

Liebe Leserin und lieber Leser,

nur im Mutterleib ist noch alles unkompliziert. Es gibt ein Menü, und die werdenden Menschlein genießen mit gespitztem Mäulchen den erhöhten Zuckergehalt des Fruchtwassers. Wahrscheinlich wissen sie nicht, dass dies die einzige Zeit ist, in der ihre Ernährungsgewohnheiten unkommentiert bleiben. Kaum sind sie geboren, ist das Essen voller Gefahren: An der Brust trinken? PFT-Alarm! Perfluorierte Tenside sollen Krebs erzeugen, Milch in einigen Studien auch und Obst und Gemüse wegen der Pestizide. Andererseits verhindert das Stillen jede Menge Krankheiten und ist sowieso am gesündesten, Obst und Gemüse natürlich auch, und Brokkoli beugt Krebs vor, und Rote Beete sind gut, wenn man ihn hat. Frühes Milchtrinken verhindert Osteoporose, die man bekommt, wenn man trotz schlechter Essgewohnheiten alt genug dafür wird. Die Fische sind im Bestand bedroht, man sollte sie aber trotzdem mindestens einmal wöchentlich essen, aber keinen Lachs, nur den ganz teuren, und Fleisch doch bitte ganz wenig, aber keines, das gammelt. Vegetarisch für Kinder ist nicht unbedingt gut, aber auch nicht so ganz schlecht ...

Ein Heft zum Thema Essen ist gewagt, ein Heft zum Thema „gesundes Essen“ wäre eine Hybris. Deswegen haben wir das gelassen. Wie Weihnachten ist Essen hoch emotional aufgeladen und voller Widersprüche. Mit nichts kann ein Kind seine Eltern so an den Rand bringen wie mit konsequenter Essensverweigerung oder vermeintlich ungesunden Vorlieben. Der Mittagstisch gerät zum Kampfplatz. Listenreiche Tücke hilft ebenso wenig wie der „konsequente“ Wenn-du-nicht-dann-Entzug des Nachtischs, rationale Argumente zur Notwendigkeit von Vitaminen sind genauso daneben wie düstere Prophetie über körperliches Elend im Alter. Schon dem Suppenkasper blieb langfristiger Erfolg verwehrt.

Was bringt Kinder dazu, sich vernünftig zu ernähren? Lust und Spaß in der Gemeinschaft. Die freie Wahl. Das Vorbild der Eltern. Mitbestimmung beim Speiseplan. Gemeinsames Einkaufen und Kochen. Viel Abwechslung. Die radikale Verbannung des Probierlöffels. Sonderbare Gewohnheiten nicht thematisieren. Auf Ermahnungen verzichten, stattdessen selbst mit Lust essen. Das eigene Tempo finden dürfen und eine gemütliche Atmosphäre.

Wenn Sie für das alles gesorgt haben: *Lassen Sie die Kinder in Ruhe!* Auch monatelanges Nudeessen mündet nicht in der Katastrophe, wohl aber im Widerstand, kreist es in der täglichen Vorwurfsschleife. Und entlasten Sie die armen Mütter! Die haben Regale voller Ratgeber, Wände voller Kochbücher. Tischen sie dann aus Zeitmangel Fast Food auf, fährt nicht selten das Selbstwertgefühl in die Grube.

Den Schwerpunkt für Sie angerichtet hat *Inge Pape*, beraten von *Hans von Lüpke* und *Christiane Benthin*.

Wir wünschen Ihnen für das neue Jahr viele lebendige, sinnenfrohe Tischgemeinschaften.

Herbert Vogt und Edith Stark

SCHWERPUNKT

TPS-GLOSSE

Inge Pape

- 4 Es soll ja Mütter geben ...**
die ihre Kinder bei geöffnetem Fenster füttern

PERSPEKTIVEN

Daniela Kobelt Neuhaus

- 20 Den Mund nicht immer zu voll nehmen ...**

KINDER HABEN DAS WORT

Rosy Henneberg · Christiane Schweitzer

- 30 „Der Nachttisch soll zum Essen gehören und nicht zu den Erwachsenen.“**

WERKSTATT

Marianne Maier

- 23 Beim Essen Achtsamkeit lernen ...**
und Körper und Seele in Einklang bringen

Inge Pape

- 25 Rezension: Ich will aber Spagetti!**

Sabine Müller-Langsdorf

- 26 „Am siebten Tag hat Gott halt was essen müssen ...“**
Beim Essen geht es um die Qualität von Gemeinschaft

Katharina Wexberg

- 32 „Anton hat Appetit auf Anis, Arnold hat Appetit auf Ameise.“**
Essen im Bilderbuch

Rita Rupp-Glogau

- 36 Selbstbestimmtes Essen für kleine Menschen unter drei Jahren**
Der Suppenkasper ist out – Alternativen sind gefragt

Franziska Schubert-Suffrian

- 38 Krabben auf Vollkornbrot waren der Renner!**
Kinder, die selbst bestimmen, essen abwechslungsreich

Foto: Pape



5 Ein Balanceakt mit ungewissem Ausgang

Ernährung wird von vielen Eltern und Erzieherinnen verunsichernd erlebt und deshalb oft an sich widersprechende Experten delegiert. Für ein Kind ist es von großer Bedeutung, beim Essen selbstwirksam mitzubestimmen. Der Dialog mit dem Kind über das Essen ist jedoch oft von Eskalation geprägt. Die notwendige wechselseitige Abstimmung hat immer einen ungewissen Ausgang. Ist man erst einmal im Machtkampf, wird „gesunde Ernährung“ zum KampftHEMA. **Hans von Lüpke** zur Psychodynamik des Essens

■ KONTEXT

Hans von Lüpke

- 5 Ein Balanceakt mit ungewissem Ausgang**
Essen ist Beziehung im Dialog

Volker Pudel

- 10 Warum Kinder anders essen, als sie sich ernähren sollten**
Das Essverhalten ist emotional gesteuert und kognitiv kaum beeinflussbar

Wolfgang Bergmann

- 14 Disziplinieren kann jeder Dummkopf**
Feinfühlig locken erfordert pädagogisches Geschick

Inge Pape

- 19 Rezension: „Disziplin ohne Angst“**
von Wolfgang Bergmann

■ SPEKTRUM

Simone Hess

- 41 Elterntraining als Lernchance**
Evaluation eines Elterntrainings in Kindertagesstätten

Marlene Schulz

- 46 „Wenn man die Kinder nicht lässt, dann lassen sie es.“**
Partizipation im Schulkinderhaus

KOMMENTAR

Martina Keilbart

- 48 Vorschulische Sprachtests lösen keine Sprachprobleme, sondern diskriminieren**

- 50 Informationen: Wie geht's im Job?**

Ergebnisse der Kita-Studie der GEW

- 52 Kirche aktuell: Interview mit dem neuen Vorstandsvorsitzenden der BETA, Georg Hohl**

- 55 Wörterbuch · Vorschau**

- 56 Termine · Impressum**

TPS-Tipp auf der Rückseite von Rosy Henneberg
Titelfoto Rosy Henneberg

10 Warum Kinder anders essen, als sie sich ernähren sollten

Was bringt Kinder dazu, gesund zu essen? Jedenfalls kein Appell und keine Horrorvision über künftige Krankheiten. Auch nicht die künstliche Verknappung der Lieblingsgerichte. Kinder lernen durch Beobachtung, was sie essen. Imitationsmodelle sind zunächst die Eltern, später auch die Peergruppe in Kindergarten und Schule. **Volker Pudel** über Sinn und Unsinn von Ermahnungen und die Möglichkeiten, das Essverhalten von Kindern zu beeinflussen.

14 Disziplinieren kann jeder Dummkopf

Wenn ein Kind in der Kita nicht essen will, kann das viele Gründe haben. Genährt werden ist eine der frühesten Erfahrungen des Kindes. Ein Kind, das nicht essen will, braucht feinfühlig Reaktionen des Erwachsenen. Zwang und Druck können das seelische Gleichgewicht gerade beim Essen besonders empfindlich stören. **Wolfgang Bergmann** zur Dynamik des Essens