

Das gemeinsame Essen in der Familie

Studien haben ergeben, dass Kinder aus Familien, in denen regelmäßig gemeinsam gegessen wird, weit aus seltener an Essstörungen erkranken, als solche, bei denen es das gemeinsame Essen in der Familie nicht gibt.

In „alten Zeiten“ gehörte es sich nicht, beim Essen zu sprechen. Diese Zeiten sind heute zum Glück vorbei. Bei Tisch soll miteinander gesprochen werden. Das gefällt mir bei den Italienern: Da hat das gemeinsame Essen – insbesondere mit der Familie – einen hohen Stellenwert.



Damit das gemeinsame Speisen zu einer kleinen Auszeit vom Alltagsstress und einer Ruheinsel in der Hektik wird, sollten ein paar „Regeln“ beachtet werden:

- **Konflikte auf später verschieben**
Alle konfliktreichen und sorgenvollen Themen sollten nicht beim Essen besprochen werden. Sehr schnell sinkt die Stimmung. Für solche Gespräche sollte man sich eigens Zeit nehmen.
Das Ausparen solcher Themen beim Esstisch ist eine reine Vereinbarungssache. Deshalb: Überzeugen Sie Ihre Familie, dass beim Essen über heikle Themen nicht gesprochen wird, sondern vereinbaren Sie hierfür einen späteren Zeitpunkt. Dieser sollte aber auch eingehalten werden.
Erlebnisse, die während des Tages vorgefallen sind, gemeinsame Unternehmungen planen – über all das lässt sich herrlich plaudern. Oder jeder erzählt von seinem lustigsten oder schönsten Erlebnis – auch damit richtet sich der Fokus auf das Positive.
- **Ablenkungen ausschalten**
In einigen Familien läuft während des Essens der Fernseher. Dieser übernimmt dann die Rolle des Unterhalters. Dann kann man auch gleich alleine speisen. Der Fernseher unterbindet jedes Gespräch bzw. lässt ein solches schwer aufkommen.
Deshalb alle Geräte ausschalten, die als Störer auftreten können: Fernseher, Computer, Radio. Auch das Lesen bei Tisch ist nicht gerade gesprächsfördernd.
- **Zeit lassen**
Beim Essen sollte man sich immer Zeit lassen. Nicht eiligst hinunterwürgen, um möglichst schnell wieder vor dem Fernseher oder vor dem Computer zu sitzen. Warten, bis alle gegessen haben, ist auch ein Zeichen des Respekts und der Wertschätzung. Vorschlag: erst nach etwa einer Viertelstunde, nachdem der letzte sein Essen fertig hat, stehen alle vom Tisch auf.

- **Angenehme Atmosphäre schaffen**
Schon mit wenig Aufwand lässt sich der Tisch stimmungsvoll decken: Servietten mit der Jahreszeit entsprechenden Motiven, Teelichter, Blumen etc. An einem schön gedeckten Tisch nimmt man gerne Platz.

- **Jeder hilft mit**
Auch das Tischdecken und das Abräumen sollte gemeinschaftlich erfolgen. Weil wir beim Tischdecken sind: In einigen Ländern gilt Brauch, dass immer ein Gedeck mehr auf den Tisch kommt, als „Esser“ Platz nehmen. Dieses zusätzliche Gedeck ist für einen eventuell hinzukommenden Gast bzw. Besucher vorgesehen. Ein schöner Brauch, wie ich finde. Er symbolisiert Gastfreundschaft und Kindern wird damit auch unbewusst Toleranz vermittelt.

Pflegen Sie das gemeinsame Familienessen. Damit wird die Verbundenheit und die Gemeinschaft gefördert.