

Jessica Schuch ist Erzieherin, Diplom-Sozialpädagogin, Supervisorin/Coach DGsv, Pädagogische Psychodramatikerin, Multiplikatorin für Partizipation und Engagementförderung nach der Kinderstube der Demokratie©, Theaterpädagogin mit dem Schwerpunkt Improvisationstheater.

Tatort: Essen in der Kita

Eine machtkritische Reflexion von Essenssituationen in Kindertageseinrichtungen

Gewalthandlungen in Kitas gelangen in den vergangenen Jahren verstärkt in die Wahrnehmung der Öffentlichkeit. Insbesondere Essenssituationen scheinen von Gewaltvorkommnissen bzw. pädagogischem Machtmissbrauch betroffen zu sein. Dieser Beitrag stellt sich diesem Problem und führt in eine ethische sowie kreative Selbstreflexion.



Vorbemerkung

„Tatort: Essen in der Kita“ – ein harter Titel für ein sensibles Thema, das Ihren Appetit sicher nicht anregen wird. Auch mir schmeckt es nicht, über Gewalt und pädagogischen Machtmissbrauch in der Kita-Praxis zu schreiben. Es freut mich daher umso mehr, dass Sie sich mit mir auf eine Auseinandersetzung mit einer schweren Kost einlassen. Mahlzeiten in der Kita sorgen für ausreichend Konfliktstoff. Hier werden manche Kämpfe um Fremd- und Selbstbestimmung ausgefochten. Was die Beteiligten dabei als Gewalt definieren, kann inhaltlich sowie emotional unterschiedlich ausgelegt werden. Dementsprechend ist der Gewaltbegriff weit definiert, wenn sich der Artikel im Folgenden den kritischen Perspektiven zu Fragestellungen annimmt, die in Kita-Teams in Bezug auf Gestaltung von Essenssituationen diskutiert werden.

1. Nicht lange um den heißen Brei herum

Beispiele für kritische Ereignisse (von Gewalt) am Esstisch

Ein Kind ...

- ... wird mit seinem Stuhl so nah an den Tisch geschoben, dass seine Bewegungsmöglichkeiten erheblich eingeschränkt sind.
- ... darf während des Essens nicht auf die Toilette, weil es ein „Pappenheimer“ ist.
- ... wird gemaßregelt, weil es „gealbert“ hat und seine Gabel heruntergefallen ist.
- ... wird mit seinem Body an den Esstisch gesetzt, damit seine Alltagskleidung sauber bleibt.
- ... bekommt gesagt, dass es sein Schokobrotchen wieder einpacken soll, weil man in der Kita keine Süßigkeiten isst.
- ... bekommt gesagt, dass es keine Hilfe braucht und die Wurst alleine schneiden kann.

- ... wird als freiheitseinschränkende Maßnahme neben eine pädagogische Fachkraft gesetzt.
- ... muss probieren.
- ... bekommt einen Nachtisch. Seine Freundin bekommt keinen Nachtisch, weil sie sich nicht gut benommen hat. Sein Freund bekommt auch keinen Nachtisch, weil er nicht probiert hat.
- ... möchte die Soße neben seinen Nudeln. Es bekommt die Soße auf die Nudeln, weil Nudeln und Soße sowieso zusammen im Magen landen.
- ... bekommt gesagt, dass es nur eine zweite Wurst nehmen darf, wenn es diese auch aufisst.

Vielleicht lesen Sie gerade die Beispiele und denken: „Zum Glück gibt es bei uns in der Kita solche konkreten Gewalthandlungen nicht. Dass Kinder immer noch fixiert und zum Probieren gezwungen werden, ist für mich auch kaum vorstellbar.“ Ja, ich gebe Ihnen Recht, für mich ist es auch schwer nachzuvollziehen, warum Fachkräfte heutzutage immer noch so handeln. Vielleicht fühlen Sie sich von den Beispielen aber auch provoziert und denken: „Einige dieser Schilderungen haben für mich nicht unbedingt etwas mit Gewalt zu tun. Das ist eigentlich an dieser Stelle ein bisschen übertrieben.“ Die Gewaltfrage ist tatsächlich schwer zu beantworten und Sie können den Gewaltbegriff gerne für sich einengen. Ein kritischer Punkt, der meines Erachtens dabei nur nicht ausgeblendet werden darf, ist die Sicht und das Erleben der Kinder. Was bedeutet eigentlich Gewalt in Bezug auf ihre Abhängigkeit und Entwicklungsbedürfnisse? Dass Mahlzeiten in der Kita nicht ohne Konflikte eingenommen werden können, ist wohl klar wie Klobrühe. Ein Kind hat Hunger. Das andere Kind hat keinen Hunger. Ein Kind braucht Bewegung, das andere fühlt sich davon gestört. Jedes Kind verfolgt somit eigene Ziele am Esstisch und jedes Kind verfolgt diese in einer Abhängigkeit zu uns. Distanzieren wir uns von dem Gewaltproblem, ignorieren wir, dass wir am Esstisch aufgrund des Abhängigkeitsverhältnisses zweifellos mit den Kindern

in konflikthafter Beziehungssituationen stecken und jederzeit dazu in der Lage sind, ein Kind körperlich und/oder emotional zu verletzen.

2. In Teufels Küche

Schauen wir auf die aktuellen Entwicklungen in der Kindertagesbetreuung, wissen wir, es geht um das Eingemachte. Ständiger Personalnotstand, Zeitdruck, hohe fachliche Anforderungen, unzureichende Räumlichkeiten. In sämtlichen Strukturen sind die auf Kante genähten Verhältnisse spürbar. Davon kann man u. a. im Kita-Bericht 2022 des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (vgl. Paritätischer Gesamtverband 2022) und in einem veröffentlichten Positionspapier von über 150 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus dem Feld der frühkindlichen Bildung (vgl. Fröhlich-Gildhoff 2022) lesen. Der Ofen ist sozusagen bei vielen Fachkräften aus, während der Kita-Alltag noch ordentlich Dampf im Kessel hat. Wenn Rahmenbedingungen wie Kraut und Rüben und Teambeziehungen nicht das Gelbe vom Ei sind, wen wundert es da noch, dass solche Belastungen zu spontanen respektlosen und demütigenden sowie gewaltvollen Reaktionen gegenüber Kindern führen? Strukturelle Grenzen und Handlungen sind miteinander verschränkt. Die Beziehungsqualität leidet, weil die Fachkräfte nicht mehr in der Lage sind, auf die Signale der Kinder aufmerksam, feinfühlig und adäquat einzugehen. Was können Fachkräfte nun tun, um trotz der defizitären Arbeitsbedingungen die Risiken für Gewalterfahrungen zu reduzieren? Wie können sie dennoch ein Umfeld fördern, in dem Kinderrechte respektiert werden? Indem sie ihre persönlichen Vorstellungen von Erziehung am Esstisch in den Blick nehmen, denn hier treffen wir mitunter auf völlig unnötige Machtdemonstrationen und vermeidbare Beeinträchtigungen kindlicher Bedürfnisse.

3. Wenn der Kuchen spricht, haben die Krümel Pause

Erwartungshaltungen und Überzeugungen spielen bei der Mahlzeitengestaltung eine enorme Rolle. „Anständig sitzen“, „Nichts Ungesundes essen“, „Nicht mit dem Essen spielen“, „Nicht so laut reden“ sind pädagogische Meinungen und Bildungsansprüche, mit denen wir die körperlichen Bedürfnisse der Kinder beeinflussen sowie ihre Ernährungsweisen regulieren. Darüber hinaus geben diese Erziehungsziele auch Aufschlüsse darüber, wie wir auf die Kinder und ihre Familien schauen: „Kinder sitzen heutzutage ja gar nicht mehr ruhig am Tisch ...“, „Heute wird in den Familien ja gar nicht mehr zusammen gegessen ...“, „Wir müssen den Kindern gesunde Ernährung beibringen ...“, „Wir müssen den Kindern Tischmanieren beibringen ...“. Dieser defizitorientierte Blick kann durchaus zu den gewaltbegünstigenden Faktoren hinzugezählt werden.

4. Nun mal Butter bei die Fische

Die Vorstellungen, die wir über Kinder haben, sagen auch etwas über uns selbst aus. Wie schauen wir also bei dem Machtthema „Essen“ in unseren Beziehungen mit den Kindern auf uns selbst? In einem Online-Artikel der Springer Medizin Ärzte Zeitung (2015) mit der Überschrift „Dicke Erzieher beeinflussen Gewicht der Kinder“ wird von einer Dissertation berichtet, die die Einflussfaktoren von Übergewicht bei Kindern im Kindergarten untersucht hat. Dabei wies der Doktorand Sascha W. Hoffmann mit seiner Arbeit nach, dass das Gesundheitsverhalten von pädagogischen Fachkräften im Kindergarten und ihr überdurchschnittlich häufiges Übergewicht einen nachweisbaren Einfluss auf das Gewicht der betreuten Kinder haben (vgl. Hoffmann et al. 2013; Hoffmann et al. 2014). Wie wir wissen, sind wir immer ein Vorbild für die Kinder. Kinder lernen in jedem Moment von

uns, ob wir wollen oder nicht. Wenn wir zu einem Kind sagen: „Zu viel Süßes tut deinem Körper nicht gut und du musst auf deinen Körper aufpassen“ und wir selbst sind unter- oder übergewichtig, essen unregelmäßig sowie unausgewogen und kommen darüber hinaus bewegungsträge daher, kann es sein, dass wir über unser Verhalten Botschaften vermitteln, die stark von dem abweichen, was wir den Kindern für ihre Zukunft weitergeben wollen. Aufgrund der eigenen Essbiografie stecken die meisten von uns wohl in dem Dilemma, dass wir Kindern ein gesundes Ernährungsverhalten beibringen wollen, welches uns aber selbst im eigenen Leben kaum gelingt. In Bezug auf die schlechten Arbeitsbedingungen lässt mich auch der Verdacht nicht los, dass es möglicherweise einen Zusammenhang zwischen den Erschöpfungszuständen und dem Essverhalten der Fachkräfte gibt.

5. Es geht um die Wurst

Seine eigene Handlungsmacht auch unter stressigen Bedingungen bewusst begrenzen zu können, ist für pädagogische Fachkräfte eine unverzichtbare Kompetenz in Sachen institutioneller Kinderschutz. Um diesen zu stärken, ist es sinnvoll, sich vorausschauend auf die eigenen Grenzen pädagogischen Handelns vorzubereiten. Mithilfe des demokratischen Handlungskonzeptes „Die Kinderstube der Demokratie©“ (vgl. Hansen et al. 2011; Hansen/Knauer 2015) kann ein Kita-Team die unterschiedlichen Machtquellen und Abhängigkeitsbeziehungen, die im Rahmen von Mahlzeiten sichtbar werden, herausarbeiten. Über das Festlegen von verbindlichen Selbst- und Mitbestimmungsrechten für die Kinder können die Fachkräfte ihre eigenen Machtansprüche selbstreflexiv hinterfragen und diese mit kinderrechtlich fundierten Ansprüchen in Verbindung bringen. Über den gemeinsamen Austausch zu Themen der Ernährungsbildung sowie veränderter Erziehungswerte werden

schließlich neue Handlungsalternativen entwickelt, mit denen ernährungsbezogene Bildungsprozesse im Sinne eines bestmöglichen Kinderschutzes gestaltet werden können.

Während der Rechtextklärung wird meistens schnell deutlich, dass Essen ein Machtfeld ist, in dem Fachkräfte zu vielen Fragen mit ihren Standpunkten ringen. Wie soll ein selbstbestimmtes, gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten gefördert werden? Was ist pädagogisch vertretbar? Was ist handlungspragmatisch? Hinzu kommt erschwerend, dass die pädagogischen Fachkräfte nicht bei allen Kindern von derselben Autonomie und Entscheidungsfähigkeit ausgehen können. D. h., einige Kinder weisen einen besonderen Unterstützungsbedarf auf, um ihre Rechte ausüben zu können. Im Weiteren geht es daher um die Auseinandersetzung, wie verbindliche Kinderrechte für jedes Kind so gestaltet werden können, dass es mit seinen Entwicklungsaufgaben unterstützt wird. Folgende Kinderrechte werden nun hierzu mit Hinblick auf die Bedürfnisse der unterschiedlich eingebundenen Kinder und ihren Familien beispielhaft untersucht:

- Die Kinder haben das Recht, in Abstimmung mit ihren Eltern, selbst zu entscheiden, was sie zum Frühstück mitbringen.
- Die Kinder haben das Recht, selbst zu entscheiden, wie viel sie essen.

Frühstücken wie eine Kaiserin oder ein Kaiser

Sollten Kinder in der Kita das Recht haben, in Abstimmung mit ihren Eltern, selbst zu entscheiden, was sie zum Frühstück mitbringen?

Einladung zur kritischen Selbstreflexion:

Erheben Sie gegenüber Kindern einen ernährungskontrollierenden Anspruch?
Erheben Sie gegenüber Eltern einen ernährungskontrollierenden Anspruch?
Ist aus Ihrer Sicht gesundes Essen in einer ungesunden Atmosphäre noch gesund?

Inwieweit sind Ihrer Meinung nach Belehrungen über gesundes Essen geeignet, um das Ernährungsverhalten von Kindern positiv zu beeinflussen?

Glauben Sie, dass die Verhaltensregel „Zum Frühstück wird keine Schokocreme gegessen“ Kinder zu einem Alltagshandeln befähigen kann, welches sie vor Krankheiten schützt?

Was ist Ihrer Meinung nach gesünder? Eine Bio-Marmelade oder ein abgepackter Käse vom Billigdiscounter?

2015 belegte das Robert Koch-Institut, dass etwa 15 Prozent der Kinder in Deutschland von 0 bis 17 Jahren übergewichtig sind und dass überwiegend Kinder aus Familien mit niedrigem Sozialstatus und Migrationshintergrund davon betroffen seien (vgl. Voelcker-Rehage 2018, S. 747). Seit der Corona-Pandemie soll diese Zahl noch erheblich gestiegen sein (vgl. Fabian 2022). Massives Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Bluthochdruck sind also bereits im Kindesalter ein großes Problem. Zusätzlich alarmierend: „Übergewicht entwickelt sich bereits in der frühen Kindheit – und bleibt dann bestehen“ – so lautet es 2018 in einer Pressemitteilung von Dr. Katarina Werneburg, in der sie von einer Studie der Leipziger Universitätsmedizin berichtet (vgl. Geserick et al. 2018). Forscherinnen und Forscher fanden heraus, „dass schon die frühe Kindheit entscheidend für die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas ist. [...] Noch bevor ein Kind in die Schule geht, wird der Grundstein für Übergewicht und Adipositas gelegt“ (Werneburg 2018). Vergleichbares beschreibt Dr. med. Matthias Riedl (2020) mit einem „Ersten 1000 Tage Fenster“. Mit Beginn der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag entwickeln wir bereits Ernährungsgewohnheiten, die uns ein Leben lang prägen werden. Das ist auch ein Grund dafür, warum es uns später im Erwachsenenalter so schwer fällt,

ungesunde Ernährungsmuster zu überwinden. Mehr noch: Martin Rücker (2022) schreibt, dass sich ein entwickelter Nährstoffmangel in dieser Zeit später kaum noch ausgleichen lässt (vgl. ebd., S. 30 f.). Des Weiteren spricht Rücker von einem unsichtbaren Ernährungsproblem: „Hunger“, wobei er betont, dass es Kindern, die in Deutschland an Hunger leiden, nicht an Kalorien mangelt, sondern an wichtigen Vitaminen und Mineralien. Kinder sind also übergewichtig und unterernährt zugleich (vgl. ebd., S. 9). Die Folge dieser Mangelernährung sind Entwicklungsstörungen, denn Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Jod brauchen Kinder für ihr körperliches Wachstum, als auch für ihre kognitive Leistungsfähigkeit (vgl. ebd., S. 18).

In Anbetracht dieser Fakten ist es lobenswert, wenn Fachkräfte sich Gedanken darüber machen, welche Speisen für ein Frühstück eher geeignet sind und welche weniger. Für Nahrungsmittel, die daraufhin nicht mitgebracht werden sollen, werden sog. Empfehlungen den Eltern gegenüber ausgesprochen: keine Milchcremesnacks, Schokolade, Fruchtjoghurts, Quetschies, Muffins, Schokocroissants, Chips, Chicken-Nuggets, Pizza, kalte Pommes, kein weißes Brot oder Döner. Erfahrungsgemäß übernehmen nicht alle Eltern diese Empfehlungen. Dieses Verhalten wird seitens der Fachkräfte häufig als Desinteresse interpretiert. Auch wird im Rahmen von Rechtereklärungen mindestens ebenso häufig erwähnt, dass Eltern keine Lust hätten, ihren Kindern eine schöne Frühstücksdose zuzubereiten oder auch, dass manche Eltern einfach nicht wüssten, was gesund für ihre Kinder sei. Diesbezüglich möchte ich gerne die Gedanken Martin Rückers aufgreifen. In Bezug auf die Argumentationen des deutschen Ernährungsmediziners Prof. Dr. Hans-Konrad Biesalski schreibt er, dass es Eltern in erster Linie nicht an Wissen, Küchenkompetenz oder Esskultur fehle, sondern an finanziellen Voraussetzungen (vgl. ebd., S. 20–23).

Familien, die Grundsicherung beziehen, können ihr Kind zwar satt machen, aber nicht gesund ernähren. 2022 beispielsweise stand Eltern ein Hartz IV-Regelsatz von 3,67 Euro für ein Kind bis fünf Jahren pro Tag für Nahrungsmittel zur Verfügung (vgl. Einleger-Infos der Tacheles Sozialhilfe e. V. 2022). Darüber hinaus sollten wir auch nicht die Eltern für ihre mutmaßliche Mangelkompetenz allein verantwortlich machen.

Schließlich ist anzunehmen, dass betroffene Eltern selbst unter kognitiven und psychischen Beeinträchtigungen infolge einer Ernährungsarmut leiden. Fachkräfte, die sich für die Betroffenen interessieren, mehr aber noch auf schnelle Lösungen fokussiert sind, neigen nun dazu, die Kinder zu reglementieren. Vorrangig aus dem Grund, weil sie die Eltern nicht erreichen können.

Der Milchcremesnack muss wieder eingepackt werden, oder das Kind soll erst sein Brot essen, bevor es den Joghurt löffeln darf. Diese Interventionen sind aus meiner Sicht ein weiterer Beweis dafür, dass Gesundheitsbedenken immer noch mehr mit Ernährungsbildung verbunden werden als mit Lebensbedingungen von Familien. Wo steckt hier der lebensweltorientierte Ansatz? Wo wird die Autonomie dieser Familien gefördert? Wo bleibt der Respekt und die Anerkennung von kulturell unterschiedlichen Bedürfnissen und Problemen?

Ebenfalls wird außer Acht gelassen, dass „Essen“ auch ein emotionales Erlebnis ist. Ob Zurechtweisungen geeignet sind, um die Essbiografie eines Kindes gesundheitsförderlich zu begleiten, möchte ich daher hinterfragen, insbesondere weil ich befürchte, dass dieses pädagogische Eingreifen nicht nur Beschämungen auslöst, sondern auch die Essgefühle der Kinder in den Hintergrund drängt. Das Essverhalten wird durch Emotionen gesteuert und umgekehrt werden Emotionen durch Essen beeinflusst (vgl. Macht 2021, S. 16). Was macht das mit einem Kind, wenn es sich an dem Frühstückstisch nicht wohlfühlt? ..., wenn es nicht essen darf, was seine Eltern ihm eingepackt haben?

..., wenn es sein Brot essen muss und dabei immer wieder auf seinen Joghurt schießt? Für das Erlernen eines gesunden Ernährungsverhaltens ist nicht nur die Auseinandersetzung mit Ernährungsfragen wichtig. Es geht dabei auch um andere Aspekte, wie beispielsweise um Selbstwertgefühle und die Fähigkeit, seine Emotionen regulieren zu können. Ferner geht es um die Entwicklung von Selbstsorgekompetenzen und einer allgemeinen Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und Belastungen.

Was machen wir nun? Müssen wir die Kinder nicht schützen, wenn sie an den Folgen einer Mangelernährung möglicherweise ein Leben lang leiden und die Eltern die Verantwortung allein nicht tragen können? Ja, und zwar unbedingt, denn Übergewicht ist nicht das Problem eines einzelnen Kindes bzw. seiner Eltern, sondern ein gesellschaftliches Problem, das Ausgrenzung und Diskriminierung miteinschließt. Um die Autonomie der Kinder und Familien zu unterstützen, braucht es bestimmte Kompetenzen der Fachkräfte. Beispielsweise braucht es eine einfühlsame Haltung, die sich nicht an einem „perfekten Frühstück“ orientiert. Auch bietet es sich an, regelmäßig seitens der Kita ein Frühstück anzubieten, an dessen Zubereitung die Kinder beteiligt werden. Wer schließlich aus der Bevormundung heraus will, muss Verantwortung und Kontrolle teilen. Darüber hinaus ist es wichtig, den Blick weniger auf die Risikofaktoren und mehr auf die Ressourcen zu lenken. Wer für die Kinder und mit den Eltern etwas erreichen möchte, sollte eine gute Begleiterin für einen solchen Veränderungsprozess sein. Wenn das aus zeitlichen Gründen und/oder aufgrund unserer Rahmenbedingungen nicht machbar ist, sollten wir nicht dazu übergehen, Kinder und Eltern zu belehren, nur weil wir sie nicht ermächtigen können.

Spannender ist dann doch eher die Frage, bekommen die Kinder in der Kita ein Essen, was sie bräuchten? Erinnern Sie sich noch an die „Is(s)t KiTa gut?-Studie“ von der Bertelsmann

Stiftung (2014), die die Qualität und Kosten des Mittagessens in Kitas bundesweit untersucht hat? Sie kam zu dem Ergebnis, dass in 2/3 der untersuchten Kitas die Kita-Kinder keine ausgewogene Mittagsmahlzeit erhielten (vgl. Arenz-Azevedo et al. 2014). Im Rahmen von Fortbildungen berichten mir viele Fachkräfte auch heute von Unzufriedenheit über die Mittagsverpflegung in ihren Kitas: „Wir können beim Caterer zwischen zwei Mahlzeiten auswählen und meistens gibt es Nudeln, Nudeln, Nudeln. Einseitiger geht es kaum“. Einmal erzählte mir eine Kita-Leiterin, dass das Essen bei ihr morgens um 9 Uhr geliefert würde und bis 12 Uhr mittags im Konvektomaten warm gehalten werden müsste. Ich möchte nicht glauben, dass die Einnahme von ausgewogenen Mittagsmahlzeiten in der Bedeutung für die Lebensqualität der Kinder unterschätzt wird. Nicht besser, aber lieber ist mir die Vorstellung, dass es in vielen Städten und Gemeinden bzw. bei den Kita-Trägern schlicht dafür an Geld mangelt. Dabei wäre eine optimale Mittagsversorgung sicherlich eine wichtige und geeignete Ressource, um der Entwicklung von Mangelernährung präventiv entgegenzuwirken, ohne Kinder und Eltern mit unseren Ernährungsidealen zu kränken. Schließlich hat Essen „... eine enorme soziale und psychische Bedeutung. Essen ist einer der wenigen Lebensbereiche – für einige sogar der einzige –, der relativ selbstbestimmt ist und positive Erlebnisse vermitteln kann“ (Methfessel et al. 2021, S. 156).

Ich bin so satt, ich mag kein Blatt

Sollten Kinder in der Kita das Recht haben, selbst zu entscheiden, wie viel sie essen?

Einladung zur kritischen Selbstreflexion:

Welche Definition von „Du hast gut gegessen“ passt Ihrer Meinung nach am besten?

1. Du hast gut gegessen, weil du „gutes Essen“ zu dir genommen hast.

2. Du hast gut gegessen, weil du alles aufgegessen hast.

3. Du hast gut gegessen, weil du gespürt hast, dass du nach der halben Portion satt warst.

4. Du hast gut gegessen, weil du das Essen genussvoll zu dir genommen hast.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass Sie mit Ihrem pädagogischen Handeln einen Anteil an einer Essstörung haben könnten?

Was klingt aus Ihrer Sicht stimmiger? Kein Kind lässt sich verhungern oder kein Kind hungert freiwillig?

„Aufessen müssen“ – fördert oder hemmt das Ihrer Meinung nach die Gehirnentwicklung?

Dass Kinder selbst bestimmen dürfen, wie viel sie essen, ist für das Erlernen eines gesunden Ernährungsverhaltens sehr bedeutsam, denn nur so können sie lernen, ihrem Hunger- und Sättigungsgefühl nachzuspüren und die Essmengen darauf abzustimmen (vgl. Methfessel et al. 2021, S. 217). Auch wirkt eine differenzierte Wahrnehmung von Hunger und Sättigung langfristig der Entwicklung von Übergewicht entgegen (vgl. ebd.). Für uns Erwachsene ist es häufig aber nicht leicht, die kindlichen Hunger- und Sättigungssignale aufgrund konkurrierender Wertvorstellungen zu akzeptieren. Sei es, weil man sich Eltern vor Augen führt, die später beim Abholen ihres Kindes wieder einmal betonen werden, dass ihr Kind essen muss, weil sie ja schließlich dafür bezahlen würden, oder sei es, weil man aus Gründen der Nachhaltigkeit Lebensmittelverschwendung verhindern will. Die Konflikte mit Eltern können nicht ohne gewisse Anstrengungen bearbeitet werden. Für unsere Umwelt ist es sicher angezeigt, den Kindern beizubringen, Nahrungsmittel wertzuschätzen. Dafür wäre es gut, wenn Kinder lernen könnten, sich nicht mehr auf den Teller zu füllen,

als sie essen. Kinder, die diese Lernmöglichkeit erhalten, werden unterschiedlich viel Zeit brauchen, Essportionen abschätzen zu lernen. Überredung und Drohungen werden ihre Selbststeuerung nicht verbessern. Stattdessen müssen wir bedingungslos die Kinder in ihren Entscheidungen, satt zu sein, bestätigen. Kinder können wichtige erste Lernschritte nur vollziehen, wenn wir fern von unseren Erwachsenenmaßstäben der Vernunft und Normalität mehr Geduld für ihre Auseinandersetzungen aufbringen. Für unseren Geduldsfaden könnten wir die Haltung einnehmen, dass Kinder, die von uns einen respektvollen Umgang erfahren, darin bestärkt werden, respektvoll mit Nahrungsmitteln umzugehen.

Warum Kinder im Kita-Alltag allgemein unterschiedlich viel essen, kann verschiedene Gründe haben. Beispielsweise spielen Persönlichkeit, Tagesform, Entwicklungsphase und Essgewohnheit eine Rolle, aber auch die Essumgebung und die Essgemeinschaft können das Hunger- und Sättigungsgefühl beeinflussen. Es gibt Kinder, die einen leeren Magen haben, aber aus Ängsten in der Kita nicht essen können. Sie fühlen sich unwohl, mit fremden Kindern an einem Tisch zu sitzen. Sie wissen nicht genau, was passiert und was sie machen müssen. Ihnen ist es zu hektisch, zu laut und/oder zu eng. Sicher sollten wir diese Kinder nicht zum Essen zwingen, allerdings sollten wir sie mit der Idee „Jedes Kind entscheidet ja selbst“ nicht unbegleitet lassen. Partizipation ist nicht gleichzusetzen mit unterlassener Hilfeleistung. Es gilt immer, beherzt hinzuschauen.

Neben Situationen, die für uns zumindest nach einem gewissen Zeitraum pädagogisch lösbar sein sollten, haben wir aber auch bestimmte Kinder vor Augen, für die wir eine besondere Verantwortung und Fürsorge spüren und das in vielen Fällen zu Recht, denn es gibt sie wirklich: Kinder, die aufgrund ihrer physischen und psychischen Voraussetzungen Hunger- und Sättigungsgefühle nicht wahrnehmen können,

wie beispielsweise Kinder mit einem Prader-Willi-Syndrom (genetisch bedingte Krankheit) oder einem Leptin-Mangel (ein Stoffwechsellhormon, das fehlt), oder Kinder, die an einem Entwicklungsstrauma oder einer frühkindlichen Nahrungsverweigerung leiden. Dennoch, einem Kind, das aus tiefgreifenden Gründen kein Sättigungs- oder Hungergefühl besitzt, können wir nicht generell und in jeder Situation die Fähigkeit zur Selbstbestimmung, Selbstfürsorge und Ernährungsbildung absprechen. Vielmehr ist es notwendig, die konkreten Bedürfnisse des Kindes anzuerkennen und dessen Anerkennung als Ausgangslage für unsere Unterstützung zu machen. Mit anderen Worten: Wenn wir einem Kind mit Prader-Willi-Syndrom die Nahrungsmittel rationieren, was sollten wir in Bezug auf seine Selbstständigkeit ermöglichen? In welcher Form ist Mitbestimmung am Essen wichtig und möglich? Wie verfolgen wir mit ihm gemeinsam seine Entwicklungsaufgabe, Mitverantwortung zu üben? D. h., wir müssen uns fragen, ob unser Machtgebrauch dazu führt, dass wir seine Entwicklungschancen hervorheben, oder ob wir mit unserem Handeln seine Entwicklungsaufgaben aufschieben oder gar vermeiden. Auch wenn ich bei einem Kind davon ausgehen muss, dass seine Selbstbestimmung in Bezug auf dieses Thema gerade nicht vorhanden ist, bedeutet das ja nicht automatisch, dass sich mein pädagogisches Handeln nicht auf Partizipation ausrichten kann.

Für die beteiligungsorientierte Begleitung von Kindern, die unter einem unstillbaren Hunger oder einer Essstörung leiden, ist es unerlässlich, die Ärztin oder den Arzt des Kindes und ggf. weitere Expertinnen und Experten beratend hinzuzuziehen und konkrete Empfehlungen einzuholen. Weil ggf. spezielle Ernährungspläne in der Kita umgesetzt werden müssen, ist auch die Elternkooperation zu intensivieren. Da ein unstillbarer Hunger neben hormonellen Gründen auch andere Ursachen haben kann, wie beispielsweise Vernachlässigung, Misshandlung

und Missbrauch, gilt es darüber hinaus, die physiologische und psychologische Bedeutung des Essverhaltens zu verstehen und diese ebenso im Ernährungsalltag des Kindes zu berücksichtigen. Wenn z. B. ein Pflegekind aufgrund seiner Lebensgeschichte zu viel und zu falsch isst, hat es nicht nur dieses Problem. Sein Essverhalten erfüllt gegenwärtig wichtige Kompensationsfunktionen, wie beispielsweise die Befriedigung emotionaler Nachholbedürfnisse (vgl. Freier/Bödecker 2006). Diese kindliche Ressource braucht von uns eine Anerkennung, denn wenn zugrundeliegende Traumazusammenhänge durch inadäquate Interventionen missachtet werden, könnte sich, falls bis zu dem Zeitpunkt noch nicht geschehen, aus einem problematischen Ernährungsverhalten eine krankhafte Essstörung entwickeln.

6. Die Energie liegt im Verdauungstrakt

Für Partizipation gibt es keine einfachen Rezepte, die wir in Frittierfett schnell nachbacken können. Die Vielfalt an Kindern und Situationen fordert uns auf, durch Fachwissen, Kompetenz und Fantasie Widersprüche zu überbrücken und für bestimmte Situationen Sowohl-als-auch-Lösungen zu entwickeln. Zeit und Dauerstress sind sicherlich wesentliche Faktoren, die uns von dieser Kreativität abhalten. Darüber hinaus gibt es weitere Gründe, weshalb Fachkräfte sich vor Veränderungen verschließen. Ob Kinderschutz in Essenssituationen gelingt, hängt davon ab, wie Kinderrechte als Grenzen des eigenen Handelns wahrgenommen werden. Mehr Fachwissen über Essen und Ernährung zu erwerben, ist dafür bestimmt notwendig. Allerdings ahnen Sie wahrscheinlich so wie ich, dass der rein kognitive Zugang für eine Verhaltensänderung nicht ausreichen wird. Warum? Weil es gerade in der Essensdebatte nicht immer um Wissen geht,

sondern um persönliche Betroffenheit. Wider besseren Wissens geht es auch um Meinungen nach eigenem Gusto, die teilweise mit sehr nachdrücklichen Überzeugungen in Aushandlungsprozessen über Kinderrechte vorgetragen werden. Psychologische Dimensionen wie Selbstbehauptung und Angst vor Statusverlust sind eben sehr relevant. Nicht allen Beteiligten fällt es daher leicht, sich für ein konstruktives Gespräch zu öffnen. „Sollen die Kinder das Recht haben, in Abstimmung mit ihren Eltern, selbst zu entscheiden, was sie zum Frühstück mitbringen?“ Im Hier und Jetzt zu einer solchen Fragestellung einen klaren Standpunkt zu entwickeln, setzt viele Fachkräfte unter Druck. Die Gefahr, dass Kolleginnen und Kollegen sich mit ihren Äußerungen einseitig einbringen bzw. falsch verstanden werden, ist durchaus gegeben: „Nur weil ich sage, dass ich nicht möchte, dass die Kinder Chicken-Nuggets und Pommes mit in die Kita bringen, bin ich doch nicht gleich rassistisch!“. Eine solche Diskussionskultur schlägt allen auf den Magen. Um füreinander Empathie zu entwickeln, könnte ein vielschichtiges Menschenbild helfen, das die Beteiligten befähigt, auch andere ihrer inneren Stimmen in die Auseinandersetzung mit einzubringen.

7. Das Demokratische Parlament in deinem Kopf

Bevor zu bestimmten Fragestellungen eine gemeinsame Auseinandersetzung stattfindet, kann es gut sein, sich selbst in den Blick zu nehmen und sich mit seinen inneren Reaktionen zu beschäftigen. Inspiriert vom Konzept „Das Innere Team“ von Friedemann Schulz von Thun (vgl. Schulz von Thun 2017) stelle ich Ihnen nun dafür ein Reflexionsmodell vor, das ich das „Innere Demokratische Parlament“ nenne. In Bezug auf die uns gestellten fachlichen Anforderungen vertritt es folgende Annahmen.

1. Damit wir *neue* Ansichten entwickeln können, sollten wir das Bild, das wir von uns und dem betreffenden Thema haben, nicht ignorieren oder attackieren. Wir können und dürfen daran anknüpfen und unsere Einstellungen darüber erweitern.
2. Jede und jeder von uns hat ein Demokratisches Parlament im Kopf, welches sich kinderrechtlichen Perspektiven verpflichtet fühlt. Bei der Klärung von Selbst- und Mitbestimmungsrechten für Kinder tragen wir mehrere Meinungen zu einer bestimmten Frage in uns. Jede Meinung kommt dabei von einer gewissen Wortmelderin oder einem Wortmelder. Alle Wortmelderinnen und Wortmelder sind demokratische Ministerinnen und Minister, die gemeinsam als eine Art handlungsleitende Regierungspartei in unseren Köpfen wirken. Jede Ministerin und jeder Minister möchte das Beste für das Kind und hat dabei unterschiedliche Ideen, was für das Kind das Beste ist. Beispielsweise sind folgende Ministerinnen und Minister vertreten:
 - a. Gesundheitsministerin/Gesundheitsminister
(Vor Verletzungen und Krankheiten schützen ...)
 - b. Sozialministerin/Sozialminister
(Autonomiebedürfnisse und Zugehörigkeitsbedürfnisse wahrnehmen ...)
 - c. Inklusionsministerin/Inklusionsminister
(Teilhabe und Beteiligung für alle ...)
 - d. Antidiskriminierungsministerin/
Antidiskriminierungsminister
(Lebenswelten anerkennen ...)
 - e. Umweltministerin/Umweltminister
(Klima und Zukunft mitgestalten ...)
 - f. Familienministerin/Familienminister
(Elternrechte, Familienwerte, Religionen anerkennen ...)

- g. Bildungsministerin/Bildungsminister
(Bildungsaufträge/-rechte umsetzen ...)
- h. Selbstverteidigungsministerin/Selbstverteidigungsminister
(Persönliche biografische Anteile anerkennen, berufliche Hürden benennen ...)

Sie können eine Entscheidungsfrage beleuchten und für sich selbst eine Selbstklärung herbeiführen. Dafür lade ich Sie nun zu einer inneren Ratsversammlung ein. Der Reflexionsbogen im Anschluss an diesen Beitrag unterstützt Sie dabei. Bearbeiten Sie diesen wie folgt:

1. Wie lautet Ihre Entscheidungsfrage? Notieren Sie diese als Überschrift (beispielsweise „Sollen die Kinder das Recht haben, in Abstimmung mit ihren Eltern, selbst zu entscheiden, was sie zum Frühstück mitbringen?“).
2. Wie präsent sind Ihre demokratischen Ministerinnen und Minister zu dieser Frage in Ihrem Kopf? Welche Stimmen nehmen wie auf Sie Einfluss? Visualisieren Sie Ihre Empfindungen, indem Sie die abgebildeten Grafiken im Anhang entsprechend ausmalen. Ministerinnen und Minister, die auf Sie einen stärkeren Einfluss haben, malen Sie dabei voller aus als andere.
3. Reflektieren Sie Ihre Darstellung anhand folgender Fragestellungen und notieren Sie Ihre Gedanken dazu stichpunktartig auf einem extra Zettel.
 - a. Welche Ministerinnen und Minister sind von Ihnen dominierend besetzt und welche Ministerinnen und Minister werden in den Hintergrund gedrängt?

- b. Welche Ministerinnen und Minister stehen mit ihrem Daseinsrecht in Frage, weil sie gar nicht oder wenig ausgemalt wurden?
 - c. Welche Ministerinnen und Minister stehen den Ministerinnen und Ministern aus Frage b gegenüber, weil sie voller ausgemalt sind? Kennen Sie die Hintergründe, warum Sie sich mit diesen Ministerinnen und Ministern stärker identifizieren?
 - d. Wie können Sie den Ministerinnen und Ministern aus Frage b zu mehr Geltung verhelfen? Oder möchten Sie, dass diese Ministerinnen und Minister nicht mehr Einfluss bekommen?
 - e. Für welche Werte stehen die Ministerinnen und Minister aus Frage c? Unter welchen Bedingungen wären Sie einverstanden, dass auch die Ministerinnen und Minister aus Frage b ihre Stimmen einbringen dürfen?
4. Explorieren Sie die Wortmeldungen Ihrer Ministerinnen und Minister. Was haben diese Ihnen zu sagen? Befragen Sie Ihre Ministerinnen und Minister zu ihren Absichten, Fragen und Lösungsideen zu Ihrer Entscheidungsfrage. Schreiben Sie die jeweiligen Antworten stichpunktartig direkt in den Reflexionsbogen im Anhang. Nutzen Sie ggf. einen extra Zettel.
 5. Legen Sie Ihren Ministerinnen und Ministern einen Satz in den Mund, die sie jeweils zur Entscheidungsfrage sagen könnten. Schreiben Sie jeden Satz in die jeweilige Sprechblase. Nutzen Sie ggf. einen extra Zettel.
 6. Welches innere Bild haben Sie nun? Was haben die einzelnen Ministerinnen und Minister an Gedanken zu beizutragen? Haben Sie eine Idee, wie Sie die Weis-

heiten der einzelnen Ministerinnen und Minister zusammenführen können? Sind Ihnen darüber hinaus beim Nachdenken weitere Ministerinnen und Minister eingefallen, die im Reflexionsbogen bisher noch nicht berücksichtigt wurden? Machen Sie sich über Ihre Gedanken Notizen.

7. Ziehen Sie Ihr persönliches Fazit aus Ihrer inneren Ratsversammlung.

Fazit

Wie sehr neige ich am Esstisch zu einer konflikttypischen Beziehungsbereitschaft mit Kindern? Welches Bild vom Kind habe ich präserter im Kopf? Ein Kind, das nicht vernünftig am Tisch sitzen und essen will, das am liebsten süß und an seinem Körper nicht interessiert ist? Oder ein Kind, das in vielen Lernprozessen steckt und an seinem Wohlergehen interessiert ist? Bevor wir anfangen, das Essverhalten der Kinder zu kritisieren und zu reglementieren, sollten wir uns mutig hinterfragen, wie aufrichtig unser Wunsch ist, Kinder darin zu begleiten, ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten zu entwickeln. Sind wir bereit, dafür an uns selbst zu arbeiten? Aktuell müssen wir leider davon ausgehen, dass ernährungsbezogene Bildungsprozesse in Kitas nicht immer professionell angeregt und gestaltet werden (können). Einrichtungsbezogene Schutzkonzepte enthalten wichtige Präventionsbausteine wie das Beschwerdeverfahren und das sexualpädagogische Konzept. Die Bedeutung von Essen und Ernährungsbildung ist ein wichtiges Handlungsfeld für den (institutionellen) Kinderschutz. Aus meiner Sicht ist es dringend notwendig, dafür ein Konzept als weiteren Präventionsbaustein zu verankern.

Literaturhinweise und Links

- *Arenz-Azevedo, U./Pfannes, U./Tecklenburg, E.* (2014): Is(s)t KiTa gut? KiTa-Verpflegung in Deutschland: Status quo und Handlungsbedarfe. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung. Verfügbar unter: www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BST/Publikationen/GrauePublikationen/GP_Isst_Kita_gut.pdf
- *Behnisch, M.* (2018): Die Organisation des Täglichen. Alltag in der Heimerziehung am Beispiel des Essens. Frankfurt/Main: IGfH-Eigenverlag.
- *Fabian, I.* (2022): Dicke Kinder: Die neue Pandemie. Apotheken Umschau. Online: www.apotheken-umschau.de/familie/kinderernaehrung/uebergewicht-und-typ-2-diabetes-bei-kindern-eine-neue-pandemie-rollt-auf-uns-zu-895105.html [Stand: 13.11.2022]
- *Freier, M./Bödeker, S.* (2006): Besonderheiten im Essverhalten von Pflegekindern. FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e. V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP). Online: www.agsp.de/html/a77.html [Stand: 24.10.2022]
- *Fröhlich-Gildhoff, K. (Koordination des Appells)* (2022): Das Kita-System steht vor dem Kollaps – Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fordern die Politik zum schnellen Handeln auf. Positionspapier. Freiburg: Zentrum für Kinder- und Jugendforschung an der Evangelischen Hochschule Freiburg. Verfügbar unter: www.nifbe.de/images/nifbe/Aktuelles_Global/2022/Das_Kita_System_steht_vor_dem_Kollaps-Appell_der_Wissenschaft-31.8.2022.pdf
- *Geserick, M./Vogel, M./Gausche, R./Lipek, T./Spielau, U./Keller, E./Pfähfle, R./Kiess, W./Körner, A.* (2018): Acceleration of BMI in Early Childhood and Risk of Sustained Obesity. *New England Journal of Medicine*. Online: www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1803527?query=TOC [Stand: 5.10.2022]
- *Hansen, R./Knauer, R./Sturzenhecker, B.* (2011): Partizipation in Kindertageseinrichtungen. So gelingt Demokratiebildung mit Kindern! Weimar und Berlin: das netz.
- *Hansen, R./Knauer, R.* (2015): Das Praxisbuch: Mitentscheiden und Mithandeln in der Kita. Wie pädagogische Fachkräfte Partizipation und Engagement von Kindern fördern. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.
- *Hoffmann, S. W./Tug, S./Simon, P.* (2013): Obesity prevalence and unfavorable health risk behaviors among German kindergarten teachers: cross-sectional results of the kindergarten teacher health study. Online: bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-927 [Stand: 26.5.2022]
- *Hoffmann, S. W./Tug, S./Simon, P.* (2014): Child-caregivers' body weight and habitual physical activity status is associated with overweight in kindergartners. Online: bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-822 [Stand: 26.5.2022]
- *Macht, M.* (2021): Hunger, Frust und Schokolade. Die Psychologie des Essens. München: Droemer Verlag.
- *Methfessel, B./Höhn, K./Miltner-Jürgensen, B./Schneider, K.* (2021): Essen und Ernährungsbildung in der Kita. Entwicklung – Versorgung – Bildung. In: Holodynski, M./Gutknecht, D./Schöler, H. (Hrsg.), *Entwicklung und Bildung in der frühen Kindheit*. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- *Paritätischer Gesamtverband* (2022). Kita-Bericht 2022. Berlin: Der Paritätische Gesamtverband. Verfügbar unter: www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/broschuere_kitabericht-2022.pdf
- *Riedl, M.* (2020): Die Macht der ersten 1000 Tage. Falsche Ernährungsmuster aus der frühen Kindheit aufdecken und der Prägungsfalle endlich entkommen. München: GU-Verlag.
- *Rücker, M.* (2022): Ihr macht uns krank. Die fatalen Folgen deutscher Ernährungspolitik und die Macht der Lebensmittellobby. Berlin: Ullstein.
- *Schulz von Thun, F.* (2017): Der Mensch als pluralistische Gesellschaft. Das Modell des Inneren Teams als Haltung und Methode. In: Schulz von Thun, F./Stegemann, W. (Hrsg.), *Das innere Team in Aktion. Praktische Arbeit am Modell* (S. 15–32). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch.
- *Springer Medizin, Ärzte Zeitung* (2015): Kita : Dicke Erzieher beeinflussen Gewicht der Kinder. *AerzteZeitung.de*. Online: www.aerztezeitung.de/Politik/Dicke-Erzieher-beeinflussen-Gewicht-der-Kinder-250914.html [Stand: 26.5.2022]
- *Tacheles Sozialhilfe e. V.* (2022): A-Info 205: EINLEGER. Hartz IV-Leistungen ab 1.1.2022 (in Euro). Wuppertal: Tacheles Sozialhilfe e. V. Verfügbar unter: www.tacheles-sozialhilfe.de/files/Aktuelles/2022/KOS-Einleger-2022-A-I-205-Einleger2.pdf

- *Voelcker-Rehage, C.* (2018): Gesundheit. In: Schneider, W./Lindenberger, U. (Hrsg.), Entwicklungspsychologie (S. 745–759). Weinheim Basel: Beltz.
- *Werneburg, K.* (2018): Übergewicht entwickelt sich bereits in der frühen Kindheit – und bleibt dann bestehen. Online: www.uni-leipzig.de/newsdetail/artikel/uebergewicht-entwickelt-sich-bereits-in-der-fruehen-kindheit-und-bleibt-dann-bestehen-2018-10-04 [Stand: 5.10.2022]

Reflexionsbogen Demokratisches Parlament

Umweltministerin/
Umweltminister

Absicht:
Fragen:
Lösungsideen:

Gesundheitsministerin/
Gesundheitsminister

Absicht:
Fragen:
Lösungsideen:

Familienministerin/
Familienminister

Absicht:
Fragen:
Lösungsideen:

Sozialministerin/
Sozialminister

Absicht:
Fragen:
Lösungsideen:

Bildungsministerin/
Bildungsminister

Absicht:
Fragen:
Lösungsideen:

Inklusionsministerin/
Inklusionsminister

Absicht:
Fragen:
Lösungsideen:

Selbstverteidigungsministerin/
Selbstverteidigungsminister

Absicht:
Fragen:
Lösungsideen:

Antidiskriminierungsministerin/
Antidiskriminierungsminister

Absicht:
Fragen:
Lösungsideen:

Entscheidungsfrage: