



Im Hafen des Tages:



Das Abendbrot

Das Abendbrot ist die wichtigste Mahlzeit – zumindest an einem ganz normalen Wochentag. Es leistet viel: Fürsorge, Familienrat, Nahrungsaufnahme, zur Ruhe kommen. Das ist nicht einfach für das Abendbrot.

TEXT DANIELA KÜNNIG | FOTO SANDRA HOYNE

Denn auf kleinem Raum und in meist weniger als einer Stunde konzentrieren sich Menschen, Essen und Ansprüche. Um die Wichtigkeit des Abendbrotes wissen auch Familienhelfer. Zu Beginn ihrer Arbeit sorgen sie vor allem dafür, dass sich die Familie zum Abendessen um den Küchentisch versammelt.

Jeden Abend ist das so: Mit der flachen Hand auf den Schalter schlagen, knirschend tickt das Licht im alten Berliner Treppenhaus los. Heimkommen – Abendbrotzeit.

Auf dem Weg nach oben dringen Geräusche aus den Wohnungen. Wie in einem Adventskalender hinter jeder Tür ein anderes: mal das Klappern von Besteck, dann ein dumpfer Fernseh-Ton, im nächsten Stock hämmert ein Techno-Bass als parke hinter der Tür ein Golf mit Brandenburger Nummernschild und manchmal auch nur Dunkelheit und Stille. Schwer vorstellbar, dass dies der Soundteppich zur überall gleichen Handlung ist:

Die Familie versammelt sich zum Abendessen um den Küchentisch und erzählt sich bei Gürkchen und Stullen auf Holzbrettchen ihren Tag. Der Zeitschalter für das Treppenhauslicht zählt zu schnell, zweimal wird es dunkel unterwegs. Das sind die Zufallstreffer, um zu klingeln und die Frage zu stellen:

Abendbrot, wie geht das bei euch? Ist euch das wichtig?

Zweiter Stock: Junges Paar

Claas* winkt mich eilig durch in die schmale Küche, in der Hand einen Holzlöffel, mit dem er weiter im Wok rührt. Wir kennen uns vom gegenseitigen Paketeentgegennehmen. Er erzählt: »Kata kommt oft spät aus der Uni, meist koche ich. Weil wir beide tagsüber nur schnell zwischendurch essen, gibt es abends warm. Einmal am Tag eine warme, möglichst gesunde Mahlzeit ist wichtig. Da habe ich vorher nie drauf geachtet, das kam erst nach dem Krebs.« Der Name der Krankheit lässt die Unterhaltung stocken. Aber dass Claas so selbstverständlich damit umgeht, macht das Weiterreden einfacher. Er habe, nachdem er als geheilt galt, gefragt, was man gegen die Wiederkehr der Krankheit tun könne. »Genießen Sie Ihr Leben«, hätten die Ärzte geantwortet. Was das aber genau sein soll, hätte er erst lernen müssen. Während er Paprika schneidet, ein schneller Blick in die Wohnung. Im Wohnzimmer auf dem Sofa vor dem Fernseher liegt ein Holzbrett mit zwei Tellern und Besteck, daneben hockt ein grimmig aussehender Perserkater. »Wir essen und sehen dabei Nachrichten. Das hat sich für

den Winter leider so eingebürgert.« Der Kater liebe Traditionen und säße Abend für Abend als Erster vor dem Fernseher. Als warte er darauf, dass sich die Bewohner der Wohnung vor dem Lagerfeuer versammeln.

Katas Schlüssel schließt in der Tür. Sie erzählt, während sie sich aus dem Mantel schält: »Als Single habe ich manchmal zum Abendbrot Wiener-Würstchen in der Tankstelle gegessen.« Gekocht hätte sie nie. Wild und aufregend sei das nicht gewesen, sondern nur ein Ausdruck von verlernter Sorge für sich selbst.

Zweiter Stock : Familie mit zwei Kindern

Frau G. öffnet die Tür und deutet mit dem Kopf in Richtung Kinderzimmer. »Sag's ihnen am besten selbst.« Nein, nein, keine Beschwerde wegen der Musik. »Typisches Abendbrot? Da hättest du eher kommen müssen.« Für ihren Job bei der Post steht sie um 4:30 Uhr auf, den Einkauf erledigt sie auf dem Rückweg gegen 16:00 Uhr. »Wir essen so zwischen sechs und sieben. Wenn einer später kommt, warten wir bis alle vier da sind.« In der Küche ein großer Tisch mit blauer Wachstuchdecke. An den Wänden hängen Stundenpläne und ein Kalender, der die Aktivitäten der Töch-

ter inklusive Abholen und Hinbringen wochenweise durchplant. Die Kinder kämen meist spät aus der Schule und hätten dann noch Hausaufgaben. Kochen und Tischdecken mache daher meistens sie. »Gegessen wird abends warm, tagsüber kommen wir nicht dazu.« »Normale Sachen, wie Spinat, Kartoffeln und Ei.« Gekocht wird, was die Kinder essen: »Alles andere wäre dusselig.« Nur wenn die Kleine (12) spät von der Musikschule kommt, wird kalt gegessen. »Oder was Aufgewärmtes vom Vortag.«

Ob es Regeln gäbe für das Abendessen? Es wird gewartet bis alle sitzen und erst gegessen, wenn man sich »Guten Appetit« gewünscht hat. Beim Essen reden sie nicht über die Schule. »Das hört man vorher oder gar nicht. Auf das übliche – »Wie war's denn in der Schule?« – kommt doch eh nur ein gemuffeltes – »Gut.« Aufessen muss niemand. Aber da alle sich ihre Portion selbst nehmen, hat jeder nur so viel, wie er schafft. Zur Beendigung des Essens gilt: Die Kinder können zusammen aufstehen, wenn sie fertig sind. »Bleibt eine Tochter sitzen oder bietet gar an, beim Abwaschen zu helfen, weiß ich schon, dass sie etwas braucht.« Besuch und Schulfreunde bleiben häufig zum Essen. Nur der Hund muss beim Abendbrot die Küche verlassen. Ja, Abendbrot sei eine besondere Mahlzeit: »Das ist der einzige Moment, in dem die Familie zusammen sitzt und wichtige Sachen besprechen kann.« Typische Fragen wie »Darf ich am Wochenende bei meiner Freundin schlafen?« oder »Was wollen wir denn morgen essen?« werden beim Abendbrot geklärt.

Vierter Stock: Single

Klingeln, Stille, klingeln – nichts rührt sich. Erst spät am Abend wird Barbara ans Telefon gehen. Die Geologin arbeitet viel und kommt manchmal vorbei, um sich Olivenöl zu borgen oder den Schlagbohrer. Abendbrot? Natürlich, am liebsten kochen. Aber heute –

erwischt – gebe es Chips und Rotwein vor dem Fernseher. Das mache genauso satt wie ein »richtiges Essen«, nur eben ein schlechtes Gewissen. Wenn sie so spät aus dem Institut komme, dann sei die »Hungerschwelle überschritten«. Nahrungsaufnahme sei »reine Vernunftsache«. Wichtiger sei der Ruhepunkt, mit Rotwein oder Tee auf dem Sofa zu sitzen, um mit Zeitschrift oder Fernsehen vom Tag abzuschalten.

Barbara ergänzt die kleine nachbarschaftliche Feldforschung vor allem um einen Eindruck: Abendbrot ist eine gesellige Angelegenheit. Es geht dabei nicht nur um Essen, sondern um Austausch. Unser Telefonat beginnt mit der Aussage: Abendbrot habe »insgesamt nicht so diesen Stellenwert, wenn was da ist, isst man was.« Kurz vor dem Auflegen beteuert Barbara: »Für Freunde koche ich furchtbar gern!«

Vierter Stock: Kleinfamilie

Wirrwarr. Frau K. zieht sich gerade ihre Stiefel aus und folgt der Erklärung für die Störung erst mal mit Abwehr im Gesicht. Hinter ihr krachen Legosteine, Fischstäbchen zischen in der Pfanne. »Wenn's Ihnen bei uns nicht zu hektisch ist.« Später am Tisch erklimmt die Dreijährige ihren Stuhl, Kartoffelmus für alle. »Bei uns ist der Vater die Mutter. Mein Freund kocht und holt die Lütte aus dem Kinderladen ab. Ich komme gegen sieben aus dem Büro. Das klingt vielleicht spießig, aber es ist ein schönes Gefühl, die Tür aufzumachen und es riecht nach Essen.« Trotz der vertauschten Rollen gleicht die Szenerie der im zweiten Stock. Es gibt Verhandlungen, wie viel Gurke pro Fischstäbchen gegessen werden soll, und Beschwerden über eine Kinderladenfreundin. Abendbrot ist die Zeit, in der man Leben bespricht. »Morgens ist es dafür zu hektisch.«

So unterschiedlich die Lebensstile auch sind, im Abendbrot kulminiert der Tag.

Es leistet viel: Fürsorge, Familienrat, Zusammensein, Nahrungsaufnahme, zur Ruhe kommen. Das ist nicht einfach für das Abendbrot. Auf wenig Raum und in meist weniger als einer Stunde konzentrieren sich Menschen, Essen und Ansprüche. Das ist ein bisschen wie Weihnachten im Kleinen: Es sitzt zusammen, wer sonst verschiedene Wege geht, teilt Essen, aber vielleicht nicht die Ansichten. Es gibt leise verdrehte Augen, zufriedene Köche, gezischte Ermahnungen, lautes Lachen oder heftige Diskussionen. Manchmal verlässt einer wütend den Tisch, manchmal bleibt man sitzen, weil's grad so schön ist.

Berufliche Strukturen bestimmen den zeitlichen und finanziellen Spielraum des Abendbrotes. Je mehr Menschen beteiligt sind, umso mehr Abstimmung ist nötig, um gemeinsam Zeit zu finden. Umso notwendiger ist diese aber auch.

Sabine Krüger, Mainzer Sozialpädagogin und Familienhelferin, untermauert die subjektiven Beobachtungen zur Wichtigkeit des Abendessens am Beispiel der Arbeit mit dysfunktionalen Familien. »Wenn wir neu in eine zu betreuende Familie kommen, schauen wir als erstes, ob es eine Zeit gibt, zu der alle Familienmitglieder gleichzeitig zu Hause sind. In der Regel ist das der frühe Abend, nachdem auch die berufstätigen Elternteile Feierabend haben.« Als erster Schritt in ein geregelteres Leben, wird ein tägliches gemeinsames Abendessen eingeführt. »Dabei merkt man sehr schnell, dass eine Familie zueinander findet. So entstehen durch ein einfaches Ritual genau die Nähe und Gemeinsamkeit, an denen es diesen Familien meist mangelt.«

Für Berufstätige und Familien ist das Abendbrot die warme Hauptmahlzeit, zumindest an einem ganz normalen Wochentag. Es sammelt wie ein Hafen die Menschen um den Tisch oder auf dem Sofa.

*Alle Namen geändert.