

Essen stillt mehr als den Hunger

Ernährung ist ein grosses Thema. Sie gerät einerseits zum Hype und andererseits zur Nebensache. Essen muss schnell gehen und Aufwand darf es keinen machen. Zeit zum Kochen und gemeinsamen Essen fehlt meist. Und wäre doch so wichtig.

Wir wissen, dass die Ernährung einen direkten Zusammenhang mit unserem physischen und psychischen Wohlergehen und somit eine starke Auswirkung auf unsere Gesundheit hat. Wir sind uns bewusst, dass die Nahrung, die wir zu uns nehmen, ausgewogen und gesund sein soll. Im Idealfall aus biologischem Anbau, nachhaltig produziert und fair gehandelt. Zig Labels bestätigen uns, dass wir das Richtige gekauft haben und wir das mit gutem Gewissen verzehren dürfen. Wir sind Gamechanger*innen, Bodyoptimierer*innen und Gesundfaster*innen. Etliche Magazine und Kochbücher zeigen uns im Pinterest- und Twitterformat, wie's geht und wie's auszuschauen hat. Wie viele Facebookposts von Menschen, die ihr eigenes Brot gebacken haben, durfte ich schon bewundern.

Und wie steht es um die Ernährung im Alltag? Schnell muss es gehen, im Vorbeigehen, meist bei der Arbeit oder zwischendurch. Alles gesund-gelabelt, aber dennoch fixfertig zubereitet, einfach im Handling und nicht ganz ohne Abfall. Meist sind die Familien beim Mittagessen getrennt: der Papi in der Mensa, das Mami unterwegs und das Kind in der Krippe oder in der Tagesstruktur. Leider brummt uns dies der Arbeitsalltag und das System so auf. Das Essen verkommt zum kurzen Timeout über Mittag, am Abend sind dann die Batterien leer und niemand mag sich noch um ein ach so gesund-gehyptes Abendessen kümmern.

Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme

Nahrung seinem Körper zuzuführen, ist das eine. Essen als Moment des Innehaltens und des Zusammenseins etwas anderes – und das ist bedauerlicherweise immer mehr in den Hintergrund verschoben worden. Essen soll nicht nur Verzehr sein, Essen darf (soll) auch eine gesellschaftliche Komponente haben: Zusammensitzen, sich über das Erlebte unterhalten, einander zuhören, Sorgen aus der Schule klären, sich füreinander Zeit nehmen. Es gibt aus meiner Sicht nicht mehr viele Gelegenheiten, wo sich eine Familie so wie am Esstisch zusammen im Alltag treffen kann. Wenn also nicht am Mittag,

dann wenigstens am Abend. Es sind für mich als Vater unglaublich wertvolle Momente, in denen mir meine Kinder einen Einblick in ihren Alltag geben. In denen Angelegenheiten besprochen und auch Uneinigkeiten ausdiskutiert werden. Dieses Zusammensein hat einen unschätzbaren Wert, mit unglaublich vielen Lernfeldern für uns und die Kinder: Wir üben das Zusammensein, Austauschen, Zuhören, Streiten, Geniessen und noch vieles mehr. Ich bin überzeugt, das ist auch gesund; im physischen Sinne, weil ich mir fürs Essen Zeit nehme, und im psychischen Sinne, weil wir uns für uns Zeit nehmen.

Es lohnt sich, das eine und das andere Mal mit den Kids zusammen zu kochen, das funktioniert ohne Altersbeschränkung. Es macht Spass und bringt weitere Lernfelder mit sich: Zählen, Rechnen, Messen, Physik, Planen, Scheitern, im Team arbeiten, Lob und Tadel.

Ich habe meiner Mutter zur Weihnacht ein leeres Notizbuch geschenkt und sie gebeten, mir ihre alten und doch so leckeren Rezepte darin zu verewigen. Aus diesem Fundus schöpfe ich nun und koche mit und für meine Kinder, was ich als Junge so gerne gegessen habe.

Und wie soll das im Alltag klappen? Hier stehen uns leider noch immer das Problem der Teilzeit für Väter/Männer und die viel zu grossen Lohndifferenzen für Frauen im Weg. Teilzeit funktioniert nur, wenn beide Geschlechter genügend verdienen. Dann wird etliches mehr möglich; Mama schaut Montag und Dienstag, Papa zumindest am Freitag oder umgekehrt. Dazwischen geht das Kind in die Krippe. Wenn diese dann für die jungen Familien auch noch bezahlbar werden, kommen wir dem angestrebten Ideal immer näher ...

Autor

Gaudenz Löhnert (50) arbeitet Mittwoch bis Freitag im Männerbüro an der Davidsbodenstrasse 25 in Basel und hat dessen Geschäftsleitung inne. gaudenz.loehnert@mbrb.ch