

KARIN GRUB

# Esstisch oder Stresstisch?

Bilderbücher sollten Anreize und Hilfestellungen bieten bei der Entwicklung von selbstbewusstem und selbstbestimmtem Essverhalten

**D**er Kaspar, der war kerngesund, ein dicker Bub und kugelrund, er hatte Backen rot und frisch; die Suppe aß er hübsch bei Tisch.<sup>1</sup> Eine beschauliche Szenerie. Und doch ist die Nahrungsaufnahme im kindlichen Leben eine konfliktträchtige Situation. Eigene Triebregelung und fremder Wille geraten aneinander. Die Mahlzeit ist die erste Gelegenheit, wo Gehorsam und Unterordnung gefordert werden. „Damit wird das Essen, ursprünglich eine Quelle von Lust, zum Ritual, das Anpassung einüben soll.“<sup>2</sup> Glücklicherweise liegt hier auch die Möglichkeit zum Widerstand: „Ich esse keine Suppe! Nein! Ich esse meine Suppe nicht! Nein, meine Suppe ess' ich nicht!“

## Protest am Suppenteller

Die Aufdeckung irreversibler Erziehungsmaßnahmen und Entlarvung von Machtstrukturen in Kinderbüchern war in den 70er Jahren oberstes Gebot einer antiautoritären Erziehung. Friedrich Karl Waech-

ter nutzte in seinem *Antistrüwelpeter* von 1970 die Fähigkeit des Hoffmann'schen Suppenkaspar, „Nein!“ zu sagen, als Grundlage für ein selbstbestimmtes, von den eigenen Körpersignalen gesteuertes (Ess-)Verhalten beim suppengefolterten Kind: „Ich esse diese Suppe nicht, denn diese Suppe schmeckt mir nicht. Viel besser schmeckt mir dieses Brot.“<sup>3</sup>

150 Jahre nach Hoffmanns Suppenkaspar und beinahe 40 Jahre nach Waechters Gegenentwurf scheinen sich im aktuellen Bilderbuch Einschätzung und Darstellung kindlichen Essverhaltens nicht sonderlich verändert zu haben. In nahezu allen Titeln geht es um Fehlverhalten, das es zu korrigieren gilt. Beklagt wird, was das Kind isst und wie es isst.

*Nur von Süßigkeiten allein kann man nicht wachsen. Du musst schon deine Möhrensuppe essen, damit du eine so große Maus wirst wie der Papa.*<sup>4</sup>

Leo Lausemaus hat die ewige Möhrensuppe satt; er will lieber Bonbons essen. Mama Maus greift tief in die pädagogische

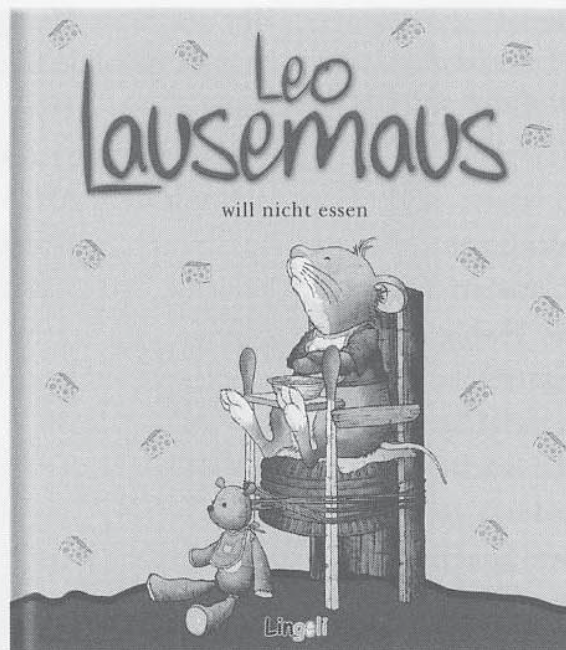
Trickkiste: „Und denk einmal an die Tiere im Wald, die bei der Kälte und dem Schnee nichts zu essen finden!“ Leos Läuterung folgt sogleich in Gestalt der singenden Grille Hops. Hops ist durchgefroren und schrecklich hungrig; mit Begeisterung und Dankbarkeit macht sie sich über Leos verschmähte Suppe her. Natürlich hat der widerspenstige Kostverächter am Ende seine Lektion gelernt. Zufrieden schleckt er Mamas Suppe und wird dafür mit Mutterliebe reichlich belohnt.

### Essen bedeutet Fühlen

Die Entfaltung der Sinne trägt ganz entscheidend zur gesunden Entwicklung eines Kindes bei, und zwar in physischer, psychischer und sozialer Hinsicht. Essen und Trinken sind weit mehr als nur Nahrungsaufnahme; es sind sinnliche Erfahrungen zwischen Lust- und Ekelgefühlen.

*Emotionen haben aktuellen Erkenntnissen zufolge nicht nur einen Einfluss auf das Essverhalten, sondern umgekehrt beeinflusst das Essverhalten auch die Emotionen.*<sup>5</sup>

Dem wird Julia Friese in ihrem *Mohrrüben-Suppen-Abenteuer* in besonderem Maße gerecht. Im Kindergarten steht Mohrrübeneintopf auf dem Tisch. Die Kinder sind nicht begeistert; dem einen steht



Die Lust auf Süßes als Fehlverhalten

© Lingeli 2007

der Sinn nach Fischstäbchen, eine andere hat sich auf Puddingsuppe gefreut. Die individuellen Erwartungen an das Mittagessen werden nicht erfüllt. Jedes Kind geht auf seine Weise mit der Konfliktsituation um:

*Über Suses Suppe balanciert eine Trapezkünstlerin. Nils entdeckt eine geheime Flaschenpost inmitten*

*seiner Schüssel. Aus Huberts Suppe taucht ein Monster auf. Pauline malt ein schönes Gruppenbild.*<sup>6</sup>

Diese Kinder haben genügend Handlungs-„Spiel“-Raum, mit dem Gefühl der Abneigung umzugehen und dabei positive, lustvolle Erfahrungen zu machen. Wer schließlich von der Möhrensuppe isst, ist kaum von Bedeutung: „Nur Leander freut sich. Er hat einen Riesen Hunger und löffelt strahlend alle Schüsseln leer.“ Wichtig ist, dass alle Kinder ohne Zwang die angesprochenen Gefühle, Wünsche und Fähigkeiten umsetzen und damit Annahme oder Ablehnung von Essen positiv besetzen können.

### Geschmack bildet sich

Mit seinem eigenen Geschmack wird man nicht geboren, man erlernt ihn.

*Die meisten Ernährungspsychologen gehen davon aus, dass individuelle Geschmackspräferenzen durch Gewohnheit entstehen und*

bevorzugt das gegessen wird, was bereits bekannt und vertraut ist. Entscheidend sind demnach die Sozialisation durch die Familie und die Essgewohnheiten des jeweiligen Kulturkreises.<sup>7</sup>

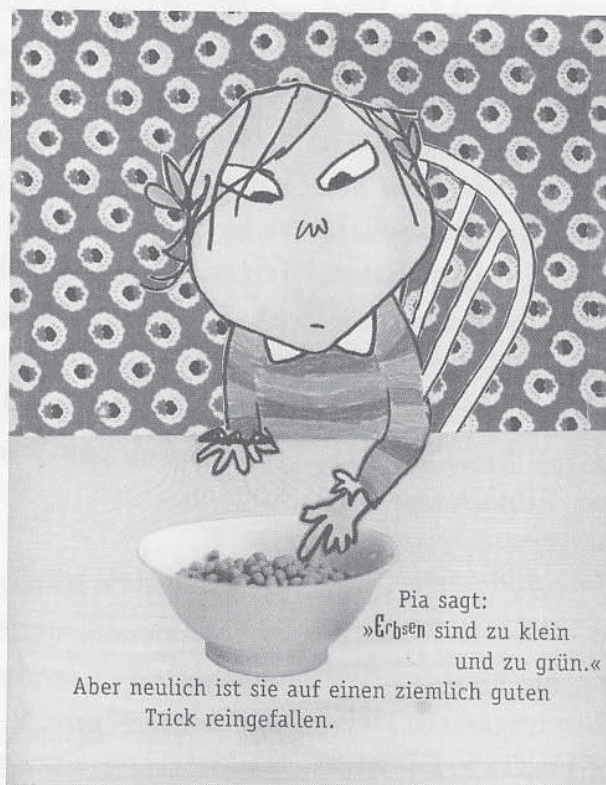
Auf die prägende Bedeutung von Ritualen beim Essen geht Eric Carle in formaler Einfachheit und üppiger Farbigkeit ein. Und heute ist Montag<sup>8</sup> lässt an jedem Wochentag ein Tier eine spezielle Speise auftragen: Am Montag hat das Stachelschwein Bohnen aufgespießt, dienstags verheddert sich eine Schlange in den Spaghetti und freitags bringt der Pelikan frisch gefangenen Fisch. Die lust- und humorvolle Darstellung von Essbarem ist sehr dazu ange-tan, gemeinsam mit anderen genussvoll zu speisen! Dass Nahrungsmittel heutzutage entstofflicht auf uns wirken und Kindern in ihrer Urform nicht selten unbekannt sind, zeigen geradezu groteske Untersuchungsergebnisse. Das reicht von spargelähnlichen Kartoffelstücken, die an Sträuchern wachsen, bis zu handlichen Stäbchenfischen, die unsere Meere bevölkern. Sachliche Aufklärung tut hier Not. Gleichzeitig muss Geschmack, das Testen und Bewerten von Nahrungsmitteln, sich entfalten können.

Was gibt's zu Mittag?, lässt Eric Carle in einem Pappbilderbuch für angehende Gourmets einen Affen fragen. „Äpfel? Nein danke, die mag ich nicht.“<sup>9</sup> Das Kind kann sich mit dem Affen spielerisch von Baum zu Strauch, von einer Frucht zur nächsten hangeln, lernt Aussehen und Wachstum kennen und obendrein die wichtige Botschaft: Ich darf essen, was mir schmeckt!

### Kreative Nahrungsangebote

Im Einerlei das Mannigfache erkennen, hat Hugo Kükelhaus schon 1975 gefordert. „Es ist keine Kunst, süß von sauer, salzig von bitter zu unterscheiden. (...) Süß von süß, sauer von sauer“<sup>10</sup> zu erschmecken, will gelernt sein. Eine wichtige Voraussetzung für differenziertes Wahrnehmen über die Sinne ist Kreativität, auch beim Essen. Ein wirklicher Licht-

blick auf dem Bilderbuchmarkt ist in dieser Hinsicht Lauren Childs *Nein! Tomaten ess ich nicht!* Pia hat nahezu alles aus ihrem Speiseplan verbannt, was nahrhaft sein könnte; am meisten aber hasst sie Tomaten. Der Bruder versteht es, die Verweigerung in Begeisterung zu verwandeln. „Das sind doch keine Möhren. Das sind oran-



© Carlsen 2002

Pia aus *Nein! Tomaten ess ich nicht*



© Peter Hammer 2008

**Mariechen, die Allesverschlingerin**

gefärbene Lakritzstangen vom Jupiter.“<sup>11</sup> Er serviert der kleinen Schwester Kartoffelbrei als Wolkenflaum vom Fudschijama und dazu Ocean-O-Twicks aus dem Unterwasser-Supermarkt. Und Pia kommt auf den Geschmack – nicht nur beim Essen, sondern auch beim Erfinden von neuen Gemüsesorten: „Mondflutscher sind mein Lieblingsessen. Du hattest sie doch nicht etwa für Tomaten gehalten, oder?“

**Lust und Ekel**

Volker Pudel, einer der führenden Ernährungswissenschaftler in Deutschland, hat sich eingehend mit der Erforschung von Genuss und Ekel befasst. Angesichts zunehmender Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen sollte man Untersuchungsergebnisse der Ernährungspsychologen sehr ernst nehmen. Bilderbücher, in denen Lust oder gar Ekel beim Essen

zentrales Thema sind, muss man mit der Lupe suchen. Ein beeindruckendes Zeugnis ihrer Essgelüste liefert uns eine varietereife Allesverschlingerin. In urkomischen Versen und deftigen Bildern dürfen wir Mariechens ungezügelten Hunger mitverfolgen und zählen: Zwei Schlangen, drei Ameisen ...; nach neun Echsen bahnt sich schließlich eine recht ergiebige Wende an.

*Mariechen aß 10  
Erbsen dann.  
Ob sie die wohl  
vertragen kann –  
so grün und rund,*

*total gesund??  
Ich kann nicht mehr!,  
hört man sie motzen.  
Doch sie kann 1:  
fantastisch kotzen!<sup>12</sup>*

Dass Kinder, die zum Essen gezwungen werden, nach der leidvollen Prozedur oft alles wieder auf den Teller zurückspucken, ist sichtbares Zeichen eines nicht nur psychischen, sondern auch physischen Widerstands. Dem Kind Möglichkeiten zu geben, nonkonformes Essverhalten zu erproben, um ein eigenes entwickeln zu können – auch mit unangenehmen Konsequenzen –, das braucht viel Zeit und Gelegenheiten, Verständnis und einen pflegeleichten Küchenboden.

**Sozialfaktor Essen**

Marvin fühlt sich unter den anderen Schafen nicht wirklich glücklich. Er ist der

Kleinste in der Herde und kann beim Laufen und Springen nicht richtig mithalten. Um größer – und anerkannter – zu werden, beginnt er zu fressen; immer ein bisschen mehr als die anderen. Erste Erfolge spornen ihn zu immer größeren Portionen an, „...bis er gar nicht mehr aufhören konnte!“<sup>13</sup> Er frisst Wald und Wiese, Baum und Berg, verschlingt ein ganzes Land und schließlich die ganze Welt. *Marvin wollte immer noch ein kleines bisschen mehr!* zeigt sehr anschaulich gesellschaftliche Isolation als Folge unkontrollierter Esssucht. Marvin wird nicht geächtet, sondern zerstört (verschlingt) seine sozialen Kontakte selbst; er stellt sie am Ende auch selbst wieder her, indem er alles wieder ausspuckt, nachdem ihm furchtbar schlecht geworden ist.

*Vor dem Hintergrund einer konsumorientierten Nahrungsauswahl essen Kinder heute anders als noch vor 20 Jahren. Die schöne neue Welt der Lebensmittelindustrie ist vor allem in Gesellschaften des Nahrungsüberflusses offen für Projektionen von Gefühlen und Wünschen wie Lust, Ängsten und dem Bedürfnis nach Sicherheit, Identität und Gruppenzugehörigkeit.<sup>14</sup>*

Neueste Studien belegen, dass weltweit die Anzahl fettleibiger Kinder höher ist als die der unterernährten. Diabetes, Bluthochdruck, Gelenkanomalien aufgrund von Übergewicht: Die Zeichen stehen auf Alarm! Realitätsnahe Ernährungsberater wie *Mahlzeit, Kinder!*,<sup>15</sup> in denen in Wort und Bild äußerst humorvoll dicht am Familienalltag beraten und informiert wird, gibt es noch zu wenige. Erfreulich ist die Tendenz, Kochbücher für Kinder zu ver-

öffentlichen. Ebenso ist die Bearbeitung des Themas „Nahrungsmittelallergie“ im Bilderbuch sehr zu begrüßen. Auch, wenn Text und Bild viele Wünsche offen lassen, finden Kinder, die durch körpereigene Immunschwäche in ihrem Ernährungsalltag sehr eingeschränkt sind, z.B. in *Hannes Hase*<sup>16</sup>, eine stärkende Identifikationsfigur. Das Wort von Maria Montessori, „Hilf mir, es selbst zu tun!“, gilt auch und vornehmlich für die Befähigung von Kindern, sich Kenntnisse über Nahrungsmittel selbständig anzueignen, ihre Bedeutung für das eigene Wohlbefinden und verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten Schritt für Schritt zu erlernen. Wie bei vielen anderen Kompetenzen bedarf es auch hier eines pädagogischen Schonraumes mit ausreichender Sicherheitszone. Donata Elschenbroich weist im *Weltwissen der Siebenjährigen*<sup>17</sup> auf die Notwendigkeit und Effektivität hin, Kinder an alltäglichen Verrichtungen zu beteiligen. Kinder, die ihren Fertigkeiten entsprechend Speisen zubereiten lernen, schulen auch ihren Geschmack, ihre Kreativität und ihre soziale Kompetenz.

### **Zweifelhafte Tugenden**

Essensrituale in Bilderbüchern thematisierten schon früh das Erlernen von Gehorsam, Ruhe und Ordnung.

*„Ob der Philipp heute still wohl bei Tische sitzen will?“ Also sprach in ernstem Ton der Papa zu seinem Sohn, und die Mutter blicket stumm auf dem ganzen Tisch herum.<sup>18</sup>*

Und sie gehören leider nicht der Vergangenheit an. *Essen wie ein König*, erschie-

nen 2005, bedient sich ähnlich manipulativer Mittel wie der oft zitierte *Struwwelpeter* des 19. Jahrhunderts. Papa König ist von einer Reise zurück und begrüßt seine jubelnden Kinder mit der Erinnerung an ein Versprechen, das sie dem viel beschäftigten Familienoberhaupt gegeben haben: „Wir bekommen von dir eine Königskrone, wenn wir beim nächsten großen Festmahl die goldenen Spielregeln kennen.“<sup>19</sup> Die goldenen Regeln reichen von „gerade sitzen und nicht rumzappeln“ über den richtigen Gebrauch von Messer und Gabel, strikte Verbote bis hin zum „Abtupfen von Mund und Fingern mittels einer Serviette“ und dem pädagogischen Sahnehäubchen: „Bei Gesprächen nicht ständig

dazwischenreden. Mit dem Satz ‚Ich möchte etwas sagen‘ ein Zeichen geben.“ Die Dringlichkeit einer angenehmen Atmosphäre bei Tisch wird hier gründlich konterkariert. Statt Angstfreiheit herrscht hier ein autoritärer Erziehungsstil.

Ein klares Zeichen sei hier dennoch gestattet: Finger weg von Bilderbüchern, die Kinder entmündigen; Münder, Ohren, Augen und Hände geöffnet für diejenigen, die Anreize und Hilfen bieten bei der Entwicklung von selbstbewusstem und selbstbestimmtem Essverhalten!

*Karin Gruß ist freie Lektorin, Rezensentin und Referentin für den Bereich Kinder- und Jugendbuch und lebt in Düsseldorf.*

#### Anmerkungen

- 1 Hoffmann, Heinrich: „Die Geschichte vom Suppen-Kaspar“. In: *Der Struwwelpeter*. Esslingen: Esslinger 1845.
- 2 Vgl. Richter, Dieter / Vogt, Jochen (Hrsg.): *Die heimlichen Erzieher. Kinderbücher und politisches Lernen*. Hamburg: Rowohlt 1974.
- 3 Waechter, Friedrich Karl: *Der Anti-Struwwelpeter*. Zürich: Diogenes 1982.
- 4 Dami, Andrea (Idee) / Campanella (Illustr.): *Leo Lausemaus will nicht essen*. Köln: Lingen 2007.
- 5 Pudel, Voker / Westenhöfer, Joachim: *Ernährungspsychologie. Eine Einführung*. Göttingen: Hogrefe 2003.
- 6 Friese, Julia: *Das Mohrrüben-Suppen-Abenteuer*. Zürich: Bajazzo 2004.
- 7 Pudel, Volker, ebd.
- 8 Carle, Eric: *Und heut ist Montag*. Hildesheim: Gerstenberg 1994.
- 9 Carle, Eric: *Was gibt's zu Mittag?* Hildesheim: Gerstenberg 1999.
- 10 Kükelhaus, Hugo: *Fassen Fühlen Bilden. Organerfahrungen im Umgang mit Phänomenen*. Köln: Gaia 1975.
- 11 Child, Lauren: *Nein! Tomaten ess ich nicht!*. Hamburg: Carlsen 2002.
- 12 Grossmann, Bill (Text) / Wünsch, Dorota (Illustr.): *Mariechen fraß 'nen Hasen auf*. Wuppertal: Peter Hammer 2008.
- 13 Theobald, Joseph: *Marvin wollte immer noch ein kleines bisschen mehr!*. Berlin: Bloomsbury 2005.
- 14 Heindl, Ines: *Studienbuch Ernährungsbildung*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt 2003.
- 15 Schürmann-Mock, Iris (Text) / Erlbruch, Wolf (Illustr.): *Mahlzeit, Kinder!*. Weinheim: Beltz 2003.
- 16 Wörn, Astrid (Text) / Bretschneider, Sandra (Illustr.): *Hannes Hase. Es gibt für alles im Leben eine Hasenlösung*. Graftschaft: Vektor 2006.
- 17 Elschenbroich, Donata: *Weltwissen der Siebenjährigen*. München: Goldmann 2002.
- 18 Hoffmann, Heinrich: „Die Geschichte vom Zappel-Philipp“, ebd.
- 19 Paulsen, Christiane / Terrahe, Sybille (Text) / Dähne, Thomas (Illustr.): *Essen wie ein König*. Münster: Coppenrath 2005.