

Max (5) sitzt am Mittagstisch und will das Gemüse nicht essen. Die Mutter redet ihm gut zu, bittet ihn, übt Druck aus, verspricht und droht. Je mehr sie versucht auf ihn einzuwirken, desto mehr verschließt er sich und will schließlich gar nichts mehr essen. Dann bietet die Mutter ihm sein geliebtes Honigbrot an, damit er überhaupt etwas isst. Die Atmosphäre ist nun so „vergiftet“, dass auch der Mutter der Appetit vergangen ist.

Im obigen Beispiel reagiert die Mutter besorgt, weil Max das gesunde Gemüse nicht isst. Das kann viele Gründe haben: Entweder schmeckt Max das Gemüse nicht, vielleicht ist er bereits satt, oder sein Verhalten ist Ausdruck seines zunehmenden Autonomiebestrebens, d. h., dass er zunehmend selbst für sich entscheiden will.

Essen ist lebensnotwendig. Schon von den ersten Lebenstagen an verfügen Kinder über die Fähigkeit Hunger- und Sättigung zu spüren. Mit dem Essen führen wir unserem Körper Energie zu, befriedigen unser Hungergefühl und verspüren ein angenehmes Gefühl der Sättigung. Das gemeinsame Einnehmen der Mahlzeiten zu bestimmten regelmäßigen Zeiten strukturiert den Tagesablauf. Durch diesen Tagesrhythmus erleben Kinder Sicherheit und Geborgenheit. Eine angenehme Atmosphäre bei den Mahlzeiten und die gemeinsame Essenvorbereitung können ein Ort des Wohlfühlens schaffen.



## Informationen



► [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de) – Stichwort: Erziehungsfragen. Dieses Handbuch richtet sich an Eltern, Erzieher/innen, Lehrer/innen, Familienbildner/innen und Fachleute, und bietet umfangreiche praktische und theoretische Informationen zu vielen Themenbereichen rund um Familie sowie Erziehungsfragen.

► [www.antwortfuereltern.de](http://www.antwortfuereltern.de) ist eine Beratungsseite für Eltern und besteht aus professionellen Beratern und Beraterinnen aus dem Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald und aus der Stadt Freiburg. Die Beratung erfolgt über E-Mail und ist kostenlos. Darüber hinaus gibt es viele Informationen, Downloads und Links zu verschiedenen Themen und Fragestellungen wie Erziehung, Pubertät, Geld, Sucht, Jugendschutz und Medien.



Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg, [www.ajs-bw.de](http://www.ajs-bw.de)



Psychosoziale Beratungsstelle für Alkohol- und Drogenprobleme; Fachstelle für Suchtprävention



Psychologische Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche für den Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald



Modellprojekt Arbeit mit Kindern von Suchtkranken  
AGJ: Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e.V.

Informationen erhältlich über:



Landkreis  
Breisgau-Hochschwarzwald

Kinder- und Jugendhilfe · Stadtstr. 2 · 79104 Freiburg  
Tel.: 0761.2187-2592 · [jugendarbeit@lkbh.de](mailto:jugendarbeit@lkbh.de)



Mit finanzieller Unterstützung der  
Landesstiftung Baden-Württemberg

Layout und Illustrationen: Ulrich Birrel · fischw/erk

## Elternbrief

zum Thema

### „Nein, meine Suppe ess' ich nicht“

Auch Essen kann zum Problem werden



Eine Information für Eltern und andere Erziehende

Kinder entwickeln mit zunehmendem Alter bestimmte Essensgewohnheiten. Dabei übernehmen sie zum einen die Vorlieben und Rituale der Eltern beim Essen. Zum anderen prägen die Gestaltung der Mahlzeiten und die Atmosphäre während des Essens (Stress, Zeitdruck, etc.) die kindlichen Gewohnheiten.

In jedem Lebensalter kann es beim Essenverhalten zu Problemen kommen:

### Beziehung und Kommunikation mit den Eltern

Die gemeinsamen Mahlzeiten sind oft Zeiten der Kommunikation mit den Kindern und gestalten die Beziehung. Mit Hilfe des Essens kann aber auch versucht werden, beim Kind bestimmte Verhaltensweisen zu erreichen. Eltern setzen das Essen dann als Machtmittel ein, als Belohnung, als Bestechung, zur Beruhigung, an Stelle von Zuwendung, usw. Das Essen wird hier gekoppelt mit unerfüllten Bedürfnissen und Gefühlen und kann dann z.B. dazu benutzt werden Frust, Einsamkeit und Konflikte besser zu ertragen, bzw. Spannung auszugleichen. Dieser Zweck kann sich verselbständigen und die ursprüngliche Bedeutung der Ernährung ablösen. Die süße Schokolade kann dann ersatzweise Geborgenheit und Sicherheit vermitteln.

Ebenso kann von Bedeutung sein, ob und inwieweit Konflikte und Sorgen während der Mahlzeiten besprochen werden. Die dabei auftretenden negativ empfundenen Gefühle werden mit Essen in Verbindung gebracht oder der entstandene Ärger wird sofort mit Essen kompensiert.



### Autonomiebestreben

Vom gefüttert werden zu einem bewussten Umgang mit dem Essen ist es ein weiter Weg. Eltern haben bestimmte Vorstellungen über das, was Kinder essen sollen. Dabei erleben die Kinder auch, dass sie durch Nahrungsverweigerung bestimmte Reaktionen bei den Eltern auslösen, also Macht haben. Zudem kann das Essen als ein Ort erlebt werden, bei dem das Selbständigwerden ausprobiert wird. Hier will das Kind dann mitteilen, dass es jetzt groß genug ist, selbst zu entscheiden, was es isst und was nicht. In diesen Fällen besteht die Gefahr, dass es zu Machtkämpfen kommt, bei denen einer verliert.

### Was kann nun getan werden, dass Kinder ein gesundes Verhältnis zum Essen entwickeln?

Ein erster Schritt kann sein, sich die Essensgewohnheiten in der Familie bewusst zu machen:

- ▶ **Gibt es Rituale und Regeln beim Essen?**
- ▶ **Welche Atmosphäre herrscht beim Essen?**
- ▶ **Welche Bedeutung hat das Essen für die Eltern und Geschwister?**
- ▶ **Wird das Essen als Erziehungsmittel eingesetzt?**
- ▶ **Dürfen die Kinder Wünsche beim Essen äußern?**
- ▶ **Helfen die Kinder beim Vorbereiten der Mahlzeiten?**

Darüber hinaus können folgende Tipps hilfreich sein:

- ▶ **Planen Sie regelmäßige und gemeinsame Mahlzeiten ein**
- ▶ **Berücksichtigen Sie besondere Abneigungen und Vorlieben der Kinder**
- ▶ **Akzeptieren Sie Körpersignale wie Hunger oder Sättigung**
- ▶ **Setzen Sie Essen nicht als Erziehungsmittel ein**
- ▶ **Essen Sie möglichst entspannt und genussvoll, führen Sie evtl. Sprechpausen ein**
- ▶ **Geben Sie dem Selbständigkeitsstreben des Kindes genügend Raum**
- ▶ **Seien Sie sich Ihrer Vorbildwirkung bewusst**
- ▶ **Nehmen Sie Warnsignale wie Nahrungsverweigerung, Erbrechen der Mahlzeiten, extrem lange Dauer der Mahlzeiten, usw. ernst und ziehen Sie den Kinderarzt zu Rate**

### Wie kann die Mutter im oben genannten Beispiel reagieren?

Je mehr die Mutter versucht auf Max einzuwirken, desto mehr Widerstand wird ihr entgegengebracht. Das Gemüseessen ist zum Machtkampf geworden, den Max diesmal gewonnen hat. Die Mutter könnte mit ihm Regeln aufstellen wie: Er kann entscheiden zwischen Gemüse und Salat, oder ein Tag Gemüse, am anderen Tag Salat.

Es ist aber wichtig ihm das Gemüse immer wieder anzubieten, vielleicht in unterschiedlichen Zubereitungen. Auch kann die gemeinsame Zubereitung der Mahlzeiten dazu helfen, dass das selber Gekochte auch gegessen wird. Ein spielerischer Umgang mit der Situation wird eher hilfreich sein, als ein konfrontativer.