

Ein Platz für Leib und Seele

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Rettet den Esstisch“ – das kann ganz schön anstrengend sein! Je älter die Kinder werden und alle möglichen Termine, zusätzlich zu denen den Eltern, in die Familie einbringen, desto mehr wird ein entspanntes gemeinsames Essen zur Herausforderung. Das gemeinsame Mittagessen wurde eh’ schon der Schule und dem Beruf geopfert, jetzt kollidiert auch das Abendessen mit Trainingszeiten, Chorproben, irgendwelchen Sitzungen (auch vorm Fernseher) ... Und die Kleineren sollten schließlich irgendwann im Bett sein, außerdem tut allzu spätes Essen nicht jedem Magen gut.

Na klar, es geht auch einfach: Mit Fertiggerichten aus Kühlschrank oder Mikrowelle kann jede/r essen, wenn es ihr oder ihm passt. Aber wo bleibt dann die Gemeinschaft? Es ist ein Bild der Sehnsucht, das uns Eltern gehörige Anstrengungen unternehmen lässt: Die ganze Familie sitzt harmonisch und entspannt plaudernd um den Tisch versammelt und genießt ein gesundes Bio-Essen mit drei Gängen, das mit Liebe und der gebüh-

renden Leichtigkeit in der Küche frisch zubereitet wurde ... Spätestens hier kippt das Bild; jede/r realistische Köchin/Koch weiß, dass die Wirklichkeit anders aussieht.

Untersuchungen haben gezeigt: Die meiste Zeit im Haushalt wird für die Ernährung aufgewendet. Da stellt sich schon die Frage, ob es nicht langfristig für alle Beteiligten sogar gesünder wäre, etwas Einfacheres zu essen. Würde dann nicht viel Stress beim Einkaufen und Kochen wegfallen und Energie für anderes frei? Nahrung für Leib und Seele, gesundes Essen und intensive Gemeinschaft – diese Ziele stehen hinter dem beschriebenen Sehnsuchtsbild. Aber es gilt, diese Wünsche immer wieder neu mit veränderten Familienkonstellationen auszubalancieren. Anregungen dazu möchten wir Ihnen mit diesem Heft geben.

Dabei ist das Essen nur ein Aspekt, für den dieses wichtige Möbelstück in unserer Wohnung steht. Am Esstisch passieren noch viel andere Dinge: Er ist Schauplatz von mühsamer Pflichterfüllung (wie bei den Hausaufgaben der Kinder) und lustvoller Betätigungen (Hobbys oder gemeinsame Spiele, Lese- und (leider) Ablageplatz für Zeitungen und Post und vor allem ein zentraler Ort für Gespräche, schöne wie schwierige. Wobei auch immer, ob mit oder ohne Essen: Ich wünsche Ihnen viele genussreiche Elemente an Ihrem Esstisch. Es wäre schön, wenn dieses Heft Sie dabei inspirieren würde, ihn noch einmal mit anderen Augen anzuschauen.



2/2013

Ich glaube, aber anders
Religiosität zwischen 12 und 20

3/2013

Meine, deine, unsere Freunde
Wie sie das Leben von Paaren bereichern

4/2013

Die beglückenden Seifenblasen
Warum Lebensträume so wertvoll sind

Johanna Rosner-Mezler
Johanna Rosner-Mezler