hart arbeiten mussten, um ihre Familie zu ernähren. Und an meine Mutter, die jedes Jahr an Heiligabend gebratenes Kassler mit Sauerkraut servierte, in Erinnerung an ihre schlesische Heimat. Was fällt Euch zu diesem Thema ein? Es lohnt sich, einmal genauer hinzuschauen, nach historischen Spuren zu suchen und ihnen nachzugehen! Denn Geschichten vom Essen und Trinken lassen uns verstehen, wie wir wurden, was wir heute sind.

Ess- und Trinkgewohnheiten erzählen von Heimat und Zugehörigkeit, von Geselligkeit und Lebensfreude, von Verständigung und Zusammenhalt. Da ist das Lieblingsessen aus der Kindheit, das einem ein Leben lang Geborgenheit vermittelt. Das Festmahl an Weihnachten, an Pessach oder nach dem Ramadan. Die Delikatesse, die seit Generationen der Stolz einer ganzen Region ist. Und da sind all die Wohnküchen, Werkskantinen, Dorfgasthäuser, Studentenkneipen, an deren Tischen die verschiedensten Menschen zusammenkamen.

Viele Geschichten vom Essen und Trinken handeln von Migration und Integration. Zum Beispiel von Menschen, die in der Bundesrepublik und der DDR als „Gastarbeiter“ und „Vertragsarbeiter“ angeworben wurden. Sie kochten und aßen zusammen, organisierten traditionelle Zutaten oder improvisierten. Und viele von ihnen gründeten Imbisse und Restau-

rants. Auf diese Weise ließen sie ein Stück ihrer Kultur in der neuen Heimat fortleben und bereicherten die deutsche Küche.

Geschichten vom Essen und Trinken erzählen immer auch Gesellschaftsgeschichte. Sie handeln von Armut und Reichtum, Mangel und Überfluss, Ausbeutung und Solidarität. Adlige und Bürger inszenierten üppige Mahlzeiten mit exotischen Lebensmitteln, prägten Tischsitten, „feine Unterschiede“ und „guten Geschmack“. Kleinbauern lebten von der Hand in den Mund und wagten den Aufstand gegen ihre Grundherren. Arbeiter in den Städten begehrten wegen verdorbener oder über- teurer Lebensmittel auf. Menschen in den Kolonien wurden unterdrückt und ausgebeutet, um Genussgüter wie Kakao, Kaffee oder Südfrüchte anzubauen.

Immer wieder wurde Hunger auch als politische Waffe eingesetzt, bis hin zu den Massenhängen der Nazis durch „Aushungern“. Ersatzprodukte wie Eichelkaffee oder Brennnesselspinat, Schwarzmärkte und Lebensmittelkarten zeugen von Hunger und Not in der Nachkriegszeit. Gutshöfe und Landwirtschaftliche Produktionsgenossenschaften erzählen von Großgrundbesitz und Enteignungen; Deli- und Konsum-Läden, Sterne-Restaurants und Discounter von Privilegien und Vermögensunterschieden; „Rosinenbomber“, „West-Pakete“, Suppenküchen, Tafeln und Aktionen gegen den Welthunger von Gemeinsinn und Hilfsbereitschaft. Wissenschaftliche und technische Entwicklungen haben Ackerbau, Viehzucht, Produktion, Transport und Handel von Lebensmitteln im Lauf der Geschichte tiefgreifend verändert – mit weitreichenden Folgen für Mensch und Natur. Neue Maschinen, industrielle



Foto: Bundespräsidialamt

Verfahren, Dünger und Gentechnik haben die Versorgungslage verbessert, neue Kühltechniken, Frachtrouten, Schiffe und Lastwagen den Welthandel belebt. Auf der anderen Seite schaden Rodungen, Pestizide, Massentierhaltung, Plastikverpackungen und weite Transportwege der Umwelt und dem Klima, und noch immer leiden Millionen Menschen in den Ländern des Südens Hunger.

Wenn wir uns mit früheren Ess- und Trinkgewohnheiten beschäftigen, erfahren wir auch viel über Geschlechterrollen und ihren Wandel. Wer kümmerte sich in der Familie um den „Broterwerb“, wer kaufte die Lebensmittel ein, wer bereitete die Mahlzeiten zu? Welche

Rolle spielten elektrische Küchengeräte wie Herd, Backofen, Kühlschrank oder Gefriertruhe? Wir

Geschichten vom Essen und Trinken erzählen immer auch Gesellschaftsgeschichte.

erkennen auch, wie sich Körper- und Schönheitsbilder, Gesundheitsideen, Ernährungsmythen und -trends, Gebote und Verbote im Lauf der Zeit gewandelt haben. Und wir lernen Menschen kennen, die Gesellschaft und Politik verändern wollten, von der Lebensreformbewegung über die ersten Bio-Bauern bis hin zu den Foodfluencern unserer Tage.

All das führt mitten hinein in unsere heutigen Debatten rund um die Ernährung, ob es um Fleischkonsum, vegetarische oder vegane Ernährung geht, um biologische oder konventionelle Landwirtschaft, um regionalen Anbau oder fairen Handel, um menschenwürdige Arbeitsbedingungen auf Kaffeeplantagen, Spargelfeldern

oder in Schlachthöfen; um eine Tierwohlabgabe oder die „Limo-Steuer“, um die „Lebensmittel-Ampel“ oder ein Verbot von Alkoholwerbung, um Superfoods, Diäten oder die „Abnehmspritze“, um Eigenverantwortung oder staatliche Regulierung.

Die Geschichte des Essens und Trinkens enthält keine fertigen Rezepte zur Lösung aktueller Probleme. Aber sie lässt uns Zusammenhänge verstehen und schafft Bewusstsein für die Frage, was jetzt geschehen muss, damit sich in Zukunft möglichst viele Menschen fair, gesund, umweltverträglich und klimaschonend ernähren können, ohne auf Genuss und Geschmack verzichten zu müssen. Deshalb meine Bitte an Euch: Macht mit beim 30. Geschichtswettbewerb des Bundespräsidenten, schaut über den Tellerrand hinaus!

Schon jetzt danke ich allen, die Euch bei der Recherche unterstützen und diesen Wettbewerb möglich machen: den Lehrerinnen und Lehrern; den Zeitzeuginnen und Zeitzeugen; den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Museen, Archiven, Vereinen, Behörden und Unternehmen; den Mitgliedern der Jury und dem großartigen Team bei der Körber-Stiftung. Ihnen allen meinen herzlichen Dank. Und Euch, liebe Schülerinnen und Schüler, ganz viel Erfolg bei der Spurensuche!

“

Frank-Walter Steinmeier

Geschmacks- sache?

Essen und Trinken sind weit mehr als Grundbedürfnisse: Sie erzählen die Geschichte von Gesellschaft, Politik und technologischem Wandel. Wir sind für euch auf historische Spurensuche gegangen.



Die Erbswurst gilt als eines der ersten industriell hergestellten Fertiggerichte. Für den Vorläufer der Tütensuppe wurden ab 1867 Erbsenmehl, Speck, Zwiebeln und Gewürze gekocht, getrocknet und in Tierdärme oder Papier gefüllt. Erfinder der Erbswurst war der Berliner Koch und Konservenfabrikant Johann Heinrich Grüneberg. Schnell erkannte die preußische Militärverwaltung das Potenzial dieses Fertiggerichts mit langer Haltbarkeit. Sie kaufte das Rezept und ließ die Erbswurst ab 1870 fabrikmäßig als Verpflegung für Soldaten im Deutsch-Französischen Krieg (1870/71) herstellen. Später setzte sich die Erbswurst auch in der zivilen Küche, etwa als Proviant für Bergsteiger.





Quelle: LVR-Freilichtmuseum Lindlar

Wer kocht für wen?

Der Titel sagt alles: *Was Männern so gut schmeckt*. Lilo Auredens Kochbuch erschien 1953 und wurde zum Bestseller. Zu der Zeit lag die Zuständigkeit der Frau wie selbstverständlich in der Küche. Aureden warb in dem Buch für simple Rezepte und Tiefkühlkost. Unterstützen sollten dabei moderne Küchengeräte wie Kühlschrank und Elektroherd, die zunehmend einen Platz in Haushalten fanden. Trotz der ansatzweisen Modernisierung überwog die traditionelle Rollenverteilung: Die Zuständigkeit für die Küche blieb weiterhin bei der Frau. Noch heute leisten Frauen in Deutschland durchschnittlich pro Woche neun Stunden mehr unbezahlte Hausarbeit als Männer.

Rieche ich hier Kaffee?



Quelle: Die Gartenlaube (1892) – Wikimedia Commons

Der neue Laden im Viertel



Nach dem Siebenjährigen Krieg (1756–1763) sollte die preußische Staatskasse wieder gefüllt werden. Friedrich II. führte Zölle und Steuern auf den Import von Kaffee ein. 1781 wurde sogar das private Rösten von Kaffeebohnen verboten. Nur noch die staatliche Kaffeerösterei, die den Kaffee teuer verkaufte, sollte dieses Privileg besitzen. Sogenannte „Kafferiecher“ kontrollierten die Einhaltung dieses Verbotes und durchsuchten dafür sogar Privathaushalte.



Foto: Ergun Çağatay, Fotoarchiv Ruhr Museum / Stadtmuseum Berlin / Stiftung Historische Museen Hamburg

Ab 1955 schloss die Bundesrepublik Anwerbeabkommen – zuerst mit Italien, später mit Griechenland, der Türkei und weiteren Ländern. Hunderttausende sogenannter Gastarbeiter:innen kamen und mit ihnen neue Obst- und Gemüsesorten oder Gewürze. Viele blieben dauerhaft und öffneten eigene Läden. Auf einmal standen neue Produkte wie Zucchini, Schafskäse oder Oliven in den Regalen, die zuvor kaum zu finden waren. Die neuen Orte erfüllten nicht nur den Zweck der Lebensmittelversorgung, sie schafften auch einen Raum eigener kultureller Identität inklusive neuer Geschmacksrichtungen – bis heute.

Ob Spargel, Äpfel oder Erdbeeren: Zur Erntezeit sind helfende Hände damals wie heute unverzichtbar. In der DDR wurden vor allem junge Menschen (Schüler:innen, Studierende, Lehrlinge oder Soldaten) zur Arbeit auf den Äckern verpflichtet, hier im September 1961 bei der Kartoffelernte im brandenburgischen Wegendorf durch die 9. Klasse einer Berliner Oberschule. Nach dem Zweiten Weltkrieg fand in der damaligen sowjetischen Besatzungszone mit der sogenannten Bodenreform eine große und tiefgreifende Umwälzung statt: Unter dem Slogan „Junkerland in Bauernhand“ wurden Großgrundbesitzende enteignet. Ihr Besitz wurde in die Hände vieler Kleinbäuer:innen übertragen. 1952 begann der Aufbau der Landwirtschaftlichen Produktionsgenossenschaften (LPGs). Zunächst war die Mitgliedschaft in einer LPG freiwillig, wurde nach und nach aber zwangsweise durchgesetzt, sodass es ab 1960 in der DDR kaum noch Einzelbauern gab.

Foto: ddrbildarchiv.de / Sebastian Langkorn

Aus der Schule auf den Acker



Überleben auf Karten

Nachdem Deutschland 1939 den Zweiten Weltkrieg begonnen hatte, wurden knappe Nahrungsmittel rationiert und waren in Geschäften nur im Tausch gegen Lebensmittelkarten erhältlich. Jüdinnen und Juden und andere im Nationalsozialismus Verfolgte erhielten kleinere Rationen. Zudem durften sie nur in bestimmten Geschäften und zu bestimmten Zeiten einkaufen. Auch ausländische Zwangsarbeiter:innen bekamen weniger Lebensmittel. Der Schwarzmarkt wurde für viele Menschen überlebenswichtig. Für das NS-Regime war die Ernährungspolitik durch abgestufte Rationierung und kalkulierte Hungerpolitik ein zentrales Mittel seiner Machtausübung.

36 ½ Knödel

36 ½ Knödel in 45 Minuten: Damit stellte der 34-jährige Walter Lessig aus München im November 1969 einen neuen Weltrekord auf. Wettessen gehen zurück auf amerikanische Dorf- und Erntefeste Anfang des 20. Jahrhunderts. Zelebriert wurden und werden sie aber auch in Deutschland. Ob Bockwürste im Eichsfeld, Currywurst in Dinslaken oder Chili in Berlin: Mit Genuss hat das nicht viel zu tun. Nicht nur ethisch fragwürdig, sondern auch ungesund ist diese Art von exzessiver Nahrungsaufnahme. Trotzdem werden Wettessen bis heute veranstaltet – oft in Verbindung mit Jahrmärkten oder traditionellen Festen und regionalen Speisen.



Foto: mauritius images / KEYSTONE Pictures USA, Keystone Press / Alamy / Alamy Stock Photos

Gekochte Milch, mit Mehl gebunden, das war die sogenannte Milchsuppe. Für viele Schüler:innen im Nachkriegsdeutschland war sie oft die einzige warme Mahlzeit des Tages. Ab März 1946 führte die britische Besatzungszone eine Schulspeisung aus Armeebeständen ein. So konnten Familien entlastet werden, die nicht imstande waren, täglich eine warme,

rationierungsfreie Mahlzeit auf den Tisch zu stellen. Was als improvisierte Nothilfe begann, wurde später zum festen Bestandteil des Schulalltags. So koppelte die DDR beispielsweise die Ernährung an den Schulbesuch und schrieb eine warme Mahlzeit für Schüler:innen verbindlich vor.

Von Milchsuppe bis Schulmensa





Foto: akg-images



Quelle: Landesarchiv Baden-Württemberg, Abt. Hauptstaatsarchiv Stuttgart, Sammlungen

Jeder Kern ist wichtig!

Nach Beginn des Ersten Weltkriegs 1914 verhängte Großbritannien eine Seeblockade gegen das Deutsche Reich. Rohstoff- und Düngemittelimporte wurden dadurch massiv erschwert und führten bald zu einer Lebensmittelknappheit. Die Nahrungsmittelindustrie entwickelte daher vermehrt Ersatzprodukte. 1915 gründete sich der „Kriegsausschuss für pflanzliche und tierische Öle und Fette“, der die Verteilung und Beschaffung für Ernährungs- und Industriezwecke organisierte. Landesweit wurde mit Parolen wie „Jeder Kern ist wichtig! 1.000 Kilogramm Steinobstkerne ergeben 50 Kilogramm Speiseöl“ zur Obstkernsammlung aufgerufen.



Quelle: Wikimedia Commons

Fasten Food

Christliche Fastenregeln prägten im Mittelalter das Ernährungsverhalten im Heiligen Römischen Reich. So war von Aschermittwoch bis Ostern, an Freitagen oder in der Vorweihnachtszeit kein Fleischkonsum erlaubt und auch der Konsum von Milchprodukten untersagt. Fasten sollte Ausdruck von Frömmigkeit und Buße sein. Damit war die Ernährung an bis zu 150 Tagen im Jahr eingeschränkt. Fische, Frösche oder Schnecken waren jedoch nicht mit diesem Verbot belegt, wie diese Illustration eines mittelalterlichen Marktes in Konstanz während der Fastenzeit im 15. Jahrhundert zeigt.

Über den Tellerrand

Was auf den Teller kommt, ist nie nur Privatsache. Die Historikerin Nina Mackert zeigt, wie sich an Essen und Trinken zentrale Fragen von Macht, Zugehörigkeit und gesellschaftlichem Wandel nachvollziehen lassen.

Essen und Trinken gehören zu den grundlegendsten menschlichen Erfahrungen: Alle Menschen müssen essen und trinken. Und doch zeigt sich gerade hier, wie verschieden historische und gesellschaftliche Lebenswelten sein können. Was gegessen wird, wer wie Nahrung produziert, verteilt oder zubereitet und überhaupt Zugang dazu hat, wandelt sich im Laufe der Zeit ebenso wie die Vorstellungen davon, was als notwendig, angemessen oder begehrenswert gilt. Deshalb eignen sich Essen und Trinken besonders gut, um historischem Wandel nachzuspüren und Machtverhältnisse, Ungleichheiten und Konflikte zu untersuchen. Sie bilden ein Feld, auf dem gesellschaftliche Ordnung hergestellt, stabilisiert oder bestritten wird.

Du bist, was du isst?

Schon seit Jahrhunderten sind Essen und Trinken zentrale Felder, auf denen Identität und Unterschiede, und damit oft auch Hierarchien ausgehandelt werden. Nicht zufällig gehört „Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist“ zu den meistzitierten Sprichwörtern der Essensgeschichte. Es geht auf den französischen Schriftsteller Jean Anthelme Brillat-Savarin und seine *Physiologie des Geschmacks* von 1825

zurück und verweist darauf, wie eng Essen und (nationale) Identität miteinander verknüpft wurden.

Brillat-Savarin meinte, dass die Art und Weise, in der Menschen essen und trinken, Rückschlüsse darauf zulasse, zu welcher gesellschaftlichen Gruppe oder Kultur sie gehörten. Gleichzeitig kritisierte er, dass manche Menschen scheinbar „unkultiviert“, also zum Beispiel zu gierig oder zu viel, essen würden. Solch eine Kritik gab es seit Langem; sie trug dazu bei, dass sich eine bürgerliche Moral des maßvollen und „zivilisierten“ Speisens entwickelte. Damit grenzte man sich sowohl von Menschen ab, die als „roh“ oder weniger gebildet galten, als auch von denen, die mit luxuriösem Essen und Trinken zeigen wollten, dass sie es sich leisten konnten. Nicht nur das, was du isst, sondern auch wie und wie viel du isst, machte und macht aus dieser Perspektive also einen Unterschied.

Bis in das 19. Jahrhundert hinein aßen die meisten Menschen im Wesentlichen das, was regional angebaut oder durch Viehhaltung erzeugt werden konnte, etwa Getreide, Gemüse und Obst, Milch, Fleisch oder Fisch. Durch Pökeln, Trocknen oder Einlegen machten sie diese Lebensmittel haltbar für die Zeit nach der Ernte.

Zucker, Kakao, Kaffee und Gewürze kamen als sogenannte Kolonialwaren aus den Kolonien europäischer



Deutschland um 1905:
Beim Mittagessen im
großbürgerlichen Haus-
halt mahnen die Eltern
zur Disziplin.



Für den Wintervorrat sind in Hamburg-Finkenwerder Schollen zum Trocknen aufgehängt (Aufnahme zwischen 1925 und 1940).

Mächte in die deutschen Staaten. Zunächst waren diese Produkte Luxusgüter, die vor allem Wohlhabenden vorbehalten waren oder medizinisch verwendet wurden. Seit das Deutsche Reich ab den 1880er-Jahren eigene Kolonien besaß, wurden die von Versklavten oder Zwangsarbeiter:innen produzierten Waren zunehmend Teil des Alltagskonsums. Hier wird deutlich, wie die Verfügbarkeit von Lebensmitteln nicht nur von globalen Handelswegen, sondern auch von rassistischer Ausbeutung und Gewalt abhängt.

Eng damit verbunden ist die Frage, wie das „Eigene“ und das „Fremde“ über Essen und Trinken dargestellt wurden. Werbung für Kolonialwaren nutzte häufig Bilder Schwarzer Menschen, um Kakao und Schokolade als „exotische“ Produkte zu vermarkten. Solche Darstellungen machten koloniale Waren begehrenswert;

zugleich festigten sie rassistische Bilder und romantisierten koloniale Ausbeutung.

Wie Vorstellungen des „Eigenen“ und „Anderen“ über Essen und Trinken ständig neu verhandelt werden, illustriert auch der Einfluss der Migrationsbewegungen des späteren 20. Jahrhunderts. Mit ihnen kamen neue Zutaten, Essgewohnheiten und Gerichte in die deutschen Gesellschaften, wie etwa Pizza und Döner. Ihre Geschichte zeigt, wie kulinarische Differenz auch begeistert aufgenommen und in den Alltag integriert werden konnte, ohne dass damit die dahinterliegenden sozialen und politischen Machtverhältnisse verschwanden. Gerade der Döner im Brot ist ein Beispiel dafür, wie Speisen durch Migrationsgeschichten entstanden und sich verändern, denn er wurde in Berlin in den 1970er-Jahren in der deutsch-türkischen Community

In Hannover wird 1901 einer der ältesten Edeka-Läden eröffnet. Hier eine Aufnahme von 1926. Edeka wurde 1898 als *Einkaufsgenossenschaft der Kolonialwarenhändler im Halleschen Torbezirk zu Berlin* („E.d.K.“) gegründet.





„German Döner Kebab“-Stand in Phnom Penh, der Hauptstadt von Kambodscha

erfunden und wandert seit jüngerer Zeit als „original German Döner“ durch die Welt. Essen und Trinken sind damit immer auch Teil von Auseinandersetzungen über Zugehörigkeit, Macht und kulturelle Deutung.

Essen als Ernährung

Auch wenn die Menschen bereits in der Antike Zusammenhänge zwischen Essen, Trinken und Gesundheit herstellten, unterschieden sich diese Vorstellungen deutlich von heutigen. Bis ins 19. Jahrhundert hinein hat man den Körper als Zusammenspiel von Säften verstanden und Ernährung als Mittel, dieses Gleichgewicht der Säfte zu erhalten. Lebensmittel wurden dabei als warm, kalt, trocken oder feucht eingestuft und konnten je nach Person, Geschlecht, Jahreszeit und körperlicher Verfassung unterschiedliche Wirkungen haben.

Erst im 19. und frühen 20. Jahrhundert, mit dem Aufstieg der Ernährungswissenschaft, entwickelte sich das moderne Konzept der Ernährung. Nahrung wurde nun nicht länger bloß als Mahlzeit oder über Geschmack und Tradition verstanden, sondern als Zusammensetzung messbarer Nährstoffe, wie Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate und später Vitamine, die jeweils spezifische Funktionen im Körper haben. Diese Perspektive betrachtete etwa ein Butterbrot als bestimmte Zahl an Kohlenhydraten und Fett, oder einen Sonntagsbraten als Proteinquelle.

Seit dem 19. Jahrhundert wurde Essen und Trinken als Ernährung zunehmend zu einem Feld staatlicher Steuerung. Ernährungsstandards und Statistiken zum Konsum wurden genutzt, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Bevölkerung zu messen und zu kontrollieren. Das war politisch sehr attraktiv in einer Zeit der Hochindustrialisierung, in der man großen Wert auf eine produktive Bevölkerung legte und viele Menschen gesellschaftlichen Fortschritt im Sinne des Sozialdarwinismus als Durchsetzung der Stärksten und Gesundesten verstanden. Im Kontext solcher „Volkser-

nährungsfragen“ entstanden nicht nur staatliche und wissenschaftliche Institutionen, die Ernährung beobachten und sichern sollten, etwa in Deutschland ab 1913 das Kaiser-Wilhelm-Institut für Arbeitsphysiologie. Zu den Ergebnissen dieser neuen, gleichzeitig politischen und wissenschaftlichen Beschäftigung mit Ernährung gehören bis heute zentrale Kategorien der Ernährung. So entstand das Kalorienzählen im späten 19. Jahrhundert als Instrument, Nahrung messbar und mit Blick auf Kosten und Leistungsfähigkeit der „Maschine Mensch“ optimierbar zu machen. Im Nationalsozialismus wurden Lebensmittel mit Vitaminen versetzt und Vitaminpräparate verteilt, um die Leistungsfähigkeit von Soldaten oder von Arbeiter:innen zu steigern.

Ein weiteres Beispiel dafür, wie Ernährung mit Vorstellungen von sozialer Ordnung und nationaler Stärke verknüpft war, ist das Fleischessen. Der Chemiker Justus von Liebig argumentierte 1842, körperliche Muskelkraft speise sich aus dem Verbrauch von Proteinen. Auch wenn diese Theorie später widerlegt wurde, prägte sie die bis in die Gegenwart anhaltende besondere Bedeutung von Fleisch in Gesellschaften der westlichen Moderne. Fleisch galt als Nahrung, die mit Kraft, Männlichkeit, Leistungsfähigkeit und sozialem Status verbunden war. Um die Wende zum 20. Jahrhundert argumentierten Ernährungsexpert:innen und Politiker, dass Gesellschaften, in denen man viel Fleisch aß, den „anderen“ zivilisatorisch überlegen seien.

Ernährung war dabei sowohl Gegenstand staatlicher Regulierung und sozialpolitischer Verteilungsfragen als auch eine Alltagspraxis, über die Menschen ihre eigenen Körper und ihr Verhältnis zur Gesellschaft verstanden. Mit dem neuen Ernährungswissen etablierten sich Vorstellungen davon, was ein normaler Körper, gesundes Essen und verantwortliches Verhalten war – Bürger:innen sollten lernen, „richtig“ zu essen. Diese Normen blieben wandelbar und umkämpft: Sie reichten weit über Kalorien, Proteine oder Vitamine hinaus und umfassten im 20. und 21. Jahrhundert – je nach sozialer Lage – auch andere Formen der Distinktion, etwa über Genuss, Luxus- oder später Bio-Lebensmittel. Auch die Verbreitung von Diäten lässt sich vor diesem Hintergrund verstehen, da Schlanksein eng mit gesellschaftlichen Vorstellungen von Status und Selbstkontrolle verknüpft ist.

Hunger und Massenkonsum

Die Geschichte des Essens und Trinkens ist immer auch eine Geschichte des Hungerns. In Europa führten Hungersnöte bis in die zweite Hälfte des 19. Jahrhunderts immer wieder zu großen Wanderungsbewegungen. Viele Menschen migrierten in die neu gegründeten USA in der Hoffnung auf ein Ende von Hunger und Armut, etwa nach dem „Jahr ohne Sommer“ 1816 in Deutschland.

Seit dem frühen 20. Jahrhundert kreisten westlich-moderne Gesellschaften in Ernährungsfragen zunehmend um Überfluss statt Knappheit. Das bedeutet jedoch nicht, dass Hunger überwunden war: Mangelernährung blieb auch hier für Armutsbetroffene ein Problem. Insbesondere die beiden Weltkriege gefähr-



Demonstration 1947 in Düsseldorf gegen den Ernährungsnotstand der Nachkriegszeit

Foto: picture alliance / dpa / dpa

deten die Versorgung. In Deutschland starben während des Ersten Weltkriegs mehrere Hunderttausend Menschen an Hunger oder hungerbedingten Erkrankungen. Die Nationalsozialisten pressten während des Zweiten Weltkriegs möglichst viel Lebensmitteln aus den deutsch besetzten Gebieten heraus – das gezielte Verhungernlassen insbesondere von Jüdinnen und Juden sowie von und Sowjetbürger:innen wurde ein zentraler Teil von Kriegsstrategie und Vernichtungspolitik. In der Nachkriegszeit kehrte der Hunger dann (wenn auch deutlich weniger gravierend) wieder nach Deutschland zurück.

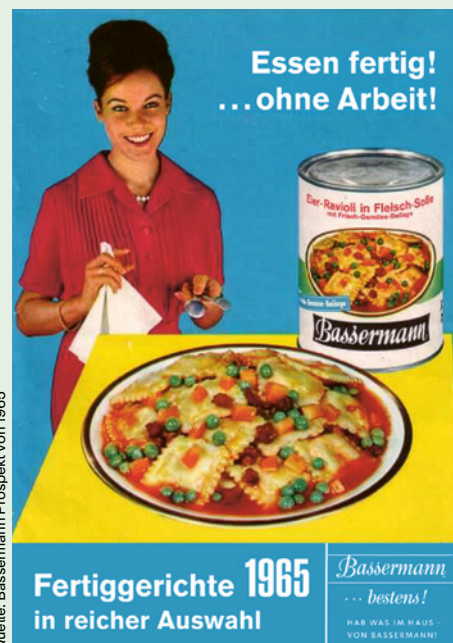
Zumindest für west- und mitteleuropäische Gesellschaften gilt dennoch: Nach Jahrhunderten, in denen Hunger und Mangel politische Auseinandersetzungen prägten und die Frage der ausreichenden Nahrungsmittelproduktion im Zentrum stand, verschob sich der Fokus im 20. Jahrhundert. Nun rückten weniger Produktions- als vielmehr Konsumprobleme in den Vordergrund. Mit zunehmender Mechanisierung der Landwirtschaft, Industrialisierung der Lebensmittelproduktion und verbesserten Verkehrswegen wurde Nahrung nicht nur reichlicher, sondern auch billiger und damit für mehr Menschen zugänglich.

Ab der Mitte des 20. Jahrhunderts verstanden viele Menschen in Deutschland die zunehmende Massenproduktion von Lebensmitteln, von Fertiggerichten und Fast Food, als Zeichen von Fortschritt und Effizienz – und als Versprechen von Wohlstand und demokratisiertem Zugang zu Konsum. Mit Blick auf die Haus- und Care-Arbeit warben Lebensmittelkonzerne mit der Zeitersparnis, die Frauen (die in der Regel die Hausarbeit leisteten) lockte, wenn sie das Essen für die Familie aus Fertigprodukten zubereiteten. Das zeigt auch: Vom Fleisch, das oft als männlich gilt, bis zum Kochen, das häufig Frauen zugeschrieben wurde, geht es beim Essen und Trinken auch um Geschlechtervorstellungen und -rechte.

Gerade im späten 20. Jahrhundert wuchs die Kritik an industriell produzierten Lebensmitteln, Fast Food

und hochverarbeiteten Produkten, deren ökologische und gesundheitliche Folgen immer stärker sichtbar wurden. Zugleich entstanden mit Slow Food, alternativen Kooperativen und Bewegungen für ökologische Landwirtschaft Gegenentwürfe, die andere Formen von Produktion, Verteilung und Konsum erprobten. In der Gegenwart ist überdeutlich, dass Essen und Trinken eine zentrale Arena politischer Auseinandersetzungen um soziale Ungleichheit, globale Konflikte und ökologische Fragen sind – etwa in Protesten für eine nachhaltigere und gerechtere Agrar- und Ernährungspolitik unter dem Motto „Wir haben es satt!“.

Nina Mackert ist Professorin für Nordamerikanische Geschichte und Public History an der Universität Hamburg. Mit ihr haben wir zum Wettbewerbsstart auch in unserem Podcast *Geschichte ist Gegenwart!* gesprochen. (Mehr Infos und QR-Code auf Seite 37)



Quelle: Bassermann Prospekt von 1965

Reklame für Ravioli aus der Dose

Wohlgenährter Widerstand

Ein Kommentar von Elisabeth Lechner



Foto: Elisabeth Lechner

Elisabeth Lechner ist eine österreichische Kulturwissenschaftlerin, die zu Körpernormen, feministischem Aktivismus und der Schönheitsindustrie forscht.

„Heaven is a fed girl,“ singt Paris Paloma in „Good Girl“, einer feministischen Hymne, die dem Kampf um ein unbeschwertes Körperempfinden von Frauen im Patriarchat gewidmet ist, und erkundet, wie sich über die Jahre Geschlechter- und Körpernormen in uns fest-schreiben: „A good girl, always look and never be.“ Im Video sehen wir die Sängerin als antike Statue zum Leben erwachen, die genüsslich isst, sich bewegt und Raum einnimmt. In expressiven Tanzszenen macht sie klar: Wir sind keine Objekte, sondern fühlende, denkende Wesen, die mitbestimmen und mitgestalten wollen.

Auch ich begreife Schönheitsdruck zunehmend als Demokratie- und Partizipationsproblem. Wer denkt, nie genug zu sein, kann nicht auf dieselbe, selbstverständliche Art und Weise am Leben teilhaben, wie jemand, dessen Körper als unhinterfragte Norm gilt. Denn wer sich für den eigenen Körper schämt, zieht sich zurück, bewirbt sich nicht für das Traumpraktikum oder versäumt die Sommerparty am See. Chancen, aber auch Leichtigkeit gehen verloren. Normschön, das ist heute der junge, dünne, weiße Körper; able-bodied und fit muss er sein, eindeutig einem der beiden Enden des Geschlechterspektrums zuordenbar und als heterosexuell lesbar. Wer davon abweicht, etwa mit einem dicken, queeren, chronisch-kranken oder nicht weißen Körper, wird als ‚anders‘ positioniert und abgewertet. Auch Jungs sind von dieser Form der Diskriminierung betroffen, wenn sie „Lauch“ genannt werden und gesagt bekommen, dass „richtige Männer“ muskulös und groß zu sein haben. Für sie gibt es oft noch weniger Möglichkeiten, über Ängste und Gefühle von Unzulänglichkeit zu sprechen.

Schönheit ist heute nicht mehr gottgegebener oder genetischer Glücksfall, sondern ein lebenslanges Projekt. Unsere Körper sind der Rohstoff, aus dem es mit individuellem Einsatz und einer Unmenge an Schönheitsarbeit das Maximum herauszuholen gilt. Diese Engführung ist besonders problematisch in einer Zeit, in der

Wer denkt, nie genug zu sein, kann nicht auf dieselbe, selbstverständliche Art und Weise am Leben teilhaben, wie jemand, dessen Körper als unhinterfragte Norm gilt.

Body Positivity am Ende zu sein scheint, abgemagerte Promis im Ozempic-Rausch für ihre „toned arms“ bewundert werden, #SkinnyTok unsere Social-Media-Feeds zu Anleitungen für Essstörungen macht und KI-generierte Inhalte neue unerreichbare Ideale setzen.

Wir sind aber mehr als immer neue Trends und „Problemzonen“, die Konzernen Milliardenprofite bescheren; immer in Verbindung mit anderen und Teil komplexer gesellschaftlicher Verhältnisse. Gerade am Beispiel Ernährung lässt sich das gut zeigen: Essen bedeutet Genuss, Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Es ist Ausdruck von Wärme, Fürsorge und Kreativität – aber auch Resultat von (fordernder, oft unbezahlter) Arbeit. Essen verbindet uns existenziell miteinander und der uns umgebenden Natur. „Gesunde Ernährung“ ist weit über „persönliche Verantwortung“ hinaus verknüpft mit Fragen von Ethik, Gerechtigkeit – Landwirt:innen, Feldarbeiter:innen, Tieren und dem Planeten gegenüber – und Klasse: Wer kann sich welches Essen überhaupt noch leisten? Dass biologische, regionale Nahrungsmittel nicht die Regel, sondern teure Ausnahme sind, ist Folge politischer Entscheidungen, nicht persönlicher Versäumnisse oder mangelnder Disziplin armutsbetroffener Menschen.

In meiner feministischen Zukunftsvision von Essen und Körperpolitiken stellen wir sicher, dass alle Zugang zu frischen, nährstoffreichen Lebensmitteln haben. Wir brechen mit alten Glaubenssätzen. Alle wissen: Diäten funktionieren langfristig nicht. Statt Verbotten setzen wir auf einen freien Zugang zu Essen und einer lustvollen, stabilen Versorgung des Körpers mit vielfältigen Nährstoffen. Unseren wohlgenährten Körpern begegnen wir im Sinne der Body Neutrality. Statt nach dem Aussehen fragen wir: Wie fühlen sich unsere Körper an? Welche Begegnungen ermöglichen sie? Welche Vorhaben können wir mit ihnen umsetzen? Die Potenziale, die in der Befreiung aus dem Schlankheits- und Optimierungsdiktat schlummern, sind riesig.

Riot, don't diet! Imagine what an army of well-fed girls could do! 🐘

Guten Appetit

Manchmal liegt auf dem Teller (zum Glück) nicht das, was der Name vermuten lässt. Wir sind eigentümlichen Bezeichnungen regionaler und internationaler Gerichte nachgegangen und haben erkundet, was sich hinter ihnen verbirgt – und wie diese Namen entstanden sind. Von Kirsten Pörschke und Laura Wessler



Kölsche Verwirrung: Halve Hahn

Ein junger Mann namens Wilhelm Vierkötter bestellte am 18. April 1877 im kölschen Gasthaus Wilhelm Lölgen anlässlich der Feier seines Geburtstags 14 halbe Hähne („halve Hähne“) für seine Gäste, bekam jedoch nach



einiger Zeit lediglich 14 Roggenbrötchen mit Käse serviert. Das behauptete Vierkötter jedenfalls im Jahr 1913 in einem Leserbrief in der Kölnischen Zeitung und stellte sich als Schöpfer des „Halven Hahns“ dar. Es spricht allerdings viel dafür, dass Wilhelm Vierkötter seine Rolle bei der Erfindung des Gerichts etwas überschätzt hat. Denn schon vor beschriebener Szene im Gasthaus waren Roggenbrötchen mit Handkäse aus gesäuerter Milch ein Essen für Menschen mit weniger Geld. Garniert mit Zwiebeln und Senf passte der Snack wunderbar zum Bier und fand sich bereits als „Halver Hahn“ auf Speisekarten der damaligen Zeit.

Noch heute wird das Gericht in Wirtshäusern angeboten und ist immer wieder Anlass für Anekdoten über irritierte Gäste, die vermeintlich ein Brathähnchen bestellt haben und stattdessen ein Käsebrötchen erhalten.



Russische Kalorienbombe: Hering im Pelzmantel

Hering im Pelzmantel ist ein Salat, der aus gewürfeltem eingelegtem Salzhering besteht, der mit Schichten aus gehackten Zwiebeln, geriebenen gekochten Kartoffeln, gekochten Karotten, gekochten Eiern, gekochter Roter Bete und Mayonnaise bedeckt ist. Traditionell bildet der Hering dabei die unterste Schicht und wird von den anderen Zutaten „wie von einem Pelzmantel“ umhüllt. Der Salat stammt eventuell aus der jüdischen Küche, aber der Legende nach wurde er von dem russischen Hotelbesitzer Anastas Bogomilow erfunden. Manche Quellen sprechen davon, dass sich der Hotelier mit dem durch die Rote Bete eingefärbten Gericht nach der Russischen Revolution 1917 bei den neuen Machthabern beliebt machen wollte. In Russland, der Ukraine, Belarus und anderen Ländern der ehemaligen UdSSR ist Hering im Pelzmantel besonders an Feiertagen beliebt und wird zu Neujahrs- und Weihnachtsfeiern serviert.

Deftiger DDR-Klassiker: Tote Oma

Man kennt das Gericht unter vielen Namen (zum Beispiel auch als „Verkehrsunfall“), im Restaurant wird es heute jedoch als „Topfwurst“ angeboten. Dabei handelt es sich um die gebratene Füllung einer Blutwurst; Zwiebelwürfel werden in einer Pfanne angebraten und die darin zerkleinerte Grützwurst erwärmt, bis sie eine breiige Konsistenz annimmt. Dazu gibt es Sauerkraut und Salzkartoffeln. Die „Tote Oma“ entstand als typisches Produkt der Hausschlachtung und enthält neben Fleisch auch frisches Schweineblut.

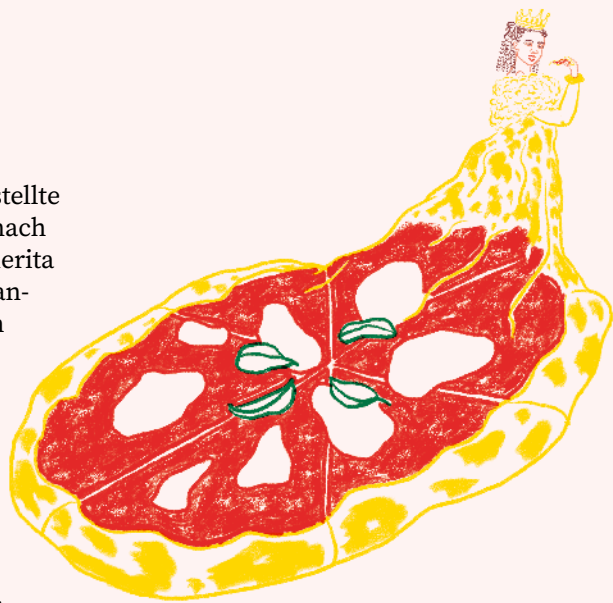
Das Gericht war günstig und sehr nahrhaft, sodass es in der DDR häufig in Schul- und Betriebskantinen, aber auch auf dem heimischen Esstisch serviert wurde. Die etwas zweifelhafte Bezeichnung entstand

volkstümlich, da die zerdrückte Blutwurst in der

Pfanne wenig appetitlich aussieht und an einen blutigen Unfall erinnern kann. Warum dabei ausgerechnet die Oma dran glauben musste, darüber geben diverse DDR-Kochbücher keine Auskunft.

Königliches Streetfood: Pizza Margherita

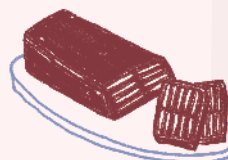
Pizza Margherita ist die bekannteste und meistbestellte Pizza der Welt. Ihren Namen hat sie der Legende nach seit 1889 und von der italienischen Königin Margherita di Savoia. Der üblicherweise am Hof servierten französischen Küche überdrüssig bestellte die Königin während eines Neapelbesuchs beim besten Pizzabäcker der Stadt drei unterschiedlich belegte Pizzen. Pizzabäcker Raffaele Esposito belegte eine davon in den Farben der italienischen Flagge rot, weiß und grün: mit Tomaten, Mozzarella und frischem Basilikum. Die Königin soll so begeistert gewesen sein, dass sie einen Dankesbrief an Esposito übermitteln ließ. Bis heute hängt der Brief im Restaurant des Pizzabäckers. Ein Beleg für die Erfindung dieser Pizza ist er jedoch nicht. Denn würzig belegte Teigfladen, in Steinöfen bei großer Hitze gebacken, wurden in Neapel schon seit der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts gebacken. Sie galten als Armenspeise für jene, die keine eigene Küche besaßen. Die Pizza verbreitete sich in Italien im 20. Jahrhundert rasant schnell, zum weltweiten Durchbruch kam es dann nach dem Zweiten Weltkrieg durch italienische Auswanderer. Deutschlands erste Pizzeria öffnete 1952 in Würzburg – auf der Karte natürlich auch die Pizza Margherita.



Feucht wie eine Hundeschnauze: Kalter Hund

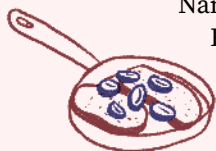
Kalter Hund, Kalte Schnauze, Kellerkuchen ... Die Namen für diesen Kuchen sind so zahlreich und vielfältig wie Erinnerungen an Kindergeburtstage. Besonders populär war der aus Butterkeksen und einer Kakao-Kokosfett-Creme geschichtete Kuchen vor allem in den 1960er- bis 80er-Jahren. Seine Geschichte geht bis in die 1920er-Jahre und auf ein Rezept der Keksfirma Bahlsen zurück. Was ihn besonders – und besonders einfach macht: Der Kuchen wird nicht gebacken, er muss lediglich abkühlen, im Kühlschrank oder im Keller.

Aufs Kühlen im Keller lässt sich einer seiner vielen Namen zurückführen. Andere Namen sollen daher rühren, dass die dunkle, feuchte und kühle Oberfläche des Kuchens an eine Hundeschnauze erinnert. Aber auch mit Bergbau wird der Kuchen in Verbindung gebracht. Diesmal geht es um seine Kastenform: Kalter Hund leitet sich von Grubenhunten ab, das sind Holzkästen mit Rädern, die als Förderwagen im Bergbau genutzt wurden. Heute wird das Rezept mal als westdeutscher Wirtschaftswunderkuchen, mal als typisch für die DDR beworben. Können wir uns darauf einigen, dass er lecker ist?



Not macht erfinderisch: Arme Ritter

Für „Arme Ritter“ werden trockene Weißbrotstücken in Eiernmilch getunkt und in Butter gebacken. Zimt und Zucker dazu, wer mag isst sie mit Apfelmus oder Pflaumenkompott: lecker. Und ein Rezept mit langer Geschichte! Die Armen Ritter gehören zu den wirklich uralten Speisen. Sie waren schon bei den Römern bekannt und werden in der als erstes Kochbuch geltenden Rezeptsammlung, dem *buoch von guoter speis*, aus dem 14. Jahrhundert erwähnt! Der Name führt tatsächlich auf mittellose Ritter zurück. Wenn diese sich kein Fleisch leisten konnten, sollten sie immerhin eine ordentliche Portion Fett bekommen. Und so wurde aus altem Brot im Handumdrehen eine leckere und vor allem fettreiche Mahlzeit. Diese Verwertung von altem Brot gibt es übrigens auch in anderen Ländern. In Frankreich etwa ist das Resteessen unter dem Namen „Pain perdu“ („Verlorenes Brot“) bekannt, in England sind es die „Poor Knights of Windsor“.



„Ohne Butter hat das Leben keinen Sinn“

Essen und Trinken kann glücklich stimmen, neue Fragen stellen oder Erinnerungen wecken. Hier stellen vier bekannte Persönlichkeiten vor, welche Rolle etwas eigentlich so Alltägliches in ihrem Leben eingenommen hat.

Die Aktivistin

Welche drei Worte assoziiert du mit Essen und Trinken?

Improvisieren geht immer!

Was ist deine Geheimzutat?

Petersilie!

Welche Bedeutung hat Essen und Trinken in Hinblick auf Klimaschutz?

Kann alles besser machen, kann alles schlechter machen.

Welches Essen verbindest du mit deiner Kindheit oder Jugend?

Petersilienkartoffeln meiner Großmutter, Kürbissuppe meiner Mutter, Äpfel aus dem alten Land in der Brotdose.

Welches ist dein Lieblingessen?

Aktuell: alles mit Aubergine!

Luisa Neubauer ist als Klimaaktivistin eines der bekanntesten Gesichter von „Fridays for Future“ in Deutschland. Öffentlich engagiert sie sich für Klimaschutz in sozialen Medien, Talkshows und als Autorin.



Foto: Lena Faye

Der Ernährungsmediziner

Welcher Fakt über Ernährung klingt erfunden, stimmt aber wirklich?

Das, was wir essen, beeinflusst unsere Intelligenz und Erinnerungsfähigkeit. Der Darm spielt dabei eine entscheidende Rolle. Diese Fakten stimmen: Je nachdem, was wir essen, können wir unsere Leistung in Prüfungen um bis zu 42 % positiv beeinflussen. Sogar die Empathie und Erinnerungsfähigkeit steigt bei gesundem Essen mit Magnesium, gesunden Omega-3-Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen wie etwa Pflanzenfarben. Das ist nachgewiesen.

Was ist Ihr Lieblingessen?

Ich habe ständig neue. Aktuell ist es die Paprika-Sauerkrautsuppe mit Tofu aus meinem neuen Longevity-Buch mit Johann Lafer. Sonst esse ich gern Chili sin carne oder vegetarische Moussaka.

Wenn es hart auf hart kommt: ohne Fett oder ohne Zucker?

Eher ohne Zucker, weil gesundes Fett gesünder machen kann. Gesundes Fett wie beispielsweise Olivenöl wirkt sättigend, entzündungsfördernd, gegen Krebs und kann am Ende lebensverlängernd sein.

Welche drei Worte assoziieren Sie mit Essen und Trinken?

Genuss, Geselligkeit, Wohlbefinden.



Foto: Andreas Sjöblom

Dr. Matthias Riedl ist Arzt und Ernährungsmediziner. Bei der Sendung „Ernährungs-Docs“ im NDR gibt er regelmäßig Ratschläge und Tipps, wie sich die Gesundheit durch eine bewusste Ernährung positiv beeinflussen lässt.

Die Foodbloggerinnen

Was ist euer Lieblingessen?

Julia: Die schwierigste Frage. Ich habe für so viele unterschiedliche Situationen unterschiedliche Lieblingsessen, aber wenn ich mich auf eins festlegen MUSS, dann würde ich wohl immer Kartoffeln mit (veganem) Quark nehmen. Mit richtig gutem Leinöl, viel frischen Kräutern und veganer Leberwurst. Ja, ganz richtig gelesen.

Isa: Die absolut schwierigste Frage. Da ich Eltern mit schwäbischen Wurzeln habe, bin ich mit Maultaschen aufgewachsen und habe seitdem ein großes Herz für Teigtaschen aller Art: Piroggen, Ravioli, Mandus, Empanadas.

Wenn es hart auf hart kommt: ohne Fett oder ohne Zucker?

Julia: Ohne Zucker. Ich bin selbst etwas überrascht, dass ich da nicht lange überlegen musste.

Isa: Ohne Fett (denn mich würden wahrscheinlich jegliche Airfryer retten), da ich mit Zuckeralternativen bis dato nur wenig anfangen kann.

Mit welcher bekannten Person würdet ihr gern einmal Abendessen gehen?

Julia: Ich sehe mich bei einem gemütlichen Abend mit Astrid Lindgren. Oder würde mir gern von Jane Goodall Geschichten von ihren Forschungen beim Essen anhören.

Isa: Also, wenn ich es mir aussuchen dürfte, dann würde ich Florence Welch, Taylor Swift und Sabrina Carpenter zu Kuchen und Kaffee einladen. Bestimmt eine lustige Runde.

Welche drei Worte assoziiert ihr mit Essen und Trinken?

Julia: Comfort, Kindheitserinnerungen, Glück. Haha, alles sehr sentimental.

Isa: Gemütlichkeit, Arbeit, Kreativität.

Isabelle von Meer und Julia Stephan betreiben seit 2016 gemeinsam „Zucker&Jagdwurst“, einen veganen Foodblog aus Berlin. Dort kreieren sie online Rezepte, die vollständig auf tierische Produkte verzichten.



Foto: Zucker&Jagdwurst

Die Sterneköchin

Was ist Ihr Lieblingessen?

Das hängt immer ein bisschen von der Stimmung und Situation ab. An freien Tagen lasse ich das Frühstück gern weg, trinke nur einen Kaffee und dann esse ich später ein schönes Kalbsschnitzel mit Zitrone, einem Salat und einer kleinen Portion Pommes oder Bratkartoffeln. Ansonsten sind es alle Dim-Sum und Sushi.

Welches Essen verbinden Sie mit Ihrer Kindheit?

Grießbrei mit Zimt und Zucker – frisch gekocht und lauwarm. Immer wenn ich aus der Schule gekommen bin, hat mir die Küche etwas vom Personalesen aufgehoben. Wenn ich das mal nicht mochte, dann habe ich mich zu Wolfgang, einem der Köche, durchgeschlagen und der hat mir diesen köstlichen Grießbrei gekocht.

Ihr schlimmster Küchenunfall?

Das war definitiv im ersten Lehrjahr. Ich sollte für das Personal Couscous kochen und hatte keine Ahnung, wie das ging. Ich habe ihn gekocht wie ein Risotto, was dann die schlimmste Pampe der Welt ergab. Und da standen nun 20 hungrige Kollegen und hatten nichts zu essen.

Wenn es hart auf hart kommt: ohne Fett oder ohne Zucker?

Ohne Zucker. Denn Butter ist fett, trägt den Geschmack, und ohne Butter hat das Leben keinen Sinn mehr.

Mit welcher bekannten Person würden Sie gern einmal Abendessen gehen?

Carolin Kebekus, denn sie ist einfach ein Vorbild für eine ganze Generation, eine selbstständige Frau, Komikerin, Feministin und Mutter.



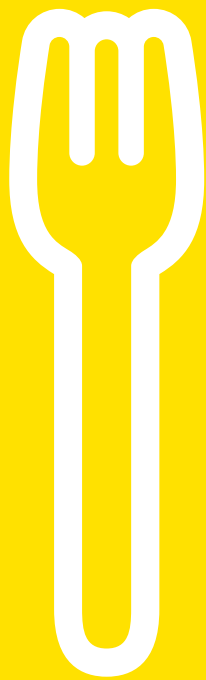
Foto: Vivi d'Angelo

Viktoria Fuchs ist Köchin und Gastronomin. Gemeinsam mit ihrer Schwester führt sie das Hotel Spielweg im Schwarzwald, das ihre Familie 1861 gründete.

Ausschreibungs- unterlagen

des Geschichtswettbewerbs
des Bundespräsidenten

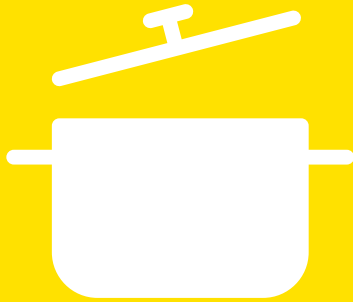
2026/27



**Über den
Tellerrand.
Essen und Trinken
in der
Geschichte**



Das Thema



Ob Spaghetti in der Schulkantine, ein Energydrink auf dem Weg zum Sport oder ein Döner zum Abendbrot – was und wie du isst und trinkst, wirkt selbstverständlich. Doch hinter vielen Lebensmitteln steckt eine lange Geschichte. Sie erzählt davon, woher Nahrungsmittel kommen, wie sie produziert werden und wie sich Essgewohnheiten im Laufe der Zeit verändern.

Im Mittelalter hing das, was Menschen essen konnten, von ihrem Platz in der Gesellschaft ab. Während wohlhabende Haushalte bei Festen aufwendige Mahlzeiten mit Fleisch, Gewürzen oder Wein servierten, ernährte sich ein großer Teil der Bevölkerung vor allem von Brot, Brei oder einfachen Gemüsesuppen.

Als sich die Kartoffel ab dem 18. Jahrhundert im deutschsprachigen Raum verbreitete, veränderte sie die Ernährung vieler Menschen grundlegend. Sie wurde zur zentralen Not- und Armenspeise in ertragsarmen Regionen und kann in Deutschland als Begründerin des modernen Speise- und Mahlzeitemsystems gesehen werden. Produkte wie Kaffee, Kakao und Zucker – heute ein selbstverständlicher Teil unserer Ernährung – wurden aus kolonisierten Gebieten nach Europa gebracht und entwickelten sich im Laufe des 19. Jahrhunderts zu begehrten Konsumgütern. Gleichzeitig erzählen diese Lebensmittel von Kolonialherrschaft und Ausbeutung.

Im 19. und frühen 20. Jahrhundert wandelte sich die Lebensmittelproduktion stark. Mit der Industrialisierung veränderten sich Landwirtschaft und Fischerei: Maschinen, neue Anbaumethoden, die Weiterentwicklung von Düngemitteln und größere Betriebe steigerten die Produktion. Politische Ideologien und Kriege hingegen wirkten sich bedeutend darauf aus, ob es überhaupt etwas zu essen gab. Die Nationalsozialisten propagierten ab 1933 die Versorgung der sogenannten „Volksgemeinschaft“ und rechtfertigten ihren Vernichtungskrieg

in Osteuropa und der Sowjetunion mit der Schaffung von Lebensraum für das deutsche Volk. Damit gingen die Ausbeutung und das gezielte Aushungern der Bevölkerung dieser Gebiete einher.

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs 1945 herrschte in Deutschland große Nahrungsmittelknappheit. Lebensmittelkarten waren für viele Menschen überlebensnotwendig, da die alliierten Besatzungsmächte die Verpflegung rationierten. In der Bundesrepublik verbesserte sich die Versorgung durch das „Wirtschaftswunder“ der 1950er-Jahre deutlich. Dann begann der Siegeszug der Supermärkte, die den Verkauf in kleinen Tante-Emma-Läden ablösten. In der DDR wurden Lebensmittelkarten erst 1958 abgeschafft. Dennoch blieben einige Waren knapp, die ab den 1970er-Jahren in Delikatläden zu deutlich höheren Preisen angeboten wurden.

Migration und globaler Handel führten in den letzten Jahrzehnten zur Einführung vielfältiger Lebensmittel. Sogenannte „Gastarbeiter:innen“ brachten ab Mitte der 1950er-Jahre neue Produkte und Gerichte nach Deutschland und internationalisierten die deutsche Küche. Essen war und ist eng mit kultureller Zugehörigkeit und gemeinsamen Ritualen verbunden. In Familien mit Migrationsgeschichte etwa wird das Essen mit Zutaten gekocht, die untrennbar zur eigenen Identität dazugehören.

Auch Tiefkühlprodukte, Fast Food oder Lieferdienste verändern, wie Lebensmittel konsumiert werden. Und insbesondere junge Menschen verbinden eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise mit Themen wie Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein. Essen und Trinken sind deshalb weit mehr als alltägliche Gewohnheiten. Sie können zeigen, wie Menschen lebten oder wie miteinander Handel getrieben wurde. Und bis heute haben Wohlstand und Einkommen Einfluss darauf, welche Lebensmittel Menschen sich leisten und wie sie sich ernähren können.

Du kannst die Geschichte eines bestimmten Lebensmittels in deiner Region erforschen oder herausfinden, wie sich Essgewohnheiten in deiner Familie verändert haben, welche Rolle Migration für Speisen und Restaurants in deiner Stadt spielte oder wie sich Landwirtschaft, Lebensmittelproduktion und Esskultur vor Ort entwickelten.

Stelle dir diese Fragen:

- Ist dein Thema historisch?
- Hat dein Thema einen Bezug zu deiner Familiengeschichte oder zur Geschichte deiner Stadt oder Region?
- Inwiefern hat dein Thema eine gesellschaftliche Relevanz?

Die Aufgabe



1 WÄHLE ein **historisches Beispiel** zum Thema Essen und Trinken, das dich besonders interessiert. Das Thema muss etwas mit deiner **Region** (Wohn- oder Schulort) oder mit deiner **Familie** zu tun haben. Überlege: Was möchtest du herausfinden? Formuliere dazu eine **Forschungsfrage**, die dir hilft, dein Thema einzugrenzen.

2 SAMMELE möglichst viele **Informationen** zu deinem Thema. **SUCHE Quellen**, die zu deiner Forschungsfrage passen. Achte darauf, dass die Quellen unterschiedliche Sichtweisen auf dein Thema zeigen. Fundorte für Quellen sind zum Beispiel:

- Archive (Stadt- oder Landesarchive, Firmenarchive, Archive von Kultur- und Religionsgemeinschaften ...)
- Museen/Themenmuseen und -ausstellungen
- Behörden und Verbände (Gesundheitsämter, Verbraucherzentralen, landwirtschaftliche Initiativen, NGOs, Bio-Läden ...)
- Orte und Gebäude (Gaststätten, Supermärkte, Bauernhöfe, Fabriken, Brunnen ...)
- Private Haushalte (Rezeptsammlungen, Fotos, Geschirr, Briefe, Tagebücher ...)

Überlege, welche Zeitzeug:innen oder Fachleute dir etwas über dein Thema erzählen können.

3 BESCHREIBE dein Beispiel **anschaulich** und **nachvollziehbar**:

- Wer aß oder trank was – und auf welche Weise?
- Wie wurden Lebensmittel produziert, verarbeitet, gelagert und gehandelt?
- Welche technischen und wirtschaftlichen Veränderungen gab es?
- Welche Lebensmittel, Gerichte oder Essgewohnheiten kamen durch Migration, Handel oder kulturellen Austausch in deine Familie oder Region?
- Welche Orte und Gebäude in deiner Umgebung (Mühlen, Schlachthöfe, Märkte ...) stehen mit deinem Thema in Verbindung?

Achte auf lokale oder familiäre Besonderheiten.

4 ERKLÄRE an deinem Beispiel **den historischen Zusammenhang**:

- Warum haben sich Ess- und Trinkgewohnheiten zwischen sozialen Gruppen, Geschlechtern oder Generationen unterschieden?

- Wie prägten Mahlzeiten das soziale Miteinander in der Familie, in Schulen, in Betrieben oder auf Festen?
- Welche Rituale, Regeln und Trends haben sich durchgesetzt und warum verschwanden manche wieder?
- Welche Rolle spielten Armut oder Wohlstand, Religion, Kriege, Handel oder Globalisierung, technologischer Wandel?

Zeige, wie dein Beispiel mit größeren sozialen, kulturellen, wirtschaftlichen und politischen Entwicklungen zusammenhängt.

5 BEURTEILE, welche gesellschaftliche Frage in deinem Beispiel sichtbar wird. Etwa:

- Lebensbedingungen und soziale Ungleichheit?
- Verteilung und Versorgung?
- Politische Steuerung oder wirtschaftliche Macht?
- Nachhaltigkeit und Ressourcen?
- Die Auseinandersetzung mit ‚Eigenem‘ und ‚Fremdem‘?
- Körperbilder oder Geschlechterrollen?

Nimm Konflikte, Aushandlungsprozesse und Veränderungen in den Blick. Und überlege, welche **Erkenntnisse** du aus deiner historischen Untersuchung **für die Gegenwart** gewinnst.

6 KENNZEICHNE in deinem Wettbewerbsbeitrag **klar** und **übersichtlich**, woher alle von dir verwendeten Materialien und Informationen stammen. Dazu gehören Quellen aus Archiven, Gegenstände, Fotos, (Fach-)Bücher, Interviews ...

Wenn du Inhalte oder Textstellen aus anderen Werken übernimmst (etwa aus Originalquellen, Fachbüchern, aus dem Internet oder aus Interviews), musst du diese deutlich kennzeichnen.

Beachte hierzu unsere Hinweise im Projektheft/im Leitfaden *Geschichte erforschen* und lass dich von deiner Tutorin oder deinem Tutor unterstützen!

7 REFLEKTIERE in einem kurzen, zusätzlichen Arbeitsbericht **deine Erfahrungen** beim Geschichtswettbewerb:

- Warum hast du dich für dein Thema entschieden?
- Wie hast du deine Informationen gefunden?
- Was ist gut gelaufen – wo gab es Schwierigkeiten?
- Wie bist du mit Problemen umgegangen und was hat Spaß gemacht?

Nenne auch Fragen, die am Ende offengeblieben sind.

8 LADE deinen Beitrag auf **www.portal.geschichtswettbewerb.de** hoch. Trage in der Online-Datenbank auch alle am Beitrag beteiligte Teilnehmer:innen ein. Und gib in dem Online-Fragebogen an:

- wo du recherchiert hast,
- wobei du Unterstützung durch eine:n Tutor:in hattest,
- welche KI-Tools du ggf. wofür genutzt hast.

Die Teilnahmebedingungen



Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können alle (Schüler:innen, Studierende oder Auszubildende etc.), die nach dem **1. September 2005** geboren sind: allein, im Team oder als größere Gruppe.

Ausgenommen sind Kinder der Gremienmitglieder (wissenschaftlicher Beirat und Kuratorium) sowie Kinder von Mitarbeiter:innen der Geschäftsstelle des Geschichtswettbewerbs des Bundespräsidenten.

Was kann eingereicht werden?

Dein Beitrag muss in deutscher Sprache verfasst sein. Zu jedem Beitrag ab der 7. Klasse muss ein Arbeitsbericht eingereicht werden. Bis zur 6. Klasse kann der Arbeitsbericht durch einen Tutor:innenbericht ersetzt werden.

Folgende Beitragsformate kannst du einreichen:

- Schriftliche Beiträge mit einem Umfang von maximal (!) 16.000 Wörtern (inkl. Inhalts- und Quellenverzeichnis, Anhang etc.). Das entspricht einer Länge von ungefähr 50 A4-Seiten. Der Arbeitsbericht oder Tutor:innenbericht zählt extra und sollte eine Länge von fünf Seiten nicht überschreiten. Bitte beachte diese Angaben genau, die Jury nimmt bei Überlängen Abzüge in der Bewertung vor.
- Filme und Podcasts, die eine Länge von maximal (!) 20 Minuten haben und auf einem herkömmlichen Laptop abspielbar sind. Auch hier gilt: Bei Überschreitung der Maximallänge nimmt die Jury Abzüge in der Bewertung vor. Auch Beiträge mit mehreren Einzeldateien dürfen die Gesamtlänge von 20 Minuten nicht überschreiten.
- Websites, Apps und Social-Media-Accounts, die problemlos in einem Internetbrowser oder auf einem Smartphone zu öffnen sind. Die Installation und Bedienung müssen verständlich sein. Nach dem Einsendeschluss darfst du bis zum Ende der Jurierungsphase keine Änderungen an den Inhalten vornehmen. Damit deine Ergebnisse online nicht verloren gehen, empfehlen wir, die finalen Ergebnisse in einem PDF-Dokument zu sichern.
- Analoge Projektergebnisse (Ausstellungen, Modelle, Spiele etc.), die zunächst als Fotodokumentation mit schriftlicher Erläuterung zu Idee, Umsetzung und Anwendung einzureichen sind. Bitte achte darauf, dass in der Fotodokumentation alles gut lesbar ist. Halte das Original bereit und sende es erst nach Aufforderung durch die Jury ein.

- Digitale Präsentationen und digitale Spiele, die auf einem herkömmlichen Laptop abspielbar sind. Beide müssen ohne eine weitere Programminstallation gestartet werden können.

Beiträge, die aus mehreren Teilen bestehen (z. B. ein Podcast mit einem zusätzlichen schriftlichen Teil) musst du deutlich kennzeichnen und unbedingt zusammenhängend einreichen.

Denke dran: Führst du Interviews mit Zeitzeug:innen oder Fachleuten, halte die Ergebnisse schriftlich oder digital fest. Gegebenenfalls benötigt die Jury die Originale im Bewertungsprozess.

Welche Unterstützung ist erlaubt?

Inhaltliche und wörtliche Übernahmen aus anderen Werken (z.B. Originalquellen oder Fachliteratur) oder dem Internet musst du in deiner Arbeit so markieren, dass nachvollziehbar wird, woher du die Informationen jeweils hast.

Die Art und den Umfang der Tutor:innen-Hilfe musst du angeben. In deinem Beitrag bestätigst du, dass du deine Arbeit eigenständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt hast. Du erklärst dich dazu bereit, die Inhalte deines Beitrags bei Bedarf der Jury zu erläutern.

Hinweise zur Nutzung von Künstlicher Intelligenz (KI)

Wenn du für deinen Wettbewerbsbeitrag Tools nutzt, die auf KI basieren, musst du das angeben und kurz reflektieren. Die Körber-Stiftung behält sich vor, dich bei Rückfragen zu kontaktieren. Wenn du KI-Nutzung verheimlichst, kann dein Beitrag ausgeschlossen werden.

KI-Tools können dich sinnvoll unterstützen, etwa um Quellen lesbar zu machen. Aber: Sie verstehen Geschichte nicht, sondern erzeugen plausibel klingende Texte auf Basis von Wahrscheinlichkeiten. Das führt zu typischen Schwächen wie z. B. Halluzinationen.

KI ersetzt also weder deine Spurensuche noch dein kritisches Denken. Vertraue auf deine eigenen Ideen, deine Kreativität und deine Urteilskraft und hab viel Freude bei deiner Spurensuche!

Wie kannst du deinen Beitrag einreichen?

Die Beiträge – egal ob schriftlich oder kreativ – werden beim Geschichtswettbewerb online eingereicht. Deine Daten und deinen Beitrag (inklusive Arbeitsbericht bzw. Tutor:innenbericht) kannst du bis zum Einsendeschluss am 28. Februar 2027 (23.59 Uhr) online in unserer Datenbank eingeben bzw. hochladen. **Upload auf:**

➔ www.portal.geschichtswettbewerb.de

Unser Tipp: Die Datenbank ist ab dem 1. September 2026 freigeschaltet. Lege dort möglichst früh einen (!) Account mit deinen persönlichen Daten an – bis zum Einsendeschluss kannst du dann jederzeit Informationen ergänzen und deinen Beitrag hochladen! Jeder Beitrag erhält eine individuelle Beitragsnummer. Bei technischen Problemen kannst du dich jederzeit an die Geschäftsstelle wenden.

Womit erklärst du dich einverstanden?

Die Wettbewerbsteilnehmer:innen sowie ihre Tutor:innen erklären sich damit einverstanden, dass ihre Daten gespeichert werden und im Rahmen der Präsentation der Wettbewerbsergebnisse einsehbar sind. Die Teilnehmer:innen räumen der Körber-Stiftung die unbeschränkten Rechte ein, die Beiträge in unveränderter, bearbeiteter oder umgestalteter Form zu nutzen. Die Körber-Stiftung ist berechtigt, die ihr eingeräumten Rechte für die Beiträge ganz oder teilweise auf Dritte wie z. B. Medienvertreter:innen zu übertragen oder diesen Nutzungsrechte einzuräumen.

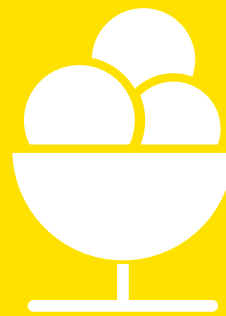
Wie schützen wir deine Daten?

Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung sämtlicher personenbezogener Daten erfolgt nach den Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG). Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung persönlicher Daten erfolgt auf Grundlage der ausdrücklichen Einwilligung der Teilnehmer:innen sowie der Tutor:innen; bei Minderjährigen ist eine Teilnahme nur nach Einverständnis der Erziehungsberechtigten möglich. Das Einverständnis wird über eine Abfrage in der Einreichdatenbank erklärt. Die Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Ein Widerruf kann jedoch zum Ausschluss vom Wettbewerb führen.

Rechtsweg

Die Entscheidung über die Preiswürdigkeit der Einreichungen zum Wettbewerb trifft eine unabhängige Jury. Die Körber-Stiftung behält sich das Recht vor, über die Preisvergabe abschließend zu entscheiden. Diese Entscheidung ist endgültig und nicht anfechtbar, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ausführliche Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise unter
➔ www.geschichtswettbewerb.de



Die Preise

Was könnt ihr gewinnen?

Alle Teilnehmer:innen erhalten eine persönliche Urkunde. Dazu gibt es mehr als 550 Preise zu gewinnen!

Bundesebene

- 5 erste Preise zu je 2.500 Euro
- 15 zweite Preise zu je 1.500 Euro
- 30 dritte Preise zu je 750 Euro

Landesebene

- 250 Landessiege zu je 500 Euro
- 250 Förderpreise zu je 200 Euro

Gruppenpreis

Für den besten Gruppenbeitrag (ab zehn Personen) in jedem Bundesland in Höhe von je 1.000 Euro

Schulpreis

Für die erfolgreichste Schule in jedem Bundesland in Höhe von je 2.500 Euro

Und noch viel mehr:

- Bis zu 100 Sachpreise im Gesamtwert von 2.000 Euro
- Empfang der Erstpreisträger:innen und ihrer Tutor:innen durch den Bundespräsidenten
- Einladung der 25 erfolgreichsten Tutor:innen zu einer mehrtägigen Akademie
- Attraktive Fördermöglichkeiten für Preisträger:innen wie die Teilnahme am Sächsischen Geschichtscamp oder an europäischen Jugendaktivitäten
- Sonderauswahlverfahren für Bundessieger:innen zur Aufnahme in die Studienstiftung des deutschen Volkes

Aktivitäten für Preisträger:innen

Teilnahme an europäischen Jugendaktivitäten

Der Geschichtswettbewerb des Bundespräsidenten ist Gründungsmitglied des europäischen Geschichtsnetzwerks EUSTORY, das nationale Geschichtswettbewerbe in über 20 Ländern verbindet und in diesem Jahr sein 25-jähriges Jubiläum feiert. Preisträger:innen ab 16 Jahren aller Wettbewerbe treffen sich regelmäßig bei grenzüberschreitenden Jugendaktivitäten.

Außerdem unterstützen EUSTORY-Alumni junge Europäer:innen dabei, über zentrale Fragen der Gegenwart und zu europäischer Geschichte und Identität zu bloggen. Reinschauen und selbst Autor:in werden.

➔ Hier entlang:



Science Slam Academy 2027

Neu zur Ausschreibung 2026/27: Die Science Slam Academy bringt rund 20 Jugendliche zusammen, die erfolgreich am Geschichtswettbewerb oder am Wettbewerb Jugend forscht teilgenommen haben.

Als Ziel des Projektes sollen junge Menschen lernen, komplexe Inhalte aus den Geistes- und Naturwissenschaften verständlich und ansprechend zu vermitteln. In Workshops zu Rhetorik, Storytelling und Visualisierung entwickeln sie eigene Science-Slam-Beiträge.

Die Science Slam Academy findet im Herbst 2027 in Halle (Saale) in Kooperation mit den Franckeschen Stiftungen, dem gemeinnützigen Verein science2public und der Stiftung Jugend forscht statt. Preisträger:innen des Geschichtswettbewerbs 2026/27 auf Landesebene können ab einem Alter von 16 Jahren teilnehmen. Alle Informationen zur Bewerbung folgen nach Bekanntgabe der Wettbewerbsergebnisse.

Tipps



Projektheft

Diesem Magazin liegt ein Extraheft bei, das dich Schritt für Schritt durch die Projektarbeit begleitet: mit Tipps, einem Kalender und Platz für Notizen. Du kannst es als Forschungstagebuch nutzen.



Leitfaden Geschichte erforschen

Von der Themenfindung über Gespräche mit Zeitzeug:innen bis zum Quellenverzeichnis: Der Leitfaden hält ausführliche Hinweise zu jedem Schritt deiner historischen Spurensuche bereit. Checklisten helfen dir, an alles zu denken.

Auf der **Website des Geschichtswettbewerbs** findest du schriftliche und kreative Beispielarbeiten, Erfahrungsberichte und Tipps zur Recherche: Durchstöbern lohnt sich! Du findest dort auch all unsere Materialien zum Download oder zum Bestellen.

➔ Hier entlang:



Kurzvideos „Essen und Migration“ – mit segu Geschichte

Für euch schonmal auf Spurensuche war unser Kooperationspartner segu Geschichte. Entstanden sind fünf Kurzvideos zur Geschichte von Matcha, Döner, Spaghettieis, vietnamesischen Restaurants und Sättigungsbeilagen.

➔ Hier geht's zu segu:



Team und Termine



Nach der kleinen Pause wieder da und jederzeit ansprechbar: das Team des Geschichtswettbewerbs

Von links nach rechts samt der Bundesländer, für die wir zuständig sind:

Fabian Knothe

Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz, Saarland

➔ knothe@koerber-stiftung.de

Lena Langensiepen

Bremen, Sachsen, Sachsen-Anhalt

➔ langensiepen@koerber-stiftung.de

Laura Wessler

Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Thüringen

➔ wessler@koerber-stiftung.de

Kirsten Pörschke

Bayern, Berlin, Brandenburg, Hamburg

➔ poerschke@koerber-stiftung.de

Franka Vögel

studentische Hilfskraft

➔ voegel@koerber-stiftung.de

Andreas Winter

Nordrhein-Westfalen, Schleswig-Holstein

➔ winter@koerber-stiftung.de

Bei Fragen stehen wir dir und Ihnen
gern zur Seite! ➔ 040 80 81 92 145
➔ gw@koerber-stiftung.de

Workshops für Lehrkräfte

Online oder in Präsenz: Zum Wettbewerbsstart richten wir in allen Bundesländern Workshops aus. Gemeinsam mit unseren Partner:innen vor Ort stellen wir regionale Zugänge und Quellen zum Ausschreibungsthema vor. Lehrkräfte können sich mit erfahrenen Tutor:innen und Jurymitgliedern austauschen. Die Workshops sind kostenfrei und werden in der Regel als Fortbildung anerkannt.

➔ Alle Termine und Infos
zur Anmeldung



Studentische Co-Tutor:innen

Forschend-entdeckendes Lernen an Schulen stärken und schon in der Ausbildung von Lehrkräften verankern: Dieses Anliegen verbindet uns im Körber Hochschulnetzwerk Geschichtsvermittlung mit rund 20 Universitäten und Hochschulen. Studierende lernen in Seminaren den Geschichtswettbewerb kennen und unterstützen Lehrkräfte und Schüler:innen bei der Teilnahme.

➔ Interesse am Vernetzen?
Hier finden Sie Ansprechpersonen
in Ihrer Nähe



Online-Sprechstunden

Du hast Fragen zu deiner Projektarbeit oder steckst fest? Sie möchten sich mit anderen Tutor:innen austauschen? Hier unsere Online-Sprechstunden:

Für Teilnehmer:innen:

Di, 22. September 2026, 16–17 Uhr

Mi, 3. Februar 2027, 16–17 Uhr

Für Tutor:innen:

Mi, 23. September 2026, 16–17 Uhr

Do, 4. Februar 2027, 16–17 Uhr

➔ Zur Anmeldung



Geschichte(n) digital

Wie wichtig Social Media für die Auseinandersetzung junger Menschen mit Geschichte sein kann, zeigt der internationale Wettbewerb „Roots & Reels“. Über diese Initiative des albanischen Institute for Democracy, Media & Culture, des EUSTORY-Netzwerks und der Körber-Stiftung berichtet Valbona Bezati.

Frau Bezati, was können wir uns unter „Roots & Reels“ vorstellen?

Zusammen mit dem EUSTORY-Netzwerk teilen wir die gleiche Idee: Dass junge Menschen nicht nur Wissen über die Vergangenheit anhäufen, sondern Geschichte aktiv hinterfragen, interpretieren und mit ihrem eigenen Leben verbinden. „Roots & Reels“ soll Erinnerung, Geschichte und Storytelling in einem Format vereinen, das sich für sie natürlich anfühlt: kurze Videos, eindrucksvolle Bilder, eine persönliche Stimme und emotionale Ehrlichkeit. „Roots & Reels“ ist ein internationaler Wettbewerb für europäische Jugendliche zwischen 13 und 27 Jahren. Sie wurden eingeladen, mit einem bis zu dreiminütigen Video und mindestens zwei historischen Quellen eine persönliche Geschichte aus der Vergangenheit zu erkunden, die ihnen etwas bedeutet. Damit sie sich für Geschichte begeistern können, ohne dass es sich wie Hausaufgaben anfühlt.

Welche Rolle spielt der digitale Raum?

Soziale Medien haben eine enorme Bedeutung, denn dort begegnen heute viele junge Menschen historischen Erzählungen. Sie lernen aus Kurzvideos, Online-Archiven, Familienbildern und den Geschichten, die in ihren Feeds erscheinen. Dies schafft Chancen, aber auch Verantwortung. Digitale Räume können Platz schaffen für lokale Erinnerungen, Familiengeschichten, Perspektiven von Minderheiten und unterrepräsentierte Stimmen, die in anderen Debatten oft ungehört bleiben. Doch gleichzeitig kann auch Komplexität vereinfacht werden. Schnelligkeit wird über Reflexion gestellt und im schlimmsten Fall werden Falschinformationen verbreitet. Für mich stellt sich nicht nur die Frage, was der digitale Raum zeigen kann, sondern auch, wie wir ihn nutzen.

In dem Wettbewerb werden die Videobeiträge über das Reels-Format eingereicht. Warum wurde diese Form ausgewählt?

Wir haben uns für Instagram-Reels entschieden, weil dies eine Sprache ist, die junge Menschen bereits verstehen. Sie ist schnell, visuell, emotional und vertraut. Doch das Format ist auch eine Herausforderung. Geschichte ist nicht übersichtlich, und Erinnerungen sind es ganz sicher nicht. Sie bestehen aus vielen Schichten, aus Schweigen, Widersprüchen und Emotionen, die nicht immer in drei Minuten Platz finden. Aber genau das bringt die Menschen dazu, Entscheidungen zu

treffen: Was ist der Kern der Geschichte, die ich erzählen will? Welches Bild trägt die größte Bedeutung?

Ein Ziel des Projekts ist es, im Jubiläumsjahr von EUSTORY einen grenzüberschreitenden Dialog zu etablieren. Welche Grenzen sind damit gemeint?

Wir meinen damit zunächst die Grenzen zwischen national geprägten Geschichtserzählungen. Wir wollten aber auch die Grenze zwischen offiziellen Erzählungen und persönlichen Erinnerungen aufbrechen und Hindernisse zwischen den Generationen sowie zwischen analogen und digitalen Formen des Erinnerns überschreiten. Aber einige Barrieren bleiben bestehen: Sprachunterschiede, ungleicher Zugang zu digitalen Werkzeugen und die Sensibilität bestimmter Geschichten. Digitale Plattformen können zwar Sichtbarkeit schaffen, aber Sichtbarkeit ist nicht dasselbe wie Verständnis. Ein Video kann schnell Aufmerksamkeit erregen, aber echter Dialog braucht Zeit, Vertrauen und die Bereitschaft zuzuhören.

Können Sie schon ein erstes Fazit ziehen?

Die Resonanz auf „Roots & Reels“ war sehr ermutigend. Wir erhielten über 100 Einsendungen von mehr als 200 Teilnehmer:innen aus 19 Ländern. Viele Beiträge waren Gruppenarbeiten, mehr als die Hälfte stammte von Teilnehmer:innen unter 18 Jahren. Als jemand, die im Bildungsbereich arbeitet, freue ich mich auch, das Innovationspotenzial dieses grenzüberschreitenden Sonderwettbewerbs mit meinen EUSTORY-Wettbewerbskolleg:innen weiter auszuwerten: Wie können wir alle mit Geschichte und Erinnerung sorgfältig, authentisch und verantwortungsvoll im digitalen Raum umgehen?

Valbona Bezati ist Projektkoordinatorin für Roots & Reels am Institute for Democracy, Media & Culture (IDMC) in Albanien und Dozentin für Marketing an der niederländischen Avans University of Applied Sciences.

Foto: Valbona Bezati



Geschichten, die staunen lassen

Teilnehmer:innen und Tutor:innen berichten von
ihren Erfahrungen und Erinnerungen.



Tutorin **Julia Groß**, Gemeinschaftsschule
Saarbrücken-Dudweiler, Saarland

Forschen wie Historiker:innen

Ich schätze am Geschichtswettbewerb den besonderen Zugang zur Geschichte: Schüler:innen erforschen die Geschichte ihres Heimatortes oder ihrer Familie und erleben Geschichte dadurch konkret und persönlich. Auf ihrer Spurensuche arbeiten sie wie Historiker:innen selbst – z. B. in Museen, Archiven oder Gedenkstätten. Dabei lernen sie, Quellen kritisch zu prüfen, Informationen einzuordnen und Perspektiven abzuwägen. Gerade heute, da Informationen jederzeit verfügbar sind, aber nicht immer verlässlich, sind diese Fähigkeiten besonders wichtig für eine demokratische und selbstbestimmte Gesellschaft. Bei Gruppenbeiträgen trainieren sie zusätzlich noch ihre Teamfähigkeit.

Aus Geschichte lernen

Die Teilnahme am Geschichtswettbewerb bietet Schüler:innen viele Chancen für ihre Entwicklung. Es beginnt schon mit der Auswahl eines eigenen Themas aus ihrem Lebensumfeld und der anschließenden Organisation ihrer Recherche. Dadurch werden die Selbstständigkeit und das Vertrauen in ihre eigene Handlungsfähigkeit gefördert. Durch die Archivarbeit, den kritischen Umgang mit Quellen und die Gespräche mit Zeitzeuginnen und Zeitzeugen erlernen sie das wissenschaftliche Arbeiten. Bei Gruppenbeiträgen trainieren sie zusätzlich noch ihre Teamfähigkeit.



Tutorin **Friederike Sönksen**,
Christian-Timm-
Schule Rendsburg,
Schleswig-Holstein



Tutor **Benjamin Laqua**, Martin-Niemöller-
Schule Wiesbaden, Hessen

Faszination durch Originale

Wenn Schüler:innen während ihres Projekts im Archiv arbeiten, können sie sehr unterschiedliche Erfahrungen machen: Vielleicht müssen sie damit umgehen, stundenlang – vergeblich – nach Informationen zu suchen. Vielleicht werden sie aber auch mit einer regelrechten Masse an relevanten Dokumenten konfrontiert. Da zumeist ein erläuternder Kontext fehlt, erfordert die Archivarbeit eine besonders eigenständige Analyse- und Interpretationsleistung der Schülerinnen und Schüler, durch die sie tiefer und differenzierter als zuvor in ihr Thema eindringen. Und nicht zu unterschätzen ist die besondere Faszination, die von dem direkten Kontakt mit alten Originalen ausgeht.



Wissen, das weiterwirkt

Das besondere an unserem Thema war, dass es durch die persönlichen Schicksale sehr emotional war. Es war sehr spannend, verschiedene Perspektiven kennenlernen zu können. Hierbei hat nach der Recherche insbesondere das Interviewen Spaß gemacht, damit man auch die Gesichter hinter den Schicksalen sieht. Das Thema beschäftigt uns auch heute noch. Wir haben uns den Tagebau nochmal nach dem Projekt angeschaut. Außerdem möchten immer wieder Menschen aus der Schule und im privaten Umfeld mehr über das Thema erfahren, sodass wir unser Wissen innerhalb und außerhalb der Schule weitergeben können.

Christiane Maria Maibaum (15 Jahre) und **Mayra Witt** (15 Jahre),
Gemeinschaftshauptschule Erkelenz, Nordrhein-Westfalen
Leben an der Tagebaugrenze – Verschiebung, Überschreitung und Zerstörung von Grenzen.
Gruppenbeitrag (2025/26)

Beeindruckende Erzählungen

Im Geschichtswettbewerb lernt man sehr viele Dinge, die im Geschichtsunterricht nicht gelehrt werden. Allein durch die eigene Recherche findet man viele interessante Dinge heraus. Die Teilnahme am Geschichtswettbewerb war eine tolle Erfahrung und hat viel Spaß gemacht. Mir haben bei der Bearbeitung meines Themas die vielen Geschichten und das Museum von Milo Barus gefallen. Vor allem seine Willensstärke und seine starke Persönlichkeit haben mich beeindruckt. Zum Beispiel hat er auf den Weltmeistertitel im Ringen verzichtet und sofort mit diesem Sport aufgehört, nachdem er in Prag im Finale des „Goldenen Gürtels“ seinem Gegner die Wirbelsäule gebrochen hat. Außerdem hat er bei einer Wette in 30 Minuten 18 Rühreier, 30 doppelte Brötchen und 20 Liter Bier verzehrt.



Ole Böttger (13 Jahre),
Friedrichgymnasium Altenburg, Thüringen
Milo Barus – ein grenzenloses Leben? (2025/26)



Sophia Britanow (19 Jahre),
Gymnasium Nackenheim, Rheinland-Pfalz
Die Deportationen der Wolgadeutschen im Zweiten Weltkrieg – und deren Folgen am Beispiel familienhistorischer Dokumente. (2025/26)

Familiengeschichte verstehen

Von besonderer Bedeutung war es für mich, durch die Auseinandersetzung mit meiner Familiengeschichte auch mich selbst besser kennenzulernen. Durch die Rekonstruktion der Vergangenheit meiner Familie konnte ich erst recht unsere Gegenwart begreifen. Vor allem bleibt mir der Moment in Erinnerung, als ich bei der Recherche auf Berichte einiger Betroffener aus zweiter Generation stieß, die das Phänomen einer „zwiegespaltenen Identität“ der Russlanddeutschen aufführten. In diesem Augenblick fühlte ich mich sehr befreit, da mir bewusst wurde, dass ich mit dem Gefühl einer Zweiteilung meines Lebens nicht allein war.

„Wir sind keine demokratischen Waschmaschinen“

Werkstattgespräch zur Gedenkstättenarbeit

Wahlerfolge rechtspopulistischer Parteien und Debatten um die Zukunft der Demokratie prägen auch die Arbeit von Gedenkstätten. Was erleben sie vor Ort in der täglichen Arbeit mit jungen Menschen? Kirsten Pörschke hat Steffi Brüning und Marcus Meyer zum Gespräch eingeladen.

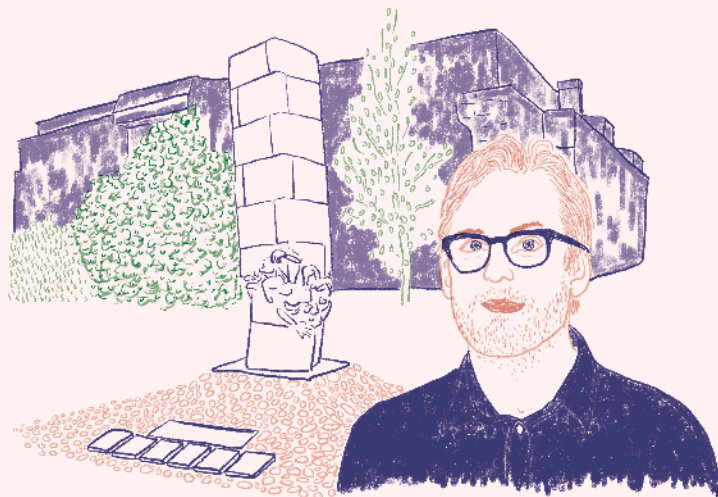


Illustration: Fine Heininger

Marcus Meyer ist wissenschaftlicher Co-Leiter des Denkmals Bunker Valentin in Bremen.

Wie geht es Ihnen heute mit Ihrer Arbeit?

Steffi Brüning: Ich hatte vor ein paar Tagen eine Schulklasse hier, die sehr engagiert war, kluge Fragen gestellt hat, sogar in den Pausen weiterdiskutieren wollte. Das habe ich genossen. Gleichzeitig stehen die Landtagswahlen im Raum, auch in Mecklenburg-Vorpommern. Das schwingt bei uns natürlich mit, wenn auch noch eher subtil.

Marcus Meyer: Wir sind hier in Bremen ein bisschen auf der Insel der Glückseligen. Wir haben eine aktive Zivilgesellschaft, die im Zweifel interveniert. Trotzdem wird die AfD auch hier ihre 15 Prozent kriegen, was mich an meiner Wirkungsmacht zweifeln lässt und an der Wirksamkeit von Bildung im Kampf gegen antidemokratische Tendenzen. Die Gleichung ‚Bildung gleich demokratische Resilienz‘ stößt gerade an Grenzen.

Aus Schulen und Gedenkstätten häufen sich Berichte über rechtsextreme Provokationen, auch und insbesondere von Jugendlichen. Was beobachten Sie bei sich vor Ort?

Steffi Brüning: Es ist schwer zu beschreiben, wenn man selbst so nah dran ist. Ich bin gespannt auf Langzeitstudien, die das irgendwann empirisch unterfüttern. Seit einigen Jahren haben sich für mein Gefühl weniger die politischen Meinungen selbst verändert als deren Sichtbarkeit. Bestimmte Haltungen werden offensiver gezeigt, über Kleidung, übers Auftreten. Gerade bei einigen jungen männlichen Schülern gibt es eine andere Form von Selbstbewusstsein. Vielleicht, weil sie das Gefühl haben, mit ihren Positionen zunehmend in

der Mehrheit zu sein. Zugleich sind Jugendliche bei uns weniger provozierend und beleidigend unterwegs als in manchen KZ-Gedenkstätten.

Marcus Meyer: Wir machen auch andere Erfahrungen als etwa Buchenwald. Wir haben keine rechtsradikalen oder sich auf dem Weg dahin befindlichen Jugendlichen, zumindest nicht als so dominante Gefahr. Was wir beobachten: Unsere Arbeit bekommt immer mehr Aspekte von sozialer Arbeit. Gerade Seminare mit nicht gymnasialen Gruppen sind oft sehr persönlich und verbunden mit den Lebenserfahrungen der Jugendlichen. Viele erleben hier zum ersten Mal einen Ort, an dem sie sich ernst genommen fühlen. Bei Gymnasialklassen schwingt häufiger die Erwartung mit, dass Fakten vermittelt werden sollen. Insgesamt erleben wir, dass Jugendliche offen reagieren, wenn wir ihnen nicht einfach Geschichte erklären, sondern sie einladen, eigene Fragen zu stellen.

Inwiefern verändert sich Ihre Bildungsarbeit?

Steffi Brüning: Früher waren zum Beispiel Führungen stärker auf einseitige Wissensvermittlung angelegt. Heute arbeiten wir mehr mit Fragen und Partizipation. Jugendliche sollen nicht nur zuhören, sondern sich selbst positionieren und diskutieren.

Marcus Meyer: Wir haben angefangen, ausgehend von der Geschichte unseres Ortes die Geschichte von NS-Zwangsarbeit im Rüstungskontext von 1943 bis 1945 zu erzählen. Heute reicht uns das nicht mehr. Wir müssen erklären, wie Gesellschaften so formiert werden, dass ein System wie Zwangsarbeit überhaupt möglich wird. Welche Angebote machen autoritäre Systeme?



Steffi Brünig leitet die Dokumentations- und Gedenkstätte in der ehemaligen Untersuchungshaft der Staatssicherheit in Rostock.

Warum machen Menschen mit? Wo hätte man früher widersprechen können? Da sind wir bei Gruppenphänomenen, bei Ausgrenzung.

Steffi Brünig: Das beschäftigt uns im DDR-Kontext auch sehr. Warum funktionieren solche Staaten wie die DDR 40 Jahre lang relativ stabil? Lange lag der Fokus in Gedenkstätten stark auf den Betroffenen – das ist für uns auch heute noch immens wichtig. Aber immer mehr Jugendliche fragen nach Verantwortung und danach, warum Menschen solche Systeme unterstützt haben. Und da wird es spannend, weil man merkt, wie verlockend solche Systeme für viele auch waren.

Marcus Meyer: Genau. Es ist leicht zu sagen: Die Täter waren Verbrecher. Schwieriger ist die Frage nach den Menschen, die das System stabilisiert haben, ohne zwingend fanatische Ideologen zu sein. Aber genau dort wird Geschichte relevant für die Gegenwart. Ich glaube, dass wir Handlungsmöglichkeiten zeigen müssen. Wenn wir nur vom vollendeten Verbrechen erzählen, bleibt oft Ohnmacht zurück. Interessanter ist doch die Frage: Wo hätte man früher eingreifen können? Was bedeutet Zivilcourage heute?

Steffi Brünig: Deshalb müssen wir Geschichte komplizierter machen. Weg von der einfachen Einteilung in Gut und Böse. Wenn man sich Biografien genauer anschaut, merkt man, wie schnell Menschen in unterschiedliche Rollen geraten können und das manchmal sogar gleichzeitig. Im DDR-Kontext kommt dazu noch etwas Besonderes: Familienerzählungen. Viele Jugendliche hören zu Hause sehr positive Geschichten über die DDR – soziale Sicherheit, Zusammenhalt, Arbeit für alle. Unsere Aufgabe ist es dann, auch die Kehrseiten sichtbar zu machen und beides zu besprechen.

Wie groß ist Ihre Wirkungsmacht?

Steffi Brünig: Was mich beschäftigt: Jugendliche verlassen unsere Seminare, machen ihr Handy an und sind sofort wieder in dieser Social-Media-Welt, die voller Ressourcen für Hass und Hetze ist. Da wirken wir auf den ersten Blick verdammt klein daneben. Gleichzeitig sehen wir jeden Tag, wie groß der Einfluss von historisch-politischer Bildung sein kann.

Marcus Meyer: Das stimmt. Wer macht die Gegenöffentlichkeit auf TikTok? Wir sind dafür auch viel zu klein. Ich nehme aktuell aber auch eine Sehnsucht zum Analogen wahr, eine große Wertschätzung für analoge Orte. Dieses „Ich bin hier an diesem Ort und an diesem Ort sind Dinge passiert“ hat eine enorme Wirkung, gerade auf junge Menschen. Das können digitale Räume nicht ersetzen.

Worin liegt die Stärke von Gedenkstätten?

Marcus Meyer: Wir merken zunehmend, dass Gedenkstätten Orte sein können, an denen demokratisch orientierte Jugendliche Rückversicherung erfahren. Sie sehen, dass sie nicht allein sind.

Steffi Brünig: Gleichzeitig spüren wir die Grenzen unserer Arbeit. Diese Erwartung, dass Jugendliche einmal durch die Gedenkstätte laufen und danach lupenreine Demokratinnen und Demokraten sind, halte ich für völlig unrealistisch.

Marcus Meyer: Genau! Wir sind keine demokratischen Waschmaschinen. Und ehrlich gesagt ist das nicht nur eine falsche Erwartungshaltung, das ist auch eine Alibitat. Dann heißt es schnell: Wir schicken die Jugendlichen in die Gedenkstätte, also haben wir etwas getan. Was man aber liegen lässt, sind konkrete Angebote dieser Gesellschaft an Jugendliche: Die Qualität von Kitas und Schule, Angebote für junge Menschen, bei denen sie sich aufgehoben und beteiligt fühlen.

Steffi Brünig: Eine Stärke von Gedenkstätten ist, dass wir auch Begegnungsort sein können. Wenn bei uns Schulklassen auf Zeitzeugen treffen oder Gäste miteinander ins Gespräch kommen, ist das oft sehr wertvoll.

Marcus Meyer: Und Gedenkstätten sind Beweisorte. Hier ist es passiert. Das kann man nicht wegdiskutieren oder leugnen. Gleichzeitig wollen wir Jugendlichen nicht sagen: „Hier lernt ihr, warum Demokratie gut ist.“ Demokratielernort, das Konzept wäre mir zu riesig. Wir zeigen, was passiert, wenn demokratische Grundprinzipien nicht mehr funktionieren.

Zum Abschluss: Was macht Sie zuversichtlich?

Steffi Brünig: Ich erlebe Jugendliche oft viel offener und interessierter, als öffentliche Debatten vermuten lassen. Wenn es wieder heißt, dass Jugendliche nichts mehr wissen über die DDR, glaube ich, wir Erwachsenen müssen uns auch mal fragen: Worum geht es eigentlich? Und mich macht zuversichtlich, dass Menschen Stärke aus diesen Orten mitnehmen, gerade auch in Schulklassen, wo es eine Dominanz antidemokratisch eingestellter Gruppen gibt.

Marcus Meyer: Da würde ich zu 100 Prozent zustimmen. Wir hatten gerade ein Projekt mit Acht- bis Zwölfjährigen. Was diese Kinder an moralischen Standards formulieren konnten, war beeindruckend. Und ich glaube weiterhin, dass es eine große demokratische Zivilgesellschaft gibt. Die Leute sind oft leiser, aber sie sind da und am Ende nicht bereit, demokratische Standards einfach gehen zu lassen. Es ist wichtig, dass wir uns das bei aller Vereinzelung klarmachen: Hey, wir sind immer noch in der Mehrheit!

Was gibt es Neues?

Meldungen rund um den Geschichtswettbewerb in der Körber-Stiftung



Foto: Körber-Stiftung

Rückblick: Akademie für Tutor:innen 2026 in Leipzig

Diesen Mai wurden zum fünften Mal die erfolgreichsten Tutor:innen des Geschichtswettbewerbs zu einer mehrtätigen Akademie nach Leipzig eingeladen, um ihnen für ihr besonderes Engagement zu danken. Das Programm stand im Zeichen von Demokratiegeschichte vor Ort. Beim Besuch des Archivs der Bürgerbewegung Leipzig e. V. wurde im Gespräch mit der Zeitzeugin

Gesine Oltmanns die friedliche Revolution '89 und die Bedeutung von zivilgesellschaftlichem Engagement besprochen. Wir haben einen Blick in die Ausstellungen des Zeitgeschichtlichen Forums in Leipzig geworfen und über den Workshop „Lasst uns über Demokratie reden!“ des Herbert-Wehner-Bildungswerks eine Brücke in die gegenwärtige demokratische Kultur geschlagen.

Ausblick: 25 Jahre – dieses Jubiläum feiert EUSTORY 2026

Seit 2001 verbindet das europäische Geschichtsnetzwerk mehr als 20 zivilgesellschaftliche Organisationen, die nationale Geschichtswettbewerbe durchführen. Zu diesem Anlass lädt EUSTORY vom 7. bis 11. September 2026 zum Past Forward Festival in Hamburg-Bergedorf ein. Das Ziel? Zeigen, dass die Auseinandersetzung mit Geschichte Gegenwart und Zukunft besser macht. Junge Europäer:innen, Organisator:innen der Wettbewerbe und Expert:innen aus der historisch-politischen Bildung erwartet ein vielfältiges Programm. Aktuelle Preisträger:innen können sich mit dem dänischen Constructive Institute als Journalist:innen ausprobieren und ergründen: Wie werden historische Themen auf eine Weise erzählt, dass sie verbinden, anstatt zu spalten?

➔ Mehr Informationen
zum Programm



Veranstaltungstipp: eCommemoration

Wie verändert sich Erinnerung, wenn sie nicht mehr nur in institutionellen Formen des Gedenkens verankert ist, sondern auch in digitalen Medien, künstlerischen Arbeiten und performativen Formaten verhandelt wird?

Mit dieser Frage setzt sich das Transgressive Memory Festival des Programms eCommemoration am 12. und 13. September 2026 im silent green in Berlin auseinander. Das Festival versammelt künstlerische und musikalische Beiträge, die neue Perspektiven auf Erinnerung im digitalen Zeitalter eröffnen. Im Mittelpunkt stehen Ansätze, die Geschichte nicht als abgeschlossenen Bestand begreifen, sondern als offenen Raum der Aushandlung, Beziehung und öffentlichen Zeugenschaft. So werden Formen des Erinnerns sichtbar, die historische Vermittlung, zeitgenössische Kunst und digitale Kultur miteinander verbinden.

In Zusammenarbeit mit internationalen Künstler:innen, Forschenden und Partner:innen wie dem CTM Festival und der transmediale entsteht so ein Rahmen, in dem ästhetische und diskursive Formen der Erinnerungskultur erprobt und weitergedacht werden.

➔ Hier entlang zu
mehr Informationen



Veranstaltungstipp: KörperForum

Ernährung, Fitness und das eigene Aussehen werden durch soziale Medien ständig sichtbar gemacht und bewertet. Durch Proteinshakes, Nahrungsergänzungsmittel, Diäten und Kraftsport entsteht vor allem bei jungen Menschen ein hoher Druck zur Selbstoptimierung. Welche Rolle spielen Influencer:innen und digitale Trends für das eigene Selbstbild? Und wo verläuft die Grenze zwischen einem gesunden Lebensstil und problematischem Optimierungsdruck?

Darüber diskutieren wir mit unseren Gästen am 2. September 2026 um 19 Uhr im KörperForum in Hamburg. Die Veranstaltung wird auch live übertragen und ist später in der Mediathek abrufbar.

Hörtipp

Geschichte ist Gegenwart! Neue Podcast-Folge zum Kalorienzählen

Seit wann zählen wir eigentlich Kalorien? Warum ist diese vermeintlich objektive Maßeinheit bis heute allgegenwärtig? Inwiefern trägt sie dazu bei, Gesellschaft zu ordnen, und wie denken wir heute über Essen und Ernährung nach?

Darüber sprechen wir bei Geschichte ist Gegenwart! – dem History & Politics Podcast der Körper-Stiftung – mit der Historikerin Nina Mackert.



➔ Überall, wo
ihr Podcasts
hört, und hier



Was macht eigentlich ... Janosch Delcker?

Janosch Delcker gewann 2005 gemeinsam mit seiner Gruppe einen 2. Bundespreis. Heute arbeitet er als Technologie-Editor für das Nachrichtenportal POLITICO. 2024 erschien sein Buch *Der Gedanken-Code*. Julius Jürgens sprach mit ihm über seine Wettbewerbsteilnahme und aktuelle Entwicklungen rund um Künstliche Intelligenz.

Janosch Delcker, warum haben Sie damals am Geschichtswettbewerb teilgenommen?

Auf den Wettbewerb aufmerksam geworden bin ich durch meinen Geschichts- und Politiklehrer. Er war sehr engagiert und hat auch gleich gesagt, wie viel Arbeit das wird. Wir sollten nicht nur Bücher lesen, sondern mit Primärquellen arbeiten und selbst in die Recherche eintauchen. Auch Treffen am Wochenende würden dazugehören. Die Aussicht auf eine intensive historische Recherche überzeugte aber einige von uns, und so entstand unsere Arbeitsgruppe. Im Beitrag haben wir untersucht, wie sich Arbeit und Arbeiterexistenzen in Karlsruhe zur Zeit der Weimarer Republik gewandelt haben. Jede und jeder übernahm einen eigenen Schwerpunkt. Ich habe mich mit der Entwicklung des kollektiven Arbeitsrechts und dem Erstarken der Arbeiterbewegung beschäftigt. Entscheidend für uns war immer der lokale Bezug.

Sie beschäftigen sich beruflich mit Zukunftstechnologien. Sehen Sie Verbindungen zwischen Ihrem Erforschen von Geschichte damals und Ihrem Blick in die Zukunft heute?

Tatsächlich ist mir dieser Zusammenhang selbst noch nie so konkret aufgefallen, aber ganz aus der Luft gegriffen ist er nicht. In meinem heutigen Beruf als Tech-Journalist versuche ich zu verstehen, was in der Zukunft plausibel passieren könnte. Historikerinnen und Historiker fragen, welche Faktoren in der Vergangenheit Veränderungen ausgelöst haben, die unsere Gegenwart prägen. Ähnlich frage ich mich, welche Faktoren heute Entwicklungen anstoßen könnten, die unsere Zukunft bestimmen. Der große Unterschied

ist natürlich, dass die Zukunft noch nicht existiert und deshalb nicht direkt untersucht werden kann.

Woher kommt Ihr Interesse an Zukunftstechnologien und KI?

Mein Interesse entstand im Studium der Literatur- und Medienwissenschaften und später des politischen Journalismus. Mich hat früh die Frage beschäftigt, wie neue Technologien unsere Wahrnehmung, unser Leben und unsere Gesellschaft verändern. Als Journalist habe ich mich deshalb auf Technologie und Digitalpolitik spezialisiert. Schon damals war für mich klar, dass Technologie Machtverhältnisse verändert und unsere Welt stark prägen wird. Bis heute fasziniert mich nicht nur, was technologisch auf uns zukommt, sondern auch, dass Zukunft gestaltbar ist. In meinem Buch geht es um den Grenzbereich von KI und Neurotechnologie, also um Technologien, mit denen sich immer besser analysieren lässt, was wir denken und fühlen.

Gibt es mit Blick auf KI eine politische Forderung, für die Sie sich stark machen?

Weniger eine politische Forderung als eine Sache, über die ich mir schon länger Gedanken mache: Was Menschsein bedeutet, wenn immer mehr Aufgaben, die lange als typisch menschlich galten, von Computern übernommen werden können. Wenn KI immer mehr kann – was bleibt dann das Besondere an menschlicher Intelligenz? Und was bedeutet es eigentlich, Mensch zu sein?

Beim Geschichtswettbewerb kommen junge Menschen häufig zum ersten Mal mit historischer Forschung in Kontakt. Wie könnte KI den Zugang zum Forschen verändern?

Grundsätzlich sehe ich dadurch eine große Chance für die Wissenschaft und Forschung. Wir stehen vermutlich erst am Anfang dessen, was möglich ist. Gleichzeitig gibt es Risiken, etwa dass wir immer mehr Denkprozesse an Maschinen auslagern und dadurch bestimmte Formen des kritischen Denkens weniger trainieren. Mein Rat wäre deshalb: KI sollte in der Schule eine wichtige Rolle spielen und ein Bewusstsein im Umgang mit dieser geschult werden. Sie ist Teil unserer Realität und wird nicht wieder verschwinden. Der Erwerb grundlegender Kompetenzen auch ganz ohne die Hilfe von KI darf dabei jedoch nicht vergessen werden.

Foto: Maja Scholtze





Jugendliche erforschen Geschichte

Der Geschichtswettbewerb des Bundespräsidenten ist Mitglied von EUSTORY, dem von der Körber-Stiftung initiierten Geschichtsnetzwerk für junge Europäer:innen. In diesem Netzwerk, das über 20 Länder miteinander verbindet, gehen Jugendliche den Spuren ihrer Vergangenheit nach.

➔ www.eustory.org



Der Geschichtswettbewerb ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft bundesweiter Jugendwettbewerbe, dem Zusammenschluss von staatlich anerkannten und gesamtstaatlich geförderten Wettbewerben für Schülerinnen und Schüler in Deutschland.

➔ www.bundeswettbewerbe.de



Das Kuratorium (Stand: Juli 2026)

Vorsitzende
Dr. Dörte Dinger
Staatssekretärin, Chefin des Bundespräsidialamtes

Stellvertretender Vorsitzender
Dr. Thomas Paulsen
Vorsitzender des Vorstands der Körber-Stiftung

Anja Bensinger-Stolze
Hauptvorstand Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft

Prof. Dr. Harald Biermann
Präsident der Stiftung
Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland

Prof. Dr. Raphael Gross
Präsident der Stiftung Deutsches Historisches Museum Berlin

Jessica Heide
Staatssekretärin im Saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur

Wilfried Kühner
Amtschef des Sächsischen Staatsministeriums für Kultus

Prof. Dr. Paul Nolte
Professor am Friedrich-Meinecke-Institut der Freien Universität Berlin

Sharon Dodua Otoo
Schriftstellerin

Khuê Phạm
Journalistin und Schriftstellerin

Anne Rolvering
Geschäftsführerin der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung

Impressum

Zeitschrift des Geschichtswettbewerbs des Bundespräsidenten
Herausgeber: Körber-Stiftung, Hamburg

V. i. S. d. P.: Dr. Thomas Paulsen

Redaktion: Laura Wesseler, Fabian Knothe, Anne Kohstall, Lena Langensiepen, Kirsten Pörschke, Andreas Winter
Mitarbeit: Julius Jürgens, Franka Vögel, Jakob Borchers, Dr. Bert Hoppe (Dokumentation), Dr. Jutta Mühlberg (Schlusskorrektur)

Illustrationen: Fine Heining, Denken und Handeln

Gestaltung: QART Büro für Gestaltung, www.qart.de

Lithographie: Reproform GmbH

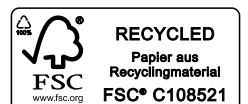
Druck: optimal media GmbH

Fotos: Titelmotiv: Essensausgabe an einer Schule in Delitzsch 1983. picture alliance / dpa / dpa-Zentralbild / Volkmar Heinz. Rückseite: Getränkeautomat in der DDR 1966. akg-images / Günter Rubitzsch

© Körber-Stiftung 2026
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion gestattet.

Kontakt: Körber-Stiftung
Kehrwieder 12
20457 Hamburg
Telefon: +49 (0)40 80 81 92 145
E-Mail: gw@koerber-stiftung.de

➔ www.koerber-stiftung.de
➔ www.geschichtswettbewerb.de



A woman with short brown hair and a blue headband is standing next to a light blue vending machine. She is wearing a long, striped coat in shades of blue, white, and orange. She is holding a white cup with a red straw and drinking. The vending machine has three labels: 'Himbeer', 'Zitrone', and 'Waldmeister'. In the background, there is a large, colorful beach umbrella with segments of red, yellow, blue, and green. The scene is outdoors, likely at a beach or a fair.

Himbeer
Mit karbonisiertem Wasser

Zitrone
Mit karbonisiertem Wasser

Waldmeister
Mit karbonisiertem Wasser

Geschichtswettbewerb des Bundespräsidenten

Der größte historische Forschungswettbewerb für Kinder und Jugendliche in Deutschland

Seit 1973 rufen der Bundespräsident und wir euch alle zwei Jahre zur historischen Spurensuche auf. Sechs Monate habt ihr Zeit, eure Lokal- oder Familiengeschichte zu erforschen. Ihr recherchiert in Archiven, sprecht mit Zeitzeug:innen und macht euch ein eigenes Bild von der Vergangenheit. So werden euer Wohnort, eure Nachbar:innen oder Großeltern zu einem Teil der Geschichte.