

Mein neues Hobby im Home Office: Essen!

Ich habe noch nie so viel Geld für Lebensmittel ausgegeben wie in den vergangenen Wochen. Essen, Essen, Essen.

Klar, wir müssen alle essen, aber bei mir nimmt das mittlerweile Ausmaße an, die mit einer gewöhnlichen Nahrungsaufnahme nichts mehr gemein haben. Und ich weiß aus sehr zuverlässigen Quellen, dass ich nicht die einzige bin, die derzeit gegen die Futter-Dämonen ankämpft. Aber warum ist das so?

Nun, ich sitze seit mittlerweile fünf Wochen zuhause. Mit Kind und Mann. Das kostet auch ordentlich Nerven und dafür braucht es wiederum Nahrung. Ich versuche meine Einkäufe so gut zu planen, dass es ausreicht, zwei Mal die Woche in den Supermarkt zu fahren. Ich freue mich also Montag schon auf Dienstag, wenn ich endlich das Haus verlassen darf. Und wenn ich dann schon einen riesigen Einkaufswagen vor mir herschiebe, muss ich ihn natürlich auch füllen. Gerade die Regale, um die ich sonst einen großen Bogen mache, ziehen mich plötzlich magisch an. Erdnussflips, die gelben M&Ms, Milka-Schokolade und tonnenweise Nuss-Frucht-Mischungen. Es fühlt sich wie damals in der Schwangerschaft an: „Wenn nicht jetzt wann dann?“

Belohnung ist für mich auch nicht unbedingt als Ergebnis von Geleistetem zu sehen. Ich kann mich wunderbar auch fürs Nichts tun belohnen.

Ich belohne mich ja sehr gerne und das klappt in diesen Tagen, in denen alle anderen Geschäfte dicht sind, eben nur mit Kalorien. Belohnung ist für mich auch nicht unbedingt als Ergebnis von Geleistetem zu sehen. Ich kann mich wunderbar auch fürs Nichts tun belohnen. Wobei das tägliche Home-

Schooling mit einem unmotivierten 8-Jährigen durchaus eine Leistung ist. Wir können Belohnung aber auch gerne noch durch Frust-Kauf ersetzen. Am Ende kommt es auf das Gleiche hinaus.

Wenn ich mit Freundinnen telefoniere, reden wir übrigens auch über kaum etwas anderes. Wir erleben ja derzeit auch nicht viel, über das man sich austauschen könnte. Wir lernen keine tollen Männer kennen, machen keine Ausflüge oder Reisen, ach egal, wir tauschen einfach Rezepte aus. Denn irgendwas müssen wir ja essen. Wir, die Mitbewohner. Für gewöhnlich isst mein Kind in der Schule, mein Mann auf Arbeit. Jetzt knurren die Mägen mittags zuhause.

Und wenn ich mir schon die Mühe mache, etwas Fantastisches zu kredenzen, dann esse ich natürlich auch mit. Und so werden aus 2 Mahlzeiten am Tag plötzlich 3! Aber genau diese Mahlzeiten sind enorm wichtig. Nicht nur für das Wachstum meines Kindes – sie geben unserem Tag zu Hause eine Struktur. Ob ich um 9 Uhr oder um 12 Uhr in die Dusche hüpfе, interessiert hier niemanden. Es ist auch egal, ob ich morgens oder abends meine Texte schreibe. Aber der Hunger kommt täglich zu geregelten Uhrzeiten. Wir hangeln uns einfach von Mahlzeit zu Mahlzeit und zwischendurch gibt es Belohnungen.

Wenn ich so durch Instagram scrolle, stelle ich fest: Es gibt zwei Arten von Quarantäne-Frauen. Die einen machen „daily workouts“ und die anderen „daily irgendwas mit Essen“.

Aber ich bin zum Glück nicht alleine mit diesem Problem. Wenn ich so durch Instagram scrolle, stelle ich fest: Es gibt zwei Arten von Quarantäne-Frauen. Die einen machen „daily workouts“ und die anderen „daily irgendwas mit Essen“. Mir sind letztere wesentlich sympathischer. Zumal sie mich täglich mit neuen Leckereien inspirieren. Bikinifigur? Egal. Die sieht im Sommer 2020 ohnehin nur meine Familie im heimischen Garten. Und vielleicht noch meine Nachbarin. Aber die ist eine von uns! Die backt sich seit 5 Wochen die Mehlfinger wund. Und so steht

jeden zweiten Tag ein Stück Kuchen vor meiner Tür.

Bevor Ihr jetzt aber glaubt, ich würde meiner Familie seit fünf Wochen zwei Mal am Tag warmes Essen reichen, sei an dieser Stelle kurz erwähnt, dass sich auch mein Mann in die Essens-Bereitstellung einbringt: Dank des tollen Wetters grillen wir mittlerweile jeden Abend.

Und dann kommt ja noch „support your local“ dazu. Ich muss also regelmäßig bei Restaurants in meiner Nähe Essen bestellen, einfach nur um zu helfen. Ich war in den meisten dieser Restaurants zwar noch nie essen, aber ich muss sagen, der Lieferservice ist meist 'ne glatte Eins!

Und so wird es also die nächsten Wochen weitergehen: Essen, Essen, Essen. Und wenn dann die anderen Geschäfte endlich wieder aufmachen dürfen, habe ich wieder ordentlich Grund für andere figurbedingte Frustkäufe!

P.S. Ein voller Einkaufswagen heißt noch lange nicht, ich würde hamstern. Ich esse nur einfach sehr viel!

P.P.S. Ich habe es durchaus auch mal mit einem Sellerie-Smoothie versucht. Leider hat das meinen Frust nur noch verstärkt.