

Stressfrei für alle

Essenssituationen in der Krippe

WARUM ERLEBEN FACHKRÄFTE gemeinsame Mahlzeiten häufig als anstrengend? Wovor sorgen oder fürchten wir uns? Und wie geht es den Kindern dabei? Vielleicht könnte es helfen, wenn wir uns freimachen von Erwartungen, Zwang und Klischees, etwa vom Klischee der unbedingt gemeinsamen Tischrunde?

■ **Expert:innen-Interview**
mit Sandra Richter

Warum empfinden Fachkräfte die Essenssituationen oft als kräftezehrend und anstrengend?

Ich gehe davon aus, dass es pädagogischen Fachkräften sehr wichtig ist, dass die Kinder, die sie begleiten, gut versorgt sind. Dazu gehört auch die Versorgung mit ausreichend guter Nahrung. In Kombination mit Betreuungsschlüsseln und Personalmangel oder -ausfällen kann es zu Situationen kommen, in denen die Zahl der Kinder sehr hoch, die Zahl der Erzieher:innen hingegen sehr niedrig ist. Es macht einen Unterschied, ob eine Fachkraft versucht, ihre Aufmerksamkeit zehn jungen Kindern zu schenken oder vier. Unabhängig davon sind gerade Situationen wie die Mahlzeiten mit einer Vielzahl von Erwartungen, Normen oder auch individuellen Vorstellungen und Glaubenssätzen belegt.

Vielleicht auch mit echten oder befürchteten Erwartungshaltungen der Eltern?

Ich höre in Einrichtungen häufig, dass Bezugspersonen beim Abholen der Kinder vor allem Fragen wie „Hat sie genug gegessen?“ oder „Hat er geschlafen?“ stellen. Das macht deutlich, dass auch für eine Vielzahl von Familien oder Eltern das Essen und Schlafen einen sehr hohen Stellenwert hat. Auch hier wirken, ganz ähnlich wie bei Erzieher:innen, neben dem Anspruch, die jungen Menschen gut versorgt zu wissen, Normen und eigene Erfahrungen. Es kann hilfreich sein, das Vertrauen der Bezugspersonen in ihre Kinder immer wieder zu stärken und deutlich zu machen, was der Einrichtung wichtig ist, zum Beispiel die Partizipation der Kinder und ihre Selbstbestimmung.

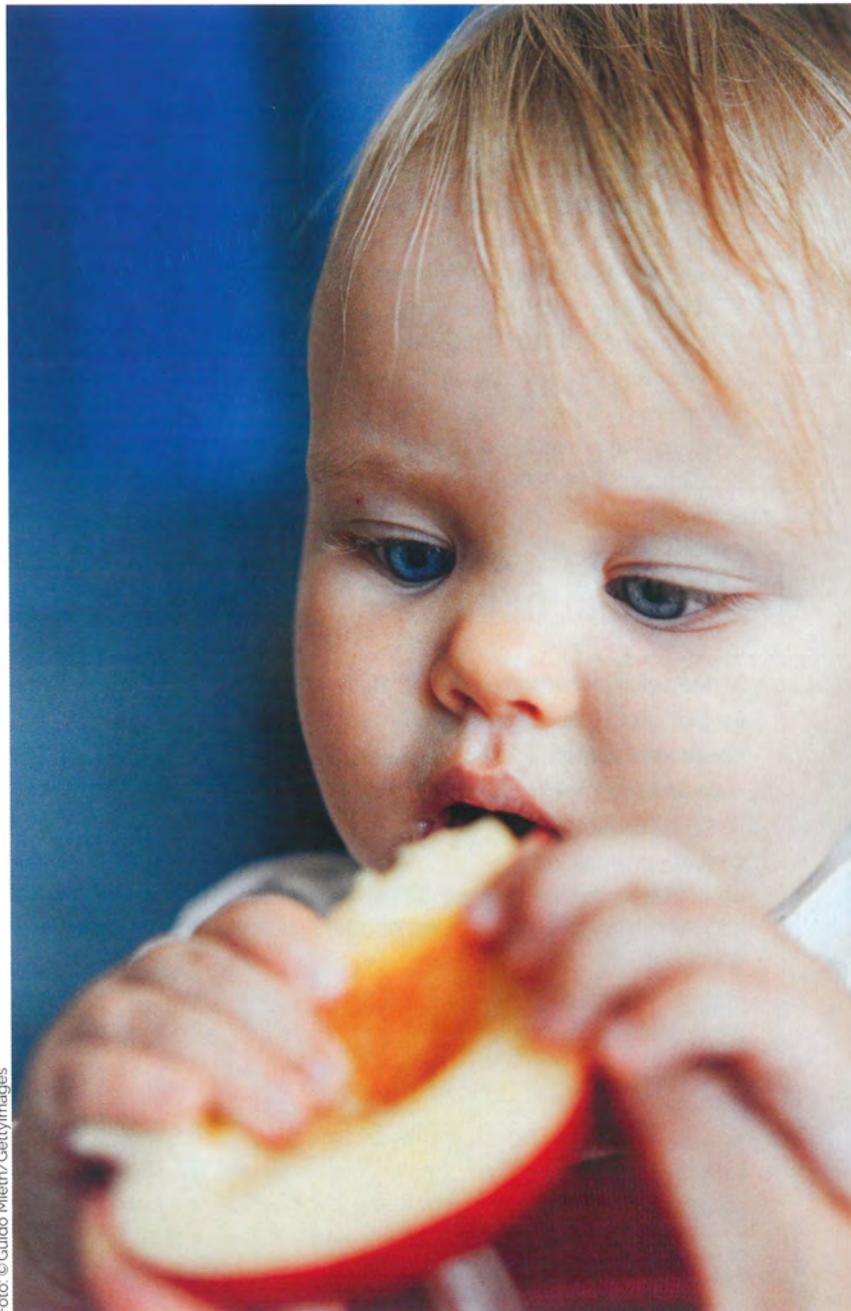


Foto: © Guido Mieth/Gettyimages

Bemerken die Kinder vielleicht, dass/wenn ihre Erzieher:innen besonders während der Essenszeiten angespannt sind?

Jede Mahlzeit berührt immer auch die Beziehungsebene.

Junge Kinder haben feine Sensoren für ihre Umwelt und sie merken, wie es ihren Mitmenschen geht. Sie können vielleicht noch nicht immer verbal artikulieren, was sie empfinden, aber sie spüren es. Viele von uns wissen aus eigener Erfahrung, dass eine angespannte Stimmung beim Essen uns beeinflusst, zumeist negativ.

Auch in Fortbildungen berichten Erzieher:innen immer

wieder von eigenen Kindheitserfahrungen zum Thema Mahlzeiten, die auch Jahrzehnte später ihr Verhältnis dazu noch maßgeblich beeinflussen.

Von welchen „Wunsch- oder Idealvorstellungen“, wie gemeinsames Essen in der Krippe ablaufen sollte, sollten oder dürfen wir uns vielleicht freimachen?

Ich glaube, es lohnt sich immer zu fragen, woher unsere Vorstellungen von „der idealen Mahlzeit“ kommen. Haben wir als Kinder gelernt, dass es am Tisch möglichst still sein soll? Haben wir gar noch die Erfahrung gemacht, dass unser Latz von Erziehenden unter dem Teller festgeklemmt wurde und wir so nah an den Tisch geschoben wurden, dass wir uns kaum rühren konnten? Gehören wir zu den Menschen, die an Tischen verweilen mussten, bis wir aufgegessen hatten, egal wie lange es dauerte? Was bewegt uns, wenn Kinder ihren Teller nicht leer essen? Was haben wir über das Wegwerfen von Lebensmitteln gelernt? Worum geht es uns persönlich bei Mahlzeiten? Darum, dass alle An-

wesenden einen „vollen Bauch“ haben, oder eher darum, dass es ein für alle angenehmes Beisammensein ist, das uns vielleicht eher sozial füllt? Wenn unsere Antwort der „volle Bauch“ ist, kann es sich lohnen, die Gründe dafür zu erforschen und

uns zu fragen, ob wir Essen „neu denken“ können und ob wir das Essen als eine Situation betrachten können, in der es um viel mehr geht als die reine Nahrungsaufnahme.

JEDE MAHLZEIT BERÜHRT IMMER AUCH DIE BEZIEHUNGSEBENE

Erwarten wir zu viel von den Kindern, beispielsweise gerade das „Abwarten können, bis alle sitzen“ oder „Sitzen

bleiben, bis alle fertig sind“, obwohl das dem Entwicklungsstand von Kindern unter drei Jahren gar nicht entspricht?

Unabhängig vom Entwicklungsstand der Kinder lohnt es sich auch hier zu fragen, woher Regeln wie diese kommen und welches Ziel wir damit verfolgen. Die Antwort ist häufig: Die Kinder sollen etwas über „Tischmanieren“ und Gemeinschaft lernen. Die Frage ist jedoch, was wir durch Zwang über Gemeinschaft lernen. Was erfahren wir über die Bedeutsamkeit unserer eigenen Bedürfnisse? Lernen wir vielleicht vielmehr etwas über Macht(verhältnisse)? Lernen wir, dass das, was Erwachsene sagen, wollen und tun, wichtiger ist als das, was wir empfinden? Es lohnt sich, sich auf die Suche nach Alternativen zu machen. Können wir es beispielsweise ermöglichen, dass Kinder, die bereits sehr hungrig sind und mit dem Essen beginnen wollen, dies tun? Gibt es Möglichkeiten, die erlauben, dass Kinder, die früher fertig sind mit ihrer Mahlzeit, bereits aufstehen? Eine weitere wichtige Frage: Welche anderen Orte und Möglichkeiten gibt es, um Gemeinsamkeit zu ermöglichen oder das Gruppengefühl zu stärken? So kann es uns gelingen, die Mahlzeiten von einigem, was sie erfüllen sollen, zu entkoppeln. Ich glaube, eine der wichtigsten Fragen ist: Was möchte ich, dass Kinder zum Thema Mahlzeiten und Essen lernen? Sollen sie etwas über Selbstregulation, ihre eigenen Bedürfnisse, Genuss und Freude lernen oder sich später mit einem Gefühl von Angst und Zwang an ihre Krippenmahlzeiten erinnern?

Gibt es noch weitere Vorstellungen oder Erwartungen an die Kinder, die Ihrer Meinung nach inzwischen überholt sind? Was ist mit dem berühmtem „Probierlöffel“? Hat er ausgedient?

Es gibt Studien, die zeigen, dass bereits junge Kinder über ein sehr gutes Hunger- und Sättigungsgefühl verfügen und wissen, was ihr Körper braucht. Das heißt, wir können Kindern vertrauen! Sie werden essen, wenn sie hungrig sind, und sie werden den Botschaften ihres Körpers bei der Auswahl der Nahrungsmittel folgen. Leider verlieren viele von uns das Vertrauen in die Botschaften des eigenen Körpers schon sehr früh beziehungsweise es wird uns genommen und dauert dann häufig Jahrzehnte, es sich zurückzuerobern. Wir wissen, dass





Genussvoller Umgang mit Speisen: pädagogische Fachkräfte sind auch hier Vorbild

Foto: © Ulrike Blüchta

Kinder nur einen geringen Prozentsatz von dem lernen, was wir sagen, und den Großteil über das, was wir tun. Das heißt mehr Einfluss als jede Aufforderung zum Probieren hat unser eigener freud- und genussvoller Umgang mit Speisen, wir sind wortwörtliche Vorbilder für den Zugang zu und Umgang mit Essen. Zwanghaftes Probieren, und auch da können wir an unsere eigene Kindheit zurückdenken, hat zu meist zum Ergebnis, dass wir bestimmte Speisen für sehr lange Zeit oder vielleicht sogar für immer meiden. Sehen wir hingegen, dass eine Person etwas mit Freude isst, werden wir vielleicht neugierig und möchten irgendwann selbst probieren. Ziel sollte es sein, dass Kinder die Erfahrung machen, dass sie essen dürfen und nicht müssen!

Was ich, zumindest bei älteren Krippenkindern, oft in der Praxis beobachten kann, ist eine Peer-Group-Reaktion: Ein Kind äußert seine deutliche Abneigung gegen eine Speise und plötzlich schmeckt es keinem Kind mehr am Tisch, möglicherweise auch den Kindern, von denen Sie wissen, dass sie genau diese Speise lieben, oder denen es bis eben noch geschmeckt hat. Hier gilt es für uns als Erwachsene, das Gespräch zu eröffnen und darauf zu achten, dass kein Kind abgewertet wird, und damit zu verhindern, dass der Gruppenzwang über die Nahrungsaufnahme entscheidet und nicht der eigene Körper. Dasselbe gilt für Geschmacks- und Speisegewohnheiten, die anderen Kindern am Tisch oder auch uns selbst nicht vertraut sind: Sie sind nicht das Problem, sondern vielmehr ein Spiegel, der uns etwas über uns selbst erzählt und bei dem es sich lohnt, eigene (Norm-)Vorstellungen kritisch zu hinterfragen.

Sollten Ihrer Meinung nach die pädagogischen Fachkräfte selbst auch mitessen, sozusagen den „pädagogischen Happen“ zu sich nehmen? Oder sollten sie nur für die Kinder da sein?

Anknüpfend an das bereits Genannte würde ich sagen: Wenn eine Fachkraft mit Freude und Genuss mit den Kindern beisitzt und isst, ist sie das beste Vorbild. Wenn es ei-

nem:r Erzieher:in nicht gelingt, weil es für die Person möglicherweise besonders wichtig ist, in Ruhe zu essen, und für sie das Essen mit den Kindern eine Qual ist, würde ich eher davon abraten. Auch hier: Kinder spüren es! Gut wäre es natürlich, wenn es in diesem Fall weitere Kolleg:innen gibt, die gern mitessen. Auch hier können wir uns selbst fragen: Essen wir lieber an einem Tisch, an dem viele Menschen mit Freude essen, oder neben Menschen, die uns dabei beobachten und selbst nichts zu sich nehmen?

Wie wichtig ist es, die eigenen Erfahrungen mit Essen, Mahlzeiten und Tischkultur, etwa auch aus der eigenen Kindheit, zu reflektieren? Kann eine solche Reflexion uns dabei helfen, Kindern vorurteilsbewusster zu begegnen?

In unserer Arbeit bestätigt sich tagtäglich, wie wichtig es ist, dass wir unsere eigenen Erfahrungen, unser Verhältnis zum Thema Essen und unseren Umgang damit reflektieren. Das kann sich sowohl auf das „Setting“ von Mahlzeiten beziehen, auf bestimmte Vorlieben und Abneigungen oder aber auch auf die „Idee von richtigem Essen“. Warum glauben wir, dass das Essen mit Besteck die korrekte Art zu essen ist? Wie gehen wir damit um, wenn Kinder lieber mit den Händen essen, weil sie es aus ihren Familienkulturen so gewohnt sind? Woher nehmen wir unser Wissen darüber, welche Speisen vermeintlich zu welchen

WOHER KOMMEN UNSERE VORSTELLUNGEN VON DER IDEALEN MAHLZEIT?

Mahlzeiten gehören? Reisbällchen zum Frühstück? Lieber kalte Speisen oder Rohkost zum Mittag? Warum nicht? Warum gilt häufig noch immer die Regel „erst die Hauptmahlzeit und dann der Nachtisch“? Was passiert, wenn wir Kindern erlauben, die Reihenfolge selbst festzulegen? Wer definiert, was gesund und ungesund ist? Was wissen wir über die Familienkulturen der Kinder in Hinblick auf Nahrungsmittel und Speisegewohnheiten? Was von dem, was wir gelernt haben, ist eurozentristisch? Was adultistisch? Die Liste der Fragen ist lang und es lohnt sich, sich die Zeit zu nehmen, sie zu beantworten und sich im Team immer wieder darüber auszutauschen, um möglichst allen Kindern (und Erwachsenen) Mahlzeiten zu ermöglichen, bei denen sie sich wohlfühlen können.



Foto: © Judith Haeussler/Gettyimages

Adultismus

■ **Adultismus** beschreibt die Machtungleichheit zwischen Kindern und Erwachsenen und infolgedessen die Diskriminierung junger Menschen allein wegen ihres Alters. „Wenn Erwachsene davon ausgehen, dass sie intelligenter, reifer, kompetenter als Kinder und Jugendliche sind und daher über junge Menschen ohne deren Einverständnis bestimmen können, dann ist das Adultismus.“ (NCBI Schweiz/ Kinderlobby Schweiz: Not 2 young 2, 2004)

Diese Ungleichbehandlung wird von sozialen Institutionen, Gesetzen und Traditionen unterstützt. Weil **adultistisches Verhalten** so weit verbreitet ist, beginnen viele Kinder, dies zu verinnerlichen: Das heißt sie beginnen selbst zu glauben, dass Erwachsene in allen Angelegenheiten über mehr Wissen und Macht verfügen und somit das Recht haben, über sie zu bestimmen.

Eurozentrismus

■ **Eurozentrismus** beschreibt Einstellungen, Praxen und Strukturen, die alles „Europäische“ unhinterfragt als Norm setzen und höherbewerten. Europa wird dabei als Maßstab gesellschaftlicher Normen, Werte, Regeln, Debatten, usw. betrachtet. Besonders deutlich wird dies zum Beispiel im Zusammenhang mit Kolonialismus. Kritik am Eurozentrismus durch Offenlegung der Funktionsmechanismen dieser machtvollen Konstruktion wird unter anderem durch Ansätze der **dekolonialen Pädagogik** geübt.



Sandra Richter ist Frühpädagogin, Multiplikatorin für den Ansatz der vorurteilsbewussten Bildung & Erziehung, Referentin, Evaluatorin und Autorin. Aktuell ist sie als Referentin für Wissensmanagement und Qualifizierung im „Kompetenznetzwerk Demokratiebildung im Kindesalter“ der Fachstelle Kinderwelten Berlin/ISTA tätig. Ihre Themenschwerpunkte sind diskriminierungskritische Pädagogik, vorurteilsbewusste Bildung & Erziehung, Inklusion, Adultismus und Critical Whiteness.

KONTAKT

sandra@sandr Richter.net

www.sandr Richter.net



Kritische Fragen

erlauben: Wer legt fest, was Tischkultur ist?