

Marie (13): „Ich darf beim Essen mein Smartphone nicht benutzen, das nervt mega!“

Liebes Foodstamatic-Team,

ich bin total genervt von meinen Eltern: Immer wollen die, dass wir uns zusammen an den Tisch setzen zum Essen. Ich habe aber echt keinen Bock darauf. Unterhalten will ich mich auch nicht, ich finde das total langweilig mit meinen Eltern. Meistens nerven die mich nur damit, was ich an dem Tag noch alles machen soll. „Was hast Du denn an Hausaufgaben, wann räumst Du Dein Zimmer mal auf?“ ... Und so weiter. Wie soll man dabei essen? Da schreibe ich lieber über WhatsApp mit meinen Klassenkameraden. Aber nicht mal das darf ich! Dann weiß ich wieder überhaupt nicht, was in unserem Klassenchat abgeht. Warum verstehen meine Eltern das nicht?

Könnt Ihr mir helfen?

Liebe Grüße, Marie

Liebe Marie,

irgendwie habt Ihr alle Recht: Deine Eltern wollen natürlich eine gemeinsame Mahlzeit mit Dir, und weil Eltern nun mal so sind, wollen sie auch irgendwie an Deinem Leben teilhaben. Aber auch Eltern sind nicht allwissend, und manchmal merken sie einfach nicht, welche Themen Dich nerven und welche nicht. Das kann dann dazu führen, dass sie Themen anschneiden, auf die Du gerade keine Lust hast. Aber sie machen es nicht, um Dich zu ärgern. Vielleicht hilfst Du Ihnen einfach ein bisschen, indem Du das Gespräch suchst. Sprich einfach mal darüber, was in der Schule los war. Du kannst die Themenwahl

ruhig in die Bahn lenken, auf die Du Lust hast. Das entspannt die Atmosphäre und die ist für eine gemeinsame Mahlzeit super wichtig: Die Stimmung am Tisch beeinflusst nämlich nicht nur, wieviel man isst, sondern auch, wie Dir das Essen bekommt.

Und was WhatsApp angeht ... Klar willst Du im Chat nichts verpassen, aber sieh es doch mal so: Wenn man sich beim Essen auf andere Dinge konzentriert, wirkt sich auch das wieder auf das Essverhalten aus. Man kaut nicht gründlich und kriegt eigentlich gar nicht mit, was und wie viel man da in sich hineinschaufelt. Ende vom Lied: Bauchschmerzen und/oder Übelkeit. Und dann hast Du auch nichts mehr vom Klassenchat, wenn Du Dich nach dem Essen erst mal mit Schmerzen oder Übelkeit herumplagen musst.

Und hey: Was ist schon 'ne halbe Stunde mal mit den Eltern quatschen? Kann ja auch ganz lustig sein. Versuch's einfach mal und Du wirst feststellen, dass es euch allen ein gutes Gefühl gibt: Deinen Eltern, weil sie etwas mit Dir teilen können. Dir, weil Du Ihnen damit einen großen Gefallen tust. Und Euch gemeinsam, weil Euch das Essen viel besser bekommt.

Wir hoffen, Eure Situation beim Essen ist bald nicht mehr so angespannt!

Dein Foodstamatic-Team