

Amelie Suchy, Anke Zinser

Schritt für Schritt zum Essen in Gemeinschaft

*Leitfaden für Mahlzeiten in Krippe
und Kindertagespflege*

PIKLER GESELLSCHAFT BERLIN

1. Auflage, Januar 2024
© 2024 by Pikler Gesellschaft Berlin
Postadresse und Vertrieb: Wartburgstr. 18, 10825 Berlin
www.pikler.de
ISBN 978-3-9822887-3-4

Lektorat: Anja Werner
Herstellung, Satz und Gestaltung: Eberhard Delius, Berlin
Druck: Arnold group, Großbeeren???

Inhalt

Vorwort 7

Schritte zum selbständigen Essen 10

Grundlegende Gedanken 10

Die Schritte 14

Füttern halb liegend im Schoß 17

Füttern, *auf* dem Schoß sitzend 26

Übergang vom Schoß zum Essbänkchen 40

Einführung des Essbänkchens 40

Die Mittagsmahlzeit im Essbänkchen 43

Zwei Essbänkchen, ein Erwachsener 57

Übergang vom Essbänkchen zu zweit zur Tischgemeinschaft 66

Essen in einer Tischgemeinschaft 73

Mitessen oder nicht mitessen 76

Frühstück, Trinkpause, Nachmittagsnack

und die Gestaltung von Übergängen 81

Ein besonderer Übergang 84

Der Rahmen für das Erlernen der Schritte 87

Die Organisation des »fließenden« Mittagessens 89

Wie kann eine Reihenfolge in der

Krippengruppe organisiert werden? 89

Wie kann eine Reihenfolge in der

Kindertagespflege organisiert werden? 92

Welche Vorteile hat das Essen in

kleinen, überschaubaren Tischgruppen? 92

Herausfordernde Situationen bei den Mahlzeiten 94

»Das Kind isst zu viel!« 95

»Das Kind isst zu wenig!« 96

»Es will nicht im Schoß gefüttert werden!« 97

»Es macht mit den anderen am Tisch immer nur Quatsch!« 98

- »Es spielt nur mit dem Essen!« 99
- »Es kommt immer nicht, wenn ich es zum Essen einlade!« 100
- Allergien, vegetarische, vegane oder
weitere spezifische Ernährungsweisen 101
- Besonderheiten eines geteilten Betreuungsplatzes 102

- Wie Teams und Tagespflegepersonen sich auf den Weg
machen können 104
- Ein Interview mit Mitarbeiter:innen der Kita »Villa Schabernack« 105

- Was Tagespflegepersonen oder Teams noch unterstützen kann 119
- Drei offene Gesten 119
- Beobachten und Dokumentieren 121
- Die beobachtende Haltung 122
- Beobachtungsfragen für die kontinuierliche Dokumentation 123
- Erfahrungsberichte von Teams mit der beobachtenden
Haltung und kontinuierlicher Dokumentation 124
- Die gezielte Beobachtung 125

Anhang

- Beobachtung und Dokumentation -
Beispiel der Leitung einer Einrichtung in Luxemburg 134

Literatur

- Literatur zum Thema 140
- Zum Weiterlesen 141
- Die Schriftenreihe der Pikler Gesellschaft Berlin 142
- Bücher und DVDs im Vertrieb der Pikler Gesellschaft 143
- Bezugsquellen Mobilar und Gegenstände 143
- Bildnachweis 144
- Zu den Autorinnen 144

Vorwort

Gemeinsame Mahlzeiten in einer Gruppe sehr junger Kinder stellen eine besondere Herausforderung für alle Beteiligten in der Kinderkrippe oder Tagespflegestelle dar. Sehr häufig werden diese täglich wiederkehrenden Situationen von den Pädagoginnen als besonders belastende Zeiten im Tagesablauf geschildert. In meiner Beratungstätigkeit in Krippen habe ich dennoch häufig erlebt, dass Veränderungsvorschläge im Sinne der Frühpädagogik Emmi Piklers zunächst große Widerstände hervorrufen. Die tiefgreifendste Veränderung im Ablauf der Mittagsmahlzeit im Pikler-Konzept besteht darin, dass das Essen nicht zeitgleich für alle Kinder, sondern in kleineren Tischgemeinschaften nacheinander angeboten wird. Dass die Kinder nicht gemeinsam, sondern zeitlich gestaffelt essen, ist für viele Erzieherinnen und Erzieher zunächst nicht vorstellbar.

Ist es nicht wünschenswert, dass alle Kinder einer Kindergruppe gemeinsam an einem großen Tisch ihre Mahlzeit einnehmen? Wieso sollte man hier etwas verändern? Wie werden die Kinder reagieren und was geschieht mit den Kindern, die noch nicht an der Reihe sind und auf ihre Mahlzeit warten müssen? Wie wird das Personal in der Küche dieses Vorgehen verstehen und ihre Organisation darauf einstellen?

Diesen und vielen weiteren Fragen wollen wir in der vorliegenden Schrift nachgehen.

Wir möchten die Erzieherinnen und Erzieher, die Leitungen, Fachberatungen und Träger ermutigen, neue Wege zu gehen, um Essenssituationen in angenehmer Atmosphäre zu ermöglichen. Denn wir sind uns sicher, dass eine Gestaltung der Mahlzeiten, die gut durchdacht an den individuellen Entwicklungsstand der Kinder angepasst ist, den Erwachsenen hilft, diesen Teil des Alltags ohne Anstrengung zu bewältigen und den Kindern ermöglicht, das Essen in der Einrichtung als freudige und genussvolle Zeit zu erleben.

Wir, die Verfasserinnen dieser Schrift, haben uns zum Ziel gesetzt, das Thema möglichst praxisnah aufzugreifen. Nach den grundlegenden Gedan-

ken der Pikler-Pädagogik zu Mahlzeiten in Betreuungssituationen beschreiben wir im Detail den Weg vom Füttern jüngster Kinder bis zum gemeinsamen Essen in der Tischgemeinschaft: die vielen kleinen Schritte auf dem Lernweg des kleinen Kindes und wie wir sie unterstützen können. Der Artikel von Dr. Maria Vincze, die viele Jahre als Ärztin im Budapester Pikler-Institut arbeitete, »Von der Flasche bis zum selbständigen Essen«, diente uns bei der Auseinandersetzung mit dem Thema als Grundlage, wobei vielfältige Erfahrungen aus unterschiedlichen Einrichtungen, die sich heute an Pikler orientieren, ebenfalls einfließen. Dies schlägt sich beispielsweise in einem längeren Interview mit Mitarbeiterinnen einer Berliner Krippe nieder, die sich auf den Weg der Veränderung gemacht haben und ihre Erfahrungen aus verschiedenen Perspektiven schildern. Ebenfalls gehen wir auf drei universelle Gesten, die beobachtende Haltung und das Dokumentieren und deren Bedeutung im Bereich der Mahlzeiten ein. Durchgängig bemühen wir uns, hilfreiche Details und das Wissen um die Fähigkeiten und die Reife des Kindes anschaulich zu vermitteln.

Essen und Trinken sind Grundbedürfnisse des Menschen, die für die körperliche und seelische Gesundheit überlebensnotwendig sind. Essen kann mit Lust und Freude, aber auch mit Spannungen und Konflikten verbunden sein.

Schon neugeborene Kinder können signalisieren, wann sie Hunger oder Durst haben. Der Erwachsene muss »nur« um diese Kompetenz des Kindes wissen sowie dessen Bedürfnisse und Signale wahrnehmen und verstehen lernen. Bei aller Sorge um das Gedeihen des Kindes kann der Erwachsene darauf vertrauen, dass ein gesundes Kind sein Hungergefühl selbst wahrnimmt und selbst regulieren kann: »Die angeborenen Kompetenzen des Kindes in Bezug auf Essen und Mahlzeiten besteht darin, dass es die Verantwortung für seinen Appetit und seinen Geschmack übernimmt und die Reaktionen authentisch und sinnvoll sind. Kinder wissen, wann sie Hunger haben und wann sie satt sind« (Zitat: Jesper Juul: Essen kommen – Familiertisch – Familienglück, S.35 »Die drei Kompetenzen der Kinder«). Als Mutter von zwei Kindern erinnere ich mich gut daran, wie schwer es fällt, die »angeborene Kompetenz« des Kindes zu akzeptieren, Signale zu erkennen und danach zu handeln. Wie ungleich schwieriger ist es, in einer Gruppe von Kleinkindern die Bedürfnisse des einzelnen Kindes wahrzunehmen!

Zu den vielfältigen Aufgaben des Erwachsenen bei der Gestaltung der

Mahlzeiten in Kindertageseinrichtungen gehört es, dass das Kind Genuss und Freude am Essen erlebt. Das setzt voraus, dass das Kind weder durch Überredung noch durch Zwang dazu gebracht wird, mehr oder andere Nahrung zu sich zu nehmen, als es gerne möchte.

Mahlzeiten in der Kindertagesbetreuung sind für das Kleinkind sensible Situationen, die der besonderen Aufmerksamkeit der Pädagoginnen und Pädagogen bedürfen. Die individuelle Begleitung eines jeden Kindes innerhalb eines geplanten und strukturierten Ablaufs ist Voraussetzung, um sowohl dem Bedürfnis nach Vertrautheit und Vorhersehbarkeit, als auch dem wachsenden Autonomiebedürfnis des Kindes gerecht zu werden.

Wie eingangs beschrieben, wird das gemeinsame Essen mit der gesamten Kindergruppe und oft mit Kindern unterschiedlichen Alters von den Erwachsenen häufig als besonders anstrengend erlebt. Viele Faktoren spielen hierbei eine Rolle:

Zu hohe Erwartungen an die Selbständigkeit der Kinder oder der Anspruch, dass Kinder alle Speisen probieren sollten, mindern das Wohlbefinden und die Freude der Kinder bei den Mahlzeiten in der Kindertagesbetreuung. Einfluss hat aber auch, wie der Erwachsene in seiner Kindheit Essenssituationen erlebt hat. Starre und strenge Regeln aus der eigenen Kindheit können sich, wenn sie unreflektiert übernommen werden, negativ im Umgang mit den Kindern auswirken. Hilfreich kann es sein, sich gedanklich in Essenssituationen in der eigenen Kindheit zurückzusetzen: Den Teller leer zu essen, mit dem Essen erst zu beginnen, wenn alle sitzen, nicht vom Tisch aufzustehen, bevor alle fertig sind, alles probieren müssen, was zubereitet worden ist, sind weit verbreitete und oft negative Kindheitserinnerungen aus der Familie, aber auch häufig bei älteren Kindern aus ihrer Zeit in Kindertageseinrichtungen.

Wir können nicht wollen, dass es diese Erlebnisse sind, die lange im Gedächtnis bleiben. Wir wünschen uns, dass die uns anvertrauten Kinder die Mahlzeiten mit Genuss, Spaß und Freude in der Kindergemeinschaft erleben und die Essenszeiten ihre große Bedeutung im Tagesablauf als »Qualitätszeit«* nicht verlieren.

Anke Zinser

* Vgl.: »KitaFachtexte« von Vanessa Hoch: Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen.

Schritte zum selbständigen Essen

Grundlegende Gedanken

Mahlzeiten in der Krippe und in der Tagespflege sind zentrale alltäglich wiederkehrende von uns mehr oder weniger bewusst gestaltete Situationen. Ob das junge Kind z. B. bestimmte Voraussetzungen mitbringen muss, um eine Mahlzeit in einer kleinen Tischrunde mit Freude am Essen und an der Gemeinschaft zu genießen, darüber denken wir oft nicht nach. Lassen wir diesen Gedanken aber zu und nehmen ihn ernst, können wir darauf kommen, dass bestimmte Voraussetzungen gegeben sein müssen und dass diese mit seinen Fähigkeiten und seiner Reife zusammenhängen.

Schauen wir uns dieses Bild einmal genauer an und überlegen, was für uns Erwachsene alles dazugehört, dass wir in einer Runde mit Freude essen und die Gemeinschaft am Tisch genießen: beispielsweise gibt es etwas, das uns schmeckt, und davon so viel, dass wir satt werden. Es wird uns gereicht, oder wir können darum bitten oder uns selbst davon nehmen. Wir sitzen bequem und neben jemandem, neben dem wir gerne sitzen, mit dem wir vielleicht gerne ins Gespräch kommen oder gemeinsam die Stille des Essens genießen. Wir haben Gerätschaften, von und mit denen wir gerne essen, die wir gekonnt handhaben. An den Gesprächen, die sich entwickeln, nehmen wir teil oder lauschen ihnen, eigene Gedanken und Einfälle werden gehört und tragen zum anregenden Austausch bei.

Bei diesem Gedankenspiel ist in unserer inneren Vorstellung auch ein Bild von der Größe dieser Tischgemeinschaft gegenwärtig, das davon gesteuert ist, womit wir uns wohlfühlen würden. Das Wohlbefinden steuert, was wir dem inneren Bild hinzufügen oder ausklammern: eine zu große Gemeinschaft, eine unangenehme Tischnachbarin, eine leere Schüssel von etwas, das wir lieben und das nicht reichte, bis wir an der Reihe waren, und vieles mehr.

Woher aber kommt unser untrügliches Gespür dafür, womit und in wel-

chem Rahmen wir uns wohlfühlen würden? Wir haben uns selbst kennengelernt, wir wissen grundsätzlich um uns und unsere Vorlieben und Abneigungen, wissen vielleicht auch von unseren Schwächen, zum Beispiel weiterzuessen, obwohl wir satt sind, oder in Gesellschaft das Essen zu vergessen, wenn die Gespräche und das Miteinander so interessant sind.

Ein Säugling oder ein junges Kind beginnt erst, sich selbst mit seinen Vorlieben und Abneigungen kennenzulernen. Wir können uns also fragen, was dazu beiträgt, dass das junge Kind sich selbst in Bezug auf Mahlzeiten kennenlernt, womit es sich wohlfühlt und ihm das Essen Freude bereitet. Was sind die Aspekte, die mitwirken? Und: Gibt es Aspekte, die das Ziel, mit Freude satt zu werden, unterstützen? Sind seine Fähigkeiten, seine Reife solche Aspekte?

Nun noch etwas Überlegenswertes vorab: die Gestaltung der Mahlzeiten – wie viele Kinder zum Beispiel gleichzeitig essen –, wirkt sich wesentlich auf den gesamten Tagesablauf einer Krippe oder Kindertagespflege aus. Und nicht nur das, sie beeinflusst wesentlich die Beziehung des Kindes zum Erwachsenen – und beider Wohlbefinden in der Gruppe.

Unsere Überlegungen, dass ein Kind, das sein Essen – mit Freude! – in einer kleinen Tischgemeinschaft einnimmt, eine gewisse Reife, einen gewissen Entwicklungsstand haben sollte, sind verbunden mit dem Wissen der Erzieherin darum, was das junge Kind über sich und seine Vorlieben, die Handhabung der Gerätschaften und über die kulturellen Gepflogenheiten überhaupt in welchem Alter lernt und zu was es in welchem Alter fähig ist.

Welches Wissen über sich selbst und welche Unterstützung braucht das Kind, um auch als Teil der Tischgemeinschaft mit sich in Kontakt zu bleiben?

Zur Gestaltung der Mahlzeiten gehören auch Überlegungen, die die Rolle des Erwachsenen während einer Mahlzeit betreffen. Zum Beispiel: Was braucht das Kind in welchem Alter vom Erwachsenen während des Essens? Wie kann der Erwachsene sich in diesen Situationen wohlfühlen? Was hilft ihm, die Signale des Kindes zu erkennen, wie er dessen elementares Bedürfnis von Hunger und Durst stillen kann? Ist es wichtig, dass der Erwachsene ein junges Kind auf dem Schoß füttert? Und wenn es nicht möchte, was dann?