

Christine Ordnung
mit Georg Cadeggiani
Familie am Tisch

Christine Ordnung
mit Georg Cadeggianini

Familie am Tisch

**Für ein neues Miteinander –
beim Essen und darüber hinaus**



Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Redaktion: Dr. Daniela Gasteiger
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Umschlagmotive: iStock.com / Imgorthand; nadiia_oborska / Shutterstock.com
Umschlagklappen: U2: oben - Emely / Image Source / Getty Images; links -
Studio Firma / Stocksy United; unten - iStock.com / South_agency
U3: oben - Jose Luis Pelaez Inc / DigitalVision / Getty Images; links - iStock.
com / skynesher; unten rechts - Sally Anscombe / Moment / Getty Images
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31213-9

www.koesel.de

Inhalt

Welche Farbe soll unser Tisch haben? Elternsein ohne Montageanleitung	9
Alte Muster und neue Reflexe Übers Seinlassen und Loslassen	17
Warum ist das heute alles so kompliziert, selbst das gemeinsame Essen? Gegenfrage: Was ist wirklich einfach – außer Lottospielen?	18
Unser Kind soll auf keinen Fall picky werden? Schon passiert. Und jetzt?	31
Und jetzt Werbung? Wenn beste Absichten den Appetit verderben	36
Aber Probieren ist Pflicht? Über einen Glaubenssatz, der jeden Tag an Tausenden von Familientischen viel kaputt macht	42
Kann man ein Jahr lang nur Pommes und Leberwurstbrot essen? Logo. Worauf es dabei ankommt	53

Hauptsache gesund?	
Am Tisch gibt es nicht nur zu essen. Über gesunde Stimmung	67
Machen Querstreifen dick?	
Andererseits: Wer isst schon Querstreifen	76
Willst du dann einen Knusperwaffelwürfeljoghurt?	
Von Alles-möglich-machen-Wollen zum freundlichen Nein	84
Sprüche und Ansprüche	
Eine große Frage: Was erzieht wirklich?	95
»Wie war's in der Schule?«	
... und wie wir wirklich miteinander ins Gespräch kommen	96
Wer hat mein Glas in die Tischmitte geschoben?	
»Ich!« Über einen neuen Mut zur Macke	103
Darf man Teller an die Wand schmeißen?	
Es macht auf jeden Fall Eindruck. Über Zoff am Familientisch	113
Können wir das sofort besprechen?	
Lieber nicht. Über Alternativen zur Hauruck-Erziehung	129
Tischlein deck dich?	
Pflichten und andere Zu-Mut-ungen	134
Erziehungsirrtümer	
Elf Sätze, die nichts am Familientisch verloren haben ..	151
Was sind perfekte Eltern?	
Die Hölle. Wie wir mit unseren eigenen Fehlern umgehen dürfen	156

Benehmen und annehmen

Familie auf dem Präsentierteller	161
---	------------

Der Feiertagsschmaus

Lust und Frust am Übertreiben	162
-------------------------------------	-----

Schlürfst du etwa?

Und schmatzen, rülpfen, kleckern kann ich auch!	168
---	-----

Elf neue Benimmregeln

– aber für Eltern	177
-------------------------	-----

Sind Großeltern große Eltern?

Was sich mit Oma und Opa beim Essen verändert	182
---	-----

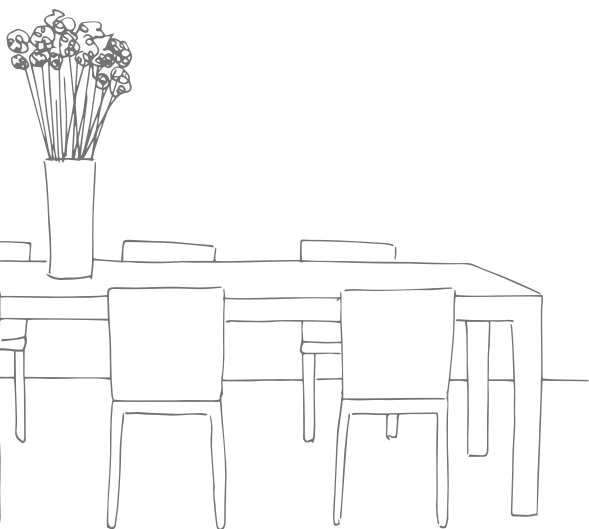
Muss man Kindern das Einkaufen zumuten?

Ja, bitte. Es gehört zum Leben	191
--------------------------------------	-----

Wie können wir füreinander wertvoll sein?

Liebe und liebevolles Handeln	196
-------------------------------------	-----

Anhang	207
--------------	-----



Welche Farbe soll unser Tisch haben?

Elternsein ohne Montageanleitung

Wenn ein Kind in die Familie kommt, wenn Erwachsene zu Eltern werden, ist erst mal jede Menge los. Die Welt wird klein und groß zugleich, sie zurrt sich zusammen aufs Private, das gleichzeitig zentral wird. Eltern sind so beschäftigt mit Überanstrengung und Glücklichein, dass über Gewohnheiten nicht groß reflektiert wird. Sie wollen den neuen Menschen irgendwie ankommen lassen, sich selbst und den Partner als Mama und Papa kennenlernen, einen Rhythmus als Familie finden. Und irgendwann – es ist immer noch jede Menge los – sitzt das Kind mit am Tisch: Der Esstisch wird zum Familientisch. Dieses Buch rückt ihn ins Rampenlicht.

Eltern wünschen sich heutzutage, dass ihr Kind ein entspanntes Verhältnis zum Essen bekommt. Es soll die Fülle dessen kennenlernen, was es alles gibt, es soll genießen lernen und können. Es soll auch mal einfach essen, was auf dem Tisch steht. Es soll das ganze Nebenher-Geschehen schätzen, das Zusammenkommen, den Austausch und gern auch gutes Essen. Eltern wollen ihrem Kind gute Eltern sein. In ihrem Job sind sie genauso gefordert wie noch ohne Kind, die Nächte sind unruhig. Und wo bleibt eigentlich die Partnerschaft? Alles soll und muss irgendwie reingepfercht werden in jeden einzelnen Tag, das Zusammensein beim Essen könnte da doch ein erholsamer Ort sein. Könnte, ist

es aber nicht. Eltern wechseln dann oft in einen Präventivmodus. Sicherheitshalber stellen sie genau das auf den Tisch, was das Kind gern isst. Proteste und Tränen wollen sie vermeiden, Ärger vorausschauend wegpuffern. Nach einem anstrengenden Tag oder einer anstrengenden Woche fühlen sie sich dem nicht gewachsen. Und dann – das kennen alle – passiert genau das, was man so dringend vermeiden wollte. Die Kinderhand taucht ins Saftglas, die Fusilli kullern über die Tischkante, der Löffel wird hinterher gepfeffert. Der Käse, der gestern noch der Lieblingskäse war, geht heute gar nicht. Ältere Kinder schaffen es kaum, Lego-landschaft oder Bastelprojekt zu verlassen. Essen wird ihnen zur lästigen Nebensächlichkeit.

Was in anderen Familien scheinbar mühelos gelingt – das gemeinsame Essen –, wird in der eigenen zum täglichen Kraftakt. Die Kinder mäkeln, Geschwister fechten ihre Kämpfe aus. Eltern sind angestrengt, ihre Gelassenheit verlässt sie immer öfter, ihre Zündschnur wird nach und nach kürzer.

Gleichzeitig sind Eltern nirgendwo sonst den eigenen Automatismen derart ausgeliefert wie am Esstisch. Das sind oft kleine Dos und Don'ts: der Marmeladenlöffel etwa oder die Küchenrolle, die auf keinen Fall fehlen dürfen. Kann Käse im Papier auf den Tisch? Darf es Abendbrot vom Teller geben oder müssen es Brettchen sein? Wie laut ist es am Tisch? Kann man aufstehen und sich was holen oder muss man es sich geben lassen? Was passiert, wenn einer rülpst? Nimmt man sich Brot oder gehört es sich, erst den Tischnachbarn zu bedienen? Darf man gleichzeitig reden, sich ins Wort fallen, mit vollem Mund sprechen? Darf das Flugzeug rechts neben dem Teller parken, zwischendurch aufgetankt werden?

Dabei rutschen wir immer wieder in uralte Reflexe. Spielzeuge haben am Esstisch nichts verloren! Mit vollem Mund spricht man nicht! Können wir nicht einmal ein friedliches Essen haben? Viel-

leicht gut zu wissen, dass wir nur maximal zwanzig Prozent unseres Verhaltens und Sprechens bewusst steuern, manche sprechen sogar nur von fünf Prozent. Mimik, Gestik, Tonlage, Blick, Haltung ... – wir transportieren sehr vieles, was uns nicht bewusst ist.

Es sind ungeschriebene Gesetze, oft vererbt, oft unreflektiert, die Eltern am Tisch abspulen: »Zumindest probieren könntest du.« »Hauptsache, gesund!« »Du kannst doch nicht immer das Gleiche essen.« Anderes verfestigt sich bis zum Sprichwort – oft mit beißendem Beigeschmack: Da sind Menschen, die den Hals nicht vollkriegen oder die Suppe auslöffeln müssen. Da wird jemand in die Pfanne gehauen oder über den Tisch gezogen, ein anderer lässt sich unterbuttern oder nimmt den Mund zu voll. Eltern begegnen am Esstisch ihrer eigenen Kindheit. Es ist der Ort, an dem alte Erlebnisse unerwartet auftauchen, an dem Eltern dem ausgesetzt sind, was sie selbst erlebt haben, und eingebrannte Muster und Reflexe ungewollt reproduzieren.

Der gängigste blinde Fleck von Eltern am Tisch ist, keinen zu bemerken. Ich bin überzeugt: Würde man bei einem x-beliebigen Essen in der eigenen Familie ein Aufnahmegerät mitlaufen lassen, alles mitschneiden – die vielen guten Ratschläge und die Belehrungen, die Nachbohrereien, die Kommentare und auch die Zurechtweisungen – die allermeisten Eltern könnten die Aufnahme nicht mal bis zum Ende abhören. Das soll ich sein? Warum rede ich da ständig rein? Kann mal bitte jemand meine Kinder in Ruhe essen lassen?

Wenn das Baby zum Kleinkind wird und mit am Tisch sitzt, ist ein guter Moment gekommen, um innezuhalten, um die vielen offenen Fragen einzufangen, die sich im Windschatten des Trubels weggeduckt haben. Es ist ein guter Moment für dieses Buch: Was für eine Familie sind wir da am Familientisch? Was ist uns hier, an diesen zwei, drei Quadratmetern, wichtig? Wer sitzt da alles

und wie? Dürfen Gäste spontan dazukommen? Wie geht's den Geschwistern miteinander? Hat jeder seinen festen Platz? Wer kocht? Wer deckt ab? Worauf legen wir beim Essen wert? Von Beikost bis Feinkost, von Rosmarinkartoffeln mit Bio-Kalb im Gläschen bis zu Sushi, Shiitake, Seitan, von Immer-Pfannkuchen bis Wannlernst-du-endlich-für-Mathe. Wie erleben alle die gemeinsamen Essen, die Ruhe, die Hektik, das Miteinander? Im Alltag rumpelt das romantische Ideal der immer gut gelaunten, harmonischen Familie frontal mit Einkaufen-Putzen-Steuer machen-immer-ich aufeinander. Am Familientisch wird gestritten – mal mehr, mal weniger. Das ist eine Tatsache, kein Problem. Das verwechseln Eltern oft. Das Gemeine: Je dringender wir Konflikte loshaben wollen, desto mehr und lästiger werden sie. Der Familientisch ist ein guter Ort für Streit. Jeder Erwachsene bringt eigene Erfahrungen mit diesem besonderen Ort mit. Es ist gut, sich genau darüber zu unterhalten: Wie war es bei dir am Esstisch und wie war es bei mir? Und wie wollen wir es miteinander haben?

Solche Gespräche haben ein Problem. Sie finden nicht statt. Und wenn doch, dann zu selten. Familie ist immer neu, da steckt immer Entwicklung drin. Sie ist die Beziehung in unserem Leben, in der am meisten in Bewegung ist. Der Esstisch ist der Ort, an dem sich das alles spiegelt: gute Vorsätze und tägliches Scheitern, Lachen, Streiten, Es-nicht-Hinkriegen, Neuprobieren.

Die Fragen rund um Familie am Tisch werden oft auf später verschoben oder vielleicht auch gar nicht richtig ernst genommen. Viel wichtiger sei doch – das höre ich ganz oft von Eltern –, sich mal ein Wochenende zu zweit frei zu boxen. Eine Auszeit vom Elternsein, richtig ausspannen, tüchtig durchschnaufen. Das gönne ich allen, wenn es machbar ist. Aber es hilft einem nicht im Alltag. Das Signal dahinter: Man braucht endlich mal Erholung von dieser ganzen Belastung. Ist es das, wie wir als Familie eigentlich

sein wollten? Neu ist für Eltern heutzutage eine dichte Gleichzeitigkeit von vielen Rollen. Aus der Work-Life-Balance ist längst eine Kids-Life-Work-Partnership-und-wann-gehen-wir-endlich-mal-wieder-tanzen-Balance geworden.

Ungefähr ab dem Zeitpunkt, wenn ein Kind mit am Tisch sitzt, haben Eltern die Chance, und ich würde sagen, auch die Aufgabe, sich wieder um ihr eigenes Leben zu kümmern, und zwar im Zusammensein mit ihrem Kind oder ihren Kindern. Sie haben jeden Tag zu viel auf dem Teller. Sie sind erschöpft, sie wollen allem nicht nur gerecht werden, sondern es auch gut machen. Für das Zusammenleben halte ich es für überlebensnotwendig, dass die Erwachsenen im Miteinander mit ihrer Familie sich auch um sich selbst kümmern. Ein Lernfeld, das am Familientisch ins Zentrum gehört.

Manchmal schleicht sich bei Eltern etwas ein, was ich gern »Ufo-Vorstellung« nenne: Der ganze irdische Alltag mit den Sorgen, Problemen und Angespanntheiten soll dann Pause haben, man sitzt auf extraterrestrischem Raum, »endlich ein Essen in Ruhe und Frieden«. Mit diesem – oft unbewussten – und immer gut gemeinten Wunsch stehen wir uns selbst im Weg. Denn das Großwerden am Esstisch, dieses kindliche Orientieren, das Sich-Umschauen und Ausprobieren, braucht natürlich Zeit und Raum, auch für Fehlversuche und Krisen. Da wird erzählt, diskutiert, nachtarockt. Alles, was in der Luft liegt, kommt auf den Tisch. Familie, auch der Familientisch ist nicht immer das Gelbe vom Ei – wie wunderbar! Essen am Familientisch ist Familienleben. Es gibt kein Abheben, kein Ufo, keine große Pausentaste. Der Alltag geht weiter. Der Schulstress und der eingestürzte Bauklotzturm, der Zoff mit der Freundin, der Bürostress der Eltern, das schwierige Personalgespräch. Alles und jeder sitzt mit am Tisch. Und Kinder nehmen die Gestimmtheit der Eltern mit allen Poren auf.

Jede Familie ist und isst dabei auf ihre eigene Weise. Frühstück im Stehen etwa geht für manche überhaupt nicht. Und in anderen Familien ist es das Beste, was man am Morgen an Begegnung bekommen kann. Ich kann für mich überlegen: Ist mir wichtig, was auf den Tisch kommt, welche Qualität das Essen hat, oder liegt für mich der Schwerpunkt darauf, dass wir überhaupt zusammensitzen? Dürfen die Kinder schlecht gelaunt zum Essen kommen oder ist da Eitelsonnenschein? Vielleicht muss sich gerade auch etwas ganz grundsätzlich verändern, bis hin zum Möbelstück: Unser Tisch könnte ein Drittel größer sein, damit halbfertige Legoraumschiffe und Hausaufgaben einfach schnell zur Seite geschoben werden können. Darf gerade viel parallel stattfinden? Der Tisch wächst mit. Oder umgekehrt: Der Tisch ist gerade zu breit, dass da immer fünfzehn bis zwanzig Zentimeter zu viel sind zwischen uns, vielleicht dürfen die Gegenüber näher aneinanderrücken. Brauchen wir ein gelbes Einlegebrett, klarer Bereich für Butter, Brot und Käse? Überhaupt mehr Farbe am Tisch – und welche? Darf eine Kerze in die Mitte? Braucht es eine Tischdecke, Servietten, beginnen wir zusammen? Was passiert mit Telefonklingeln, Fußballfinale, Klogehen? Stehen wir am Ende gemeinsam auf oder darf auch jemand mal früher weg?

All diese Fragen rund um den Tisch dürfen Eltern miteinander besprechen. Die Antworten werden sie immer wieder korrigieren, vollkommen über Bord werfen oder bestätigen. Welchen Weg finden wir miteinander? Natürlich kann dabei niemand Erfahrungen vorwegnehmen, die man mit den eigenen Kindern erleben wird. Die Kinder sind das erste Mal Kinder, und die Eltern sind das erste Mal Eltern. Dabei ist klar: Die ideale Familie existiert nicht. Wissen alle. Aber die Sehnsucht danach hält sich bei Eltern erstaunlich hartnäckig. Ich erlebe immer wieder, wie sich Erwachsene im Elternsein verlieren und auch wie sich Erwachsene über das El-

ternsein finden. Die Phasen können sich abwechseln, mal mehrmals innerhalb eines Tages, mal erst nach Wochen oder Monaten.

Dieses Buch soll Impulse geben in diesem Hin und Her, soll Bewegung in die Familie bringen. Unhinterfragte Ideale und versteckte Muster kommen in den Blick. Dabei darf es knirschen, dürfen alte Gewissheiten infrage gestellt werden.

Es gibt keine Pauschallösung, kein Allzweckwerkzeug, keine Montageanleitung. Das Buch schlägt einen anderen Ton vor, um neu miteinander ins Gespräch zu kommen. Das Buch will Anstoß sein, sich als Mutter und Vater, als Erwachsene, die mit Kindern leben, immer wieder selbst zu reflektieren, sich als Erwachsener aktiv dem Leben zu stellen, statt sich leben zu lassen.

Solange keine Kinder da sind, arrangieren sich Paare oft, passen sich einander an, ohne es sich bewusst zu machen. Mit Kindern kommt ein eigener Prozess in Gang. Das Thema drängt sich anders auf. Dann kommen Erinnerungen hoch oder auch nur Stimmungen, Atmosphären, Gefühle. Auf einmal fährt man Antennen aus, die bisher nicht auf Empfang gestellt waren: Welche Gewohnheiten bringst du mit, welche Gewohnheiten bringe ich mit? Ein guter Anfang. Die Freude am Essen oder auch die schlechte Laune, das Lachen und der Ärger – all das hat eine eigene Präsenz, Dringlichkeit, Dynamik. Da sprechen alle mit: Wie ist es heute bei uns, wie war das bei euch damals, als ihr noch Kinder wart? Da geht es vielleicht um Nebensächlichkeiten: Durfte man sich einfach nehmen oder wurde einem aufgetan? Ihr habt vor dem Essen immer gebetet? Und danach auch? Was ist eine Drehplatte? Hattest du immer den gleichen Platz? Was ist ein Klingelmesser? Genauso sind auch die großen Fragen interessant: Wie war die Stimmung? Wurdest du mal weggeschickt vom Essen? Wie viel wurde am Tisch gelacht? Musstest du mal hungrig einschlafen?

»Kinder sind für Eltern dann am wertvollsten, wenn sie am schwierigsten sind«, sagte der dänische Familientherapeut Jesper Juul immer. Viele seiner Gedanken und Erfahrungen sind in meine Arbeit und auch in dieses Buch eingeflossen. Auf seine Initiative habe ich 2010 das Deutsch-Dänische Institut für Familientherapie und Beratung in Berlin gegründet.

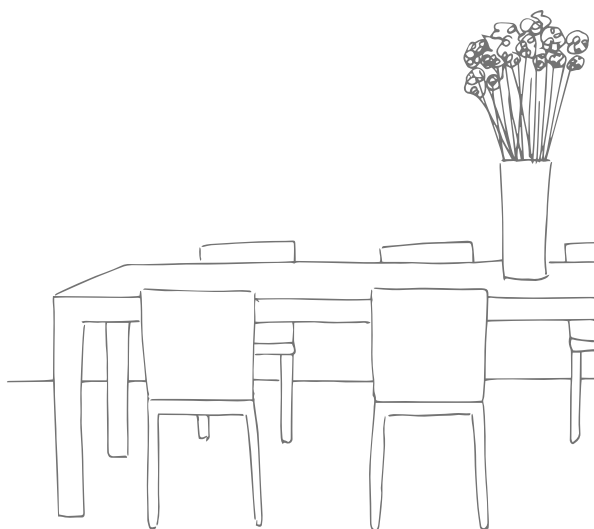
Wenn wir bei Seminaren mit mehreren Familien zusammenarbeiten, beginne ich oft mit der Frage: Was war ein guter Moment in eurer Familie? Viele müssen da erst mal nachdenken, müssen kramen. Sie tragen zusammen, was die Einzelnen als gute Momente empfinden. Und jedes Mal gibt es diese vielsagende Verwechslung, einige der Familien sammeln statt *guter* Momente *schöne* Momente.

Um genau diesen Unterschied geht es in diesem Buch: Wie sind wir füreinander wertvoll? Von gut bis schön, von harmonisch bis sauanstrengend, vom hehren Ideal bis zum So-wollte-ich's-nie. All das gehört dazu, macht meine Familie aus, ist wertvoll: das eine im Moment, das andere im Rückblick. Familie ist Genießen und Ver zweifeln, sich Auseinander- und Zusammensetzen. Familie ist Weitermachen und sich und die anderen dabei Kennenlernen.

Wir decken in diesem Buch den Tisch noch mal neu. Der Esstisch ist das neue Wohnzimmer der Familie. Es geht um den Ort, an dem Familie heute vor allem stattfindet. Es geht um Mut und Zumutung, um alte Muster, um ein neues Miteinander und jede Menge Benimmregeln – aber diesmal für Erwachsene.

Alte Muster und neue Reflexe

Übers Seinlassen und Loslassen





Warum ist das heute alles so kompliziert, selbst das gemeinsame Essen?

Gegenfrage: Was ist wirklich einfach – außer Lottospielen?

Spiele wir mal kurz Gott: Stellen wir uns vor, wir dürften den Menschen ein wenig neu konstruieren. Wir haben natürlich im Kopf, was er alles braucht. Er muss ernährt werden, und er braucht Begegnungen, Energie und Miteinander, muss sich gegenseitig spüren.

Aber wie oft kommt es zu Streit am Tisch, die vielen Abendessen, die auf den Magen schlagen, die hektischen Frühstücksszenen, die den Tag mit schlechter Stimmung einläuten? Wäre es da nicht gut, die Bereiche Ernährung und Beziehung sauber voneinander zu trennen? Nachts etwa schlosse man diesen neuen Menschen an Geräte an. Er bekäme – optimiert auf dem höchsten Stand der Wissenschaft – genau die richtigen Nährstoffe. Es gäbe kein Über- oder Untergewicht mehr, kein Rumkritisieren mehr am Wieviel, keine umgeschmissenen Saftgläser, kein wütendes Auf-den-Tisch-Hauen, kein Schlürfen, Rülpsen, Schmatzen. Und um Beziehungen, um Familie kümmerten wir uns wann anders, vielleicht vorher, beim Spaziergehen, beim Geschichtenerzählen oder gemütlich vor dem Kachelofen, beim Angeln, Flüstern, Kuscheln, Bergsteigen ...

Wir sind, so wie der Mensch jetzt konstruiert ist, existenziell aufs Essen angewiesen. Das ist so überlebensnotwendig wie Atmen – nur mit einer anderen Frequenz. Und Essen ist gleichzeitig fest verdrahtet mit einer anderen überlebensnotwendigen Zutat des Lebens: mit Bindung und Beziehung.

Essen und Beziehung sind beides Lebensmittel. Die Erfahrungen, die der Mensch beim gemeinsamen Essen macht, begleiten ihn ein Leben lang.

Kuscheln-Flüstern-Kachelofen und was sich der neue Mensch noch alles einfallen lassen würde – alles wunderbar. Das Problem dabei: Ich kann das alles auch lassen. Ich muss es nicht tun. Schon gar nicht, wenn schlechte Stimmung herrscht. Essen müssen wir trotzdem.

Die Notwendigkeit des Essens ist der Gamechanger. Essen ist das stärkste Bindemittel der Welt. Das geht am ersten Tag los beim Stillen oder Fläschchen auf engstem Raum und reicht bis ans Ende des Lebens. Jemandem, der selbst noch nicht oder nicht mehr essen kann, Essen zu geben, ihn zu nähren, schenkt Verbindung. Essen ist die Chance, ohne viel Aufhebens beieinander zu sein.

Natürlich wird so etwas auch torpediert. Verschiedene Smart-Food-Label etwa werben damit, das Beste aus dem Essen rauszuholen: Wasser drauf schütten, schlucken, fertig: »Satt in drei Minuten!« Ein bisschen Gott spielen. Es ist eine absurde Vorstellung, eine Familie um den Tisch zu versammeln: schütten, schlucken, fertig. Für All-in-one-Shakes braucht es keinen Tisch mehr, keine Gemeinschaft: »Null Prozent Unnötiges!«, heißt es in der Werbung. So etwas trinkt man im Stehen, im Türrahmen, auf dem Sprung. Dabei liegt immer so viel mehr auf dem Teller als nur das Essen. Es wäre ein lustiger Rückblick, auf die eigene Familienmahlzeiten-Biografie zu schauen, darüber mit den eigenen Kindern zu sprechen: