

Hilfe - das Smartphone sitzt mit am Tisch!

Rund 65 mal pro Tag wird das Smartphone gecheckt, oft auch während den Mahlzeiten. Das Handy zieht mehr Aufmerksamkeit auf sich als die real gegenüber sitzende Person am Tisch.

Der Wert des gemeinsamen Essens

Sitzen wir gemeinsam beim Mittagstisch oder beim Abendbrot, so passiert weit mehr, als dass wir uns satt essen. Eine gemeinsame Mahlzeit stillt nicht nur den Hunger, sondern auch das Bedürfnis nach Gemeinschaft, sie bringt uns Lebensqualität.

Das gemeinsame Essen ist für Kinder ein wichtiges Familienerlebnis. Es gibt Geborgenheit, die Kinder können sich mit Geschwistern und Eltern austauschen. Die soziale Entwicklung wird damit beeinflusst, Werte werden vermittelt, Rücksicht nehmen auf andere wird gelernt.

Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die mehrmals pro Woche gemeinsam mit anderen essen, insgesamt gesünder sind, sowohl physisch als auch psychisch.

Nicht immer läuft jedoch das gemeinsame Essen harmonisch ab. Manchmal wird es auch zum Krisenherd Nummer eins, doch auch der Umgang damit gehört dazu.

Gemütliches Essen - mit Smartphone?

In der Pizzeria: Sechs junge Leute sitzen rund um den Tisch beim Essen und haben soeben ihre Pizzas fertig verspeist. Stille am Tisch! Kein lebhaftes Geplauder, wie man es erwarten würde. Sie halten ihre Smartphones in der Hand und starren gebannt darauf.

Am Familientisch: Die Familie sitzt beim gemeinsamen Mittagessen, das Essen schmeckt lecker, der Austausch ist lebhaft, da läutet das Handy. Der Vater springt auf und widmet sich dem Gesprächspartner am Telefon. Vorbei mit dem Geplauder am Tisch!

Während einer Diskussion: Bei einem Gespräch am Esstisch taucht eine Frage auf. Flugs ist das Smartphone zur Hand, der Begriff wird gegoogelt, die Diskussion ist zu Ende.

Solche oder ähnliche Situationen treffen wir fast überall an, sei es zu Hause am Familientisch, mit Gästen am Festtagstisch oder auswärts. Überall nehmen die Smartphones viel Raum und Zeit ein. Doch wollen wir das?

Kennen Sie den Begriff „phubbing“? Es besteht aus den Worten „phone“ und „snubbing“ = vor den Kopf stossen, abweisen. Damit ist die Angewohnheit gemeint, sich mit dem Handy zu beschäftigen, während man die Menschen gegenüber vernachlässigt. Ein Hinweis darauf, dass dieses Verhalten als unhöflich empfunden wird.



Störenfried Smartphone

Das Handy neben dem Teller oder in der Hand signalisiert dem Tischpartner, das Gespräch mit dir ist mir nicht wichtig. Ich warte nur, bis etwas Spannenderes kommt, dem ich mich widmen kann.

Oft entsteht am Tisch auch die typische Handy-Kettenreaktion. Jemand checkt mal kurz sein Handy, das Gegenüber greift aus Langeweile ebenfalls zum Smartphone und schon schaut der Dritte aus Verlegenheit auch darauf. Und so sitzt jeder in der gemütlichen Runde mit sich und seinem Handy da, statt im eifrigen Gespräch mit den anderen. Eine Befragung zeigt, dass sich jedes vierte Kind wünscht, dass die gemeinsamen Gespräche mit den Eltern nicht durch das Smartphone unterbrochen werden und dass sie beim Essen nicht aufs Handy schauen. Wenn sie könnten, würde gut die Hälfte der Kinder ihren Eltern das Handy für einen Tag wegnehmen.

Handy am Esstisch - wie regeln?

Handys gehören nicht auf den Esstisch und sollten nicht im Mittelpunkt stehen, weder beim Familienessen noch beim auswärts essen mit Freunden. Sie nehmen damit Raum und Zeit ein, die dem Gespräch und Austausch mit den Familienangehörigen, den Freunden oder Bekannten vorbehalten sein sollten.

Am besten wird das Handy während des Essens in einem anderen Raum aufbewahrt und stumm geschaltet. Anrufe werden auf die Combox umgeleitet. Hört und sieht man das Handy nicht, ist die Versuchung weniger gross, darauf zu reagieren.

Die Vorbildfunktion der Eltern ist nicht zu unterschätzen, darum gilt diese Regel auch für sie.

„Die wichtigste Stunde im Leben ist immer der Augenblick, der bedeutsamste Mensch im Leben ist immer der, welcher uns gerade gegenüber steht.“ Leo Tolstoi