

Erziehung zerstört jede Mahlzeit

Der dänische Familienpsychologe Jesper Juul und die Ernährungsexpertin Hanni Rützler im Gespräch über die Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten in der Familie, Konflikte am Esstisch, die Verantwortung der Eltern und die unterschätzte Kompetenz der Kinder.

Von Wolfgang Reiter

(Langfassung des in der Zeitschrift „Falstaff Junior 2011“, S. 58-61, unter dem Titel „Spass statt Drill“ gekürzt erschienenen Interviews)

In den vergangenen Jahren hat sich in vielen Familien die Rolle der täglichen Mahlzeiten gewandelt. Ist die gemeinsame Mahlzeit ein Auslaufmodell?

RÜTZLER: Die klassische Familienmahlzeit wird tatsächlich mehr und mehr zu einer Wochenend- und Feiertagsangelegenheit. Die unterschiedlichen Zeitstrukturen von Kindern und berufstätigen Eltern erlauben es im Alltag immer seltener Mahlzeiten gemeinsam im Familienkreis einzunehmen. Dazu kommt ein struktureller Wandel der Familien selbst: die stetige Zunahme von Patchwork- und Einzelelternfamilien. Dies hat natürlich Auswirkungen auf die Essrituale. Sie werden informeller und zwangloser, lösen sich mitunter sogar ganz auf, wenn nur mehr gesnackt wird oder die erwärmte Tiefkühlpizza während der Schulaufgaben oder beim Fernsehen und Computerspiel gegessen wird.

JUUL: Gerade heute aber ist das gemeinsame Essen eine der ganz wenigen Möglichkeiten, den familiären Zusammenhang herzustellen und zu pflegen. Nicht nur das Essen selbst, sondern auch die Liebe und Sorgfalt, mit der man es einkauft und zubereitet, trägt dazu bei.

Dafür, sagen viele Eltern, haben wir aber kaum mehr Zeit. Nach der Arbeit sind wir erschöpft und wir möchten mit unseren Kindern lieber spielen als die wenige freie Zeit in der Küche zu verbringen.

JUUL: Die Küche kann für berufstätige Eltern ja auch eine Entspannungsarena sein und ein Ort, um mit ihren Kindern in Beziehung zu gehen. Es gibt ja kaum eine Tätigkeit, die Erwachsene verrichten, die so kinderfreundlich ist wie Kochen. Und Kinder lieben es mit ihren Eltern etwas gemeinsam zu machen. Nicht nur mit Spielzeug zu spielen, sondern mit „Erwachsenensachen“ wie Messer und Kochlöffel zu hantieren, den Eltern bei realen Tätigkeiten zu helfen. Das können sie ja sonst kaum noch machen, wenn Papa in die Fabrik und Mama ins Büro arbeiten gehen. Ich habe es selbst immer als Privileg erlebt in meiner Familie für die Mahlzeiten verantwortlich zu sein. Das war für mich eine einzigartige Möglichkeit rasch wieder Nähe aufzubauen, wenn ich wegen meiner Arbeit, meiner Vorträgen und Workshops von zu Hause fort gewesen bin.

Ist das Essen heute nicht oft die Quelle für Streit und Konflikte in der Familie?

JUUL: Die Konflikte am Esstisch sind fast nie Ausdruck unseres Verhältnisses zum Essen, sondern bloß Indizien für Beziehungsprobleme. Wenn Kinder nichts, zu wenig oder zu viel essen oder sehr wählerisch sind, das ist für mich meist ein Stimmungsbarometer des Zusammenlebens.

Wie war das in Ihrer Kindheit?

RÜTZLER: Ich erinnere mich an das klare Setting. Solange wir Kinder uns innerhalb dieses Settings bewegt haben - richtiges Sitzen bei Tisch, richtige Haltung der Gabel und des Messers, Warten bis alle bei Tisch waren, gemeinsamer Beginn und gemeinsames Ende des Essens - war alles „in Ordnung“. Dann war das gemeinsame Mahl auch eine gute Möglichkeit einander wahr zu nehmen. Probleme wurden immer nach, nie während des Essens besprochen. So intensiv habe ich meine Familie, das Zusammensein fast nur am Esstisch erlebt. Es waren auch kulinarisch immer anregende Momente, oft in einer lustvollen Atmosphäre.

JUUL: In meiner Jugend galt noch, dass man Kinder bei Tisch nicht hören und sehen sollt, es gab keine gemütliche Gemeinsamkeit. Meist war das gemeinsame Essen unangenehm. Aber wenn – wie bei besonderen Anlässen – mehrere Erwachsene dabei waren und die „erzieherische Aufmerksamkeit“ unserer Eltern von den Gesprächen anderer Erwachsener abgelenkt wurde, dann war es meist okay. Da hat sich gewiss vieles geändert in den letzten Jahrzehnten. Der Esstisch ist zum Marktplatz geworden, wo jeder um Aufmerksamkeit buhlt, seine Interessen, seine Themen einbringen und erfahren möchte, was los ist. Für Eltern ist der Marktplatz Esstisch eine große Möglichkeit zu spüren, wie es der Familie eigentlich geht.

RÜTZLER: Aber braucht es für diesen Marktplatz der Gefühle nicht auch eine Marktordnung?

JUUL: Ja, und die muss in jeder Familie zuerst erstritten und mitunter auch wieder verändert werden. Mein Enkelkind ist jetzt fünf. Wenn meine Schwiegertochter ihn zum Essen rief, war die Antwort häufig: „Ich hab keinen Hunger“. Weil mein Enkel keinen Hunger hatte oder mit irgendetwas beschäftigt war. Wenn er dem Befehl „Wir essen jetzt!“ nicht gefolgt hat, war die Stimmung dahin, auch bei den Eltern. Dann hat meine Schwiegertochter das Setting geändert und gesagt: Wir fangen jetzt an zu essen und wenn du Hunger hast, bist du herzlich willkommen. Und die Antwort war die gleiche: „Ich hab keinen Hunger“. Aber in der Praxis hat es nie mehr als sieben, acht Minuten gedauert, bis er an den Tisch gekommen ist und mit großer Freude gegessen hat.

Heißt das, Kinder sollen selber bestimmen, ob und wann sie essen?

JUUL: Nein, das hat nichts damit zu tun! Sondern damit, dass man seine Kinder nicht schlechter behandeln sollte als seine Freunde. Oder befehlen Sie Ihren Freunden, die Sie zum Essen eingeladen haben, dass sie sich zu Tisch setzen sollen? Nein, Sie laden sie ein. Sie sagen: Ich würde jetzt gerne essen, wollt ihr nicht auch zu Tisch kommen? Und wenn ihre Freunde keinen Fisch oder keinen Broccoli mögen, dann sagen Sie ja auch nicht: Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt, oder? Und warum soll man dann seine eigenen Kinder dazu zwingen? Funktionierende Familien erkennt man daran, dass gemeinsam gegessen wird, nicht daran, dass alle das Gleiche essen. Das heißt aber nicht, dass man für fünf Kinder fünf verschiedene Gerichte kochen muss, weil jedes nur dies oder das mag.

Wo beginnt und wo endet die Verantwortung der Eltern bei der Frage was Kinder essen sollen oder zu essen bekommen?

JUUL: Die Verantwortung beginnt beim Einkaufen, bei der Entscheidung, was gekocht wird und in welchen Mengen und welcher Qualität es auf den Tisch kommt. Und die Eltern tragen auch die Verantwortung für den Umgangston und die Stimmung beim Essen, sowohl untereinander und auch zwischen Eltern und Kindern. Sie endet aber beim Appetit und beim Geschmack. Wieviel und wovon Kinder mehr oder weniger essen, das liegt in ihrer Kompetenz. Kinder wissen sehr genau, wann sie hungrig sind und wann sie satt sind. Und sie haben feine Geschmacksnerven, um die sie mancher Gourmet beneiden würde.

RÜTZLER: Aber die Geschmacksnerven entwickeln und verändern sich. Und je mehr Erfahrungen Kinder mit unterschiedlichen Geschmäckern machen, umso besser. Die Verantwortung der Eltern besteht für mich darin, ihren Kindern entsprechende Angebote zu machen. Aber ich beobachte immer wieder entnervte Mütter in Supermärkten, die, wenn ihre Kinder sagen, dass sie das und das nicht essen wollen, das Handtuch werfen und sagen: Ja, dann entscheide doch du, was wir essen!

JUUL: Das endet dann meist in einer Katastrophe.

RÜTZLER: Die Mütter scheuen die Auseinandersetzung und delegieren damit ihre Verantwortung an das Kind. Damit aber sind Kinder naturgemäß überfordert! Weil sie nicht wissen können, wie viele unterschiedliche Lebensmittel und Zubereitungsarten es gibt.

Viele Ernährungsexperten klagen über einen wachsenden „Ernährungsanalfabetismus“ bei Eltern wie bei Kindern und Jugendlichen.

RÜTZLER: Der Begriff „Ernährungsanalfabetismus“ beschreibt das Problem für mich nicht treffend. Wir kennen die Bedeutung von Vitaminen, studieren die Kalorienangaben auf Verpackungen, wissen, dass Fette und Kohlenhydrate eine wichtige Rolle bei unserem Stoffwechsel spielen, kennen den Zusammenhang von Fehlernährung, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und können mehrheitlich sagen, was die Eckpfeiler einer gesunden Ernährung sind. Der populärwissenschaftliche Diskurs hat aber zu einer massiven Verunsicherung geführt, weil wir nicht gelernt haben, dieses Wissen handlungsrelevant in unsere Esspraxis überzuführen. Und das hat unter anderem damit zu tun, dass wir zunehmend die Fertigkeiten des Kochens verlernt haben. Schon heute kann jede zweite Frau unter 40 Jahren nicht mehr kochen. Und ohne dieses praktische Know How bleibt das theoretische Wissen abstrakt und damit folgenlos. Überspitzt formuliert: Wer nicht kocht, weiß kaum was er isst. Wer noch nie eine Torte selbst gebacken hat, kann sich die Menge Zucker und Fett, die die meisten Rezepturen enthalten, schwer vorstellen. Gesunde Ernährung braucht also einen kritischen, geschulten Gaumen. Und der führt in erster Linie übers tätige Kochen.

JUUL: Ich habe in den letzten 20 Jahren bei meiner therapeutischen Arbeit eine massive Veränderung erlebt. Vor zehn, fünfzehn Jahren, war Essen praktisch kein Thema in den Familien. Heute machen sich

Eltern ständig Sorgen darüber, ob sich ihre Kinder gesund ernähren. In Wahrheit aber geht es dabei gar nicht ums Essen, sondern um etwas ganz anderes. Dahinter versteckt sich das Problem der elterlichen Führung. Die Gesundheit wird von vielen Eltern als externe Autorität eingeführt, weil sie an ihrer eigenen zweifeln.

RÜTZLER: Und je wichtiger der Gesundheitsaspekt genommen wird, desto problematischer. Gesundheit wird beim Essen stets mit bestimmten Lebensmittel konnotiert, die man essen soll, oder mit solchen, die man nicht essen soll. In der Praxis sieht das häufig so aus, dass besorgte Mütter und Väter ihre Kinder mit allen Tricks zum Essen von Obst und Gemüse bewegen wollen. Und wenn die Kinder das „Gesunde“ essen, dann werden sie danach mit Süßigkeiten belohnt. Und dabei lernen sie genau das Falsche. Das „Ungesunde“ wird besonders attraktiv und wenn der erzieherische Druck einmal wegfällt, essen sie dann vor allem das.

JUUL: Viele Mütter verfolgen beim Essen primär ein Gesundheitsprojekt. Und die meisten Kinder wehren sich intuitiv dagegen, nicht gegen die Gesundheit, sondern dagegen, dass sie in ein Projekt eingebunden werden. Sie wollen Kinder sein, nicht Projektmitarbeiter.

RÜTZLER: Ich denke auch, dass gemeinsames Essen kein Gesundheitsprojekt sein darf. Aber ich würde mir wünschen, dass es auch nicht bloß ein physiologisches Projekt ist, bei dem es nur um Hunger stillen und die nötige Kalorienaufnahme geht. Der Bedarf ist heute nicht das Problem, wir wissen meist sehr gut, was wir im physiologischen Sinne brauchen, aber kaum, was wir wirklich wollen. Unsere Ess-Bedürfnisse sind uns viel weniger bewusst, vielleicht auch deshalb, weil die Bedürfnisse rund ums Essen viel umfassender sind, als dass sie allein mit Lebens- und Genussmitteln zu befriedigen wären: Nach Entspannung, nach Zufriedenheit, nach menschlicher Kommunikation, nach Austausch von Gefühlen und sensorischen Erlebnissen.

JUUL: Und es gelingt auch nicht so leicht, eine gute Stimmung am Tisch zu erzeugen, wenn ständig nur schnell aufgewärte Tiefkühlgerichte oder Tütensuppen auf den Tisch kommen. Hier gibt es Wechselbeziehungen zwischen der Sorgsamkeit im Umgang mit Lebensmitteln und der Achtsamkeit und Liebe im Umgang miteinander. Die Qualität unseres Essens und die Qualität unserer Beziehungen in der Familie lassen sich nicht absolut trennen.

RÜTZLER: Wenn man frisch verliebt ist, serviert man seinem Partner oder seinen Partnerin wohl kaum nur eine Tiefkühlpizza aus der Mikrowelle. Liebe geht durch den Magen, das heißt ja in erster Linie, dass man durch die Sorgfalt der Zubereitung Zuneigung und Wertschätzung ausdrückt.

JUUL: Wir haben in Dänemark ein Projekt mit jungen Familien gemacht, in denen es Probleme mit dem Essen gab. Ein sehr einfaches Projekt, mit einer einfachen Aufgabe: Zwei Monate lang musste jeweils einer der Erwachsenen am Tag kochen, den Tisch schön Tisch decken, so wie sie es an Sonntagen oder für Gäste gewohnt waren: mit Tischdecke, Serviette und Kerzen. Fernseher, Zeitung und Computerspiel waren beim Essen tabu. Das Ergebnis: Innerhalb von nur drei Wochen waren 80 Prozent aller Konflikte gelöst. Nur deswegen! Weil die Erwachsenen untereinander und mit den Kinder bei Tisch geredet haben. Das tun sie ja im Alltag und im Stress meist nicht. Da wird das Essen auf den Tisch gestellt, die Zeitung gelesen oder die Nachrichten, Fußball oder die Kindersendung am Bildschirm verfolgt ...

RÜTZLER: ... und das Essen unbewusst hineingeschlungen.

JUUL: Und man geht nicht in Beziehung! Manche Kinder reagieren darauf, dass sie zu essen aufhören, andere, dass sie alles in sich hineinstopfen und dick werden. Indem wir das Setting bei Tisch geändert haben, haben wir den Gesprächen mehr Platz gegeben und ...

RÜTZLER: ... dem Essen ein anderer Stellenwert eingeräumt, indem es sorgfältig und mit Liebe zubereitet und serviert wurde.

JUUL: Ja. Hätten wir ein Gesundheitsprojekt daraus gemacht, dann hätte das nicht funktioniert.

RÜTZLER: Gesundheit ist für Kinder ja kein Anreiz. Aber man kann sie neugierig auf Lebensmittel machen, auf Geschmäcker, auf den kreativen, spielerischen Umgang mit Essen.

JUUL: Jeder, der das einmal mit Kindern gemacht hat, weiß wie viel Spaß ihnen das macht, unterschiedliche Geschmäcker und Konsistenzen auszuprobieren. Und Kinder sind sehr sensibel für unterschiedliche Zubereitungsarten. Sie essen zum Beispiel einen nur kurz blanchierten Broccoli gerne,

nehmen aber keinen Bissen von einem überkochten Broccoli. Aber dann heißt es meist nur: Meine Kinder mögen keinen Broccoli. Aber „Das mag ich nicht“ heißt bei kleinen Kindern nicht immer „Das mag ich nicht“, sondern manchmal auch bloß „Ich hab keinen Hunger“. Wenn die Eltern nun mit Erziehung anfangen, mit Überredungstricks usw. dann geht alles kaputt. Dann kommen die Kinder auch nicht kurz danach und wollen doch kosten, was sie vorher nicht gemocht haben.

Welche Rolle spielt das elterliche Vorbild bei der Wahl der Speisen? Wie stark wird das eigene Essverhalten durch das konkrete Vorbild der Eltern geprägt?

JUUL: Sehr stark. Wenn sie sehen, wie Erwachsene etwas genießen, dann wollen sie es auch probieren. Deshalb gibt es ja viele Kinder, für die gutes Essen keine Rolle spielt. Einfach deshalb, weil es auch für die Eltern keine Rolle spielt. Wenn es für die Erwachsenen einfach, schnell und billig sein und wenig Aufwand machen soll, und wenn nach diesem Motto auch das gemeinsame Essen abgewickelt wird, darf man sich nicht wundern, dass das gemeinsame Essen als unbefriedigend erlebt wird. Es ist beim Essen nicht anders wie bei der Erotik. Wenn es immer nur schnell und unkompliziert sein soll, dann funktioniert es nicht. Und Kinder spüren das sofort.

Sie sagen: Der Schlüssel für eine gesunde Ernährung ist der Genuss.

RÜTZLER: Ja, unser Gaumen ist mächtiger als unser Kopf. Will man Kinder und Jugendliche zu einer gesunden Ernährung motivieren, gilt es in erster Linie ihr Interesse am Essen, am vielfältigen Geschmack der Lebensmittel, am Kochen und am Genuss zu wecken. Mit Gesundheitsargumenten macht man bei Kindern keinen Stich. Im Gegenteil.

JUUL: Erziehung zerstört jede Mahlzeit! Belehrung sollte nie am Esstisch stattfinden. Das ist ja bis heute der große Irrtum, dass wir glauben Erziehung besteht vor allem in Belehrung. Es ist unser Verhalten als Erwachsene, das Kinder „erzieht“, es sind nicht die Belehrungen, die Gebote und Verbote, die wir aussprechen.

Wie kann man Eltern die Erziehung abgewöhnen?

JUUL: In dem man ihnen sagt, dass Geschmacksentwicklung Zeit braucht, eine ganze Kindheit lang. Und dazu gehören Experimente, Kostversuche, nicht Erziehungsmaßnahmen. Einer der großen Fehler der Pädagogik, die mittlerweile unser ganzes Leben mit Kindern durchdrungen hat, ist der Glaube, dass Kinder von klein auf an „als Schüler“ lernen. Als Schüler aber lernen sie meist sehr wenig. Am meisten lernen Kinder „als Forscher“. Sie machen sich Theorien, machen Experimente, machen Fehler und versuchen es erneut, bis sie etwas können. Das gilt vor allem auch beim Essen.