



Illustration: niel mazhar

## Wegschauen lernen

**Ich  
schweige  
immer  
noch und  
umklammere  
meine Gabel.**



**SUSANNE WOLF**  
wolf@gesundheit.co.at

**ICH LIEBE MEINE KINDER.** Meistens. Hin und wieder bringen sie mich aber auch an den Rand des Nervenzusammenbruchs. Zum Beispiel dann, wenn es ums Essen geht. Da helfen all die schlaunen Erziehungsratgeber nichts, die mir weismachen wollen, dass Kinder noch etwas anderes essen als Würstel und Pommes. Ich weiß es besser: Kinder und gesunde Ernährung – das passt zusammen wie Wickie und der böse Wolf. Oder wie Tiger Woods und Enthaltsamkeit, wenn Sie wissen, was ich meine. Wenn meiner sechsjährigen Tochter ein Stück Gemüse zu nahe kommt, verschließt sie ihren Mund. Gegen diesen Reflex bin ich machtlos: Da hilft kein Bitten und kein Betteln, kein Drohen mit Nachspeisenentzug („Nachspeise? Will ich sowieso keine!“), noch die Aussicht drauf, einmal groß und stark zu werden. Die Liebesspeise meiner Tochter ist Schnitzel. Punkt. Salat? Erdäpfel? Nada.

### **WENN DU KEIN GEMÜSE ISST ...**

Neulich war es mal wieder soweit: Wir sitzen am Mittagstisch und essen unser Risotto. Korrigiere: Mein Mann, mein älterer Sohn und ich essen, während meine Tochter lustlos auf ihrem Teller herumstochert. Sie hat uns schon mit dem ersten Blick in die Pfanne wissen lassen, dass sie „dieses Zeug“ nicht essen wird. Nun sehe ich aus dem Augenwinkel, wie sie fein

säuberlich Erbsen und Karotten aus ihrem Reis klaubt und auf dem Tellerrand stapelt. „Wenn du kein Gemüse isst, gibt es keinen Nachtisch!“, versucht es mein Mann, wenig originell. Eine Erbse rollt über die Tischkante und landet – patsch! – auf dem Boden. Ich starre auf meinen Teller und schweige. „Ich will etwas anderes essen!“, ruft meine Tochter mit schriller Stimme. Ich schweige immer noch und umklammere meine Gabel. Mein Mann sieht mich vorwurfsvoll an: „Sag du doch auch mal was!“ Ein vernichtender Blick trifft ihn: „DU wolltest doch unbedingt Risotto machen!“ Einstweilen macht sich eine Karotte still und leise auf den Weg über den Tellerrand meiner Tochter und verschwindet in der Serviette.

### **IHR TELLER: FAST LEER**

„Jetzt reicht's!“ Ich knalle mein Besteck auf den Tisch und stürme aus dem Zimmer. Mein Mann flüchtet Richtung Toilette. Wir treffen uns hinter der Türe und holen tief Luft. Mit dem festen Vorsatz, Ruhe zu bewahren, kehre ich schließlich zurück an den Ort des Geschehens. Dort erwartet mich meine Tochter mit ihrem süßesten Lächeln. Ihr Teller: fast leer. Auch das Gemüse: verschwunden. Die Frage, die mir auf der Zunge brennt, beantwortet mein Sohn, nicht ohne Häme: „Kaum wart ihr draußen, hat sie es gegessen.“ ●