

Eindrucksvoll. Kinder, die regelmäßig mit ihren Eltern essen, sind gesünder, glücklicher und haben bessere Noten. Ist das gemeinsame Familienessen der Schlüssel zu einer gesünderen Gesellschaft? Erfährt eine alte Tradition einen neuen Aufschwung?

(Gem)einsam essen

Mag. Karin Lobner



zum weiterlesen

Graimes N:
Clever essen – clevere Kids.
Über 100 Rezepte, die Kinder klüger machen.
Urania Verlag, Stuttgart (2004).
ISBN 3-332-01538-9,
Preis: € 18,40.

Essen und Beziehung sind vom ersten Moment an miteinander verknüpft. Ein Neugeborenes kann nur durch Mitwirken einer zweiten Person seinen Hunger stillen. Ein Baby wird von der Mutter, dem Vater, der Schwester gefüttert. Das Baby wird satt, bei der fütternden Person entsteht dabei das befriedigende Gefühl, versorgen zu können. Essen und Beziehung sind daher von Anfang an aneinander gekoppelt. Die Kinder wachsen, die familiäre Struktur verändert sich, die Mahlzeiten werden anders. Das Frühstück wird oft auf die erste Pause in der Schule verschoben, zu Mittag wird am Arbeitsplatz oder in der Schule gegessen, und am Abend stehen Fußballtraining, Ballettstunde und eine wichtige Sitzung dem gemeinsamen Familienessen im Weg. Es bedarf eines ausgeklügelten Plans, um die Terminkalender der einzelnen Familienmitglieder unter einen Hut zu bekommen. Mikrowelle und Fertiggerichte erlauben heute, dass jede/r individuell seine/ihre warme Mahlzeit hat. Essen ist bei uns überall, leicht und zu jeder Zeit verfügbar, es gibt keinen offensichtlichen Grund mehr, jede Mahlzeit zu einer Zeremonie zu machen.

Eine amerikanische Studie behauptet das Gegenteil. CASA (The National Center on Addiction and Substance Abuse) beobachtet seit elf Jahren das Verhalten von 12- bis 17-jährigen Teenagern und deren Eltern. Ziel der Studie ist es, präventive Faktoren gegen Suchtverhalten herauszufiltern. Die StudienteilnehmerInnen wurden neben Fragen zum Alkohol-, Nikotin- und illegalen Drogenkonsum auch zu ihrem Essverhalten interviewt. Die Befragten wurden in zwei Gruppen geteilt. Es wurde die Gruppe derjenigen, die selten (0-2 Mal pro Woche) gemeinsam essen, mit der Gruppe derjenigen, die regelmäßig (5-7 Mal pro Woche) gemeinsam essen, verglichen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Je öfter Kinder mit ihren Familien gemeinsam essen, umso weniger oft rauchen sie, trinken sie Alkohol oder greifen sie zu anderen Drogen. Sie entwickeln weniger Essstörungen und Depressionen und darüber hinaus sind sie besser in der Schule.

Familienessen stehen bei Kids hoch im Kurs

Es ist egal, welche Mahlzeit gemeinsam gegessen wird. Meist finden die gemeinsamen Familienessen am Abend statt. Nur 13 % der Eltern geben an, dass sie mit ihren Kindern gemeinsam frühstücken. Das gemeinsame Mittagessen spielt offensichtlich nur noch eine marginale Rolle. Nicht egal ist es aber, wie das gemeinsame Essen stattfindet. Wenn nebenbei der Fernseher läuft oder die Eltern hinter einer Zeitung versteckt sind, ist das nicht das gemeinsame Essen, das CASA meint.

Gemeinsam essen heißt zwar noch lange nicht, dass es sich dabei grundsätzlich um „gesundes“ Essen handelt.

Allerdings sind die Chancen besser, dass Familien, die sich zum gemeinsamen Essen Zeit nehmen, auch weniger zu Fertigprodukten und PizzalieferantInnen greifen. Die CASA-Studie hat auch festgestellt, dass die gemeinsame Mahlzeit nicht an den Kindern scheitert. Die Eltern nehmen zwar oft an, dass die Heranwachsenden ihre Zeit lieber mit Gleichaltrigen verbringen, doch die Mehrheit der Teenager, die selten mit ihren Familien isst, wünscht sich, dass das öfter sein soll. Nicht untersucht wurde, ob es einen Unterschied macht, ob beide Eltern oder nur ein Elternteil am Familienessen teilnehmen.

Gemeinsam essen ist soziales Lernen

Die Rolle des gemeinsamen Essens geht über die reine Tatsache der Nahrungsaufnahme hinaus. Kinder lernen wesentlich mehr dabei. Das fängt bei der Vermittlung der richtigen Portionsgröße an und setzt sich bis zum Ess-tempo fort. Auch das Essverhalten, die Lebensmittelpräferenzen und das Wissen über das Essen werden am gemeinsamen Familientisch gelernt. Wobei das Essen- und Trinkenlernen bei Kindern hauptsächlich ein Lernen am Modell ist und erst in zweiter Linie das Resultat von Wissensvermittlung. Ganz nebenbei werden aber auch Geschichten über die Familie erzählt, Nachrichten ausgetauscht und familiäre Werte vermittelt. Jüngere Kinder lernen neue Wörter und bekommen ein Gefühl dafür, wie ein Gespräch strukturiert ist. Sie hören, wie Probleme gelöst werden und welchen Geschmack die anderen haben. Das gemeinsame Essen ist gleichzeitig eine Übung zur Kompromissfähigkeit. Nicht bei jedem Essen wird für alle das ideale Menü am Tisch stehen, sondern eben ein Kompromiss. Die Resultate der CASA-Studie machen deutlich, dass die Wichtigkeit des Familienessens ein Surrogat für elterliches Engagement darstellt. Eltern, die 5-mal die Woche mit ihren Kindern beim Essen sitzen, sind wesentlich mehr in das Leben ihrer Kinder integriert als Eltern, die nur selten mit ihren Kindern essen. Sie kennen deren FreundInnen, kennen die Namen der LehrerInnen und wissen, was ihre Kinder gerade beschäftigt.

« Familienessen als Surrogat für elterliches Engagement »

Es scheint, als hätten wir mit der Reduktion der gemeinsamen Essenszeiten eine wichtige Kulturleistung in den letzten Jahrzehnten Stück für Stück verloren. In den USA gibt es bereits einen „Family Day – A Day to Eat Dinner with Your Children“, um die Familien zum Gemeinsam-Essen zu ermuntern. Und für diejenigen, die „family dinner“ nur noch von den Familien ihrer Lieblingsfernsehserie kennen, gibt es eine Liste im Internet mit möglichen Themen, die während des Essens besprochen werden können, um wieder miteinander ins Gespräch zu kommen.

<http://mehr-zum-thema>

CASA (The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University): The Importance of Family Dinners III: September 2006.
www.casacolumbia.org

Auszug aus: Conversation Starters, family table – share more than meals (www.tvland.com/familytable/ft_conversation.jhtml):

- » Wenn du ein Essen wärst, was wärst du dann?
- » Was glaubst du, ist die größte Erfindung, und warum?
- » Was ist deine früheste Kindheitserinnerung?
- » Welche Person würdest du gerne öfter treffen?
- » Was ist der mittlere Name deiner Großeltern?
- » Zähle vier Dinge auf, die immer im Kühlschrank sein müssen.

Eine Liste mit vorgegebenen Gesprächsthemen: klingt „amerikanisch“? Schon möglich, aber bei einer anderen Kulturleistung, dem Kochen, können wir durchaus mithalten – im negativen Sinne. Unsere Koch- und Küchenfertigkeiten haben in den letzten Jahrzehnten erheblich abgenommen. „Die Küche sollte von den Kindern ebenso benützt werden dürfen wie das Kinderzimmer“, so der Anthropologe Robin Fox (Rutgers University in New Jersey). Das Mithelfen beim Kochen und Zubereiten von Mahlzeiten macht Kindern Spaß. Außerdem wird Selbstzubereitetes, auch wenn es nicht zum Lieblingsessen gehört, lieber gegessen, als wenn es fertig vom Herd kommt. Mitunter sind aber schon die Kochkenntnisse der Eltern sehr dürftig. Daher braucht es praxisnahen Kochunterricht in Schulen, Institutionen und Unternehmen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Schule als Gesundheitsförderer

Ein weiterer Trend, der die gemeinsamen Essenszeiten beeinflusst, ist, dass immer mehr Kinder den Nachmittag in der Schule verbringen. Das rückt die Schulverpflegung und das gemeinsame Essen in der Schule in den Fokus. Die Schule ist neben dem Elternhaus der Ort im Prozess des Erwachsenwerdens, an dem Kinder und Jugendliche nicht nur Bildung erfahren, sondern an dem sie sich auch einen gesundheitsfördernden Lebensstil aneignen können. Dass es zwischen erfolgreichem Lernen und gesunden Lebens- und Arbeitsbedingungen einen Zusammenhang gibt, wurde lange unterschätzt. Für die Mittagspause steht täglich im Durchschnitt rund eine Dreiviertelstunde zur Verfügung. In einer Studie der DGE zur Verpflegung an Ganztageschulen können 93 % der Interviewten eine Mensa/Kantine für ein Mittagessen nützen, fast alle GanztageschülerInnen (84 %) greifen auf das Angebot zurück. Die SchülerInnen essen in der Mittagspause am häufigsten eine komplette Mahlzeit mit Fleisch oder Nudeln sowie süße Nachspeisen. Aber auch Mahlzeiten mit Salat und Gerichte mit Kartoffeln/Knödeln stehen in der Gunst der Jugendlichen relativ weit oben. Obst bzw. Rohkost essen mittags nur 37 % mehrmals pro Woche, nur 6 % täglich, und nur 15 % wählen vegetarische Speisen. Insgesamt bewerten 66 % der GanztageschülerInnen die Mittagsverpflegung in der Schule mit gut und sehr gut. Je jünger die SchülerInnen sind, umso besser können ihre Erwartungen erfüllt werden. Als positiv werden insbesondere der Geschmack und die Auswahl genannt; jüngere Kinder heben auch das Essen in der Gemeinschaft hervor. Essen ist eben mehr als nur Nah-

rungsaufnahme, und so empfinden viele SchülerInnen die Räumlichkeiten, in denen mittags gegessen wird, als eng, ungemütlich und zu laut.

Es ist bekannt, dass die grundlegenden Weichen für das Ernährungsverhalten im Kindes- und Jugendalter gelegt werden. Die bildungspolitische Diskussion über die Einrichtung weiterer Ganztageschulen bietet auch die Chance, das Thema Gesundheit und Ernährung im Besonderen einzubeziehen. In Ernährungsfragen, wie auch in der Beurteilung der Qualität, der Auswahl und Verarbeitung von Lebensmitteln, ist in Familien immer häufiger eine Kompetenzlücke festzustellen. Für die Schule bedeutet das, das Umfeld zu bieten, in dem Kinder und Jugendliche diese Kompetenzen erwerben können.

Ernährung in der Schule betrifft aber nicht nur das WAS, sondern auch das WIE: Essen verlangt nach Rahmenbedingungen, die sowohl Genuss als auch Gemeinschaft ermöglichen. Das gemeinsame Essen bietet auch im Setting Schule die Möglichkeit, zur sozialen Bildung der Kinder beizutragen. Genauso wie in der Familie soll das Gemeinsam-Essen in der Schule zur Verbesserung des Klimas untereinander beitragen. Lehrkräfte und SchülerInnen sollen sich in angenehmer Atmosphäre begegnen und können sich ungezwungener austauschen und über den Unterricht hinaus miteinander kommunizieren, was vielleicht ähnlich präventiv wirksam ist wie das gemeinsame Familienessen.

Fazit: Die Tradition des gemeinsamen Familientisches ist aufgrund der unterschiedlichen Zeitpläne der einzelnen Familienmitglieder fast in Vergessenheit geraten. Das gemeinsame Essen scheint aber ein präventiver Faktor für die psychosoziale Gesundheit der Kinder zu sein. Ganztageschulen müssen ihr Augenmerk nicht nur auf die grundsätzliche Versorgung der SchülerInnen werfen, sondern auch überlegen, in welcher Atmosphäre das Essen stattfinden soll. «

NN: Auf dem Weg zu einer gesundheitsfördernden Ganztageschule. Argumente des Deutschen Forums Prävention und Gesundheitsförderung. In: Ernährungs-Umschau 51: Ernährungslehre und -praxis B45-B48 (2004).

NN: Die Verpflegung an Ganztageschulen. In: Ernährungs-Umschau 52: Ernährungslehre und -praxis B23-B24 (2005).



zum weiterlesen

Arndt M:
Das Kinder-Kochbuch.
Gesundes Essen, das schmeckt.
 dtv, München (2004).
 ISBN 3-423-34071-1,
 Preis: € 9,80.

einschätzung am rande

„Kochen ist etwas Heiliges, es steht mehr im Mittelpunkt der Menschen als Sex. Sie können eine Population am Leben erhalten, wenn sie nur einmal im Jahr Sex hat, aber essen muss man dreimal täglich.“
 (Robin Fox)

