

Hunger als Herausforderung

Oft erkennen wir erst, dass wir Hunger haben, wenn wir gereizt sind. Im Gegensatz zu Erwachsenen kann ein Kind diesen Zusammenhang noch nicht erkennen. Umso wichtiger ist es, die Entwicklung hin zu dieser Wahrnehmung sensibel zu begleiten.

JENNIFER BURKHARDT · KIRA DALDROP



Jacob steigt der Geruch des Essens in die Nase. Er schiebt seinen gefüllten Teller kräftig von sich weg, sodass er zu Boden fällt. Er weint und kann sich auch mit Lenas Hilfe kaum beruhigen. Lena erinnert sich, dass seine Mutter meinte, er habe kaum gefrühstückt. Sie vermutet, dass Jacob hungrig ist.

Essen ist ein fester Bestandteil im Alltag einer Kita und unterscheidet sich von den Mahlzeiten, die Kinder zu Hause erleben: die Auswahl des Essens, die Essumgebung, die Tischsituation mit den anderen Kindern, die Abläufe und die Begleitung. Herausforderungen für alle Beteiligten sind vorprogrammiert, denn nicht jedes Kind kann die Essenssituation in der Kita ohne Weiteres bewältigen. Nicht selten geraten Kinder vor oder während des Essens in Stress. Natürlich hat auch der Hunger einen Einfluss auf die Dynamik am Tisch: An welchen Punkten können Fachkräfte ansetzen, wenn Kinder das Essen verweigern oder die Tischsituation trotz großen Hungers verlassen wollen? Welche Rolle nehmen sie in der Begleitung der Kinder ein – und wie können sie mit Stressreaktionen vor oder während des Essens umgehen oder diese reduzieren?

Wie fühlt sich Hunger an?

Hunger zu haben, ist ein innerer Zustand – und sich als hungrig und satt fühlen zu können, ist eine individuelle Entwicklungsaufgabe. Wie fühlt sich Hunger an? Wie klar kann ich diese Empfindung einordnen und benennen? Diese Perspektive auf das Gefühl von Hunger bei Kindern hilft uns, dadurch ausgelöste Überforderung zu erkennen und zu reduzieren.

Hunger ist individuell. Die Empfindung eines leeren oder gefüllten Magens hat mit dem sogenannten viszeralen Wahrnehmungssystem zu tun. Und wie bei allen Themen rund um die Wahrnehmung ist die Sensibilität gegenüber den körperlichen Rückmeldungen und auch die

Einschätzung, was sie bedeuten, bei jedem Menschen anders. Hunger wird nicht von allen in gleicher Weise wahrgenommen und interpretiert. Es gibt Kinder, die Hunger oder auch Sättigung kaum spüren. Andere essen nur kleine Mengen, weil sie sowohl ein Völle- als auch ein Hungergefühl als sehr unangenehm empfinden.

Es ist eine Entwicklungsaufgabe, Hunger und das Erfüllen dieses Grundbedürfnisses wahrzunehmen. Wenn Kinder in die Kita kommen, haben sie bereits Erfahrungen gesammelt. Es ist ein Zusammenspiel aus angeborenen Einflussfaktoren – wie der Reizwahrnehmung – und der Reaktion der Bezugspersonen, die dem Kind helfen, zu verstehen, wie sich Hunger anfühlt, und wie man diesen stillt.

Auch die Umgebung nimmt Einfluss darauf, ob und wann ein Kind Hunger wahrnimmt, und wie sie es begleitet, um dieses Grundbedürfnis zu stillen. Wie reagieren wir, wenn ein Kind von einem Moment auf den anderen großen Hunger hat, das Mittagessen aber erst in einer halben Stunde fertig ist?

Es ist ein großer Schritt für Kinder, Hunger als solchen zu spüren, diese Empfindung einzuordnen und sich dann an eine Bezugsperson zu wenden und dies auszudrücken. Es ist nicht der „Normalzustand“, sondern eine Entwicklung, die von vielen Faktoren abhängt. Fachkräfte haben die Aufgabe, diese Entwicklungsaufgabe im Team zu reflektieren und pädagogische Ideen zu sammeln, wie sie Hunger und eine daraus entstehende Dysregulation in einem institutionellen Ablauf auffangen können.

Im Alltag ist das Wahrnehmen und Begleiten von Hunger und auch das Erfüllen dieses Grundbedürfnisses der einzelnen Kinder eine Herausforderung. Es gibt eine Bandbreite an Verhaltensweisen, die auf Hunger hindeuten und oft erst wahrgenommen werden, wenn es für das Kind schon zu spät ist. Ein

„zu spät“ zeigt sich in heftigen und herausfordernden Situationen: Jacob stößt den Teller weg. Und Mia tritt nach ihrer Erzieherin.

Adrenalin bei leerem Magen

Dass Kinder und auch Erwachsene bei Hunger intensiv reagieren, Frustrationen nicht so gut aushalten können, der Bedürfnisaufschub schwierig ist, sie mit Unruhe reagieren oder Wut und Überforderung schnell eintreten, ist nicht verwunderlich. Auch ohne das bewusste Wahrnehmen von Hunger reagiert unser Körper, wenn der Magen leer ist. Wie die Autorinnen um Barbara Methfessel zusammenstellen, schüttet der Körper vermehrt Hormone aus: Adrenalin und Cortisol, die unseren Körper in einen Erregungszustand versetzen und auch mit einer erhöhten Aggressivität in Zusammenhang gebracht werden.

Hunger hat demnach einen Einfluss auf das Erleben und die Bewältigung von Anforderungen. Im Alltag ist es nicht leicht, darauf zu reagieren. Nicht immer haben Fachkräfte einen Snack parat. Es gibt meist feste Abläufe und Essenszeiten, die individuellen Bedürfnissen nicht zu jeder Zeit gerecht werden. Insbesondere in diesen institutionellen Abläufen, die die Kinder oft sehr wenig mitbestimmen können, liegt die große pädagogische Verantwortung.

Co-Regulation und Umgebung

Als Fachkräfte haben wir den Auftrag, Ideen zu entwickeln, um allen Kindern die Erfüllung ihres Grundbedürfnisses nach Essen zu ermöglichen. Darin liegt auch das Fundament für jedes weitere Bildungsangebot. Wenn Kinder eine Umgebung vorfinden, die sie während des Essens überfordert, können sie Bildungsangebote rund um den Esstisch nicht für sich nutzen. Wenn es laut ist, scheint Kai das Essen schwerzufallen. Antons Blick geht immer wieder zu den Autos, die noch auf dem Tisch liegen. Er

isst wenig und interessiert sich auch nicht für die Erdbeeren, die es heute zum ersten Mal gibt. Tischgespräche, das Schöpfen des Essens oder Neues ausprobieren – all das ist in einem Zustand der Überforderung nicht möglich. Kinder können Anforderungen nicht als Lernmöglichkeit nutzen, wenn sie hungrig, aufgebracht oder traurig sind. Dafür ist es wichtig, die individuelle Wahrnehmung und Situation des Kindes wahrzunehmen: Co-Regulation und eine passgenaue Umgebung sind Voraussetzungen für einen Bildungsort Mahlzeit.

Zu viele Gerüche und Reize

Hitze oder Lärm, Gerüche oder bestimmte Konsistenzen – Essenssituationen beinhalten immer eine Fülle an Reizen. Wie Kinder Reize aufnehmen und verarbeiten, spielt für das Essen und das Befriedigen von Hunger eine große Rolle: Sensibilitäten gegenüber bestimmten

Reizen bleiben nicht selten unerkannt und können sich auch durch Verweigerung, Vermeidung oder herausforderndes Verhalten am Esstisch zeigen.

Max setzt sich an den Tisch. Die Wachstumstischdecke wurde frisch abgewischt und riecht. Alle Kinder packen ihre Brotdosen aus. Max riecht alles auf einmal: die Tischdecke, Mias Wurstbrot, Tariks Mandarine und den Früchtetee der Kita. Max ist das plötzlich alles zu viel und ihm vergeht der Appetit. Er steht von seinem Platz auf und versteckt sich unter dem Tisch.

Es ist wichtig, solche Einflüsse von Reizen und deren Wirkung sensibel zu beobachten, damit Kinder mit ihrer Wahrnehmung Berücksichtigung erfahren: Ein Übergehen oder Abtun, Strenge oder vermeintlich notwendige „Grenzen“ sind nicht angebracht und können für das Kind grenzüberschreitend und gewaltvoll sein. Pädagogische Fach-

kräfte müssen den individuellen Ausdruck auch in Bezug auf Hunger und Sättigung der Kinder verstehen lernen. Dabei helfen Impulsfragen (siehe Kasten). Alle Informationen über das Kind beeinflussen dann die pädagogische Interpretation und das entsprechende Handeln: Diese Abstimmungsarbeit bezeichnet die Professorin für Kindheitspädagogik Dorothee Gutknecht als professionelle Responsivität. Dazu gehört auch, Informationen der Eltern und des täglichen Austausches im Betreuungstag einzubeziehen.

Eskalationen entgegenwirken

Wenn es regelmäßig zu Eskalationen kommt, ist es unsere pädagogische Verantwortung, sich auf Ursachenforschung zu begeben. Ist Hunger die Ursache? Überforderungssituationen sind ein Risiko für grenzverletzendes und gewaltvolles Handeln von Fachkräften. Hinzu kommt die oft stressbelastete Übergangszeit rund um das Mittagessen. Diese Faktoren in Kombination brauchen ein besonderes Augenmerk und eine aufmerksame und abgestimmte Begleitung – fern ab von der Erwartung, dass alle Kinder gleichermaßen reagieren, sich trotz Hungers jederzeit kooperativ verhalten und die Situation dadurch entspannter werden würde: Das sind Fehlannahmen, die es im Team aufzudecken gilt. Ein flexibler, entspannter und gleichzeitig aufmerksamer Umgang kann einen großen Unterschied machen.

Das Essen und auch die Mikrotransitionen vorher und nachher sind Anforderungen an die Kinder, die sie mit Hunger nicht mehr ohne Weiteres bewältigen können. Wenn wir dies anerkennen, bedeutet das, dass wir Kinder verständnisvoll und deeskalierend begleiten. Die Anforderungen an die Kinder sowohl im Kontext der Situation „Essen in der Kita-Gruppe“ als auch mit Blick auf die individuelle Situation des Kindes zu verstehen, ist ein wichtiger Schritt für eine passende anforde-

Impulsfragen

Spaghetti fliegen durch die Luft – Kinder begleiten

- > Wie klar benennt das Kind die Empfindungen hungrig oder satt?
- > Wie verhält sich das Kind typischerweise bei großem Hunger?
- > Was weiß ich über die Zeit vor der Betreuung?
- > Wie viel Stress verursachen die Anforderungen und Mikrotransitionen vor dem Essen: aufräumen, warten, Hände waschen, Sitzplatz finden?
- > Kenne ich die Lebensmittel, die das Kind besonders gern mag?
- > Kenne ich die Lebensmittel, die das Kind als Sicherheits- und Ankerlebensmittel für sich nutzen kann?
- > Reagiert das Kind auf bestimmte Reize besonders sensibel oder auch suchend? Zum Beispiel auf Geruch, Konsistenz, Temperatur, Geschmack, Farbe, Oberfläche oder Lautstärke.
- > Was ist für dieses Kind besonders wichtig, um essen zu können?
- > Was vermittelt dem Kind Sicherheit, auch wenn es großen Hunger hat? Auf dem Schoß sitzen, immer am gleichen Platz sitzen oder ein bekanntes Lebensmittel als Anker?
- > Was hilft diesem Kind, wenn es während des Essens an seine Grenzen kommt?
- > Welche Anforderungen sind für dieses Kind häufig zu viel, wenn es hungrig ist? Warten, auswählen, während andere Kinder warten, sich entscheiden müssen, sich nicht entscheiden können?



Puh, sind das viele Gerüche! Da kriecht Max lieber unter den Tisch. Beim Geruch-Cocktail aus gewischter Tischdecke, Früchtetee und Wurstbrot ist dem Kind der Appetit vergangen.

rungssensible Begleitung. Und passend kann auch bedeuten, Anforderungen bewusst anzupassen oder zu reduzieren. So steigen die Chancen, dass Hunger die Kinder und Fachkräfte weniger herausfordert:

1

Die Brotbox als Brücke

Silas braucht auch lange nach der Eingewöhnung im Kindergarten noch seine Brotbox zum Mittagessen: Immer öfter fällt seiner Bezugsfachkraft auf, dass er das Essen in den Schüsseln aufmerksam anschaut. Wie sonst auch fragt sie ihn, ob er etwas auffüllen möchte. Und tatsächlich nickt Silas und füllt sich ein paar Kartoffelstücke in ein leeres Fach seiner Box und berührt sie interessiert mit seinen Fingern.

2

Ausnahmen zur Regel machen

Ausnahmen sind tolle Möglichkeiten, allen Kindern einer Gruppe ein Dabeisein zu ermöglichen. Lily braucht immer den denselben Becher? Also stellen wir diesen extra für sie hin. Mikail möchte manchmal das Essen auf dem Schoß seiner Bezugsfachkraft? Deshalb darf er

dort sitzen und essen. Janne hat Hunger und kann nicht weiterspielen? Darum hilft sie, den Vorspeiseteller vorzubereiten und darf schon etwas Obst oder Gemüse essen. Und wenn es dann alle wollen? – Dann machen wir es möglich für alle, die es benötigen.

3

Akzeptanz der Wahrnehmung

Kindern die Wahrnehmung nicht abzusprechen, sondern mit ihnen gemeinsam nach Lösungen zu suchen, kann herausfordernden Situationen vorweggreifen: Mia ist es zu laut beim Essen, sie darf Kopfhörer nutzen (und auch alle anderen Kinder, die es möchten). Felix sind alle Gerüche und die vielen Eindrücke zu viel, wenn er in der Mitte der Tischgruppe sitzt – er kann ganz außen sitzen. Leo hält den Geruch der Plastikbecher nicht aus, weshalb er das Trinken vermeidet, er bekommt deshalb ein anderes Trinkgefäß.

4

Der Vorspeiseteller

Gibt es Kinder, bei denen am Mittagstisch der Hunger zu groß ist und sie deshalb nicht mehr warten können

oder sogar nicht essen? Ein Vorspeiseteller steht bereit und die Kinder können den ersten Hunger mit bekannten Lebensmitteln stillen – und sich beim Mittagessen vielleicht zum Probieren entscheiden. Obst, Gemüse, Käse, Brotwürfel, Kracker oder auch individuelle „Ankerlebensmittel“, wie sie die Sozialpädagogin Kariane Höhn benennt, können hier zum Einsatz kommen.

5

Mikrotransitionen im Blick

Wenn viele Übergänge es Kindern schwierig machen, am Essen teilzuhaben, können wir versuchen, die Übergänge niederschwelliger zu gestalten oder die Hürden zu reduzieren. Wir können zum Beispiel bei diesen Kindern auf das vorherige Aufräumen des Gespielten verzichten, dem Kind dabei assistieren oder es auf später verschieben. Wenn sich für Darja der Übergang zum Händewaschen ins Badezimmer und zurück in den Gruppenraum unüberwindbar gestaltet und die Situation regelmäßig eskaliert, kann die pädagogische Fachkraft ihr im Gruppenraum eine Möglichkeit geben, die Hände zu waschen: eine kleine Wasserschüssel mit Seife und Waschlappen. ◀