

Beim Essen kommt so

Bei gemeinsamen Mahlzeiten geht es nicht nur ums Sattwerden, sondern auch darum, sich über

Lange Arbeitszeiten, Freizeitaktivitäten, eigene Menüvorstellungen von Jugendlichen: In vielen Familien wird dem alltäglichen, gemeinsamen Essen zu wenig Bedeutung geschenkt. Doch als Ort für den regelmässigen Austausch und den Einblick in die Ernährung der Kinder ist der gedeckte Tisch fast unersetzlich. Dass eine familiäre Verbundenheit entsteht, in der Freude, Sorgen und Alltägliches mitgeteilt werden, zeigen die Besuche bei drei Familien.

Reis, rote Bohnen und Anekdoten von Donald Duck

Liliana (43) und Paul (56) Elze-Pérez hören um 12 Uhr die Glocke läuten, so nah wohnen sie am Bläsischulhaus in Basel. Kurze Zeit später rennen Paul Andres (9) und Manuel Felipe (6) durchs Treppenhaus. Camillo Ernesto (2) ist heute nicht im «Tagi» und hüpfelt aufgeregt durch die Wohnung. Sind alle da, fängt Familie Elze-Pérez an zu essen, denn Paul muss bald zur Arbeit. Er ist in der Medikamentenproduktion tätig und hat diese Woche nachmittags Schicht. Durch die Schichtarbeit kommt die Familie regelmässig zu gemeinsamen Mahlzeiten.

Liliana hat Reis und rote Bohnen mit Speck gekocht. Es duftet herrlich durch die ganze Wohnung. Obwohl Paul Andres am liebsten Lasagne mag, langt er kräftig zu. Mit vollem Mund erzählt der Drittklässler Anekdoten aus einem Donald-Duck-Heftchen. Manuel Felipe ist hingegen nicht sehr hungrig und macht Faxen, und Camillo Ernesto mampft zufrieden Salat. «Comer es un placer, Essen ist eine Freude», sagt die Mutter lachend. Die Familie spricht Spanisch, da die Eltern ursprünglich aus Kolumbien stammen. Das Land ist oft Gesprächsthema beim Essen. «Wir reden

über unsere Familien, die dort leben, und über die Lage im Land», sagt Paul. Er hatte sich als Jurist für die Menschenrechte eingesetzt und kam vor 20 Jahren via Amnesty International und die Arbeitsgruppe Schweiz-Kolumbien als politischer Flüchtling nach Basel. Noch immer sind beide Eltern sehr aktiv: Arbeitsgruppe Schweiz-Kolumbien, Elterngruppe Bläsi, Matthäusplatzverein, Organisation des Mittagstisches im Quartierzentrum. Dieses freiwillige Engagement schlägt sich in den Tischgesprächen nieder. Nicht zu kurz kommt der Austausch über die Schule, den Kindergarten und die kleinen Freunde der Buben. «Für mich ist das ge-



Tipps für das friedliche Mahl

- Die anderen **ausreden lassen**
- Einander **zuhören**
- **Respektvoll miteinander umgehen:** niemanden beschimpfen, nicht sticheln, keine verächtlichen Äusserungen
- Ich-Botschaften verwenden: «Mir schmecken die Pilze nicht» kommt ganz anders an als «du kochst immer so grusige Sachen».
- **Alle dürfen Gesprächsthemen einbringen**
- Wenn die Eltern «Erwachsenenthemen» besprechen, sollen die Kinder zuhören und warten. Umgekehrt gilt das Gleiche!
- Was beim gemeinsamen Essen stört:**
- laufendes Radio, eingeschaltetes Fernsehgerät
- «Knopf im Ohr»
- Zeitung lesen
- eingeschaltetes Handy auf dem Tisch.

Bei Familie Elze-Pérez hat der Mittagstisch Tradition: Vater Paul, Mutter Liliana und die Kinder (von links) Paul Andres, Camillo Ernesto und Manuel Felipe.



manches auf den Tisch

Sorgen, Freuden und Nöte auszutauschen. Ein Hoch auf den Familientisch.



Aktion auf Rhein/Mosel mit MS Spirit of Caledonia****

Thurgau Travel
Spezialrabatt
Fr. 700.-



1 Woche Sommerferien in obiger Deluxe-Kabine (MD) für nur Fr. 1390.-

Remich/Luxemburg – Cochem – Basel

1. Tag Schweiz – Remich/Luxemburg

Individ. Anreise nach Basel. Busfahrt nach Remich/Luxemburg. Einschiffung. Abends Zeit zur freien Verfügung.

2. Tag Remich/Luxemburg – Konz

Ausflug* per Bus nach Luxemburg mit Stadtrundfahrt/-gang. Nachmittags Fahrt auf der Mosel bis Konz.

3. Tag Konz – Bernkastel

Busausflug* nach Trier. Schifffahrt nach Bernkastel. Bummeln Sie am Abend durch den beliebten Ort an der Mittelmosel.

4. Tag Trarbach – Cochem

Vormittags Stadtrundgang*. Anschliessend Schifffahrt auf der Mosel bis Cochem, wo das Schiff am Abend eintrifft.

5. Tag Cochem – Koblenz

Am Vormittag Stadtrundgang* Cochem, dem schönsten Ort im Moseltal. Weiterfahrt nach Koblenz. Am Abend Stadtrundgang* durch die Stadt am Deutschen Eck.

6. Tag Koblenz – Rudesheim

Fahrt entlang des «Romantischen Rheins» mit Loreley-Felsen. Am Nachmittag Fahrt mit dem Winzerexpress durch Rudesheim und Besuch von Siegfrieds Mechanischem Musikkabinett.*

7. Tag Speyer

Vormittags Ausflug nach Heidelberg*. Das harmonische Ensemble von Schloss, Altstadt und Fluss inmitten der Berge inspirierte bereits die Dichter und Maler der Romantik. Am Nachmittag Weiterfahrt in Richtung Basel.

8. Tag Basel

Gegen 10.00 Uhr Ankunft in Basel. Ausschiffung, individuelle Heimreise zu Ihrem Wohnort.

* Ausflug im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar.

Programmänderungen vorbehalten.

Basel – Cochem – Remich/Luxemburg

Reise in umgekehrter Reihenfolge.



Rudesheim

Reisedaten 2010

Remich – Basel	Basel – Remich
17.07. – 24.07.	10.07. – 17.07.
31.07. – 07.08.	24.07. – 31.07.
14.08. – 21.08.	07.08. – 14.08.

MS Spirit of Caledonia****

Modernes, komfortables Schiff für max. 150 Passagiere. Alle Kabinen aussenliegend mit Dusche/WC, Klimaanlage, Haartrockner, Telefon und Safe. Die Deluxe-Kabinen (14 m²) auf OD und MD mit 2 Sofabetten und grossen, zu öffnenden Panoramafenstern, die Standardkabinen (11 m²) auf MD und HD mit Sofa- und Klappbett, kleine Fenster. Eine Tischzeit im Restaurant mit Panoramablick. Aussichtssalon mit Bar, Bibliothek/Lesezimmer, Bordshop und grosses Sonnendeck. **Nichtraucherschiff.**

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord
- Schleusen- und Hafengebühren
- Thurgau Travel Reiseleitung
- Busfahrt Basel – Remich oder v.v.

Nicht inbegriffen: An-/Rückreise nach/von Basel, Ausflüge, Versicherungen, Getränke, Trinkgelder. Auftragspauschale: Fr. 35.- pro Auftrag (entfällt bei Buchung unter www.thurgautravel.ch)

Preise pro Person in Fr.

Kabine	Normal	Aktion
2-Bett HD hinten	1590.-	990.-
2-Bett HD	1790.-	1090.-
2-Bett MD vorn	1890.-	1190.-
Einzel MD	1990.-	1290.-
2-Bett MD deluxe*	2090.-	1390.-
2-Bett OD deluxe*	2290.-	1590.-
Zuschlag zur Alleinbenutzung		
2-Bettkabine	490.-	
2-Bettkabine deluxe	990.-	
Ausflugspaket	169.-	
Annulationsversicherung	26.-	

* mit Fenster zum Öffnen



MS Spirit of Caledonia

Thurgau Travel

Rathausstrasse 5, 8570 Weinfelden
Tel 071 626 55 00, info@thurgautravel.ch

NEU online navigieren/buchen
thurgautravel.ch

REISEGARANTIE

Sofort buchen unter
Gratis-Nummer 0800 626 550

➔ meinsame Essen eine Tradition», sagt der Vater, dem auch wichtig ist, dass die Kinder gesund essen. Nach dem Essen klettert Camillo Ernesto aus seinem Hochsitz und flitzt mit seinen Brüdern davon. Kurze Zeit später stürmt das Trio mit selbst gebauten Schwertern die Küche, in der die Eltern bei einem Kaffee noch etwas plaudern.

Damit die Kinder etwas Rechtes im Bauch haben

Um 7.15 Uhr versammeln sich Astrid (38), Niklaus (40), Anna (9), Georg (7) und Lena (5) Hofmann-Schwyster am gedeckten Frühstückstisch. Nach dem Tischgebet essen die Kinder, noch etwas verschlafen, ihre Haferflockli, während Astrid die Znüibrötli schmiert. «Durch das gemeinsame Essen weiss ich, dass meine Kinder etwas Rechtes im Bauch haben», sagt die Mutter. Niklaus unterhält sich mit Georg, dem Erstklässler, über den Werkunterricht, in dem die Kinder Masken basteln. Gleichzeitig redet Anna, die Drittklässlerin, mit ihren Eltern über ein verunfalltes Kind.

Für Astrid Hofmann-Schwyster ist das Essen ein guter Ort, um Interesse zu zeigen für das Leben der Kinder ausserhalb der eigenen vier Wände, der Schule, mit ihren Freundinnen und Freunden und ihre Streitereien. Sie will aber auch Raum für Gespräche geben: «Die Kinder brauchen manchmal ein wenig Zeit, bis sie mit etwas <hinfefüre> kommen.» Aber der wichtigste Punkt beim Familienfrühstück ist, die Tagesorganisation durchzugehen. Mit unterschiedlichen Freizeitaktivitäten, hütender Grossmutter, nicht zu verpassenden Radiosendungen, flexiblen Arbeitszeiten und drei Kindern ist jeder Tag anders.

«Komm, wir müssen gehen», mahnt Anna ihren Bruder. Sie machen sich parat und verabschieden sich Richtung Schule. Bevor Lena in den Kindergarten unten in der Wohnsiedlung geht, zeichnet sie bunte Einladungen für ihr Geburtstagsfest. Dann verlässt auch sie die Wohnung. Die Basler Familie möchte an den gemeinsamen Essen festhalten, auch wenn die Kinder grösser werden: «Das ist



Das Nachtessen ist ihr wichtigster

wichtig, um sie nicht aus den Augen zu verlieren», ist sich Astrid Hofmann-Schwyster sicher.

Den Tag gemeinsam ausklingen lassen

«Wenn alle zum Nachtessen da sind, koche ich gerne etwas Gutes», sagt Karin Wippich-Kreiner und rührt im Risotto. Dazu dünstet sie Cima di Rapa und brät Fleisch an. Das ist nicht immer so. Zwei- bis dreimal pro Woche arbeitet die 52-Jährige abends im Kino. Heute sind aber gegen 18.30 Uhr alle zu Hause in Rodersdorf (SO). «Ich finde es schön, dass wir uns abends treffen», erzählt Gerd Wippich-Kreiner (49). Er arbeitet als Grafiker in Basel, die Kinder Iris (14) und Moritz (12) gehen zwei Dörfer weiter zur Schule. Auch die Tochter schätzt es, sich beim Nachtessen gegenseitig die Ereignisse vom Tag erzählen zu können. Sie und ihre Mutter fachsimpeln am Tisch oft über Kulinarisches – beide kochen und essen gerne. Moritz hats mehr mit der virtuellen Welt. Er hätte gerne einen eigenen Computer. Die Mutter findet, dass die Gespräche immer interessanter werden, je älter die Kinder sind. Iris und Moritz bringen mehr eigene Themen an den Familientisch. Die Umwelt zum Beispiel. Ein Punkt wird aber



Treffpunkt: Karin, Gerd, Iris und Moritz Wippich-Kreiner (von links).



Hofmanns beim Zmorge: Anna, Niklaus, Astrid, Georg, Lena (von links).

immer erst nach dem Essen besprochen: Prüfungen und Negatives aus der Schule. Die Mutter will das Gekochte genießen und sich nicht zu sehr aufregen. Auch Iris findet es gut, erst nach dem Essen das Schwierige zu besprechen: «Wenn ich mich dann nerve, kann ich einfach so abziehen», meint sie und zwinkert schelmisch mit den Augen.

Als Kind war für Gerd Wippich-Kreiner das Essen reine Nahrungsaufnahme und nicht Ort für familiäre Diskussionen und Begegnungen. Seine Frau hingegen wuchs in einer Familie auf, die Wert auf die Gesprächskultur legte. Das möchte Karin Wippich-Kreiner nun auch ihren Kindern weitergeben. Nach dem Nachtessen geht die Jungmannschaft ins Zimmer und hört Musik, macht Hausaufgaben oder liest – und träumt von einem eigenen Computer ...

Texte Milena Conzetti
Bilder Christian Aeberhard
und Nik Hunger

DAS SAGT DER EXPERTE

Renato Meier (50) ist Stellenleiter der Familien-, Paar- und Erziehungsberatung Basel.



«Themen vermeiden, die immer wieder zu Spannungen führen»

Renato Meier, wie vermeidet man Streit am Familientisch?

Indem man nicht alles beim Essen vorbringt. Kinder spüren oft sehr gut, welche Themen zum Essen passen und welche den Appetit verderben. Es gilt, Situationen zu vermeiden, die immer wieder zu Spannungen, Wut oder Aggressionen führen – zum Beispiel wenn ein Kind schlechte Noten nach Hause bringt. Auch Eltern sollen ihre Partnerprobleme nicht beim Essen austragen, sie wirken als Vorbild.

Wie umschiffen Eltern die heiklen Themen?

Am besten ist, wenn sie diese in der Familie bekannten Themen beim Essen auslassen, aber vor dem Essen kommunizieren, dass man über das Problem später reden möchte. Eine entsprechen-

de terminliche Vereinbarung schafft Verbindlichkeit.

Warum Probleme auslagern?

Es geht darum, die Probleme in angemessenem und positivem Rahmen zu diskutieren. Das bedingt, dass das Essen nicht die einzige gemeinsame Familienzeit am Tag ist. Es ist wichtig, andere gemeinsame Zeiten zur Problemdiskussion zu schaffen. Die Eltern sollen das aktiv einfordern und eine entsprechende Zeit gestalten. Natürlich jubeln die Kinder nicht über solche Vorschläge. Doch für sie ist es gut zu wissen, dass sich die Eltern um Klärung bemühen. Das verschafft Respekt und Vertrauen.

Wann ist eine gute Zeit, um Probleme zu besprechen?

Die Familie kann zum Beispiel den Tisch gemeinsam abräumen und sich dann nochmals hinsetzen, mit Kaffee für die Eltern und einem kleinen Dessert für die Kinder. Können die Eltern einen solchen Familienrat bereits vor dem Essen an, können sich alle darauf einstellen.

Zurück an den Tisch: Was gilt es für gute Gespräche weiter zu beachten?

Wichtig ist natürlich, die «normalen» Gesprächsregeln einzuhalten. Dafür sind alle mitverantwortlich, aber die Eltern sind hauptverantwortlich. Eine Gesprächsführung kann erleichternd sein. Auch Kinder können diese Rolle übernehmen, eine solche Verantwortung kann sich sehr positiv auf das Zusammenleben auswirken.

 www.migrosmagazin.ch

Gemeinsamer Fixtermin oder individuelle Verpflegung? Testen Sie Ihre Einstellung.