

Neue Sicht

KIRSTEN ETZOLD

Werden Lebensmittel reihenweise und ziemlich plötzlich spürbar teurer, macht das Angst. Die Vorstellung, die Liebsten und sich selbst nicht gut ernähren zu können: ein Albtraum. Dagegen hilft nicht, dass die allermeisten Menschen, die noch keine 70 Jahre alt und im Badischen geboren und groß geworden sind, solch große materielle Not allenfalls aus Erzählungen kennen. Jetzt steigen Preise für Nahrungsmittel, und Regalmeter stehen leer, auf denen sonst so selbstverständliche Grundnahrungsmittel griffbereit stehen wie Mehl, Öl oder Teigwaren. Aber sieh an: Familienmenschen mit be-

Kommentar

sonders viel Verantwortung bringt das gar nicht unbedingt ins Schlingern. Die erfahrene Karlsruherin, die täglich in Hagsfeld für ihre sieben Kinder kocht, Proviant für Schule oder Kita richtet und oft nicht nur für die neunköpfige Familie, sondern auch noch für die Großmutter der Kinderschar einkauft, ist kein Einzelfall, sondern eher typisch für den besonnenen Menschenschlag.

Auch ohne Teuerung infolge des Kriegs in der Ukraine wissen Menschen in Karlsruhe aus unterschiedlichen Gründen regelmäßig nicht, wie sie – und ihre Kinder – satt werden. Sie kommen in die Tafelläden, in die Vesperkirche, zu anderen Angeboten von Speis und Trank für Bedürftige. Ein Blick auf diese Menschen in konkreter Not und ein zweiter auf die Gelassenheit derer, die umsichtig große Familien versorgen, rückt vielleicht manche gegenwärtige Sorge zurecht. Und solch ein Blick weckt womöglich neue Solidarität. Die Foodsharing-Schränke, die es inzwischen in vielen Stadtteilen gibt, können mehr Spenden für diejenigen, die tatsächlich beim Lebensmittelkauf finanziell an ihr Limit kommen, gut vertragen.

Badische Meile geht wieder an den Start

BNN – Die Badische Meile findet am Sonntag, 8. Mai, wieder wie gewohnt statt, teilte die Leichtathletik-Gemeinschaft Region Karlsruhe mit. Startzeit ist bereits um 10 Uhr in der Hermann-Weit-Straße vor dem Carl-Kaufmann-Stadion. Der Mini-Schüler- und Jugendlauf der Sparkasse Karlsruhe und die BGV-Familienstaffel starten am Samstag, 7. Mai, im Carl-Kaufmann-Stadion.

Anmeldung bis 1. Mai unter badische.meile.de



Frisch und bezahlbar: Nicole Heß (rechts) aus Hagsfeld lädt pfiffig ausgewählte Lebensmittel für ihre neunköpfige Familie ein. Dabei hilft ihre Tochter Melina. Den Einkaufszettel braucht Nicole Heß dabei meist nur noch als Gedankenstütze. Foto: Jörg Donecker

Stirnrunzeln vorm abgeräumten Mehlregal

Die neunköpfige Familie Heß hält beim Einkauf mit einigen Tricks die Kosten im Griff

Von unserem Redaktionsmitglied Kirsten Etzold

Die Einkaufsliste, die Nicole Heß in der Hand hält, ist nur ein Spickzettel. „Da steht drauf, was ich sonst vergesse.“ Milch mit Vanillegeschmack, Omas Lieblingsjoghurt, veganer Käse, der schmilzt: Das sind heute die Extraposten. Alles andere hat die Mutter von sieben Kindern im Kopf. Einkufen zu gehen für die große Familie, die in Hagsfeld lebt, das ist derzeit reichlich unberechenbar. Durch den Krieg in der Ukraine ist das Regalfach mit Mehl heute wieder leer. Auch bei den Nudeln klaffen Lücken.

Damit der Inhalt ihres Einkaufswagens auch jetzt bei steigenden Preisen bezahlbar bleibt, hat Nicole Heß ihre Methode. In den Supermärkten, die sie regelmäßig ansteuert, spult die 35-Jährige immer dasselbe Programm ab. Zuerst schaut sie nach Obst zu reduziertem Preis. Schneller, als man gucken kann, steht eine Schale Birnen im Einkaufswagen. „Das ist im Angebot heute“, sagt die Familienmutter, „und harte grüne Birnen mag ich gern.“ Dazu ein Plastikbeutel mit Möhren zum Aktionspreis und Karotten mit Grün, auch wenn der Bund schlank wirkt. Die Leute ringsum orientieren sich noch zwischen Gemüseboxen und Preisplakaten, da schiebt Heß den Wagen schon weiter.

Nicole und David Heß haben eine bewährte Arbeitsteilung: Er besorgt die Getränke, sie alles aus dem Drogerie-

markt. Für Lebensmittel zieht jeder mal los. Nie holt Nicole auf einen Schlag eine Mega-Menge: Sie besorgt mehrmals pro Woche jeweils das für den Familientisch, was es gerade günstig gibt.

Routiniert deckt die Mutter so den Bedarf, von Windeln bis zum Deostick. Die älteste Tochter Janine ist gerade volljährig, der Jüngste, Lian, wird im Sommer drei Jahre alt. Auf ihn und Ruwen, Ryan-Luca und Josephine, die Geschwister im Grundschulalter, passen während der Einkaufstour heute Janine und bei Bedarf die Großmutter auf, die ebenfalls im Drei-Generationen-Haus der Familie Heß lebt. Die Töchter Marissa (13) und Melina, zwei Jahre älter, helfen dabei, den Einkaufswagen in beeindruckendem Tempo zu füllen.

Clever Ausgesuchtes und Bezahlbare landet darin im Lauf einer Dreiviertelstunde: Buchstabennudeln für eine Suppe. Knuspermüli zum halben Preis. Kräuterfrischkäse, Geflügellyoner und Pfeffer-Kochschinken mit bald endender Mindesthaltbarkeit. Butterkekse und Schokomüli der günstigen Eigenmarke. Kochcreme als Sahneersatz. Stark reduzierte, überreife Bananen eignen sich für einen Milchshake. Oder für Bananenchips: „Die machen wir selbst“, sagt Marissa stolz. Denn die Mama hat seit ihrem 35. Geburtstag einen Dörrautomaten.

Hier ein Regalfach, da eine Kühltruhe mit Sonderangeboten: „Wir haben so unsere Ecken“, erklärt Nicole Heß.



60 Posten zu knapp 80 Euro: Das geht dank Aktionswaren. Foto: Kirsten Etzold

Systematisch geht sie alle ab. Dass etliche Teigwaren abgegriffen sind, stört sie nicht: „Nudeln und Reis sind noch reichlich im Keller.“ Den Leerstand beim Öl sieht sie sofort, beim Mehl auf den zweiten Blick, da zieht sie die Stirn in Falten. „Noch habe ich Vorrat. Aber heute könnte ich nicht mal auf Vollkorn umsteigen, da steht auch nichts mehr.“

Knapp 80 Euro macht am Ende die Rechnung. Unterarm-lang ist der Kasensbon. 60 Posten führt er auf. Der teuerste Artikel ist Hähnchengeschnetzeltes mit 2,99 Euro je 400-Gramm-Schale. Vier davon braucht es für eine Familienmahlzeit.

Eine Zeit lang hat die Familie Haushaltsbuch geführt. „Das lohnt sich nicht mehr mit unserer Routine“, sagt die Hagsfelderin. Lohnend ist vielmehr die von ihr mitgegründete Foodsharing-Station in ihrem Stadtteil. Schon früh am Morgen ist sie dafür auf Achse gewesen. Kohl, Kartoffeln und Äpfel nimmt sie oft vom Foodsharing, auch Brot, Nicole Heß backt aber auch viel selbst.

Mehr als die Preissteigerung wegen des Ukraine-Kriegs treibt die Familienmutter um, was sich bei Lebensmitteln ohne Milch, Gluten und Fleisch tut. Zwei Kinder haben Allergien, eines isst möglichst fleischlos. Das kostet. Der Trend zu Spezialprodukten und veganen Lebensmitteln kommt der Familie aber zugute, erklärt Nicole Heß: „Wächst das Angebot, sinken die Preise.“

„Wir sind zur Spaßgesellschaft verkümmert“

Männer-Coach Leonhard Fromm hält ein VHS-Onlineseminar zum Thema „Die Macht der Kränkung“

Männer müssen unter sich sein – nach Meinung von Leonhard Fromm ist das die Voraussetzung dafür, dass sie sich in seinen Seminaren auch wirklich öffnen. Deswegen bietet der Coach und Gestalttherapeut Kurse ausschließlich für Männer an. Am Mittwoch, 27. April, beginnt sein Online-Seminar „Die Macht der Kränkung“ bei der Volkshochschule in Karlsruhe. BNN-Redakteurin Tina Mayer sprach mit Fromm, der auch als Journalist arbeitet, über verletzte Gefühle, mutige Männer und die Spaßgesellschaft.

Welche Themen sind das beispielsweise?

Fromm: Generell geht es um Kränkungen, im beruflichen und im privaten Umfeld. Wenn meine Arbeit als Journalist zerpflückt wird, kränkt mich das. Wenn die Frau nicht mehr mit ihrem Mann schlafen will, nimmt er das persönlich. Oder wenn die 14-jährige Tochter sagt: „Papa, du nervst!“

Was raten Sie in solchen Fällen?

Fromm: Beim Beispiel der Tochter würde ich raten, sie direkt zu fragen, wie ich mich verhalten soll, dass ich eben nicht nervt. Vielleicht ist einfach nur zu klären, dass ich nicht ins Zimmer komme, um zu kontrollieren, sondern weil es mir ein Bedürfnis ist, meine geliebte Tochter nach einem ganzen Tag der Abwesenheit zu sehen. In diesem konkreten Fall geht es also nicht um Macht, sondern um Liebe.

Das klingt schön.

Fromm: Das ist es auch. In meinen Seminaren geht es darum, mir meiner Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden und diese zu artikulieren. Dass ich etwa Nähe zu meiner Tochter, meiner Frau oder meinem Bruder möchte. Die Tragik ist, dass wir oft für all diese Gefühle keine Ausdrucksmöglichkeiten haben. Denn alles soll Spaß machen und leicht sein.

Inwiefern?

Fromm: Wir sind zur Spaßgesellschaft verkümmert, in der nur die Freude willkommen ist. Psychisch gesund sind wir aber nur, wenn wir Zugang zu allen vier Grundgefühlen haben: Freude, Trauer,

Angst und Wut. Im Alltag ist jedoch nur die Freude erwünscht. Und dann wundern wir uns, wenn uns an der Supermarktkasse oder im Straßenverkehr so viel Aggression begegnet. Das sind unterdrückte Gefühle, die keinen Ort finden, wo sie erlaubt und willkommen sind. In meinen Gruppen schaffe ich diese Räume.

Haben Sie viel mit Vorurteilen zu kämpfen?

Fromm: Klar. Viele Männer denken, sie wären schwach, wenn sie sich zu einem Angebot von mir anmelden. Das Gegenteil ist der Fall: Sie sind mutig. Denn sie zeigen sich, wie sie wirklich sind, denken und fühlen und machen sich damit grundsätzlich angreifbar. Ich aber

schaffe und halte den geschützten Raum, in dem alles willkommen ist.

Knacken Sie jeden?

Fromm: Ich würde es anders formulieren: Ob sich jeder bei mir öffnen kann? Bislang ist dies noch jedem gelungen – wenn auch vereinzelt erst gegen Ende des Kurses. Um Geschwindigkeit geht es aber nicht. Nur um die richtige Richtung.

Warum ist es für Männer schwerer, sich zu öffnen, als für Frauen?

Fromm: Das gilt nicht generell. Aber grundsätzlich ist das in der Natur so angelegt. Die Frau muss sich öffnen, um ihr Baby auch emotional zu versorgen. Das behält sie bei, wenn sie sich später mit ihren Freundinnen trifft. Der Vater muss dagegen rausgehen, um den Säbelzahn-tiger zu erlegen. Und den Kollegen darf er schon da nicht zeigen, wie viel Angst er bei dem Job hat.

Sie sagen, dass die Pandemie die Lebenssituation vieler Männer verschärft hat: Schaut die Gesellschaft da zu wenig drauf?

Fromm: Ja, aber wer soll da draufblicken? Die Gesellschaft sind alle – und niemand. Wenn der Kindergarten pandemiebedingt schon wieder schließt, interessiert keinen, was das mit den Familien macht. Wenn der Mann schon um 10 Uhr im Homeoffice trinkt, sieht und riecht das niemand. Wenn Ehepartner vermehrt streiten, ist das Zuhause für das Kind kein sicherer Ort mehr. Die Themen haben massiv zugenommen. Das werden wir mittelfristig noch merken.

Montagsinterview

Sie bieten in Karlsruhe ein Seminar ausschließlich für Männer an: warum nur für Männer?

Fromm: Es fällt Männern ohnehin schwer, Schwäche zu zeigen, vor einer Frau erst recht. Uns wurde beigebracht, euch Frauen zu beschützen. Da kann man nicht sagen, dass man zum Beispiel Angst hat. Auch beim Thema Sexualität öffnen sich Männer, wenn überhaupt, wenn keine Frauen dabei sind. Deswegen müssen wir Männer unter uns sein.

Was genau erwartet die Teilnehmer in Ihrem Online-Kurs?

Fromm: Sie können mehr über sich selber erfahren; begegnen ihren Schatten und sehen, dass sie mit ihren Themen nicht alleine sind.



Jeder darf sich öffnen: Männer-Coach Leonhard Fromm will in seinen Seminaren sichere Orte für die Teilnehmer schaffen. Foto: Giacinto Carlucci