

Gemeinsam is(s)t man weniger allein!

Wer kennt das nicht: Man hatte einen stressigen Tag in der Schule, Unmengen Hausaufgaben, Klavierstunde oder Theaterprobe, inzwischen hängt einem der Magen in den Kniekehlen ... dann sitzt man endlich am Tisch und die Eltern wollen reden! Sie stellen viel zu viele Fragen über Schule, Freunde, eure Pläne und erwarten natürlich auch noch ausführliche Antworten – und dabei will man doch einfach nur Chillen! Oder wenigstens nicht alles ausgerechnet mit den Eltern bequatschen, schließlich hat man ein Privatleben. Am liebsten würde man sein Essen schnappen und dann nix wie ab aufs Zimmer, Glotze an oder Computer hochfahren. So könnte man selber runterfahren und entkäme auch der elterlichen Inquisition.

Oft sind Eltern in diesem Punkt aber etwas empfindlich und bestehen auf gemeinsame Mahlzeiten und auf Reden. Und damit haben sie gar nicht so unrecht – sorry! Die gemeinsame Mahlzeit ist die Urform des Beisammenseins. Man sagt sogar, es gäbe bis heute keine Form der Gemeinschaft, die derart verbindet wie eine Tischgemeinschaft.

Man hat Familien untersucht und rausgefunden, dass gemeinsame Mahlzeiten sogar dem körperlichen und seelischen Wohl des Nachwuchses gut tun: Kids und Jugendliche, die mindestens dreimal in der Woche mit ihrer Familie essen, ernähren sich gesünder und haben weniger Gewichtsprobleme als andere – wenn das mal kein Ergebnis ist! Und das passiert eben genau durch das, was euch so nervt: durchs Quatschen! Es ist nämlich wichtig, dass man sich in einer Familie für einander interessiert und auch, dass Eltern nachfragen. So fühlt ihr euch irgendwo ganz tief drinnen – ja, okay, ist manchmal ziemlich versteckt – nicht allein und wisst: Wenn's drauf ankommt, sind meine Eltern oder Geschwister für mich da. Und

Eltern merken durch die gemeinsamen Mahlzeiten und die Gespräche auch viel schneller, wenn was nicht in Ordnung ist.

Und übrigens: Teenager, die gemeinsam mit der Family essen, greifen weniger oft zum Glimmstängel oder zu Marihuana und trinken weniger Alkohol – Grund genug, mal wieder die Füße unter Papas Tisch zu stellen!

Warum die Glotze, das Smartphone oder der Computer beim Essen ein No-Go sind, haben wir hier schon mal geschrieben.

Die gemeinsame Mahlzeit hat auch einen spannenden geschichtlichen Hintergrund: Bis ins 11. Jahrhundert wurden Verträge durch eine gemeinsame Mahlzeit abgeschlossen. Die Tischgemeinschaft galt ebenso als verbindliches gegenseitiges Einverständnis wie Tinte und Feder – am Hof wie unter Bauern. Essen stiftet eine Verbindung, die Tinte weder ausdrücken noch herstellen kann, auch zwischen dir und deinen Folks.