

Fragen Sie Familien nach ihrer größten Herausforderung während des Corona-Lockdowns, antworteten gefühlte 90%, dass sie schon lang nicht mehr so viel und so regelmäßig für ihre Kinder gekocht haben. Der größte Nerv-Faktor? Die täglich wiederkehrenden Fragen: Was gibt's zu essen? Wann gibt es Essen?

Warum wurde Essen in Corona Zeiten für Jugendliche so bedeutungsvoll?

Bedürfnisse in Balance

Analysieren wir die Bedeutung von Mahlzeiten unter Covid-19 unter psychologischen Aspekten, kommen wir nicht an den Stufen der Maslowschen Bedürfnispyramide vorbei (Abraham H. Maslow. Motivation and Personalität, 1954):

Stufe 1: Physiologische Bedürfnisse, d.h. Hunger, Durst, Schlaf, Sexualität.


Stufe 2: Sicherheitsbedürfnisse, d.h. Dach über dem Kopf, Schutz der Person, Geborgenheit, Arbeit, um die Lebensgrundlagen zu ermöglichen

Stufe 3: Soziale Bedürfnisse, d.h. Zugehörigkeit, Gemeinschaft, soziale Beziehungen, Freundschaft

Stufe 4: Wertschätzung, d.h. Liebe, Anerkennung und Status

Alle vier Stufen repräsentieren sogenannte Defizitbedürfnisse, die regelmäßig gestillt werden müssen. Lediglich die Stufe 5 stellt ein Wachstumsbedürfnis dar: den Wunsch nach Selbstverwirklichung. Corona brachte unsere Bedürfnislagen gehörig ins Wanken.

Seelennahrung

 Versorgt und bekocht zu werden, unter einem Dach zu wohnen und liebevoll aufgezogen zu werden, zählt für Menschen zu den elementaren Erfahrungen. Sie prägen den Einzelnen und seine Familie ein Leben lang. Viele Kindheitserinnerungen sind gekoppelt an gemeinsame Mahlzeiten, intensive Erlebnisse bei Tisch und Lieblingsgerichte, die sogar uns großen Kindern noch Trost spenden. Essen ist Seelennahrung.

Corona veränderte unsere Essgewohnheiten. Kinder und Jugendliche, die tagsüber fremdversorgt waren, aßen plötzlich täglich mit der ganzen Familie zusammen: Ein seltener Genuss, der sonst nur am Wochenende und zu Ferienzeiten möglich war.

Das verheißungsvolle Klappern und dazu der Duft aus der Küche sind ein beruhigendes Zeichen, dass alle zuhause und sicher sind. In dieser Kombination wirkten Mahlzeiten für Familien im Lockdown als Beruhigungsmittel und Zeichen für Sicherheit und Heimat.

Schmerzhaftes Social Distancing

Der Corona Lockdown war ein Stresstest für die Familien. Jeder* wurde aus seinen Routinen gerissen, jeder* musste mit Unsicherheit bei veränderten Arbeits- und Lebensbedingungen zurechtkommen, sich ungewohnt lang in seiner Familie aufhalten oder sich wieder neu auf sie einlassen. All die unausgeglichenen Pubertierenden, die Abiturientinnen*, die nicht flügge werden durften, Studierende, die wieder zuhause bei ihren Eltern einzogen, Berufsanfängerinnen*, die lieber heimkamen als allein in ihren kleinen Wohnungen in der Ferne im Lockdown fest zu sitzen.

Plötzlich räumlich und sozial begrenzt zu sein, war schön und schrecklich zugleich. Intensive Nähe in der Familie stand dem Ausschluss außerfamiliärer Kontakte gegenüber. Die psychologische Forschung zeigt, dass sozialer Ausschluss, das „nicht dabei sein dürfen“, zu ähnlichen Schmerzzuständen führt wie körperliche Misshandlung. Sich freiwillig per Ratio von gewohnten sozialen Gefügen, Routinen und dem Kollektiv abzuschneiden, kam diesem Schmerz sehr nahe und war eine Belastung und Selbstbeschneidung der besonderen Art. Essen diente jetzt als Trost und Ersatzbefriedigung. Als Belohnung für Durchhalten. Als Highlight und einzig mögliches Vergnügen, das man sich gönnen durfte, zelebrierte oder sogar nach Hause bestellen konnte.

Kontrollverlust in Jogginghosen

Erschwerend machte sich durch die Schulschließungen und die Verlegung der Vorlesungen rasant illusorische Ferien- und Jogginghosenstimmung breit. Die Leistungsmotivation und Anstrengungsbereitschaft der jungen Menschen ging den Bach runter und sie hatten es auf ihre Art schwer. Der durch Corona bedingte Tagesablauf irritierte. Zusätzlich lauerte im Haus die Gefahr, von den Eltern mit Arbeiten beauftragt zu werden oder in die Schusslinie gereizter Stimmungslagen zu geraten. Ein guter Grund für viele Jugendliche, sich passiv-kooperativ zu verhalten. Eine ganze Generation Z lungerte in Jogginghose auf Pause in ihren Zimmern. Meistens anspruchslos. Nur mit Essen waren sie zu locken und auf Essen wollten sie nicht verzichten.

Jugendliche waren nicht die einzigen Betroffenen, die durch den Kontrollverlust in die Schluderei glitten. Hand aufs Herz: Wie stand es um Ihre Selbstregulation? Haben Sie es geschafft? Prokrastination machte sich in deutschen Haushalten breit. Geregelt Tagesabläufe waren im Lockdown nur mit Konsequenz und Disziplin einzuhalten. Oder mit geregelten Mahlzeiten.

Psycholog*innen raten Familien, gemeinsamen Mahlzeiten zu einer verbindenden Familiengewohnheit zu machen. Zu den wichtigsten Elementen guter Gewohnheit zählen gleichbleibende Abläufe, feste zeitliche Einheiten und Wiederholung. Regelmäßigkeit trumps. Neben dem unersättlichen Appetit zu Corona Zeiten übrigens TOP 5 der Ersatzfunktionen bei Aufsieberitis - zeigte sich in Familien, wer besser in der Lage ist, seinen Tag zu strukturieren, Gewohnheiten zu etablieren, seine Aufgaben auch zuhause zu bewältigen und Arbeits- und Freizeit klar zu trennen. Regelmäßige Mahlzeiten trugen dazu bei und boten den Menschen mit weniger Selbstregulation ein zeitliches Notgerüst, an dem sich auch der letzte Prokrastinierer entlanghangeln konnte.

Danke an die Küche

Frühstück um acht, Mittagessen um eins, Abendessen um sieben. Auch wenn das Kochen auf die Nerven ging: Regelmäßige Mahlzeiten gaben dem Tag und den eingesperrten Menschen während des Corona Lockdowns Struktur, Verbundenheit und Wärme. Sie waren eine sichere Größe in unsicheren Zeiten. Bedanken Sie sich bei der Küche und den führenden Familienmitgliedern. Sie haben das Beste gegeben und für Geborgenheit und Liebe gesorgt. Genau das brauchen Kinder jeden Alters. Nicht nur die Generation Z.

Darum kochen Sie. Es ist wertvoll.

Stephanie Sedlmayer-Weßling, Dipl.-Psychologin und Mediatorin, ist Inhaberin der Studien – und Berufsorientierung GOOD PLAN STUDIO, Lehrbeauftragte an der Hochschule Rosenheim für Methodenkompetenz und selbständige HR-Beraterin Mittelständischer Unternehmen. Sie berät und begleitet junge Menschen in der beruflichen Orientierung, Unternehmen im Talentmanagement und Familien an der Schnittstelle Beruf. Sie lebt und arbeitet in Regensburg, ist verheiratet und hat zwei Kinder im Alter von 18 und 21. Ihre Lieblingsmahlzeiten während Corona: Indische Curries mit Linsen-Daal, Naan und Raita. Dazu Ingwer-Zitronenwasser oder auch mal ein Glas Wein.