



Getty Images, Kassandra Verbout/die posaune

Das schwindende, unverzichtbare Familienessen

- Joel Hilliker
- [17.02.2026](#)

Guten Morgen!

„Sind wir die letzte verbliebene Familie, die gemeinsam isst?“ fragt Jemima Lewis im *Telegraph*.

Es ist eine berechtigte Frage. Eine Umfrage aus dem Jahr 2025 ergab, dass nur noch ein Drittel der britischen Familien jeden Tag gemeinsam essen. Die meisten von ihnen tun sich schwer mit einer echten Unterhaltung und vertiefen sich stattdessen am Tisch in ihr Telefon oder sehen beim Essen fern.

Die Zahlen in den USA sind etwas weniger schlimm, aber die Ablenkung durch Technologie ist immer noch sehr verbreitet. Nur 2 von 5 Familien haben eine technikfreie Regel bei den Mahlzeiten.

„Wenn Sie beim Essen scrollen, sitzen Sie nicht wirklich am Tisch“, meint Lewis. „Sie könnten genauso gut waagerecht auf dem Sofa liegen und sich einen Big Mac in den Schlund schieben. Und das ist genau das, was die Kinder bevorzugen würden. „Warum können wir nicht getrennt essen, wie normale Familien?“, jammert meine Tochter oft, und ich bin hin- und hergerissen zwischen Lachen und grimmiger Entschlossenheit.“

Es ist leicht, den Wert von etwas so Einfachem wie dem gemeinsamen Essen in der Familie zu unterschätzen. Die moderne Gesellschaft hat eine Reihe von Kräften mobilisiert, um dies zu verhindern.

Als meine Frau und ich drei Teenager im Haus hatten, musste ich jeden Abend inmitten konkurrierender Zeitpläne ein Zeitfenster von nicht weniger als 20 Minuten finden, in dem wir fünf als Familie zu Abend essen konnten – das war an jedem Tag der Woche anders – und ich stellte buchstäblich einen Timer ein, damit niemand zu früh ging. Aber in diesem zu kurzen Zeitfenster – frei von Geräten – übten wir unsere Kommunikationsfähigkeiten, wir lernten etwas übereinander, wir übten Manieren, wir teilten unser Leben.

Solche Erfahrungen sind es, die eine Familie *ausmachen*. In unserer künstlichen, atomisierten und abgelenkten Welt sind sie umso wichtiger.

Machen Sie sie zu einer Priorität in Ihrem Zuhause. Weitere Tipps zum Thema Familienessen finden Sie in Kapitel 8 von *Kindererziehung mit Vision, „Gestalten Sie Ihr Familienleben aktiv!“*

Polen braucht seine eigenen Atomwaffen, so der polnische Präsident Karol Nawrocki. „Wir sollten den Weg zur Entwicklung unseres eigenen polnischen Nuklearpotenzials weitergehen – natürlich unter Einhaltung aller internationalen Vorschriften“, sagte Nawrocki in einem Interview mit dem Fernsehsender Polsat am Sonntag. „Wir müssen die notwendigen

Bedingungen schaffen, um auf dieses Ziel hinzuarbeiten. Wir sind ein Land, das am Rande eines bewaffneten Konflikts steht.“ Polen will im Jahr 2028 mit dem Bau seines ersten Kernkraftwerks beginnen. Dieses osteuropäische Land, das im Zweiten Weltkrieg von Russland überrannt wurde, hat seit Russlands Einmarsch in der Ukraine drastische Maßnahmen ergriffen und seine Ausgaben für konventionelle Militärwaffen mehr als verdoppelt. Es ist Teil der NATO und ein Verbündeter der nuklear bewaffneten Vereinigten Staaten, aber Äußerungen wie die von Nawrocki zeigen, dass die Polen dem amerikanischen Nuklearschutz nicht mehr vertrauen. Der verstorbene Herbert W. Armstrong sagte während des Kalten Krieges voraus, dass Polen sich von der Sowjetunion lösen und seine militärische Macht in das [von Deutschland beherrschte Europa](#) einbringen würde.

Russische Verluste in der Ukraine nach Starlink-Blockade gestiegen: Nachdem Elon Musk's SpaceX am 1. Februar die illegale Nutzung des russischen Satelliten-Internetdienstes Starlink blockiert hat, sind die russischen Verluste drastisch gestiegen. Ein ukrainischer Geheimdienstmitarbeiter sagte gestern gegenüber der *New York Post*, dass das Verhältnis der Verluste zwischen russischen und ukrainischen Truppen normalerweise 5 zu 1 oder 8 zu 1 beträgt, aber mit dem Ausfall von Starlink liegt es bei 13 zu 1. Die Blockade von Starlink durch Russland fiel damit zusammen, dass die ukrainischen Truppen schneller als im Jahr 2024 oder 2025 Territorium zurückerobert haben, darunter fast 80 Quadratmeilen zwischen Mittwoch und Sonntag, wie eine Analyse zeigt. Obwohl die Lage der Ukraine nach wie vor bedrohlich ist, verdeutlicht die Entwicklung die Macht von Technologieunternehmen wie SpaceX und die Abhängigkeit moderner Militärs von der Informationstechnologie.

Juden sind das Hauptziel von religiösen Hassverbrechen in Frankreich: Am Freitag meldete das französische Innenministerium 2489 Straftaten gegen religiöse Minderheiten in Frankreich im vergangenen Jahr, von denen 1320 antisemitisch waren. Insgesamt 843 richteten sich gegen Christen und 326 gegen Muslime (ein Anstieg von 88 Prozent im Vergleich zu 2024). Juden sind bei weitem das größte Ziel, obwohl sie nur 0,6 Prozent der Bevölkerung ausmachen. (Frankreich ist zu etwa 10 Prozent muslimisch und zu 60 Prozent christlich.) Durch die Öffnung seiner Tore für große muslimische Bevölkerungsgruppen und die wiederholte Parteinahe gegen den Staat Israel wird die französische Gesellschaft immer judentfeindlicher. Es gibt einen Grund, warum sie „[die eine Minderheit](#)“ ist, „[die die Gesellschaft am liebsten hasst](#)“.

Großbritannien plant Alternative zu US-Kreditkarten: Die Chefs der größten britischen Banken werden sich diese Woche zum ersten Mal treffen, um eine neue Zahlungsgesellschaft als Alternative zu Mastercard und Visa zu gründen. Derzeit werden etwa 95 Prozent der Kreditkartentransaktionen im Vereinigten Königreich über diese beiden in den USA ansässigen Zahlungsunternehmen abgewickelt. Einige warnen, dass US-Präsident Donald Trump dies als Druckmittel gegen die Interessen Großbritanniens einsetzen könnte. Der Schritt ist ein Zeichen für das Misstrauen Großbritanniens sowohl gegenüber der Trump-Regierung als auch gegenüber der US-Wirtschaft.

Eine weitere Schießerei durch einen weiteren Sexualstraftäter: Ein Schütze, der sich als Frau verkleidet hat, hat gestern bei einem Hockeyspiel an einer High School in Rhode Island zwei Menschen ermordet und drei weitere verletzt. Robert Dorgan, 56, schoss auf seine Frau und drei seiner Kinder, so eine Bundesbehörde gegenüber Fox News. Dies geschieht sechs Tage nachdem eine „bewaffnete Person in einem Kleid“ in British Columbia acht Menschen getötet hat. Die Zusammenhänge zwischen sexueller Abartigkeit, Geisteskrankheit und Massenerschießungen sind schwerer denn je zu ignorieren. Die sogenannte LGBT-Bewegung hat eindeutig etwas Böses an sich: Es handelt sich um ein „[modernes Kinderopfer](#)“.