

GABRIELE HAUG-SCHNABEL

Weil Essen mehr ist

Essen und Selbstbestimmung von Anfang an

Schon Säuglinge wissen, was sie brauchen, wenn sie hungrig sind und zeigen dies in ihrer eigenen Weise. Wer entscheidet darüber, was und wie viel ein Kind isst? Ein Blick auf Mythen, Methoden und das selbstbestimmte Kind.

Zum Thema Essen und Mahlzeiten für Kinder gibt es viele moderne Mythen, sogenannte „urban legends“, wie zum Beispiel den Rat, Kindern mindestens eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit nichts mehr zum Trinken zu geben, da sie sonst einen Wasserbauch hätten und nicht richtig essen könnten. Diese immer wieder in Einrichtungen anzutreffende Regel entbehrt jeder physiologischen Grundlage. Mehrere Studien weisen darauf hin, dass 15 oder 20 Minuten vor dem Essen ein Glas Wasser zu trinken die Verdauung anregt und somit den Appetit steigert.

Was bedeutet eigentlich Hunger? Was bedeutet Sättigung?

Ein Baby würde eine Sättigungssituation folgendermaßen beschreiben:

- Ich bin satt!
- Ich werde müde!
- Ich fühle mich wohl!
- Ich habe das Gefühl, mir werden Leib und Seele zusammengehalten!

Selbstständige Nahrungsaufnahme und Nahrungsregulation haben eine hohe Priorität auf der Wohlfühlskala. Dazu ist es wichtig, Selbsterfahrung mit Hunger und Sättigung machen zu dürfen. Das heißt zu wissen, wie sich „hungrig“ anfühlt und wie sich „satt“ anfühlt und zwar schon, bevor das Kind die Sachbegriffe für diese Zustände kennt. Die Voraussetzung hierfür ist, dass die Bezugspersonen an seine physiologischen Bedürfnisse angepasst agieren und reagieren und das Kind auch hier beantworten. Das Angebot Nahrung muss an die jeweiligen, oftmals tagsaktuell sehr unterschiedlichen Bedürfnisse angepasst werden.

Zur selbstständigen Nahrungsaufnahme und Nahrungsregulation gehört auch das Wissen darüber, dass es sogenannte Wenig-Ess- und Viel-Ess-Zeiten gibt, ebenso wie es physiologisch ist, ab und an einen Spezialhunger auf ein ganz bestimmtes Nahrungsmittel, auf eine bestimmte Geschmacksrichtung zu haben. Unser Körper verlangt über den Feinregulator Appetit nach einem Stoff, der angesichts einer offensichtlich

anstehenden Stoffwechselfrage nicht ins Defizit geraten sollte, oder falls dies geschehen ist, möglichst schnell wieder ausgeglichen wird. Es ist wichtig, aufmerksam für die kindlichen Signale bezüglich Hunger, Durst und Sättigung zu sein, denn Kinder wissen, wann sie Hunger haben und wann sie satt sind – ein guter Schutz gegen Übergewicht, vielleicht sogar um übermäßigen Nahrungsunverträglichkeiten vorzubeugen. Es sind übergriffige Ess-Situationen – weit entfernt von einer achtsamen Begleitung –, die ein Kind zuviel essen und sich an Völlegefühl gewöhnen lassen.

Essen dient der Deckung physiologischer wie psychologischer und sozialer Bedürfnisse

Mahlzeiten sind Gesprächszeiten höchster Priorität. Unsere Esserfahrungen sammeln wir bereits in den ersten Lebensjahren. Was muss in einem Säugling vorgehen, der bei jedem Schrei die Brust oder die Flasche in den Mund gesteckt bekommt, auch wenn er durch seine stimmliche Äußerung nicht immer nur Hunger signalisieren will, sondern den Wunsch nach Zuwendung, Unterhaltung oder Beruhigung, was zeitweilig aber nicht immer mit „Trostsaugen“ beantwortet werden kann. Bei unsensibler Pauschalantwort „Nahrungsgabe“, sprechen wir vom sogenannten Abspeisen. Eine Nahrungsgabe ist ein häufiger Versuch, unterschiedliche Bedürfnisse mit einer einzigen Sorte Befriedigung zu beantworten. Hieraus kann sich die Gewohnheit entwickeln bei Stress zu essen, da sich vielfältige negative Gefühle durch die sich beruhigend auswirkenden, physiologischen Folgen der Nahrungsaufnahme zumindest kurzfristig beseitigen lassen.

Durch die Pauschalantwort Nahrungsgabe kann gelernt werden, generell alle negativ besetzten Gefühlszustände und belastenden Situationen mit Nahrungs- oder Flüssigkeitsaufnahme zu beantworten, weil andere Strategien und Hilfsmittel, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen und sie zu beseitigen, nicht zur Verfügung stehen.

Wovon esse ich wann wie viel?

In dem, wie wir essen, zeigt sich unser evolutionäres Erbe: Typisch für das Kleinstkindalter ist die sogenannte Neophobie, Angst vor Neuem, die in frühen Zeiten der Menschheitsgeschichte nicht nur nützlich, sondern ein Überlebensfaktor war. Bis etwa zum sechsten Monat probieren Kinder nahezu alles. Auch in der Muttermilch sind unterschiedlichste Geschmackskomponenten in aufgearbeiteter Form geschmacklich wiedererkennbar, abhängig von der Nahrungszusammensetzung, die die Mutter zu sich genommen hat. In den ersten Monaten sind die Kinder immer am Körper der Mutter oder in unmittelbarer Nähe anderer Frauen – also im Blick und unter Kontrolle. Doch um den ersten Geburtstag, wird die Mehrheit der Säuglinge bedeutend wählerischer und schränkt das Ess-Spektrum teils drastisch ein. Die Neophobie hat einen evolutionären Grund, sie startet zeitgleich mit der zunehmenden Mobilität der Kinder, die nun überall allein herumkrabbeln oder schon laufend in unbewachten Momenten an giftige Pflanzenteile kommen könnten. Die Nahrungseinschränkung – esse nur, was Du schon kennst – war überlebenswichtig und ist deshalb genetisch verankert. Sie zeigt sich heute noch in unterschiedlich starker Ausprägung. Das kann bedeuten, dass manche Kinder bis ins zweite, einzelne sogar bis ins dritte Lebensjahr, nur wenige, ihnen bekannte Sachen essen, ihr Ess-Spektrum also längere Zeit völlig einschränken. Nicht alles, was man beim alleinigen Erkunden in der Umgebung zu essen gefunden hat, war zu Beginn der Menschheitsgeschichte sicher ein Riesenschutz, oft der Grund, warum ein Kind überlebt hat. Aus dieser Zeit bringen wir auch noch eine angeborene kindliche Aversion gegen grünes Gemüse und Bitterstoffe mit, oft Anzeichen für Pflanzengifte oder noch unverträglich unreife oder verdorbene Früchte (Renz-Polster 2011).

Natürlich ist es wichtig, neue Nahrung kennenzulernen, um einseitige Ernährung zu vermeiden. Unterschiedliche Geschmacks- und Konsistenz Erfahrungen in der Kindheit erweitern tatsächlich die Bereitschaft zu vielfältigem Essen und sind wichtig für die Geschmacksentwicklung wie auch für eine ausgeglichene Ernährung. Man kann das Ess-Spektrum eines Kindes nicht gegen seinen eigenen Willen erweitern. Kein Kind sollte zum Essen oder Probieren gezwungen werden, die Phase extremer Nahrungsspezialisierung geht umso schneller vorbei, je gelassener die Erwachsenen bleiben und je weniger sie sich abschrecken lassen weiterhin eine abwechslungsreiche Kost anzubieten. Der dänische Psychologe Jesper Juul hat bereits 2002 Tipps für Verweigerungszeiten gegeben (Juul 2015). Er hat in seinen Beratungen immer wieder festgestellt, dass Eltern in Zeiten eingeschränkter Kostwahl ihrer Kinder immer weniger Gerichte kochen, nämlich nur die, die das Kind noch isst. Dass

sie damit das kindliche Geschmackserleben immer mehr einschränken, statt seine Neugierde und geschmackliche Flexibilität langsam aber sicher zu fördern, wird zu wenig bedacht. Mahlzeiten dürfen auch spannend sein: mal das Müsli mit Stäbchen essen, mal Fingerfood, mal die Suppe aus einer Tasse trinken. Übrigens: Die Gebissform und Muskulatur des Gaumens und der Zunge bauen sich über vielfältige Erfahrungen bei der Bewältigung von Nahrung auf.

Erziehungsmittel Vorbild

Ein Vorbild wird nur dann akzeptiert, wenn eine gute Beziehung zu diesem Menschen besteht und der Vorbildgeber eindeutig von dem, was er anregt zu tun, auch selbst wirklich überzeugt und begeistert ist und sich dementsprechend verhält. Wer Spinat anpreist, sollte diesen auch wirklich mögen, außerdem wissen, dass er genauso viel Eisen enthält wie alle anderen Gemüse und sein Leumund bezüglich eines besonders hohen Eisengehaltes allein auf einem Druckfehler in einem alten Ernährungsbuch beruht.

Wie der Erwachsene dreinschaut und wie viel er selbst vom gesunden Gemüse isst, ist ausschlaggebend dafür, ob ein Kind wirklich zugreift. Wie Kita-Beobachtungen zeigen, hat gemeinsames Essen eine ansteckende Wirkung. Mahlzeiten sind pädagogische Arbeitszeiten, zumindest der „pädagogische Happen“ sollte am Tisch in der Kinderrunde mitgegessen werden. Diese Zeit ist natürlich Arbeitszeit, die eigene Mittagspause muss vorher oder nachher eingeplant werden. Zu sehen, dass es den anderen Kindern schmeckt und dass diese mir nichts vormachen, spielt eine große Rolle. Wichtig scheint auch die Tatsache zu sein, dass alle Kinder zusammen essen – ich auch – ich also dazu gehöre. Selbst eingießen, selbst auf tun, sein Brot schmieren und für sich selbst beschließen, wann man satt ist, birgt nicht nur die Erkenntnis, man traut mir etwas zu, sondern auch, ich kann mich selbst versorgen.

Selbstbestimmtes Essen

Das heißt, alle Schritte, die ein Kind selbstständig ausführen kann, soll es alleine tun, mit wohl ausgewählten, funktionsgerechten Hilfsmitteln. Es bekommt natürlich Unterstützung, wenn es diese braucht und einfordert. Klein und Vogt (2006) haben in ihrer Checkliste „Werden wir den Bedürfnissen von Zweijährigen gerecht?“ eine spannende Frage zum Thema Essen gestellt: Können wir Ein- und Zweijährigen entwicklungsbedingte Sonderrechte zubilligen wie Aufstehen beim Essen, mit der Hand essen, das Essen untersuchen, weil wir dies als altersgemäße Bewältigungsstrategien verstehen? Sich selbst versorgen können, dazu gehört, am Frühstücksbuffet wählen und

AUF EINEN BLICK

Essen befriedigt neben den physiologischen Bedürfnissen auch psychologische und soziale Bedürfnisse. In der Kindertageseinrichtung ist eine Essenssituation immer ein soziales Ereignis und kann Lust und Freude auf Gemeinschaft und Wohlbefinden vermitteln. Die Erwachsenen sind Essvorbilder, sollten sich an der Gemeinschaft beteiligen und echte Lust am Essen zeigen. Die pädagogische Aufgabe liegt darin, den Kindern eine selbstständige Essenswahl zuzutrauen, sie darin zu ermuntern und entwicklungs-gerecht zu begleiten. So lernen sie ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und autonom zu steuern.

selbst zugreifen dürfen. Schon die Kleinen wissen genau, welchen Schemel, welchen Stuhl oder welche Trittleiter sie brauchen, wo sie diese Hilfsmittel finden und wie man sie einsetzt. Es geht um Handhabbarkeit, ein wichtiger Teil des Kohärenzgefühls. Erst Partizipation erlaubt Handhabbarkeit. Das geschieht nicht von allein, sondern setzt eine professionelle Haltung im Team voraus, da jede Fachkraft dem Kind das nötige Zutrauen in die Bewältigung der Aufgabe vermitteln und die Anforderungen entwicklungs-gerecht gestalten muss. Im Team muss Einigkeit darüber bestehen, wie viel Eroberungsraum den Kindern zugestanden und zur eigenen Bewältigung vorbereitet und freigehalten wird.

Immer noch ein Streit-Thema: Kommunikation beim Essen

„Kinder bei Tisch, stumm wie ein Fisch“ – dieses Gebot entdeckten wir in den neunziger Jahren als Stickbild im Speiseraum einer Kita. Heute verstehen wir Mahlzeiten und das Essen als Chance zum Dialog. Immer noch begegnet man Teams, in denen nur das Nötigste – und bitte leise – gesprochen wird, um den Essensablauf zu organisieren, um die Teekanne zu bitten oder um noch etwas Sauce zu bekommen. Das Essen, die Tischrunde, Erlebnisse des Vormittags, Pläne für den Nachmittag wären spannende, wirklich alle interessierende Gesprächsthemen. Auch die Dialoge der Kinder untereinander sind Aspekte alltags-integrierter Sprachförderung – in einer geschützten Atmosphäre.

Esstisch – Stresstisch?

Ein Beobachtungsbeispiel für einen selbstverständlichen Umgang mit Diversität beim Essen, bei Tisch: Ben fragt Darian beim Frühstück: „Isst du das nicht wegen Gott oder wegen Krankheit?“ Darian antwortet: „Ich mag es nicht.“

Jesper Juul betont, man muss etwas nicht mögen dürfen, ohne die Harmonie zu gefährden und Koch oder Köchin zu beleidigen. Auch dürfen Essensregeln

und Vitamine nicht mehr Bedeutung bekommen, als der Wunsch nach dem Wohlergehen aller, die um den Tisch sitzen. Die dauernde Sorge um die Gesundheit kann die Stimmung höchst ungesund werden lassen (Jesper Juul 2015).

Esssituationen und Essenszeiten können sich immens unterscheiden. Essen sollte ein soziales Ereignis sein. Essen sollte man dann dürfen, wenn man Hunger oder Lust auf Gemeinschaft hat. Essen wird durch das Verhalten der Erwachsenen in seiner Wertigkeit geprägt. „Zum Essen zwingen“, „aufessen müssen“, das sind Formen der Kindeswohlgefährdung, die in Deutschland Tradition haben. Bei Widerwillen etwas aufessen zu müssen, sollte tabu sein, selbst wenn ein Kind sich in Ermangelung von Erfahrung zu viel auf den Teller getan hat. Das Animieren zum Probieren muss Grenzen haben. Natürlich darf ein Kind ermuntert werden, etwas Neues doch mal zu versuchen, jedoch bei Ablehnung, Ekel und Weigerung weiteressen zu müssen, bereitet Essstörungen vor. „Wer das Gemüse nicht isst, bekommt auch von den anderen Speisen nichts“ – das ist eine Bestrafung, die jeder Logik entbehrt. „Ich habe keinen Hunger, ich möchte das nicht essen, ich mag das nicht!“ Das ist eine klare Ansage – schon bevor Kinder dies aussprechen können, nur durch Körpersprache und Mimik signalisiert. Es ist auch wichtig, dass die Erwachsenen zugeben, wenn sie etwas nicht mögen und deshalb einmal nicht zugreifen. Wenn man etwas nicht mag, darf man natürlich trotzdem am Tisch sitzen bleiben und sich am Gespräch beteiligen. Ohne weitere Angebotsversuche und dauernde „Nicht doch ein bisschen?“-Ermunterungen. Falls das Kind dann doch noch zugreift, ist kein Kommentar nötig. ■

Literatur

- Juul, J. (2002/2015). Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familie stark. Düsseldorf: Patmos Verlag/ Weinheim: Beltz
- Klein, L., Vogt, H. (2006). Werden wir den Bedürfnissen von Zweijährigen gerecht? Eine Checkliste. TPS – Theorie und Praxis der Sozialpädagogik (2), 8–9
- Renz-Polster, H. (2011). Meine Suppe ess' ich nicht! Gehirn & Geist (6), 32–37