



Leseprobe aus Juul, Essen kommen, ISBN 978-3-407-86478-9

© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86478-9)

isbn=978-3-407-86478-9

## EINLEITUNG

Seit ich mich zurückerinnern kann, liebe ich gutes Essen. Und seit ich vor über vierzig Jahren eine Familie gründete und solange ich mit ihr zusammenlebte, trug ich jeden Tag die Verantwortung für unsere Mahlzeiten. Weder diese Verantwortung noch die Arbeit selbst sind mir je eine Last gewesen. Es war im Gegenteil in meinen Augen ein Privileg und eine einzigartige Möglichkeit, mich aktiv um meine Familie zu kümmern und schnell wieder Nähe aufzubauen, wenn ich wegen meiner Arbeit für kürzere oder längere Zeit von zu Hause fort gewesen bin.

In den vergangenen fünfundzwanzig bis dreißig Jahren habe ich mit einiger Besorgnis beobachtet, wie sich das Leben vieler Familien veränderte. In den Familien wird immer seltener zusammen gegessen. Der Auslöser ist wahrscheinlich im verständlichen Versuch der Frauen zu suchen, sich von einer untergeordneten Rolle zu befreien, die sie auf Putzen und Kochen und dergleichen »praktische Aufgaben im Haushalt« reduzierte. Ich benutze hier das Wort »reduziert«, weil diese Tätigkeiten über ihre praktischen Aspekte hinaus eine ganz andere Funktion erfüllen, die für den Tagesablauf innerhalb der Familie unverzichtbar ist: Sie tragen nämlich zur Atmosphäre und zum guten emotionalen Klima in einem Haushalt bei. Und sind darüber hinaus ungeheuer wichtig für die Entwicklung von Kindern.

Eine angenehme Atmosphäre zu schaffen ist besonders dort wichtig, wo sich das »Herz des Hauses« befindet – in der Küche und am Esstisch. Hier bieten die täglichen gemeinsamen Mahlzeiten jedem Kind und jedem Erwachsenen die einzigartige Möglichkeit, aktiv zum guten Klima in der Familie beizutragen. Die Hauptrollen spielen na-

türlich die um den Tisch versammelten Personen. Doch auch das Essen und das Genießen spielen wichtige Rollen: Sie bilden den äußeren Rahmen jeder Mahlzeit und stellen den Zusammenhalt her. Nicht allein das Essen, das auf dem Tisch steht, sondern auch die Liebe und Sorgfalt, mit der es eingekauft und zubereitet wird, tragen dazu bei.

»Aber wir haben keine Zeit«, wenden Eltern von kleinen Kindern ein und signalisieren damit eine Haltung, auf die ich gern näher eingehen möchte. Selbstverständlich kann man sich entscheiden, seine Zeit anders zu verbringen als mit Einkaufen und Kochen. Doch das bleibt meistens nicht ohne Folgen, deren Behebung später mindestens ebenso viel Energie und Engagement verlangen wird. Immer häufiger stelle ich fest, dass viele Eltern meinen, sie seien überfordert, wenn sie für gemeinsame Mahlzeiten in der Familie sorgen und gleichzeitig noch Lösungen für Konflikte und Probleme finden sollen, die um das Essen und die Mahlzeiten entstehen. Diese Einstellung folgt einer eigenen Logik. Wenn der Zweck der Mahlzeiten und der Ernährung der Familien darin besteht, »einfach, schnell und billig« zu sein, kann man leicht der Vermutung erliegen, es gebe auch einfache, schnelle und billige Lösungen für dabei auftauchende Probleme. Das ist nicht der Fall! Probleme und Konflikte um den Familientisch sind fast nie Ausdruck unseres Verhältnisses zum Essen, das auf dem Teller liegt. Sie sind vielmehr ein Indiz dafür, wie sich jedes einzelne Familienmitglied fühlt und was das Stimmungsbarometer beim Zusammensein anzeigt. Je mehr wir versuchen, einen einzelnen Konflikt zu unterdrücken, desto mehr verlieren wir die gesamte Stimmungslage aus den Augen.

Stimmungen unterliegen Schwankungen und wir fühlen uns nicht immer gleichermaßen mit uns selbst und mit anderen wohl. Einige Mahlzeiten sind von Ausgelassenheit und andere von verstimmtem

Schweigen begleitet. Manchmal machen wir es uns alle zusammen gemütlich, und ein anderes Mal scheint es, als hätte genauso gut jeder für sich allein essen können. Je mehr wir die Mahlzeiten zu einem »Projekt« machen – sei es zu einem »Gesundheitsprojekt« oder zum »Gemütlichkeitsprojekt« –, desto weniger sind wir offen, das Leben innerhalb der Familie wahrzunehmen und zu erkennen, wie es darum in der momentanen Situation bestellt ist.

Das ist das Paradox aller Elternschaft: Man will seiner Aufgabe so gut wie möglich gerecht werden und zur gleichen Zeit genug Offenheit oder Flexibilität besitzen, auch die Missstimmungen zu akzeptieren. Es ist eine Tatsache: Ungeachtet unseres Verhaltens und der Mühe, die wir uns geben, bleiben doch die Mahlzeiten der Austragungsort für eine Reihe von Konflikten, auf die uns vor allem Kinder nicht anders aufmerksam machen können.



Dieses Buch behandelt einige der häufigsten Probleme rund um den Familientisch und schlägt unterschiedliche Möglichkeiten vor, wie Eltern damit umgehen können. Meine Vorschläge sind natürlich allgemein gehalten und demzufolge auf keine bestimmte Familie zugeschnitten. In diesem Punkt gleicht dieses Buch den anderen, die ich über das Zusammenspiel zwischen Eltern und Kindern geschrieben habe. Doch weicht es von den vorausgegangenen insofern ab, als viele Aspekte von meinen ganz persönlichen Ansichten zum Thema Essen und Mahlzeiten geprägt sind, Ansichten, die nicht notwendigerweise sachlich, pädagogisch und psychologisch untermauert sind und die sich auf die folgende einfache Formel bringen lassen: »Weg mit dem Stress am Esstisch, her mit den Mahlzeiten!« Ich möchte Ihnen Lust auf das gemeinsame Essen in Ihrer Familie machen und zeigen, dass eine gesunde Ess- und Tischkultur die Lösung vieler Probleme in der

Familie sein kann. Deshalb: Bleiben Sie gelassen, auch und gerade bei den Mahlzeiten! Genießen Sie das Essen, genießen Sie einander und die Kinder! Eine bessere Erziehung gibt es nicht. Man könnte es auch so ausdrücken, wie der Besitzer des Restaurants »Sticks & Sushi« in Kopenhagen es auf einem kleinen Plakat getan hat: »Lächle, denn du willst essen!«

Die Kapitel 1 bis 4 sind mein Beitrag zu den wichtigsten Aspekten einer guten Mahlzeit in Bezug auf die Stimmung am Tisch, die Rolle der Eltern als Gastgeber, die Auswahl des Essens und das Verhalten aller Beteiligten. In Kapitel 5 gehe ich den Wurzeln problematischen Essverhaltens vom Baby bis zum Teenager auf den Grund und versuche, Antworten auf die häufigsten Fragen und Probleme zu finden, mit denen ich bei verschiedensten Gelegenheiten in Gesprächen mit Eltern, Sozialarbeitern, Pädagogen und Kollegen seit vielen Jahren immer wieder konfrontiert werde. Die Erfahrungen all dieser Menschen bilden die Grundlage für die Themen dieses Buches.

Besonders danken möchte ich Karolina Sparring und Karin Alfredsson aus Stockholm, deren praxiserprobte Rezepte, Tipps und wunderbare Fotos dazu beitragen mögen, Ihnen das Kochen in der Familie leichter zu machen. Karolina Sparring ist Köchin in einem Kindergarten in Södermalm in Stockholm. Dort testet sie ihre Rezepte und stellt Speisepläne zusammen, die ein wenig anders aussehen als die anderer Kindergärten. Aber Karolina hat auch drei eigene Kinder und daher selbst Erfahrung damit, wie schwer es sein kann, Gerichte zu kochen, die interessant sind und die Kinder wirklich essen. Karin Alfredsson ist Fotografin mehrerer Koch- und anderer Bücher. Sie hat zwei Kinder, die das Essen von Karolina lieben.



# KAPITEL EINS

## WEG MIT DEM STRESS AM ESSTISCH ...

Immer wieder erlebe ich es: Wir verwenden den Begriff »Stress am Esstisch« nur, wenn Kinder mit am Tisch sitzen. Ich fühle mich jedenfalls immer wieder bestätigt, wenn ich jemanden den ziemlich künstlichen Satz sagen höre: »Mein Freund und ich hatten in der letzten Woche Stress am Esstisch mit unserem Kind ...« Sind wir unter Erwachsenen, dann bekamen wir ein Abendessen serviert, erlebten eine Mahlzeit oder aßen etwas, und unsere Gesprächspartner brauchen kein pädagogisch-psychologisches Wörterbuch, um zu begreifen, wovon die Rede ist.

Im Dänischen ist die Formulierung »Stress am Esstisch« oder »Essenssituation« ein Teil der pädagogischen Terminologie; sie wurde von Pädagogen in Krippen, Kindergärten und Kindertagesstätten geprägt. Dies geschah am Ende des vorigen Jahrtausends, wahrscheinlich aus dem Bedürfnis heraus, die Verhältnisse aus einer fachlichen und analytischen Perspektive zu betrachten und pädagogische Strategien zur Vorbeugung von Konflikten und zur Bewältigung von Problemen zu entwickeln. Ungefähr zum selben Zeitpunkt begannen Normen und Werte der pädagogischen Institutionen auch Eingang in den Alltag der Familien zu finden, oft mit schädlichen Folgen, weil zwischen Institutionen und Familien grundsätzliche Unterschiede bestehen und weil die Bedeutung der Eltern für die Erziehung des Kindes einen ganz anderen Stellenwert einnimmt als die der Pädagogen.

Im Deutschen existiert dieser Begriff zwar nicht als pädagogischer Fachbegriff, doch spielt das Konzept in den deutschsprachigen Ländern keine geringere Rolle als im Dänischen. »Stress am Esstisch« – das wird als Problem in vielen Familien konstatiert und der Verbindung Mutter–Vater–Kind als Stempel aufgedrückt. Ich halte von diesem Konzept nichts, schon gar nicht innerhalb der eigenen vier Wände. »Stress am Esstisch« – für mich ist die Formulierung kalt und sprachlich nicht passend, weil sie den Mahlzeiten die Poesie nimmt. Zugleich suggeriert sie den Erwachsenen, dass das Essen, zu dem wir uns jetzt versammeln, Probleme und Konflikte enthalte, die nicht auftreten sollten. Und weil unsere Erwartungen an das Leben und das Zusammensein mit anderen in hohem Maß unsere Wirklichkeit prägen, beeinflusst diese Erwartungshaltung ganz besonders unsere Kinder. Kinder sind sehr leicht zur Kooperation bereit. Schnell finden sie heraus, wie man sowohl den negativen als auch den positiven Erwartungen entspricht.

Vieles hat sich zum Guten gewendet – auch in der Pädagogik der Institutionen – seit Erfindung der »Essenssituation«, der »Furchtsituation«, der »Kuschelsituation« oder ähnlicher sprachlicher Ungeheuer. Ich bin der Meinung, wir können diesen Begriff ruhig abschaffen. Ich glaube nicht, dass uns etwas Wertvolles verloren geht. Ganz im Gegenteil, wir schaffen womöglich Platz für einige reale Werte.

Mit einer kleinen Umschreibung eines alten Graffito könnte man sagen: »Weg mit dem Stress am Esstisch und euch geht's besser!«



## ... UND HER MIT DER MAHLZEIT!

Von Familie zu Familie bestehen große Unterschiede darin, was man unter einer gelungenen Mahlzeit versteht – sowohl im Hinblick auf die Qualität des Essens als auch auf die Qualität des Beisammenseins. Einige essen, um zu leben, und andere leben, um zu essen.

Manche Mahlzeiten sind von Wiedersehensfreude, Geruhsamkeit und Harmonie geprägt. Bei anderen fliegt plötzlich der Deckel hoch vom Topf mit den eingekochten Konflikten – und wir haben beides als gute Mahlzeiten in Erinnerung, weil wir dabei waren, weil wir einander etwas bedeuten und weil Gefühle und Beziehungen sich so offenbaren, wie sie in Wirklichkeit waren. Es gibt auch Mahlzeiten, bei denen uns die Speisen selbst bestens in Erinnerung geblieben sind. Vielleicht weil die Frikadellen an dem Tag besonders gut schmeckten oder weil der Koch oder die Köchin uns überraschte und unsere Sinne verzauberte. Wir erinnern uns an die erste und misslungene Mahlzeit mit dem Mann, der später unsere große Schwester heiratete, und die Sinne werden bei dem Gedanken an ihn oder jenes Festessen geweckt, sodass einem in den Augen wie im Mund das Wasser zusammenläuft. Dann sind da noch all die anderen Mahlzeiten, die vielleicht nicht einzeln in der Erinnerung haften geblieben sind, die aber eine genauso wichtige Funktion erfüllten wie die Schnur einer Perlenkette.

Einige von uns erinnern sich vielleicht an Tage, als die Arbeit in der Küche nur aus monotoner, inspirationsloser Routine bestand, und an andere, als der Ehrgeiz so sehr überhandgenommen hatte, dass wir beim Eintreffen der Gäste zum Essen zu müde waren. Wir entsinnen uns an Tage, da wir nicht imstande waren, in der Küche zu stehen und positiv überrascht waren über die nahe und vertraute

Stimmung, die sich beim Chinesen oder Italiener einstellte. Wie auch immer die Umstände, die Teilnehmer oder der Ort, an dem sie stattfindet, sich gestalten:



Eine gute Mahlzeit ist für mich eine ausgewogene Mischung aus guten Speisen, Sorgfalt, Engagement, engen Bindungen, Ästhetik, einem Erlebnis der Sinne und aus unvorhersehbaren Gefühlen und Stimmungen.



Wir Dänen haben für unsere hohe Wertschätzung von Gemeinschaft, von engen Bindungen und dem Gefühl der Geborgenheit ein Wort, das im Trend ist: *hygge*. In seinem Buch *Hygge. Ein Lebensgefühl, das einfach glücklich macht* bezeichnet der in London lebende Däne mit deutschen Wurzeln Meik Wiking, Leiter des Kopenhagener Instituts für Glücksforschung, bedeutungsvolle, positive soziale Beziehungen als den Faktor mit dem größten Einfluss auf unser Glücksempfinden. »Abgesehen von den allerärmsten Ländern unterscheidet sich der Glückslevel eher aufgrund der Qualität von Beziehungen als aufgrund von materiellem Wohlstand«<sup>1</sup>, stellt Wiking fest und bezieht sich dabei auch auf den Glücksreport der Vereinten Nationen, der 123 Nationen umfasst.

Die Dänen gelten als eine der glücklichsten Nationen der Welt, was nicht zuletzt mit ihrem »Geheimrezept« *Hygge* zu tun hat: »*Hygge* ist warmes Licht und ein kuschliges Sofa, Picknicken im Sommer

und Glöggtinken im Winter. Und Hygge ist eine Haltung, die man lernen kann!«<sup>2</sup>, so Wiking. Hygge ist natürlich noch viel mehr, zum Beispiel die bessere soziale Absicherung der Skandinavier im Vergleich zum Rest der Welt. Doch für das Thema dieses Buches ist Wiking explizit: Gute soziale Beziehungen und gemeinsame Mahlzeiten hängen eng zusammen. Für ihn ist gemeinsames Essen ganz oben auf der Glücksskala angesiedelt – eine Einschätzung, die ich voll und ganz teile.

Die größte Zahl der Kinder in unserem Teil der Erde ist in der glücklichen Lage, dass die ersten Tausend Mahlzeiten, an denen sie teilnehmen, eine nahezu ideale Verschmelzung von Nähe, Fürsorge, Geborgenheit, Liebe und vollkommen richtigen Nährstoffen darstellen. Zugleich bilden sie den sehr intensiven Auftakt zu einem funktionierenden Verhältnis zwischen Eltern und Kind. Für das Kind versteht es sich zu dem Zeitpunkt von selbst, dass es seine Bedürfnisse ausdrücken kann und dass sie erfüllt werden. Für die Eltern ist es ein Lernprozess, die Laute, die Motorik und Mimik des Kindes zu verstehen und darauf zu reagieren. Ich habe keinen Zweifel daran, dass diese ersten Mahlzeiten eine Matrix schaffen, mit der alle Mahlzeiten und Gemeinschaften des Lebens mehr oder weniger bewusst verglichen werden. Die Mahlzeit wird für das ganze Leben sehr viel mehr sein als nur Essen und Ernährung.

Die Mahlzeiten des ersten Lebensjahres gelingen nicht alle gleich. Frischgebackene Mütter können Schwierigkeiten haben, den Überblick über den nicht enden wollenden Strom an Bedürfnissen des Kindes zu behalten und darauf zu reagieren. Und seine eigenen Bedürfnisse zurückstellen zu müssen kann gemischte Gefühle wecken. Legt die Mutter das Baby an die Brust, weil es Hunger hat oder weil sie selbst Nähe braucht? Richtet sie sich bei der Ernährung des Kindes nach den Prämissen des Kindes, oder ist es ihre eigene Angst,

nicht genug zu tun, die den wechselseitigen Kontakt prägt? Hat sie sich darauf eingestellt, dass der Appetit des Kindes variiert, oder ist sie ängstlich und bezieht sie es auf sich, wenn das Kind kein Interesse zu zeigen scheint? Ist sie in der Lage, das Baby zu stillen, oder bekommt es die Flasche? Sind die Mahlzeiten des ersten Jahres ein integraler Bestandteil des Familienlebens oder eine Vorstellung, bei der das Kind allein auf der Bühne steht und die Eltern entzückte Zuschauer abgeben?

Und wie geht der Vater mit der Situation um? Kümmert er sich darum, dass seine Partnerin etwas Ordentliches zu essen bekommt, während sie das Kind stillt? Findet er sich damit ab, während der ersten Monate eine Spur überflüssig zu sein, oder ergreift er die Möglichkeit, die Mahlzeiten des Paares zuzubereiten und kann auf diese Weise dazu beitragen, dass sich nicht plötzlich alles nur um die Bedürfnisse und das Wohlergehen des Kindes dreht?

Und was tut er, wenn er die Möglichkeit hat, dem Kind die Nuckelflasche und den Löffel mit Brei zu geben? Kommt er sich dabei vor wie ein Stellvertreter, der das Kind nur mit dem vorgeschriebenen Quantum zu füttern hat, oder nutzt er die Gelegenheit, um *sein* Verhältnis zum Kind zu vertiefen und zu nuancieren? Lässt er sich aus vollem Herzen auf die Beziehung ein mit allem, was an Freude, Frustration und Unsicherheit dazugehört, oder liefert er den Säugling bei der Mutter ab, sobald er verunsichert ist? Kann er seine Frau auf Abstand halten, wenn sie das Weinen des Kindes oder sein ungeschicktes Herumexperimentieren nicht erträgt?

Die Antworten auf alle diese Fragen – und auf viele mehr – entscheiden nicht nur über den Charakter der Mahlzeiten im ersten Lebensjahr des Kindes, sondern sie legen auch die psychischen Befindlichkeiten innerhalb der Familie im Lauf des Tages für die folgenden Jahre fest. Jede gemeinsame Mahlzeit der Familie wird eine ganz

besondere Mischung aus Essen, Kontakt und Fürsorge sein – ganz gleich, wie viel oder wenig zu ihrem Gelingen nötig war.

In Wirklichkeit ist es doch so, dass wir eine ganz andere Einstellung zur Bedeutung der Mahlzeiten in der Familie bekommen, wenn die Kinder erst einmal ein paar Jahre alt sind. Einigen von uns ist das Essen sehr wichtig, und sie bemühen sich, wenigstens einmal pro Tag gemeinsam eine Mahlzeit einzunehmen. In anderen Familien gelten andere Normen, sodass das Essen dort zu etwas sehr Zufälligem und Individuellem gerät. Ich glaube, man muss schon ein Fanatiker sein, um die Behauptung aufzustellen, einige Normen schafften eine »bessere« Familie als andere. Hingegen habe ich keinen Zweifel an der Tatsache, dass zwischen den Werten der Eltern und ihrer Umsetzung in die Praxis ein Zusammenhang besteht. Diesen Zusammenhang werde ich im folgenden Kapitel weiter ausführen.

Vielen Eltern fällt es schwer, zu akzeptieren, dass man für eine Investition mit einem Gewinn belohnt wird. Folglich kann man auf lange Sicht nicht damit rechnen, dass große Harmonie oder Behaglichkeit aufkommt, wenn man alles daran setzt, so schnell, leicht und billig wie möglich mit dem Problem »Essen« davonzukommen. Doch auch im umgekehrten Fall darf man nicht erwarten, dass die Familie auf sorgfältig und gut zubereitetes Essen Wert legt: Wer Regeln und Vitamine mehr Bedeutung beimisst als den Menschen, die das Essen zu sich nehmen, und ihrem Verhältnis untereinander, verkennt den Aspekt der Geselligkeit und seinen Einfluss auf das Gelingen einer Mahlzeit.

Eine Familie ist weder richtig  
noch falsch. Sie ist, wie sie ist.

