

# Familien- post

## Miteinander essen

**Gemeinsame Mahlzeiten können wesentlich zum Vertrauensaufbau in der Familie beitragen. Sie unterstützen die Entwicklung von Kindern, aber auch die Erwachsenen profitieren davon.**

„Seit ich verstanden habe, dass ich am Essenstisch auch mal ruhig sitzen bleiben kann und es trotzdem funktioniert, freue ich mich viel mehr auf die Familienmahlzeiten. Die Atmosphäre am Tisch ist auch viel entspannter,“ berichtet eine Mutter von drei Kindern. Rastlosigkeit passt weder zum Essen noch zu den Beziehungen in der Familie. Es geht oft nicht anders, dass Eltern wie auch Kinder und Jugendliche die Unruhe von außen mit in die Familie bringen, von der Arbeit, vom Verkehrsstau oder vielfältigen Anstrengungen. Trotzdem ist es für die einzelnen Familienmitglieder von großer Bedeutung, als Familie an einem Tisch zusammenzukommen. Es lohnt sich, die Mahlzeiten als Ruhepunkte im Tagesablauf zu gestalten, als Tankstelle nicht nur für das Essen und Trinken, sondern für die zwi-

schenmenschlichen Kontakte in der Familie. Wenn wir uns regelmäßig als Familie begegnen, zum Beispiel beim Ritual des gemeinsamen Essens, verlieren wir nicht den Kontakt untereinander. Der Austausch gelingt schneller und wir bleiben dran, zu spüren, wie es den einzelnen Familienmitgliedern geht. Die Erlebnisse des Tages werden ausgetauscht, Trost und Aufmunterung sind willkommene Beilagen zu den Mahlzeiten.

Wir Erwachsenen sind Gastgeber des Familientisches und Hüter der guten Stimmung. Wir können uns vornehmen, größere Konflikte beim Essen beiseite zu stellen, um sie später in einem anderen Kontext zu besprechen.

Kleine wie große Kinder helfen beim Einkauf und der Zubereitung gerne mit. Am Familientisch muss also nicht nur einer Koch und Kneller sein, während die anderen ihre Leibspeise bestellen. Wenn viel Zeit ist, können in Team-



arbeit neue Dinge ausprobiert werden. Wenn wenig Zeit ist, können viele Hände schneller ein einfaches Essen zubereiten und anschließend schmeckt es doppelt gut - Essen wie Zusammensein.

### Habt ihr ein Lieblings-Familien-Kochrezept?

Ein besonders kreatives Rezept, das schon beim gemeinsamen Zubereiten gute Stimmung macht, wird im Herbst in einer Familienpost veröffentlicht.

Schickt es innerhalb 16.08.2020 an [info@biwep.it](mailto:info@biwep.it)

## Stimmungsmacher und Miesmacher beim Familientisch

- Für eine positive Atmosphäre am Familientisch sorgen
- Größere Konflikte und Unstimmigkeiten zwischen den Eltern oder mit den Kindern nicht am Tisch austragen
- Jedem – auch Kindern – soll erlaubt sein, dass etwas nicht schmeckt
- Medien wie Fernseher, Radio, Smartphone bringen Unruhe von außen zum Familienessen, also vermeiden
- Essen zubereiten, bei dem allen etwas schmeckt
- Teller und Tisch schön anrichten fördert die Freude am Essen
- Ununterbrochenes Erziehen am Tisch stört die gute Stimmung
- Die Kinder müssen am Tisch nicht immer im Mittelpunkt stehen, weder positiv noch negativ
- Gemeinsames Vorbereiten und Kochen sorgt für ein Gemeinschaftsgefühl beim Essen