



GEMEINSAM ESSEN KANN MEHR ALS SATT MACHEN Warum Familienmahlzeiten so wichtig sind

Am Esstisch findet neben dem Sattwerden auch die Vermittlung sozialer Werte und das Erleben von Traditionen statt. Gemeinsame Mahlzeiten fördern die Selbsteinschätzung und gegenseitige Wertschätzung. Hier prallen Meinungen, Stimmungen und Gefühle aufeinander, mit denen es umzugehen gilt. Aber auch all den Sinnen kann hier Raum & Zeit gegeben werden. Eine bunte Mischung, die hier auf den Tisch kommt und das Leben widerspiegelt und bereichert.

Den Sinnen Zeit & Raum geben

Essen ist wie kochen eine sinnliche Erfahrung. Weil hier nicht nur Versorgung und Fürsorge, sondern auch Erfahrungen und Traditionen weitergegeben werden. Die Hühnersuppe der Oma, das Brathendl am Sonntag, die Weihnachtsbäckerei.

Rhythmus, Sicherheit und Werte vermitteln

Kinder orientieren sich sowohl im Positiven als auch im Negativen daran, wie ihre Bezugspersonen mit Nahrung umgehen. Dem Kind werden dabei unbewusst Werte vermittelt, die die Bewertung seiner Umwelt prägen.

Die Stimmung bei Tisch

Wenn man sich Zeit für gemeinsame Mahlzeiten nimmt, sollten Fernseher, Zeitungen oder Spielsachen beiseitegelegt werden. Das Essen an sich ist die Haupttätigkeit, das miteinander Plaudern und sonstige Interagieren schon die wichtige Nebenbeschäftigung.

Vorsicht: Wer im Mittelpunkt steht, ist kein Teil der Gemeinschaft mehr!

Oft lässt der Alltag es nicht zu, dass alle Familienmitglieder gemeinsam essen. Dieses Ritual ist jedoch vor allem für Kinder sehr wichtig und sollte wenigstens einmal am Tag stattfinden.

Buchtip: „WAS GIBT'S HEUTE?“ von Jesper Juul, Beltz-Verlag,
ISBN 978-3-407-22880-5, € 9,95