

Haug-Schnabel, G. (2018). Frage aus der Praxis „Jakob (2;6 J.) möchte immer sofort vom Mittagstisch aufstehen, sobald er satt ist. Sollten wir an der Regel „Wir bleiben sitzen, bis alle aufgegessen haben festhalten?““. Antwort der Expertin.

FRAGE AUS DER PRAXIS:

„Jakob (2;6 J.) möchte immer sofort vom Mittagstisch aufstehen, sobald er satt ist. Sollten wir an der Regel „Wir bleiben sitzen, bis alle aufgegessen haben festhalten?““
(Ute Feldhain aus Berlin)

ANTWORT DER EXPERTIN:

Für das persönliche Wohlfühl sind die selbstständige Nahrungsaufnahme und -regulation sehr wichtig. Hierzu gehört es für Kinder im Krippenalter auch, selbst Erfahrungen mit Hunger und Sättigung sammeln zu können. Wenn ein Kind wahrnimmt, wann es satt ist, und für sich selbst beschließt, wann es seine Mahlzeit beendet, birgt dies die Erkenntnis: Ich kann mich selbst versorgen und die Erwachsenen trauen mir etwas zu.

Dass Kinder wie Jakob sofort aufstehen möchten, sobald sie satt sind, ist in Krippen oft zu beobachten. Und es gibt verschiedene Herangehensweisen, wie pädagogische Fachkräfte mit der Situation umgehen. In der Tat gilt die Regel „Wir bleiben sitzen, bis alle aufgegessen haben“ in vielen Krippeneinrichtungen. Es ist jedoch wichtig, eine solche Regel mit Leben zu füllen und Essenssituationen so zu gestalten, dass sich Kinder selbstbestimmt und selbstwirksam daran beteiligen können und diese als angenehm empfinden.

In den letzten Jahren habe ich viele Beispiele erlebt, in denen das gelungen ist. So konnte ich in einer Einrichtung beobachten, dass sich eine pädagogische Fachkraft immer in die Nähe derjenigen Kinder setzte, die relativ rasch mit dem Essen fertig waren. In dieser kleinen Runde entspinnt sich dann erfahrungsgemäß ein Gespräch, an dem sich nach und nach voller Begeisterung die gesamte Tischrunde lebhaft beteiligt. In einer anderen Krippe können die Kinder ein kleines Spielzeug bzw. Kuscheltier zum Mittagstisch mitnehmen, das „zuschaut“. Haben die Kinder das Essen beendet, können sie damit am Tisch etwas spielen. Die erste Vorgehensweise erscheint mir noch sinnvoller, da sie sich an den Familienalltag anlehnt: Auch bei Familienmahlzeiten und Festen brauchen nicht alle Anwesenden die gleiche Zeit für die eigentliche Nahrungsaufnahme.



Dr. Gabriele Haug-Schnabel

ist Mitinhaberin und Leiterin der Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen (FVM). Zudem ist sie Autorin von Rundfunksendungen und zahlreichen Fachbüchern. Weitere Informationen unter: www.verhaltensbiologie.com

Doch das positive Gefühl, zusammensitzen und sich unterhalten zu können, bleibt erhalten und kann sich bei allen Beteiligten entfalten.

Gemeinsame Mahlzeiten sollten soziale Ereignisse sein – denn Essen befriedigt neben den körperlichen auch psychologische und soziale Bedürfnisse. Beim gemeinsamen Essen und Zusammensein erfährt ein Kind, dass es dazugehört und ein bedeutender Teil der (Tisch-)Gemeinschaft ist. Dies hat eine ansteckende Wirkung, macht Lust auf Gemeinschaft und vermittelt Wohlbefinden. Darüber hinaus sind Mahlzeiten Gesprächszeiten höchster Priorität. Es ist wichtig, Kinder in der Krippe dies erleben und erfahren zu lassen. ©