

ESSEN MIT KINDERN



Es war einmal eine Familie, die täglich drei Mal gemeinsam zum Essen an den schön gedeckten Tisch kam. Die Familie traf sich jeden Morgen, jeden Mittag und jeden Abend. Sie saßen fröhlich und friedlich zusammen, genossen das leckere Essen und erzählten sich von ihrem Tag. Das Mädchen blieb brav sitzen, auch wenn sie schon fertig mit dem Essen war. Der Junge mäkelte nicht und aß wie alle anderen ordentlich mit Besteck, ohne damit rumzuspielen. Sie aßen mit geschlossenem Mund und keiner schmatzte. Niemand stand plötzlich auf oder verschwand unterm Tisch.

Doch dies war nur ein Märchen.

Es gibt keine Familie in der es so harmonisch und geregelt abläuft. Das Essen mit Kindern ist immer eher unruhig und meist auch ganz anders, als die Vorstellung der Eltern. In den meisten Familien ist das gemeinsame Essen auch eher die Ausnahme und findet überwiegend am Wochenende statt. Morgens ist ein Elternteil schon oft auf dem Weg zur Arbeit und das andere schmiert Brote und treibt die Kinder beim Frühstück an, da die Zeit schon wieder knapp ist. Nur leider haben die lieben Kleinen noch kein Zeitgefühl und spielen lieber mit ihrem Essen. Der erste Stress am Morgen ist vorprogrammiert. Die anderen Mahlzeiten finden dann meist außer Haus statt und man kommt erst zum Abendbrot wieder zusammen. Jeder voll mit den Eindrücken des Tages, vielleicht sogar mit Frust und auch etwas gestresst. Meist sind es die Eltern, die diesen Stress mit an den Tisch bringen, hektische Gespräche führen und nebenbei eventuell immer wieder aufs Handy schauen, weil der Kollege noch eine Frage hat... Eltern sind beim Essen Vorbild.

Ich merke es deutlich bei meiner eigenen Familie. Die Dynamik, die wir mit an den Tisch bringen, überträgt sich immer in irgendeiner Form auf unsere Kinder. Daher gilt bei uns am Tisch Handyverbot und keine aufreibenden Gespräche über die Arbeit. Denn das ist langweilig für Kinder und sie haben nicht das Gefühl, gesehen und gehört zu werden. Die gemeinsame Essenszeit sollte immer qualitativ wertvolle Familienzeit sein. Wenn wir dann noch etwas Druck rausnehmen, was den Anspruch an die Manieren unserer Kinder betrifft, löst sich vieles schon von allein, denn Kämpfe am Tisch gibt es auch, wenn Eltern zu starre Regeln bei den Mahlzeiten durchsetzen wollen, wenn sie ständig korrigieren, ermahnen und belehren. Kleine Kinder wollen in der Regel, nachdem sie satt sind, aufstehen und weiterspielen: Es ist es wichtig, eine Lösung zu finden, die allen gerecht wird.

Eine Lösung könnte beispielsweise sein, dass das Kind aufstehen darf, sobald eine zweite Person fertig ist. Es darf sich dann alleine ruhig beschäftigen, oder mit dem Geschwisterkind spielen, das vielleicht auch schon fertig ist. Eine andere Lösung könnte sein, dass sich das Kind leise ein Buch am Tisch anschauen darf, während die anderen noch essen.

Kindern die sehr unruhig beim Essen sind und immer wieder Gründe suchen, um nochmal aufzustehen, kann es helfen eine Aufgabe zu übertragen. Sie können Regelwächter oder Tischpolizisten werden, die darauf achten müssen, dass die Familienregeln eingehalten werden... zum Beispiel, dass die Ellenbogen nicht auf dem Tisch liegen, oder nicht mit vollem Mund geredet wird 😊 Das macht Kindern unheimlich viel Spaß.

Eine weitere Möglichkeit die helfen kann, ist das Aufstellen einer Sanduhr. Dann wissen die Kinder genau, wie lange sie noch am Tisch sitzen müssen und haben etwas „zu beobachten“. Wenn der Sand durchgelaufen ist, dürfen sie aufstehen – meist wollen sie sogar, dass die Uhr nochmal umgedreht wird 😊.

Es ist wichtig sich beim Essen, wie auch sonst im Alltag, möglichst auf das was gut läuft zu fokussieren. Lob spornt die Kinder an und macht sie stolz. Zum Beispiel könnt ihr die Kinder beim Kochen und Tischdecken einbeziehen und dies beim Essen immer wieder positiv erwähnen, dadurch wird die negative Aufmerksamkeit- die eure Kinder vielleicht durch das stetige Aufstehen provozieren, hinfällig. Es gibt aber auch kleine Zappelinos und Zappelinas, denen das lange Sitzen am Tisch einfach sehr schwerfällt. Achtet darauf, dass eure Kinder am Tisch möglichst Bodenkontakt mit den Füßen haben. Das richtige Sitzen ist unheimlich wichtig, erdet die Kinder und gibt ihnen Ruhe. Wenn sie auf einem unpassenden Stuhl sitzen, rutschen sie hin und her, sitzen krumm und Unruhe ist vorprogrammiert. Ihr könnt zum Beispiel einen kleinen Hocker vor den Stuhl stellen, auf dem die Füße abgestellt werden können. Damit ein unkonzentriertes Kind nicht immer wieder sein Glas vom Tisch stößt, kann es helfen auf einem Platzdeckchen die Stelle für das Glas zu markieren, an der das Glas abgestellt werden soll.

Es ist wichtig, dass Kindern frühzeitig vermittelt wird, dass es feste Zeiten für das Spielen und das Essen gibt. Aufstehen während der Mahlzeiten um zu spielen, sollte unbedingt unterbunden werden.

Schwierig ist, wenn die Kinder sagen, dass sie fertig sind und dann auch aufstehen dürfen, aber nach kurzer Zeit ankommen und sagen sie seien doch hungrig und nach Süßem verlangen. Wer jetzt nachgibt oder gleich nach dem Essen noch eine Runde Eis ausgibt, wird wohl an dem Verhalten der Kinder nichts verändern. Macht euch keine Sorgen, euer Kind wird schon nicht gleich verhungern, wenn es bei einem Nein zu Snacks bleibt. Bei den meisten Eltern haben es die Kinder nach 2-3 Runden verstanden. Generell gilt auch, dass ihr nicht mit Nachtisch locken solltet. Dadurch wertet ihr das eigentliche Essen ab. Nachtisch ist nichts, was durch das Essen der Hauptmahlzeit verdient werden sollte.

In der Kita stellen wir inzwischen den „Nachtisch“ zusammen mit dem Mittagessen auf den Tisch, denn viele Kinder sagen, dass sie fertig sind, um das Süße zu bekommen. Unsere Beobachtungen haben gezeigt, dass die Kinder manchmal zu erst die Süßspeise essen und danach genüsslich ihr Mittagessen verspeisen. Einige wechseln auch immer wieder zwischen Süßspeise und Mittagessen. Am Ende ist alles aufgegessen und die Reihenfolge wie es in den Magen gelangt, ist letztendlich egal. Unsere Kinder essen seitdem deutlich besser.

Bei Kindern, die trotz aller Versuche und gutem Zureden immer wieder beim Essen aufstehen, sollte es die Regel geben, dass dann das Essen vorbei ist. Der Teller verschwindet. Sicher gibt es dann bei dem einen oder anderen Geschrei und Tränen, aber ihr solltet dem auf keinen Fall nachgeben. Die Kinder lernen schnell, wenn sie eine Konsequenz erfahren. Aufstehen = Teller weg. Dies sollte zwar der letzte Ausweg sein, aber der Konsequente. Der Lerneffekt stellt sich wirklich schnell ein.

Wichtig ist auch, immer kleine Portionen zu servieren, oder dass sich die Kinder selber auftun. So sind sie nicht von dem Essensberg eingeschüchtert, den sie bewältigen müssen.

Dass kleine Kinder nicht über längere Zeit ruhig am Tisch sitzen bleiben, ist völlig normal. Das zu akzeptieren ist ein guter Anfang sich mit der Thematik weiter auseinanderzusetzen. Als nächstes sollte man, wie bereits geschrieben, den Druck aus der Sache nehmen. Alles wird sich langsam regulieren und bis dahin möchte man die gemeinsame Zeit nicht frustriert über das Essverhalten verbringen.

Vielleicht ist bei unseren Ausführungen ja die eine oder andere Idee dabei, die ihr ausprobieren möchtet. Wir wünschen euch jedenfalls viel Erfolg und entspannte Mahlzeiten.