



Team Erdbeere

# Den Kindern Zeit und Vertrauen schenken

**Kinder können bezogen auf Essen und Trinken von klein auf selbst einschätzen und entscheiden, wie viel und was sie essen möchten.**

Text: Thea Rytz  
Zeichnungen und Fotos: Franziska Nyffeler

Gesunde Kleinkinder, denen regelmässige Mahlzeiten in einer stressfreien Atmosphäre angeboten werden, haben die angeborene Fähigkeit, das für sie stimmige Essen und Trinken in der richtigen Menge auszuwählen. Sie spüren, was und wie viel sie brauchen. Die Menge kann von Tag zu Tag variieren. Sofern die Eltern selbst vielseitig und ausgewogen mit den Kindern essen, brauchen sie sich um die Vorlieben und Abneigungen ihrer Kinder keine Sorgen zu machen.

**Selbstregulation der Kinder – Rahmenbedingungen durch die Eltern**  
Eine Reihe von Studien konnte zeigen, dass Kinder eine «unterschiedlich ausgeprägte, aber bessere Selbstregulation der Energieaufnahme besitzen als Erwachsene. Kleine Kinder schneiden dabei besser ab als grössere» (Schmidt, 2011, 59). Werden Kinder zum Essen gedrängt, ängstlich oder kritisch beobachtet, stört dies das Vertrau-

en der Kinder in ihr eigenes Gespür. Die Kinder werden dazu angeleitet, die Autorität oder die Befindlichkeit der Erwachsenen über ihr Empfinden zu stellen, was ihr Selbstvertrauen schwächt. Haben Kinder aber die Möglichkeit, gut auf ihr Hunger- und Sättigungsgefühl, ihre Geschmacksvorlieben und ihren Appetit zu achten, erhalten sie ihre angeborene Selbstregulation.

Kinder spüren zwar, was und wie viel sie essen mögen, es mangelt ihnen aber an Erfahrung einzuschätzen, was längerfristig gut für sie ist. Die Eltern verfügen über diese Erfahrung oder können sich bei Unsicherheiten von Fachpersonen wie Mütter- und Väterberaterinnen unterstützen lassen. Empfohlen wird, dass die Eltern bestimmen, was auf den Tisch kommt, sowie wann, wie oft und wo gegessen wird. Die Kinder erkunden in diesem Rahmen eigenständig und ohne Druck ihren Appetit und entwickeln dabei unterschiedlichste psy-

chische und soziale Fähigkeiten: Speisen mit allen Sinnen zu erkunden und auszuprobieren, eigene Vorlieben und Abneigungen zu entdecken, sich neuem Essen und Trinken anzunähern oder sich davon abzuwenden, einander zuzuhören, zu teilen, sich Gehör zu verschaffen, Perspektiven zu wechseln, Respekt und Dankbarkeit auszudrücken.

#### Respektvoller Beziehungsstil – mit Essen weder belohnen noch bestrafen

Nahrungsmittel und Getränke, die Kinder mögen, sind für sie mit angenehmen Gefühlen verbunden: Genuss, Freude, Geborgenheit und Sicherheit. Für viele Kinder erfordert es daher Mut, etwas Neues zu essen oder zu trinken, weil es Unsicherheit auslösen kann. Am besten ist es, wenn Erwachsene Vorbilder sind und zeigen, wie sie selbst Unbekanntem gegenüber neugierig und offen sind. Die freundliche Einladung, etwas zu probieren, baut Scheu und Angst ab und unterstützt Kinder, sich für neue Eindrücke beim Essen (Geschmack, Konsistenz, Farbe, Form) zu öffnen. Zwang, sei er noch so subtil, weckt Gegenwehr; gerade beim Essen kann er das Zugehörigkeitsgefühl stören und den Genuss verderben.



Erbsenprinzessin

«Nur wer alles aufisst, bekommt auch ein Dessert» ist eine weit verbreitete «Regel». Viele Erwachsene halten es für logisch, das Dessert ans Aufessen der Hauptmahlzeit zu koppeln; damit wäre es aber eine Belohnung für erwünschtes Verhalten. Wir essen ein Dessert nur selten, um unseren Hunger zu stillen, sondern meist, um die Mahlzeit mit einem süssen Geschmack zu krönen. Wer davon ausgeschlossen wird, wird bestraft. Meiner Ansicht nach sollte sogar ein

Kind, das vorher gar nichts gegessen hat, ein Dessert bekommen. Das Dessert sollte allerdings so portioniert sein, dass es nicht den Hunger stillt, sondern den Wunsch nach einem süssen Genuss befriedigt.

Bei Süssigkeiten und fettreichen Speisen ist es nötig, die Menge einzuschränken. Eine zu starke Beschränkung kann sich aber ungünstig auswirken: «Verbotene» Nahrungsmittel werden so nicht nur attrakti-

#### Inserat

**Der Umwelt zuliebe palmölfrei.**

feel good system.ch

**BimboSan** swiss product  
Für jeden Babytag.

**BIO**  
ohne Palmöl

**Jetzt Gratismuster bestellen und testen, auf [bimboSan.ch](http://bimboSan.ch) oder unter 032 639 14 44**

**Wir stellen bis auf wenige Ausnahmen das komplette Sortiment ohne Palmöl her. Das schont den Regenwald und freut die Tiere. Mehr unter [www.bimboSan.ch/palmoel](http://www.bimboSan.ch/palmoel)**

Wichtig: Muttermilch ist das Beste für den Säugling. Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschliessliches Stillen.

30-007-18-07-D

ver, sondern lösen beim Essen Schuldgefühle aus. Werden die Kinder als Expertinnen und Experten in eigener Sache respektiert, weicht ihr Essverhalten manchmal erheblich von den vernünftigen und ausgewogenen Idealen der Erwachsenen ab. Hier ist es wichtig, sich als Erwachsene nicht hinter einer normierten Verhaltenserwartung zu verstecken. Wünschenswert wäre, sich in der konkreten Situation individuell auf das Kind einzulassen, gemeinsam mit dem Kind auf eine wohlwollende Weise eine unkomplizierte Lösung zu finden.

### Wann gefährden Werte und Normen den persönlichen Spielraum?

Soziale Normen und Werte wie Kontrolle und Disziplin, Schönheit, Fitness und Gesundheit haben heute ein starkes Gewicht. Sie werden seit frühester Kindheit über das Vorbild engster Bezugspersonen aufgenommen und verkörpert. Sie durchdringen und kreieren die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und handeln.

Eltern vergleichen und beurteilen ihre Kinder. Viele hoffen – manchmal ohne sich das selbst einzugestehen –, dass ihre Kinder zu schönen, schlanken und muskulösen Erwachsenen heranwachsen, auch weil sie

ihnen einen guten gesellschaftlichen Status wünschen. Leben Erwachsene den Kindern ein Ess- und Bewegungsverhalten vor, das mit vielen Einschränkungen und Pflichten und einem starken Fokus auf Selbstoptimierung verbunden ist, geraten Kinder unter grossen Druck. Umgekehrt lässt sich sagen: Wenn es in der Familie gelingt, Selbstwert und Vitalität nicht so stark an eine ideale Figur und ein normiertes Gewicht zu koppeln, sind Kinder besser vor essgestörtem und süchtigem Verhalten geschützt.

Manche Menschen verzichten aus ethischen, ökologischen, religiösen oder ernährungs-ideologischen Gründen auf gewisse Nahrungsmittel (wie Fleisch, Eier, Milch, Honig, Schweinefleisch, Zucker). Die entsprechenden Werte werden durch eine bestimmte Art des Essens ausgedrückt. Die Gruppe, die so isst, grenzt sich damit gegenüber anderen ab. Werden Werte authentisch, freudvoll und flexibel vorgelebt, wirkt sich das psychisch und sozial ganz anders aus, als wenn sie mit Rigidität, Kritik und Schuldzuschreibungen verknüpft werden. Wer selbst merkt, dass sie oder er bestimmte Werte mit einer gewissen Strenge verkörpert, kann sich fragen, in

welchen Situationen etwas mehr Spielraum auch möglich wäre. Möglicherweise lässt man dann sich und seinen Angehörigen die Freiheit, mal wenig, mal viel zu viel, mal einfach das, was serviert wird – oder sogar «das Falsche» zu essen. Ich wünsche mir Spielraum am Esstisch, dass «richtige Ernährung» etwas weniger Gewicht bekommt und wir uns vor allem den Menschen zuwenden, mit denen wir zusammen essen und leben.

### Autorin

Thea Rytz, lic.phil., ist Therapeutin am Inselspital Bern (Psychosomatik) und Präventionsfachfrau beim Verein PEP. Sie leitet die Angebote Papperla PEP und PEP – Gemeinsam Essen für 0–8-jährige Kinder und ihre Bezugspersonen.

Gratis Download:  
Handbuch PEP – Gemeinsam Essen und Weiterbildungsskript Papperla PEP Junior: Tag für Tag. [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

### Literatur

undKinder, Nr. 93/Juni 2014: «Horch wie der Magen knurrt» hrsg. Marie Meierhofer Institut für das Kind Jesper Juul (2017). Essen Kommen. Familientisch – Familienglück Anke Kuhl, Alexandra Maxeimer (2012). Alles lecker. Von Lieblingsspeisen, Ekeessen, Kuchendüften, Erbsenpupsen, Pausenbrotten und anderen Köstlichkeiten. Klett Kinderbuch



Im Spargelwald



[www.sf-mvb.ch/infobox](http://www.sf-mvb.ch/infobox)