

# Familienabendessen

M. Spitzer, Ulm

Es soll sie in einigen ländlichen Winkeln der Welt noch geben: Die gute alte Familie, in der abends gemeinsam gegessen wird. Man sitzt beisammen, die Nahrungsaufnahme sorgt für lustvolle Stimmung und gedämpfte Aggressivität, und weil man ja ohnehin beieinander ist, kann man auch das tun, was Menschen ohnehin täglich mehrere Stunden tun und was bei dieser Spezies das gegenseitige Streicheln und Kämmen und Lausen ersetzt hat, nämlich miteinander reden. Die Kinder erzählen, was am Tag los war; die Eltern fragen nach und kommentieren. Dabei geht es mitunter emotional hoch her. Gute Eltern werden hier nicht nur gut zuhören, sondern die Zeit nutzen, um ihre Kinder zu unterstützen, wenn es Probleme gibt (die gibt es immer), sowohl mit Rat und Tat als auch (und vor allem) emotional. Dabei hilft ihnen, dass sich die Kinder mit etwas (am besten Warmem) im Bauch zunehmend besser fühlen. Wenn es das gemeinsame Abendessen in der Familie nicht schon gäbe – man würde es rasch erfinden, so gut funktioniert es!

Zwar aßen schon die Griechen, redeten und nannten das „Symposion“. Auch die Römer taten das und änderten lediglich das „on“ zu „um“: Symposium. Wenn sich heutzutage jedoch Wissenschaftler zum Symposium treffen, gibt es selten was zu essen! Man trennt heute also gern das *zweite Signalsystem* (so hat der russische Physiologe Iwan P. Pawlow vor etwa 80 Jahren die menschliche Sprache bezeichnet) von der Erhaltung des ersten (das erste sind Neuronen und deren Verbindungen) durch Energiezufuhr. Dies zeigt an, dass das Ganze bislang kaum Gegenstand empirischer Forschung war. – Leider! Aber das hat sich

mit dem Erscheinen einer Arbeit im Kinderheilkunde-Journal der Amerikanischen Medizinischen Vereinigung (Journal of the American Medical Association, *JAMA Pediatrics*) geändert. Ihr Thema: Das Gemeinsame Abendessen in der Familie.

## Das Familienabendessen war bislang kaum Gegenstand empirischer Forschung – das hat sich geändert.

Der Studie liegen Daten von 18834 Schülern im Alter von 12 bis 18 Jahren aus insgesamt 49 Schulen eines US-amerikanischen Staates im Mittelwesten zugrunde. Sie entstammen einer im Jahr 2012 durchgeführten Befragung, die in der Schule am Computer freiwillig und anonym durchgeführt worden war. Die Anzahl der Schüler pro Schule variierte zwischen 31 und 1554, das Durchschnittsalter betrug 15,0 Jahre, 50,7% waren Mädchen, 70% bezeichneten sich selbst als „white“, 7,65% als „black“,

6,6% als „hispanic“. Im Hinblick auf den sozioökonomischen Status ist von Bedeutung, dass knapp ein Viertel der Befragten (23,5%) freies oder verbilligtes Schulessen erhielt.

Man fragte unter anderem nach Erfahrungen des Erleidens aggressiver Handlungen sowohl in der Realität („face-to-face bullying“) als auch über das Internet („cyberbullying“) während der letzten 12 Monate. Daneben wurden Depressivität, Selbstverletzungen, Suizidversuche und Suizidgedanken sowie aggressive Handlungen und Vandalismus während der letzten 30 Tage erfragt. Im Hinblick auf Substanzmissbrauch wurden Alkoholexzesse in den letzten 30 Tagen sowie der Missbrauch verschreibungspflichtiger und nicht verschreibungspflichtiger Medikamente in den letzten 12 Monaten erfasst. Schließlich wurde noch gefragt: „Wie oft isst Du in einer ganz normalen Woche gemeinsam mit Deiner Familie zu Abend?“ ([1], S. E3; Überset-

**Tab.** Einige Ergebnisse der Studie von Elgar und Mitarbeitern ([1], S. E3); \*Prozentuale Angaben im Original nicht nachvollziehbar; \*\*OTC = Over The Counter (nicht verschreibungspflichtig).

Variable	Anzahl	Anteil (%)	
Opfer von Cyberbullying	nie	81,4	
	selten	11,5	
	manchmal	4,9	
	oft	2,2	
Angst	3093	16,4	
Depression	3443	18,9	
Selbstverletzungen	2172	11,5	
Suizidgedanken	2364	12,6	
Suizidversuch	911	4,8	
Rauferei (physical fighting)	2141	12,0	
Vandalismus	1973	10,7	
Substanzmissbrauch	Alkoholexzesse (binge drinking)	901*	
	mehr als dreimal betrunken	775*	
	Medikamente (verschreibungspflichtig)	1164	6,4
	Medikamente (OTC)**	918	5,1

Nervenheilkunde 2014; 33: 759–760

**Korrespondenzadresse**  
 Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer  
 Universitätsklinikum Ulm, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III  
 Leimgrubenweg 12, 89075 Ulm

zung durch den Autor). Dies war im Schnitt an 4,4 Tagen der Woche der Fall, wobei die Antworten von 0 bis 7 reichten.

Das häufigste Problem der Schüler bestand im Vorliegen einer depressiven Episode (18,9%), dicht gefolgt von Erfahrungen des Cyberbullying (►Tab.): Nicht weniger als 18,6% waren im vergangenen Jahr mindestens einmal Opfer einer aggressiven Handlung über das Internet, bei 2,2% waren solche Erfahrungen häufig. Mädchen waren etwa dreimal häufiger betroffen als Jungen. Die Wahrscheinlichkeit, betroffen zu sein, stieg mit Erfahrungen realer aggressiver Akte als Opfer (um 37% erhöht) oder als Täter (12% erhöht) jeweils signifikant.

### Nahrungsaufnahme sorgt für lustvolle Stimmung und gedämpfte Aggressivität.

Die Daten wurden mittels inferenzstatistischer Verfahren (Regressionsanalysen) weiter daraufhin analysiert, wie sich Cyberbullying auf das Auftreten psychischer Störungen und Substanzmissbrauch auswirkt, wobei die Häufigkeit realer aggressiver Akte (face-to-face bullying) statistisch aus den Daten „herausgerechnet“ wurde. Die Autoren fassen ihre Ergebnisse wie folgt zusammen: „Diese Studie fand, dass Cyberbullying mit allen gemessenen psychischen Störungen und Problemen des Substanzmissbrauchs zusammen hing, selbst dann, wenn man reale aggressive Akte herausrechnete. Diese Ergebnisse legen nahe, dass die gesundheitlichen Konsequenzen des Cyberbullying nicht vollständig durch das gemeinsame Auftreten mit realen aggressiven Akten erklärt werden können und daher einen berechtigten Schwerpunkt für Präventionsstrategien darstellen“ ([1], S. E5, Übersetzung durch den Autor). Kurz: der Internetgebrauch birgt gerade für Jugendliche eindeutige Risiken im Hinblick auf deren psychische Gesundheit.<sup>1</sup>

Wie sich weiterhin zeigte, wird dieser Effekt durch das gemeinsame Abendessen in der Familie moderiert: Je öfter dies statt-

findet, desto *geringer* sind die Auswirkungen des Cyberbullying. Nahm man alle psychischen Probleme (psychische Störungen und Substanzmissbrauch) zusammen, konnte man eine Art Dosisseffekt des gemeinsamen Familienabendessens zeigen. Die positiven Einflüsse waren umso größer, je häufiger der Betreffende von Cyberbullying betroffen war. Anders gewendet: Je mehr ein Jugendlicher das Internet nutzt, umso wichtiger werden gemeinsame Mahlzeiten für dessen seelische Gesundheit.<sup>2</sup>

Die Autoren heben hervor, dass es hierbei nicht einfach um das Essen geht, sondern darum, dass der junge Mensch über sich und seine Probleme sprechen kann, dass ihm jemand zuhört. Es geht um das elterliche Nachfragen und Kümmern, also ganz allgemein um die soziale Unterstützung (2, 3). Von dieser wiederum ist bekannt, dass sie einen bedeutsamen Einfluss auf die Reduktion von Stress hat (4). Wenn es um die Erziehung geht, dann geht nichts über gemeinsam verbrachte Zeit. Und das Abendessen stellt hierzu eine wunderbare Gelegenheit dar.

### Je mehr ein Jugendlicher das Internet nutzt, umso wichtiger werden gemeinsame Mahlzeiten für dessen seelische Gesundheit.

Eigentlich ist das Ganze vollkommen selbstverständlich: Menschen sind soziale Wesen, nehmen mehrfach täglich Nahrung auf, die – früher zumindest – gemeinsam

gejagt oder produziert, zubereitet und vor allem (seit über einer Million Jahre) gekocht und dann verteilt wird. Da wäre es schon sehr eigenartig, wenn sich dann jeder zur Nahrungsaufnahme in eine Ecke verzöge! Das fällt heute weniger auf, weil die ganze gemeinsame Vorarbeit wegfällt und man bei auftretendem Hunger schlicht zum Kühlschrank und vielleicht noch zur Mikrowelle greift. Einen sozialen Fortschritt, einen Fortschritt in der Erziehung oder gar in der Lebensqualität stellt diese – durch die Technik erst ermöglichte – Form der Nahrungsaufnahme gewiss nicht dar. Man muss also heute bewusst inszenieren, was uns früher die „Sachzwänge“ abverlangten.

Angesichts der dramatischen Auswirkungen von überall vorhandener Informationstechnik muss man seit einigen Jahren noch hinzufügen: Natürlich klappt diese Inszenierung nur ohne Handy, iPad oder Laptop neben dem Teller. Wenn Papa, Mama und der pubertierende Jugendliche beim Essen daddeln, dann is(s)t niemand gemeinsam – und zumindest der Jugendliche leidet unter den negativen Folgen, vom Alkohol- und Drogenkonsum über Aggressionen gegenüber anderen oder sich selbst bis hin zu Angst, Depression und Selbstmordgedanken. Eigentlich wissen das alle aufmerksamen und verantwortungsvollen Eltern. Wichtig ist, dass sie auch so handeln!

## Literatur

1. Elgar FJ, Napoletano A, Saul G, Dirks MA, Craig W, Poteat VP, Holt M, Koenig BW. Cyberbullying victimization and mental health in adolescents and the moderating role of family dinners. *JAMA Pediatr* 2014 (doi:10.1001/jamapediatrics.2014.1223).
2. Elgar FJ, Craig W, Trites SJ. Family dinners, communication, and mental health in Canadian adolescents. *J Adolesc Health* 2013; 52: 433–438.
3. Fulkerson JA, Story M, Mellin A, Leffert N, Neumark-Sztainer D, French SA. Family dinner meal frequency and adolescent development: relationships with developmental assets and high-risk behaviors. *J Adolesc Health* 2006; 39: 337–345.
4. Spitzer M. Rotkäppchen und der Stress. Stuttgart: Schattauer 2014.

<sup>1</sup> „This study found that cyberbullying related to every mental health and substance use problem that was measured, even after exposure and involvement in face-to-face bullying were statistically controlled. The findings suggest that the health consequences of cyberbullying are not completely attributed to its co-occurrence with face-to-face bullying and is therefore a legitimate focus of preventive interventions.“

<sup>2</sup> Zu ergänzen wäre an dieser Stelle, dass hieraus nicht abzuleiten ist, dass das nachweisbare Vorhandensein eines Moderators (gemeinsames Familienessen) das Auftreten einer Ursache (Cyberbullying) für psychische Störungen in irgendeiner Weise legitimieren würde.