



... Erst isst du auf!

Anschließend an eine spannende Frage aus der Facebook-Gruppe mag ich heute mal ein bisschen was über das Essen sagen.

Essen ist eines der ganz problematischen Themen, was unerzogen angeht. Das liegt meiner Beobachtung nach an mehreren Dingen:

1. Die Machtausübung ist verschleiert

Anders als bei der Auswahl des Hobbys oder der Frage wie ich das Kind dazu bekomme, sich zu waschen, ist essen als aktiver Vorgang, der gerne ausgeführt wird, nicht unbedingt auf den ersten Blick in seiner Vielschichtigkeit ersichtlich.

Aber: Ohne dass ich es kaufe, ist es nicht auf dem Tisch. Ohne dass ich es bewerte, ist es kein 'gutes' oder 'schlechtes' Essen. Ohne dass ich mich damit befasse, hat das Kind keine Chance auf das Wissen über Nährstoffe.

Gleichzeitig ist die Empfindlichkeit hier, wie in jedem anderen Bereich, gegenüber den elterlichen Bemerkungen, bewussten und unbewussten Einstellungen, sehr hoch. Wenn meine Eltern kritisieren, wie ich male, kann ich damit aufhören oder es heimlich tun. Beim Essen wird es schwierig - dadurch, dass es das erste und basalste Grundbedürfnis ist. Gleichzeitig ist entsprechend das Leidpotenzial hoch: Anders als Malen ist Essen nicht verschiebbar und bringt uns sehr schnell in existenzielle Not, wenn es nicht

ausreichend getan wird.

2. Wir leben in einer essgestörten Kultur

In meiner Kindheit gab es eine Weihnachtsritual. Meine Mutter würde uns an Weihnachten irgendwann die Süßigkeiten wegnehmen (wir wurden massiv reguliert und Weihnachten war entsprechend eine Art Schlachtfest für Süßigkeiten) und dann verkünden, dass sie Diät machen würde.

Seitdem ich denken kann, macht meine Mutter Diät. Dabei hat sie nie angefangen, gesünder zu essen - nur ab und an sich selbst verboten, Dinge zu essen, die sie mag. Entsprechend ist sie nicht zufrieden mit den Ergebnissen.

Und sie ist kein Einzelfall.

Wenn ich mich mit Menschen über Kinder und Essen unterhalte, ist allein die Verunsicherung ein sicheres Anzeichen dafür, wie besetzt das Thema ist. Wie unfrei. Wie wenig Genuss und wie viel Angst darin steckt.

In einer Kultur, in der gutes Essen massenhaft vorhanden ist, begrenzen und erzwingen wir, haben Angst und erziehen - uns und andere.

Das zu beobachten und zu überwinden, ist eine Herausforderung. Fangen wir an!

Deine Ruth

P.S. Morgen früh gehe ich wieder live in die Facebook-Gruppe zum Thema und werde meine eigene Geschichte teilen. Ich freu mich, dich zu lesen!