

Die Psychologie des Essens

von **Priv.-Doz. Dr. Gabriele Haug-Schnabel**,
 Verhaltensbiologin und Privatdozentin an der Universi-
 tät Freiburg, beteiligt an interdisziplinären Forschungs-
 projekten zur Beobachtung und Analyse kindlichen
 Verhaltens, außerdem Inhaberin und Leiterin der 1993
 gegründeten Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des
 Menschen, Kindern.

Eltern wünschen sich einen guten Esser, denn von der Tatsache, dass ihr Sprössling in ihren Augen gut isst, schließen sie auf einen weiterhin problemlosen Entwicklungsverlauf. Das Wunschkind hat bei den Mahlzeiten Hunger, ist nicht wählerisch bei der Auswahl der Gerichte und mäkelte nicht am Essen herum. Ausgewogenes Essen schmeckt ihm. Außerdem ist es ein Kind mit akzeptablen Tischmanieren, das kein Theater bei den Mahlzeiten macht und meistens seinen Teller leer isst: »Ein guter Esser« ist in der Vorstellung vieler Eltern gleichgestellt mit »einem lieben Kind«. Da der gute Esser ein anerkanntes Erziehungsziel ist, wird hierfür viel getan, vor allem während des Essens.

Esstisch – Stresstisch?

»Was gibt's heute?« ist eine mehrdeutige Frage, wie der dänische Familientherapeut Jesper Juul in seinem Buch über Familienmahlzeiten aufzeigt. Er und viele andere Essspezialisten betonen, wie wichtig es ist, aus dem Esstisch keinen Stresstisch zu machen. Überwiegen in der Kindheit Mahlzeiten mit Streit und Auseinandersetzungen, so ist in der Pubertät und Jugend häufiger mit einer Bulimie zu rechnen.

Essenszeiten können Erholungspausen in der Alltagshektik sein, Tankstellen für Nährstoffe und Emotionen, Zeiten zum Luftholen und

Kraftschöpfen, gemeinsame, heitere Zeiten, Zeiten zum Genießen, Zeiten für die Sinne. Essenszeiten können aber auch die Konfliktzeiten am Tag sein, gefürchtet, da offene Konfrontation herrscht. Dann wird aus der Genusszeit Essen die Stresszeit Essen.

Kinder lernen ihr Essverhalten von Erwachsenen, zuallererst am Familientisch. Klein und Groß treffen sich »bei Tisch«, Mahlzeiten werden in den Tagesablauf eingebaut. In Familien mit Kindern sind sie zeitlich fixierter als in Haushalten mit nur einem oder zwei Erwachsenen. Die Mahlzeitenordnung unterliegt einem sozialen Wandel. Insgesamt ist eine Essenskultur weg von festen Mahlzeiten mit Ritualcharakter zum kauenden Nebenher während einer anderen Tätigkeit zu beobachten. Soziologen bezeichnen den sich immer klarer abzeichnenden Prozess als einen Übergang von der patriarchalischen Familienmahlzeit zur pluralistischen Knabbergesellschaft.

Wo es familiäre Essenszeiten gibt, werden diese allein von den Eltern festgelegt, oder in der Familienkonferenz wird gemeinsam erarbeitet, wo, wann, was und mit wem gegessen wird. Dies trifft keineswegs für mehrere Mahlzeiten am Tag zu. Leider nehmen bereits 12 % der Kinder zwischen 9 und 14 Jahren überhaupt keine Mahlzeit am Tag zusammen

mit Eltern und Geschwistern ein. Ein schnelles Frühstück und das Abendessen sind jedoch in den meisten Haushalten mit Kindern nach wie vor die gemeinsamen Familienmahlzeiten.

Durch ein getrenntes Mahlzeitenreglement kann Streit aus dem Weg gegangen werden, aber Familien berauben sich auf diesem Wege auch täglich neuer Gemeinschafts- und Beziehungserlebnisse und auch gegenseitiger Anregung. Die Planung gemeinsamer Aktivitäten oder außergewöhnlicher Aktionen findet nämlich schwerpunktmäßig während der Mahlzeiten statt – in Familien ohne gemeinsame Mahlzeit passiert das tatsächlich so gut wie nie.

Ein spannender Zusammenhang kristallisiert sich heraus:

Familien, die nur selten zusammen essen, machen auch sonst wenig bis nichts zusammen – eine Ausnahme stellt das Fernsehen dar, das nur passives Konsumieren bedeutet. Unter diesen Bedingungen findet man selten Familienmitglieder, die sich gegenseitig zu gemeinsamen Unternehmungen anregen.

Tischregeln für Eltern

Vieles spricht für gemeinsame Mahlzeiten in der Familie, aber dann müssen sie nach bestimmten Regeln ablaufen. Bei Tisch wird leider oft erzogen, alle Erziehungsthemen kommen

zur Sprache, schwerpunktmäßig das Thema Essen. Bei Tisch sind Vorwürfe unangebracht, allen vergeht der Appetit bei Auseinandersetzungen, jedem bleibt der Bissen im Hals stecken, wenn geschimpft und geschrien wird. Deshalb sind die folgenden »elterlichen Tischmanieren« hilfreich:

★ Konfliktgespräche zwischen den Eltern sind bei Tisch verboten, da sich das Kind diesen Auseinandersetzungen nicht entziehen kann.
 ★ Kritik am Kind ist bei Tisch tabu. Wer unter Dauerbeobachtung steht, hat keine Lust mitzuessen, fühlt sich in dieser Runde nicht willkommen. Über Tischsitten kann man sich bei vielen Gelegenheiten unterhalten; dauernd an Essmanieren herumzumäkeln bringt eher Frust als Erfolg, zumal Kinder durch die Beobachtung des alltäglichen Verhaltens Erwachsener am meisten lernen.

★ Man muss etwas nicht mögen dürfen, ohne die Harmonie zu gefährden und Koch oder Köchin zu beleidigen. Wenn mir etwas nicht schmeckt, heißt das nicht, dass mit mir etwas nicht stimmt. Das Essen mag ich nicht, dich mag ich aber.

★ Der Satz »Ich habe keinen Hunger, möchte nichts essen« darf gesagt und muss akzeptiert werden, ohne weitere Angebotsversuche und dauernde »Nicht doch noch?«-Ermunterung.



★ Natürlich darf das Kind trotzdem sitzen bleiben und sich am Gespräch beteiligen, allerdings ist das Nichtessen kein Gesprächsthema. Falls dann doch noch der Hunger kommt, ist kein Kommentar nötig.

★ Die Zeiten »Kinder bei Tisch, stumm wie ein Fisch« sind vorbei. Gespräche sind erwünscht, besonders wenn darauf geachtet wird, dass alle zu Wort kommen. Kinder müssen merken, dass auch ihre Meinung interessiert, ihre Erzählungen der Rede wert sind. Essensregeln und ausgewogenem Essen dürfen nicht mehr Bedeutung beigemessen werden als dem Wohlergehen aller, die um den Tisch sitzen. Die dauernde Sorge um die Gesundheit kann die Stimmung sehr ungesund werden lassen.

Welche Nahrung ist nötig, um wachsen zu können?

Die vermittelte und gespürte Freude zusammen zu sein, miteinander essen und reden zu können, hinterlässt die nachhaltige Erfahrung von Aufmerksamkeit, Geborgenheit, Sicherheit, zugeordneten Herausforderungen und erlebten Vorbildern. Das Schlimmste, was Erwachsene Kindern antun können, ist Gleichgültigkeit. Wenn es egal zu sein scheint, ob sie da sind oder nicht, ob sie sich hier in der Runde am Tisch wohl fühlen und satt an Nahrung und Wertschätzung wieder aufstehen, dann herrscht Gleichgültigkeit. Wer nicht genügend wahrgenommen wird, kann sich selbst nicht genügend spüren und verliert die Wahrnehmung seines Körpers, seiner echten Bedürfnisse und auch jede Lust an Bewegung.

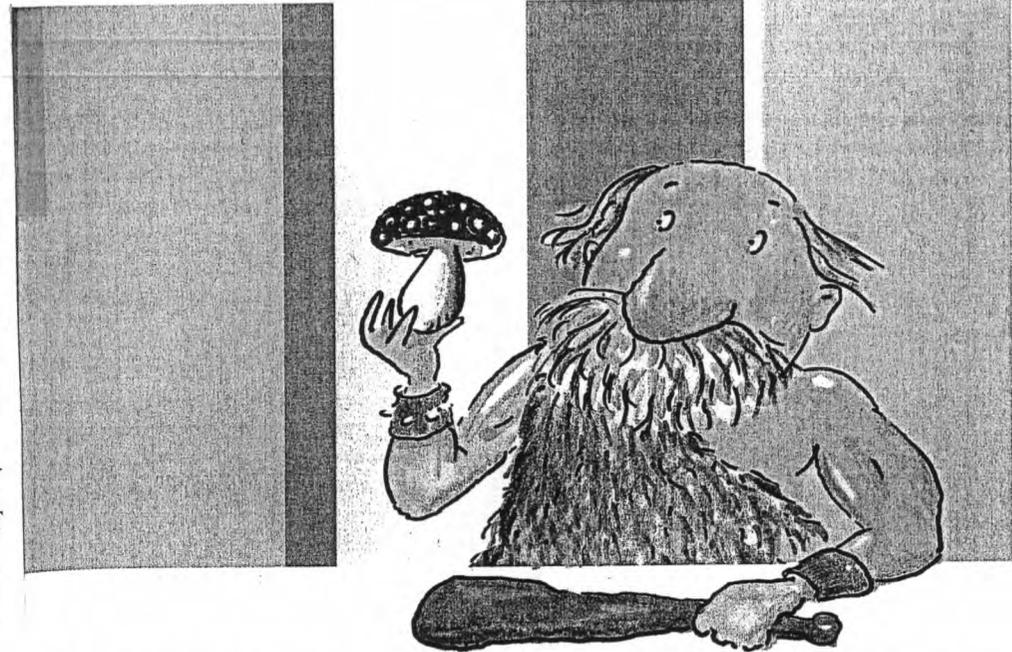
Die Geburtsstunde von Ernährungsproblemen

Vieles läuft schief bei den elterlichen Versuchen, aus einem Kind einen guten Esser zu machen. Seit Eltern- und Kinderverhalten bei Tisch und die diesbezüglichen Konsequenzen auf das Essverhalten analysiert werden, ist man den Ursachen von einigen Ernährungsproblemen sowie ihren bislang unerkannten Verstärkern auf die Spur gekommen. So zeigte eine Studie der Universität Trier, dass Kinder mit Übergewicht im Beisein ihrer Mütter schneller essen als normalgewichtige Kinder und auch mehr schlucken, als wenn sie allein essen. Gleichmäßiges und relativ schnelles Essen ist typisch für Erwachsene. Unbeeinflusste Kinder essen deutlich am Bedarf orientiert, mal mehr, mal weniger und immer recht langsam. Erschreckend schnell lernen sie ein ans Erwachsenentempo angepasstes Essverhalten und verlieren die Wahrnehmung für eigene Bedürfnisse.

Eltern sollen ihre Sprösslinge nicht zum (Auf-)Essen antreiben, vor allem nicht in der gefährlichen Kopplung: »Ich mach mir Sorgen um dich, sei jetzt lieb und iss weiter.« Die Kinder kooperieren, um die besorgte Mutter glücklich zu machen, und können sich damit schnell auf den Weg zum Übergewicht begeben.

Bundesfamilienministerin Ursula von der Leyen:

»Meine eigene Erfahrung als Mutter und Erziehende ist: Das A und O sind das Vorbild der Eltern und die Essgewohnheiten, die sich in der Familie eingespielt haben. Bei uns steht möglichst viel Obst und Gemüse auf dem Tisch, weil ich weiß, dass die Kinder Frisches essen, wenn es ihnen angeboten wird. Ich lege auch großen Wert auf gemeinsame Mahlzeiten. Das finde ich wichtig für das Familienleben und außerdem ist einfach schön, mit allen zusammen zu essen.«



Scheu vor dem Neuen

Mittlerweile liegen erste Ergebnisse vor zu den Ursachen, die Kinder zu wählerischem, einseitigem Essverhalten veranlassen. Eltern erziehen – ohne es zu merken, geschweige denn es zu wollen – zur einseitigen Nahrungsaufnahme. Das muss erklärt werden: Kinder zwischen 2 und 6 Jahren verweigern überdurchschnittlich oft Nahrungsmittel, vor allem ihnen noch unbekanntes Gemüse und Fleisch oder ihnen unbekanntes Frische. Der Kontakt zu neuen Speisen wird vermutlich durch eine uns angeborene Scheu vor Unbekanntem erschwert, eine Scheu, die unsere Vorfahren vor Pflanzengiften und bakteriell verändertem Fleisch geschützt hat. Jedoch ist das Kennenlernen neuer Nahrung wichtig, um einseitige Ernährung im Erwachsenenalter zu vermeiden. Unterschiedliche Geschmacks- und Konsistenzempfindungen in der Kindheit erweitern die Bereitschaft zu vielfältigem Essen und sind wichtig für die Geschmacksentwicklung. Immer wieder Neues angeboten zu bekommen und zum Probieren ermuntert zu werden, ist der richtige Weg. Oft wird jedoch durch unüberlegte Essensangebote die Nahrungsauswahl des Kindes noch weiter eingeschränkt. Damit ihr Sprössling überhaupt etwas isst, kochen die Eltern immer weniger Gerichte, nämlich nur die, die das Kind mit Sicherheit annimmt. Dadurch schränken sie

das kindliche Geschmackserleben immer mehr ein, statt den Nachwuchs neugierig zu machen, damit er geschmacklich wieder flexibler wird oder bleibt. Eine Phase extremer Nahrungsspezialisierung geht umso schneller vorbei, je gelassener die Eltern bleiben und je weniger sie sich abschrecken lassen, weiterhin abwechslungsreich zu kochen. Man muss über seine Geschmacksempfindungen sprechen dürfen, um sich selbst darüber klar zu werden. Bei jedem bleibt mal was auf dem Teller liegen, was er nicht mag.

Alte Traditionen, die lieber vergessen werden sollten

Es ist noch zu wenig bekannt, dass es Zeiten gibt, in denen Kinder weniger als sonst essen, meist sogar nur auf ein ganz bestimmtes Nahrungsspektrum Appetit haben, während es genauso Tage gibt, an denen sie beeindruckenden Hunger auf nahezu alles haben und kaum satt zu werden scheinen. Zwischen Hunger und Appetit wird zu wenig differenziert:

Schauspielerin Nina Hoger:

»Ich habe als Kind – und daraus folgend auch heute noch – alles gegessen, was auf den Tisch kam, nicht aus Zwang, sondern aus Neugier und weil meine Großmutter wunderbar gekocht hat. Bratkartoffeln, Kotelett mit Erbsen und Möhren, genauso wie den eingelegten Brathering und die selbstgemachte Hagebuttenmarmelade oder den Topfkuchen, der natürlich mit der Hand gerührt wurde.

Essen war und ist ein sinnliches Erlebnis. Ich war an der Zubereitung von Essen schon als Kind beteiligt. Ich liebte Essen und liebe es noch heute. Aber es gab auch keine Extrawürste für mich.

Essen ist wie kommunizieren oder lieben: immer überraschend, leidenschaftlich, manchmal hektisch, hin und wieder auch zu viel, unverzichtbar, lebensnotwendig und ... ach was, Essen ist die schönste Hauptsache der Welt.«



Hunger ist das allgemeine Verlangen nach Nahrung bei leerem Magen und fehlender Sättigung.

Appetit bezeichnet das seelisch-körperliche Verlangen nach speziellen Lebensmitteln oder Geschmacksrichtungen, das durch Hunger, aber auch durch zahlreiche andere Einflüsse ausgelöst werden kann. Trotz fehlendem Hunger werden anders schmeckende und attraktiv angerichtete Nahrungsmittel weiterhin gerne aufgenommen. Wer sensibel für seinen Appetit ist, isst auch nur dann, wenn der Körper Nahrung braucht.

Erwachsene normieren oft ihre Essensportionen, als hätten sie jeden Tag genau den gleichen Hunger und den gleichen Appetit, und machen den Kleinen dieselben Vorgaben. Natürlicherweise variiert jedoch der Nahrungsbedarf von Tag zu Tag, quantitativ wie qualitativ. Kinder, aber auch Erwachsene können mitunter Heißhunger auf ganz bestimmte Lebensmittel entwickeln. Der Körper verlangt durch den Appetit nach einem Stoff, der angesichts anstehender Stoffwechsellast nicht ins Defizit geraten sollte. In vielen Nahrungsmitteln, auf die Kinder sich zeitweilig stürzen, sind nicht nur Energielieferanten, sondern auch Stimmungsmacher enthalten. In Produkten mit Milch wie Pudding, Kakao und in Produkten mit Weizen wie Nu-

deln findet man Stoffe, die den körpereigenen Endorphinen sehr ähnlich sind und vergleichbar arbeiten, nämlich Frust verschwinden und Wohlbefinden aufkommen lassen. Der Spitzenreiter unter den »Stimmungsaufhellern« ist die Schokolade, die mit ihrer Zusammensetzung aus 50 % Zucker und 50 % Fett sowie dem Inhaltsstoff Phenylethylamin und ihrer schmelzenden Wirkung auf der Zunge für kurzfristige Wohlgefühle sorgt. Eltern können anhand der Essensauswahl ihrer Kinder zumindest annähernd auf deren Gemütszustand schließen. Wer oft viel Süßes braucht, versucht ein Defizit auszugleichen: fehlende Energie, fehlende Motivation, fehlende Ideen, um wieder in Schwung zu kommen. Mit diesem Wissen können Eltern auch dafür sorgen, dass der »Kalorienelfant« und »ewige Verführer« Schokolade echte Konkurrenz bekommt, wenn es darum geht, gute Laune über Essen zu erreichen. In Bananen, Ananas, Papaya, Tomate und Avocado befindet sich das Glückshormon Serotonin, das aufmuntert und den Gedanken auf die Sprünge hilft. Auch Nüsse knabbern (Cashewkerne, Paranüsse) kann die Gemütslage positiv beeinflussen. Am besten in Bewegung, denn dann verdoppelt sich der Effekt in Sachen Wohlbefinden.

Das soziale Ereignis »Essen«

Wenn mehr Menschen um den Tisch herumsitzen, schmeckt es uns besser. Tatsächlich wird in Gesellschaft mehr gegessen. Der Sozialfaktor hat Einfluss auf unseren Appetit: Bei einem Essen zu zweit steigt die Nahrungszufuhr um etwa 28 %. In einer Gruppe von sechs oder mehr Menschen isst tatsächlich jeder deutlich mehr, im Einzelfall bis zu 76 % mehr, als er allein am Tisch sitzend (oder stehend, arbeitend ...) essen würde. Dieses Mehr bedeutet allerdings nicht automatisch auch bis zu 76 % mehr Kalorien, denn durch die Essfreude der anderen lässt man sich besonders gern zu appetitlichen Kleinigkeiten anregen, einem Gürkchen vielleicht, einem weiteren Obstspieß oder einem Schüsselchen Salat. Bedeutet das Mehr-Essen in Gesellschaft dennoch, dass man aus gesundheitlichen Gründen am besten immer allein am Küchentisch eine Kleinigkeit zu sich nehmen sollte? Nein. Wir alle sind soziale Wesen und Essen ist eine soziale Angelegenheit. Gemeinsam essen kann bedeuten, gemütlich beieinander zu sitzen, sich auszutauschen, also Sinnesnahrung für Körper und Seele aufzunehmen. Wir erleben uns emotional eingebettet, unser Wohlbefinden steigt, mit kalorienreichen Heißhungeranfällen zwischen oder während der Mahlzeiten ist vorläufig nicht

zu rechnen, da ein ausgeglichener Gefühlszustand zumindest vorübergehend »sättigt«. Überhaupt ist die Situation, in der wir uns gerade befinden, ausschlaggebend dafür, wie viel Nahrung wir zu uns nehmen und ob wir überhaupt essen: Wie oft vergisst man beispielsweise auf spannenden Reisen, beim Renovieren der neuen Wohnung oder beim hoch motivierten Erledigen einer Aufgabe, dass man eigentlich schon lange nichts mehr gegessen hat und längst Hunger haben müsste. Zuhause chronisch schlecht essende Kinder pflegen am gemeinsamen Esstisch im Kindergarten viel mehr und weit unkomplizierter zu essen – vorausgesetzt, dass die Tischregeln für Eltern auch im Kindergarten gelten. Plötzlich merken die Kleinen, dass gemeinsames Essen Spaß machen kann. Diese Erfahrung kann sich nachhaltig positiv auswirken, auch auf Mahlzeiten zuhause. Die Rückmeldung der Erzieherin, dass Essen im Kindergarten kein Problem darstellt, lässt auch die Eltern entspannter reagieren und nicht dauernd beobachten, kontrollieren und kommentieren.



TV-Moderatorin und Autorin Amelie Fried:

»Bei der Ernährung ist es wie immer in der Erziehung: Das Vorbild zählt. Wenn ich als Mutter gerne, gut und gesund koche, wenn Essen in der Familie als etwas Lustvolles erlebt wird, dann werden Kinder ein positives und störungsfreies Verhältnis zum Thema Ernährung entwickeln. Zuerst müssen also wir Eltern unser Ernährungsverhalten kritisch unter die Lupe nehmen und möglicherweise verändern. In vielen Familien gibt es heute nicht mal mehr eine gemeinsame Mahlzeit am Tag!

Auf allen Kanälen laufen heute Kochsendungen, die Regale der Buchhandlungen quellen über von Rezeptbüchern – und immer mehr Leute essen Fertiggerichte und Junkfood. Deshalb mein Tipp: Fernseher aus, Kochbuch auf – und einfach loskochen! Am besten gemeinsam mit den Kindern. Viel Spaß!«

Das hungerunabhängige Frühstück («der verordnete Hunger») in der Kindergartengruppe, jeden Morgen zu einer festen Zeit, ist abzulehnen. Hier braucht es flexible Lösungen, da manche Kinder noch ohne Frühstück sehr früh in die Einrichtung kommen und bald essen wollen, während andere nach reichhaltigem Morgentisch physisch satt, aber hungrig auf Sozialkontakte und Spiel in den Kindergarten gebracht werden. So können Kinder und Erzieherin gemütlich zu einer bestimmten Zeit zusammensitzen und sich unterhalten, die einen essend, die anderen als Gesprächspartner mit am Tisch.

Anders stellt sich die Situation in den Schulen dar: Hier können Kinder nicht zwischendurch essen, sondern müssen bis zur Pause warten, um essen zu dürfen. Es gibt nur einige wenige Modellschulen, in denen ein gemeinsames Frühstück als Start in den Tag eingeplant ist. Fehlen Nahrung und Flüssigkeit als Energielieferanten, sind Schüler und Schülerinnen weniger oder gar nicht in der Lage, dem Unterricht angemessen zu folgen. Zu wenig Flüssigkeit macht müde, führt zu Kopfschmerzen und macht konzentriertes Arbeiten schwierig. Es gehört daher zur elterlichen Versorgungspflicht, dass Kinder zuhause vor der Schule wenigstens ein kleines Frühstück einnehmen. Natürlich ist hier der Blick auf die Bedürfnisse des Kindes

wichtig, denn nicht jeder Sprössling hat kurz nach dem Aufstehen schon richtigen Appetit. Aber das attraktive Angebot muss da sein. Und wenn Mama oder Papa – sie sind ja schließlich auch Vorbild! – selbst nicht frühstücken, dann sollten sie sich doch wenigstens mit einer Tasse Kaffee in Ruhe dazusetzen.

Mobiles Essen

Aus amerikanischen Filmen kennt man typische morgendliche Szenen, in denen die Hauptpersonen, meist Singles, ohne Frühstück aus dem Haus rennen, auf dem Weg zum Büro noch schnell einen Kaffee trinken und an einem Hörnchen knabbern. Anscheinend nimmt der Kopf diese Nahrungszufuhr im Laufschritt nicht richtig wahr, der Stoffwechsel verbucht allerdings die Nährstoffe ganz regulär. So hat man nach mehrmaligem »mobilem Essen« am Tag den Eindruck, jetzt endlich mal in Ruhe eine richtige Mahlzeit zu sich nehmen zu müssen, obwohl der Kalorienbedarf inzwischen sicher nicht mehr allzu hoch ist: Denn da war ja noch der Milchshake, das Sandwich ... Auf diese Weise kann es auch »in Bewegung« zu Übergewicht kommen.



Essen als Kompensation

Betrachten wir einmal folgende Situation:

Cornelia stolpert und fällt hin. Zuerst herrscht Stille, dann ertönt ein lautes Geschrei. Die Erzieherin rennt herbei, nimmt Cornelia auf den Arm und versucht sie zu trösten. »Wo hast du dich denn angeschlagen? Man sieht ja fast nichts. Ich setze dich jetzt hier in den Schatten, dann tut es nicht mehr weh. Soll ich dir noch ein paar Apfelschnitze bringen, dann ist alles wieder gut.« Die Erzieherin geht ins Haus, kommt gleich darauf mit Apfelstückchen zurück, streichelt Cornelia über den Kopf und sagt: »Schaukel doch ein wenig!«

Noah, drei Jahre alt, ist beim Stadtbummel hingefallen und hat sich die Handflächen aufgeschlagen. Er weint. Die Mutter läuft herbei, hebt ihn vom Boden auf und wischt über seine Hände. »Das ist doch nicht so schlimm, wärst halt nicht so gerannt. Jetzt stell' dich nicht so an. Wenn du ruhig bist, gibt es auch ein Eis!«

Typisch sind Erwachsenenreaktionen, die auf kindliche Missgeschicke mit Bagatellisierung reagieren und mit beruhigenden Nahrungsangeboten möglichst schnell ins reibungslose Normalleben zurückführen wollen. Wenn sie auch oft zu klappen scheinen, so gehen sie

doch weit am kindlichen Empfinden und seiner Bedürfnisrealität vorbei.

- ★ Wenn ein Kind weint, braucht es Trost, keine Fragen, Vorwürfe oder Erklärungen, keinen Schatten, keinen Apfel und kein Eis.
- ★ Oft braucht das Kind Zeit, um für sich seine Befindlichkeit zu klären. Was war mit mir los und wie geht es mir jetzt?
- ★ Etwas kann wehtun, ohne dass man es »von außen« sieht.
- ★ Der Schreck über den Sturz kann größer sein als der Schmerz.
- ★ Wer weiß, ob Enttäuschung dazu kam, schon wieder gestürzt zu sein.

Erwachsene bieten Nahrung, vor allem Süßes an, ohne dass danach gefragt wurde, nur um schnell zu trösten und zu verträsten. Noah braucht kein Eis, sondern Trost und einen Moment Ruhe. Dann kann man zusammen weiterlaufen, bummeln, eventuell auch später ein Eis essen. Es wäre fatal, wenn Noah beim Missgeschick als einziges lernen würde: Jetzt brauch' ich ein Eis oder ein anderes Trösterle, damit alles wieder gut wird.



Schon in den ersten Lebenswochen können Babys Erfahrungen sammeln, dass man durch Essen Fehlendes kompensieren kann. Genau das passiert mit einem Säugling, der bei jedem Schreien die Brust oder Flasche in den Mund gesteckt bekommt, mit der Aufforderung »Trink!«, um wieder still zu werden, auch wenn er mit seinem Schrei etwas ganz anderes als Hunger melden wollte. Er schreit vielleicht, weil er einsam ist, sich nach Zuwendung sehnt, sich unterhalten oder spielen möchte, oder aus Unmut, Langeweile oder gar Angst. Durch die Pauschalantwort »Nahrung« kann gelernt werden, generell alle negativ besetzten Gefühlszustände mit Nahrungsaufnahme zu beantworten, weil andere Strategien, mit negativen Gefühlen umzugehen, nicht vorhanden sind.

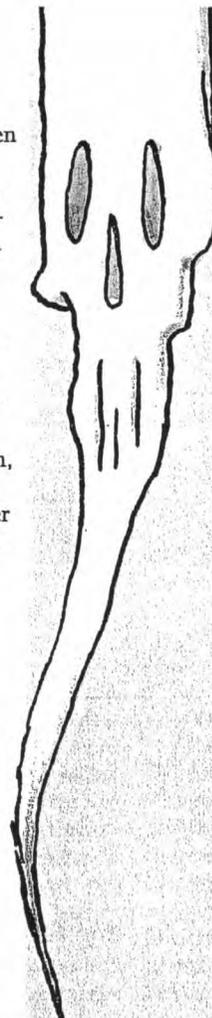
Je jünger das Kind ist, desto unregelmäßiger sind jedoch noch die Mahlzeiten; zudem hat jeder Säugling seinen eigenen Rhythmus. Wenn er kräftig trinkt, hat er meist Hunger oder Durst (Nahrungssaugen). Wenn das Baby mehr nuckelt als saugt und oft beim Trinken pausiert, sucht es wohl eher Trost und die Eltern müssen nach anderen Gründen suchen, warum ihr Sprössling schreit.

Eine Nahrungsgabe ist ein beliebter Versuch, unterschiedliche Bedürfnisse mit einer einzigen Sorte Befriedigungsangebot zu beantworten. Die sich beruhigend auswirkenden physiologischen Folgen der Nahrungsaufnahme können kurzfristig negative Gefühle wie Einsamkeit, Frustration und Langeweile scheinbar »wegzaubern«. Die Folgen dieses »Abspeisens« werden mit der sich entwickelnden Gewohnheit »bei Stress zu essen« in Verbindung gebracht. Dieser Lernweg kann lang sein und vielfältige Verstärkung erleben. Im Kleinkindalter ist es die Nuckelflasche, die ruhigstellen und vertrösten soll. Später sind es beispielsweise Süßigkeiten oder Eis. Alles stellt recht zuverlässig Schreien, Trotzen oder Weinen ab und erspart lange Auseinandersetzungen.

Lieber einfühlsam und miteinander

Das Ergebnis ist in den meisten Fällen einfach Ruhe, verhindert aber Aufmerksamkeit gegenüber kindlichen Signalen, denn es besteht keine Notwendigkeit mehr, sich genauer nach zugrunde liegenden Bedürfnissen und Wünschen zu erkundigen.

Süßigkeiten oder die Flasche scheinen anfangs auch für das Kind von Vorteil zu sein. Es beruhigt sich und muss offensichtlich nicht mehr nach etwas anderem suchen. Aber irgendwann wird jedes Kind merken, dass sich an den Ursachen für sein Unwohlsein, falls es nicht Durst oder Hunger war, nichts wirklich ändert. Womöglich hat das Kind bis dahin schon oft feststellen müssen, dass es nicht in der Lage ist, am Unwohlsein selbst etwas zu verändern oder mitteilen zu können, was ihm wirklich fehlt, um auf diesem Weg an



der Lösung beteiligt zu sein. Bis dahin kann es auch schon verinnerlicht haben, dass die orale Befriedigung unangefochten die Bedürfnisbefriedigung Nummer eins darstellt, bei Problemen etwas essen oder etwas trinken immer das Richtige ist. Spätestens jetzt befürchten Suchtspezialisten, dass Esswünsche und emotionale Bedürfnisse nur noch schwer zu trennen sind.

Diesen Gefahren kann man erfolgreich und nachhaltig begegnen, wenn Familienleben, aber auch Kindergarten und Schule tagtäglich vor Augen führen und am eigenen Leib erleben lassen, wie interessant und stärkend ein gemeinsames Essen sein kann und dass von hier aus gemeinsame Aktivitäten wie Erholungszeiten – weit weg vom Esstisch angesiedelt – geplant werden können.

