Brot und Spiele – franziskanisch November 2024

Ein Text von Salome Elisabeth Guggisberg, 1983, Humortrainerin, poPsy (positive Psychologie an der UNI Zürich), beruflicher Ursprung: Pädagogin (Beobachterin: kindliches Verhalten habe ich bis in die kleinsten Teile studiert, durch das Studium und durch mein tägliches Leben), Geschichtenerzählerin, Schauspielerin, Musikerin, Lebenskünstlerin

Vorspeise: «Jetzt spiel doch mit dem Essen rum!» freud- und friedvolles Essen

Habe ich mich jetzt verschrieben oder bin ich verschroben? Nein, verschrieben habe ich mich noch nicht. Bewusst geschrieben habe ich. Dann bin ich wohl etwas verschroben in den einen oder anderen Augen der LeserInnen. Was soll's oder tja, dann darf es so sein.

Mit einem scharfen Leserauge haben Sie bereits richtig erfasst: Spielen ist Teil des Lebens, ob wir es als Erwachsene noch mögen oder nicht. Am Meisten und Einfachsten lernt Mensch im Spiel. Zumindest haben wir alle unsere ersten Jahre mit Spielen verbracht. Wir spielten um zu verstehen und so spielten wir auch mit dem Essen, weil wir «be-greifen» wollten, was wir zu uns nehmen. Einige tun es noch heute, andere werden es spätestens im Alter oder mit Kindern wieder tun.

Aktuell spielen Sie in Ihren Gedanken mit verschiedenen Bildern aus Ihrer Erinnerung und den von mir geschriebenen Worten. Weiter üben wir tagtäglich Rollenspiele aus. Zuhause verhalten wir uns anders, als wir es im geschäftlichen Kontext tun.

(evtl. kann der grüne Text angehängt werden)

Spielen ist also ein sehr weitgefasster Begriff. Es ist mir persönlich und aus Gründen die Lebensfreude zu empfinden wichtig, dass möglichst viele Menschen den Bezug zum Spiel erneut entdecken und mögen lernen. Ich freue mich mit Ihnen, wenn Sie erneut das Spiel des Lebens zu spielen wagen.

Es wird Zeit mit Ihnen ein Erlebnis aus meinem Alltag – wie Brot – zu teilen: Als meine zwei lieben Kinder alleine im Esszimmer darauf warten, bis wir gemeinsam mit dem Essen beginnen würden, fliegen die Hörnli (Makkaroni oder Hörnchen) durch die Luft. Alleine waren sie, weil der Wischlappen noch geholt werden wollte, ich die mit Hörnli gefüllten Teller aber wieder einmal in greifbarer Nähe hingestellt habe. Anschliessend wird durch die einzelnen Röhrchen hindurchgeblasen, die Rollfähigkeit derer getestet oder ihre Elastizität erörtert. Nach jedem Flug und jedem Test verschwindet das inspizierte Hörnli im Mund. Seien wir ehrlich: Wen würde so ein lustvolles Spiel auch wieder mal erfreuen?

Hauptgang: «Jetzt spiel doch mit dem Essen rum!» wertvolles Essen

«Warum?» werde ich gefragt. «Weil's Spass macht!» ist meine Antwort und prompt folgt die Bemerkung, dass man mir das nicht ansehen würde. A-ha! Hier versteckt sich also vielleicht ein kleiner und doch gesellschaftlich wichtiger angelernter Glaubenssatz: Gegessen wird so, dass man sauber bleibt und möglichst ansehnlich bleibt!

Moment, dann geht man also davon aus, wenn wir mit dem Essen oder beim Essen spielen, es schmutzig oder zumindest schmuddelig werden kann. Seien Sie unbesorgt, ich mag Sauberkeit. Gerade ich freue mich immer wieder, wenn ich unsere Kinder mit geputzten Fingern spielen lassen kann. Übrigens scheinen mir auch die Menschen aus anderen Ländern, die mit den Fingern essen nicht unbedingt weniger sauber zu sein.

Dadurch, dass ich meine Kinder in der letzten Zeit intensiver beim Essensspiel beobachtet habe, ist mir aufgefallen, dass das Essen durchaus wertvoll bleibt und geschätzt wird, auch wenn damit

gespielt wurde. Mit einer grossen Bewegung verschwindet ein Popcorn genüsslich im Mund, strahlend schwingt die Hand in die Luft.

Essen ist auch ein Moment, bei dem wir unsere Gemeinschaften pflegen und dadurch sogar in Wort und Tat Dinge verarbeiten können. Essen wird im Spiel zu einem wertbringenden Akt. Beim Essen können wir erfahren, wie es uns geht, wer wir sind. Allein durch das, was wir zu uns nehmen, können wertvolle Informationen gewonnen werden. Das Essen und wie es gegessen wird sind auch Aussagen darüber, was wir mögen und tun möchten. Und so wird ein Herumstochern oder ein Bitten nach mehr Essen zu wichtigen Hinweisen unseres Mitmenschen. Wir sind in dem Moment bei einem weiteren Rollenspielen angelangt.

Ich liebe es meinem älteren Sohn beim Baustellenspiel in seinem Teller zu sehen und zuzuhören: «Lueg Mueti! Da isch e gosse Grabe u dä wird gäng grösser u hie chunnt its de no d Brügg. Lueg jetzt Mueti! Das isch dr gross Huufe u när gsesch: «Brrrrrrümm» (er hantiert mit beiden Händen und dem Löffel, die als Baggerschaufel genutzt wird) da d Schufle?!» Schreibsprache: «Schau Mama, da ist ein grosser Graben, der wird immer grösser und hier wird bald die Brücke gebaut! Mama, schau jetzt! Das ist der grosse Haufen und schau, der Löffel ist meine Baggerschaufel?!»

Dessert: «Jetzt spiel doch mit dem Essen rum!» sinnvolles Essen

Bei einem Besuch einer Freundin, die auch Köchin ist, bin ich nachdenklich geworden. Gute Gründe dafür, dass wir vermehrt mit dem Essen herumspielen oder zumindest es mit den Händen anfassen sollten, sind: Wir essen weniger heiss, was unser Magen bestimmt schätzen würde. Wir nehmen bewusster wahr, was wir essen und dies kann helfen, das Essen intensiver zu geniessen. Durch diese Art zu Essen würden wir zwar langsamer, doch das Essen würde in kleineren Bissen genossen werden. Dadurch kann weitgehend gesunde Lebensqualität gewonnen werden. Und da wir solche hochschätzen, folgen wir ab heute der einladenden Überschrift.

Zusätzlich kann diese Essensweise eine Unterstützung zum hungerbewussteren Essen sein. Wir essen, was wir wirklich brauchen. Menschen, die sich intensiver beim Essen mit dem Essen auseinandersetzen – was ich, wenn man es bildlich betrachten würde, für eine lustige Vorstellung halte – oder eben das Essen auseinandernehmen, laufen weniger Gefahr unbeabsichtigt Ungutes oder gar Giftiges zu essen.

Spannend finde ich es, wenn ich mit den Kindern das Essen durch die mathematische Brille betrachte:

- Es wird eine Reishalbkugel verlangt. Anschliessend entsteht ein Tunnelbau oder die Statik wird erprobt oder der Hügel in gleichgrosse Häufchen geteilt.
- «Mueti, Messer und Gabel sind kälter als der Holztisch.» Das Gespräch findet beim Tischdecken statt. Zugleich wird örtlich erkannt, wo Messer und Gabel ihren Platz haben.
- Beim Traubenessen können Eltern die Kraft in den Fingern der Kinder beobachten. Die Kinder bekommen ein Gefühl dafür, wieviel Fingerspitzenkraft sie benötigen, dass die einzelnen Trauben sich vom Stängel lösen.
- Beim Spaghetti essen wird die Drehbewegung trainiert und erprobt, was für das Handwerkliche und das Denken in Drehungen, Rundungen, Kreisen wichtig ist.
- Als Kind war es mir wichtig, dass der Teller und das Besteck jeweils in einem rechten Winkel, das hiess, genau frontal vor mir gedeckt waren. Noch heute ertappe ich mich manchmal dabei, dass ich in einem Restaurant das Gedeck zurechtrücke.
- Aus meiner eigenen kindlichen Erfahrung weiss ich auch noch, dass ich die einzelnen Zutaten gerne klar abgetrennt voneinander und nacheinander geniessen wollte. Das Beste kam bei mir meistens zum Schluss, damit ich mich darauf freuen konnte (choreographisches Essen). Es gefiel mir auch die Farben der einzelnen Gerichte betrachten zu können.
- Gerade gestern wurde die Saugkraft von Brokkoli mit der Bratensosse getestet. Brot wäre eine weitere Möglichkeit.

Was Mensch in früherer Zeit schon wusste, durch Regeln und Ordnung verdrängt wurde, ist heute pädagogisch wertvoll und teils sogar wissenschaftlich als sinnvoll erforscht worden. Spielen mit dem Essen, das Be - greifen davon fördert die Intelligenz. Dazu bedarf Mensch ausschliesslich gewollter Achtsamkeit, dann kann es für alle Beteiligten zu einem beglückenden, zufriedenen und ordentlichen Erlebnis werden. Hirnforscher Gerald Hüther sagt sogar: «Spielen ist Dünger für das Gehirn!».

Deshalb spiele ich mit und sage meinen Kindern beim Trinken: « Essen und Trinken bedeutet: menschliches Benzin auffüllen, das Gehirn wieder denken kann und wir weiter Spielen können!»

Degestif: «Jetzt spiel doch mit dem Essen rum!» Diese Aussage, die geschriebenen Zeilen sind für mich ein Plädoyer an das achtsame Essen!

4 Buchmöglichkeiten/-inspirationen zum Thema Kinder und Essen:

Hüther, G., Quarch, C.: Rettet das Spiel. Carl Hanser Verlag. München. 2016

Jenny, P.: Wahrnehmungswerkstatt Küche. Mit dem Essen spielt man nicht? Verlag Hermann Schmidt. Mainz. 2017

Frosk, I., Dörries, M.: Kunst aufessen. Bildschöne Frühstücksideen. Verlag Kunstmann. 2014

Largo, R.H.: Babyjahre. Verlag Piper. 2017

!Anmerkung zum grünen Text in der Vorspeise: Die Idee davon ist, dass es mehr Beispiele/ Denkhilfen gibt, das Thema Spielen zu verstehen.

- Wir bauen, kreieren, gestalten: mit Gedanken den Tagesablauf oder mit Materialien beim Kochen, Backen oder Tischdecken
- Wir sortieren: Jeder Mensch mag und hat seine, eigene andere Ordnung im Kleiderschrank, im Büro, in der Gestaltung eines Raums.
- Wir unterhalten uns und folgen Gesprächen: Alle haben eine Vorstellung, wie sich jemand verhält, können sich den erzählten Raum, die erzählte Situation vorstellen, weil wir bereits Ähnliches durchgespielt haben (Rollenspiele).
- Wir haben unseren persönlichen Begriff davon, was wir als Schön empfinden und wenn wir dasjenige welche tatsächlich ausüben können und es sogar gelingt, empfinden wir den Floweffekt.
- Wir wissen gleichzeitig alle durch das Lebensspiel, dass das Scheitern dazugehört und Mensch wieder aufstehen kann.

Füttern ist eine Treffübung und kann auch Spassmachen.

Hantieren mit Messer und Gabel will geübt sein.

Schminke

Essen geniessen bis zum Schluss. Leider wird's immer weniger.

Rollenspiel: Gesellschaftliches elegantes Kaffee trinken 😊

man kann auch gestalten mit essen, dann freuen wir uns zusätzlich, dass wir das essen dürfen (ich habe bewusst keine Bilder genommen oder darüber geschrieben, die über die Gestaltung erzählen, weil grundsätzlich das Spiel während dem Essen in vielen anderen Schritten erkannt werden kann)