

Wohin geht die Himbeere?

Schülerinnen und Schüler verfolgen den Weg einer Himbeere durch den Körper.

Text: Thea Rytz und Veronica Grandjean

Unser Herz schlägt, wir atmen ein und aus, wir laufen, springen, sitzen, gehen und liegen – ein Leben lang. Wir haben Hunger und Durst, wir essen und trinken, verdauen, pinkeln und kacken. Unser Körper ist in stetigem Austausch mit unserer Umgebung. Ohne Luft gibt es keine Lungen, ohne Essen keine Verdauung und auch kein Leben. Sich dieser selbstverständlichen Interaktion interessiert, forschend und sinnlich zuzuwenden, lässt uns die Eingebundenheit in die Umwelt und die Prozesse im Körper auf konkrete Art und Weise entdecken. Das kann das Selbstvertrauen von Kindern stärken und ihre Fähigkeit vertiefen, mit körperlichen Reaktionen stimmig umzugehen.

Körper pflegen und kennenlernen

Für ein paar Wochen richten wir in unserer Basisstufe ein kleines Regionalspital ein. Die Kinder können in verschiedene Rolle schlüpfen; viele sind am liebsten Patientin oder Patient. Neben dem freien Spiel führen wir gemeinsame thematische Sequenzen durch. Eine davon fokussiert auf die Verdauung. Zur Einstimmung leiten


wir alle Kinder an, mit der Zunge durch ihren Mund zu streichen. Sie spüren ihre Zähne (und Zahnlücken), den Gaumen, den Raum zwischen den Zähnen und den Lippen. «Stellt euch euer Lieblingsdessert vor. Spürt ihr, wie euer Mund Speichel produziert?»

Nun entsteht ein offenes Gespräch über Essen und Trinken: Was essen und trinken die Kinder gern? Wie merken sie, dass sie Hunger oder Durst haben? Und wie, dass sie satt sind? Wie unterscheidet sich Hunger von «Gluscht»? Gibt es ein Essen oder ein Getränk, auf das sie niemals verzichten möchten? Welches Gericht mögen sie gar nicht? Wie verändert sich ihr Appetit, wenn sie krank sind? Warum essen wir überhaupt? «Wir essen, damit wir wachsen, unsere Muskeln brauchen das Essen», meint ein Kind.

Das Innere erkunden

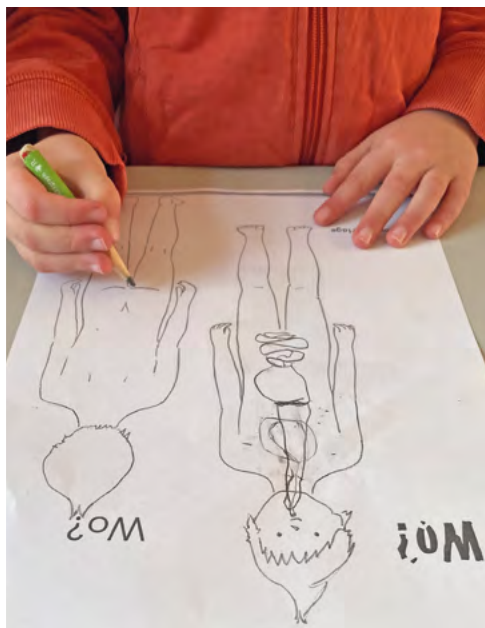
Es empfiehlt sich, Becher mit Wasser bereitzustellen, da viele Kinder während des Gesprächs durstig werden. Wir fragen die Kinder, ob sie spüren, wie das Wasser die Speiseröhre hin-

unterfließt. Die Kinder beginnen, ihr Inneres bewusst wahrzunehmen. Meist fühlt sich das etwas diffus an. Weil stärkere Reize besser spürbar sind, offerieren wir gefrorene Himbeeren. Jedes Kind entscheidet selbst, wie kalt oder warm die Beere sein soll, bevor es sie in den Mund nimmt und schluckt. Welchen Weg nimmt die Himbeere? Die Kinder kommentieren, was sie wahrnehmen. Sie legen die Hände sanft auf ihre Kehle und Brust und versuchen, bewusst wahrzunehmen, welchen Weg die Himbeere nach dem Schlucken in ihrem Innern nimmt. Die Kälte fasziniert und hilft, die Speiseröhre im Moment etwas besser zu spüren.

Einige Kinder kennen die Begriffe für Speiseröhre, Magen und Darm und wissen sogar, wo sich welches Organ befindet. Für andere ist es neu, sich dem Unsichtbaren, Inneren spürend zuzuwenden – ihnen fehlen auch die Worte. Das gehäkelte Modell des Verdauungstraktes oder eine Abbildung aus einem Anatomiebuch gibt Orientierung. Auf einer Kopiervorlage  zeichnen die Kinder den Weg ihrer Himbeere ein und halten fest, was sie wissen. Wir helfen, je nach Entwicklungsstand, beim Schreiben.



Häkelmodell der Verdauungsorgane.



Welchen Weg nimmt die Himbeere?

Nahrungsbrei herstellen

Nach diesem Einstieg sollen die Kinder den Verdauungsvorgang modellartig erfahren. Wir brauchen: Orangensaft, Backpulver, das abgeschnittene Bein einer Feinstrumpfhose, Haferbrei, Himbeeren, Zwieback, eine Karotte, eine Reibe, eine Banane, zwei Wäscheklammern und einen Plastiksack mit Verschluss.

Die Arbeit beginnt: Zwieback zerbröseln, Himbeeren zerdrücken, die Banane in Stücke schneiden, die Karotte reiben, den Haferbrei mit etwas Wasser verdünnen und alles in den Plastiksack füllen. Die Zutaten sorgfältig zu einem Brei vermengen, den Orangensaft und das Backpulver dazugeben. Das Backpulver schäumt etwas auf. Vorsichtig kneten wir weiter und überlegen, was im Plastiksack passiert und wo es im Körper stattfindet.



Vom Magen gelangt der Speisebrei in den Dünndarm.



Der Speisebrei im Dünndarm wird geknetet und weitertransportiert.



Die flüssigen Anteile sind weg – und übrig bleibt die «Kackwurst».

Besonders spannend ist das Umschütten vom «Magen» in den «Dünndarm» – das Bein der Feinstrumpfhose, die am Ende mit zwei Wäscheklammern, die den inneren und den äusseren Anusschliessmuskel symbolisieren, verschlossen ist. Der Brei rutscht hinunter.

Faszination und Ekel

Die Kinder sind ganz bei der Sache und zeigen unterschiedliche Reaktionen: Von leichtem Gruseln über Ah-, Oh- und Wääh-Rufe bis hin zum Bleich-Werden ist alles dabei. Es gibt Kinder, die sich vor dem austretenden braunen «Magensaft» ekeln. Diese «Sosse», wie ein Kind sie nennt, sei einfach «gruusig». Nachträglich behaupten sie sogar, es habe gestunken. «Mich ekelte es, wenn etwas glitschig ist. Darum mag ich auch keine Früchte essen», meint ein anderes Kind. Ein Junge sagt: «Ich muss mich überwinden, beim Drücken, beim Verdauen mitzuhelfen.» Dann kommt er zum Tisch und gemeinsam kneten und drücken die Kinder den Speisebrei und staunen über die bräunliche Flüssigkeit, die sich mehr und mehr auf dem Tisch breitmacht.

Es dauert eine Weile, bis die flüssigen Anteile herausgepresst sind. Wer vom Drücken müde ist, steht zurück, und ein anderes Kind hilft

beim «Verdauen». «Der Darm arbeitet richtig viel», kommentiert ein Kind. Spannend auch die Äusserung eines Jungen: »Ich habe gelernt, dass man bei «gruusigen» Sachen auch nur zu-gucken kann.« Er stand abseits und wagte nur von Weitem den Blick auf das Geschehen. Er konnte Ekel empfinden und für sich stimmig dosieren. Ein Beispiel für gelungene selbstwirksame Emotionsregulation.

Kacken und lachen

Nach dem Kneten entfernen wir die erste Wäscheklammer. Der «erste Anusschliessmuskel» ist nun offen und der Speisebrei rückt zur zweiten Wäscheklammer vor. Die Antwort auf die Frage «Was spürst du nun?», lässt nicht lange auf sich warten: «Ds Gagi wott use.»

Als wir die zweite Wäscheklammer vom Strumpf lösen, lachen die Kinder laut. Sie staunen, was aus dem Brei geworden ist. Da liegt sie nun, unsere Kackwurst!

Ein paar Tage später schreibt ein Junge: «Es hat am Schluss sehr anders ausgesehen.» «Ich staune, dass man so etwas machen kann», notiert ein anderes Kind.

«Die Kackwurstfabrik» von Marja Baseler und Annemarie van den Brink ist fester Bestandteil unserer Klassenbibliothek und wird immer

wieder hervorgeholt. Den Kindern gefällt, wie Pim und Polly den Verdauungstrakt in der Fabrik ihres Vaters auf eigene Faust entdecken. Die Kinder aus der Klasse in Wabern meinen, das Buch sei lustig, die Zeichnungen gefallen, man lerne viel über die Verdauung. Es gibt Lieblingsseiten, wie etwa die fünfzig kleinen Illustrationen unterschiedlicher Arten von Kacke in Mensch- und Tierwelt und wie diese benannt werden könnten: Von «glatte Schlange» über «Scheissgespräch» zu «Pferdeäpfel» ist sehr viel zu entdecken.

Die gemeinsame Verdauungssequenz bleibt allen in Erinnerung. Solange wir das kleine Regionalspital im Zimmer haben, schiebt ab und zu ein Kind eine Glasmurmelt durch den gehäkelten Verdauungstrakt, begreift so den Weg der Nahrung durch den Körper und freut sich, wenn die Kugel am Ende herauskullert.

Thea Rytz lic.phil. hist.

ist Therapeutin, Präventionsfachfrau und Angebotsleiterin von Papperla PEP.

Veronica Grandjean

ist Primarlehrerin und Künstlerin.

>>> Quellen, Literatur und Kopiervorlage   <<<