

## Artgerecht!?

Im Supermarkt. Meine zwei Kinder und ich schaffen es an den Süßigkeitenregalen vorbei bis in die richtige Abteilung, finden, was wir brauchen, »bitte-komm-jetzt« uns durch den Plastikhorror der Spielzeugabteilung zurück bis zur Kasse. Ich lege die Waren aufs Band. Der Fünfjährige klettert auf der Kassenabspernung herum. »Bitte lass das, ich weiß nicht, ob das hält.« Die Zweijährige hat eigene Pläne. »Nein! Du darfst *nicht* die Tüten aus dem Regal dort reißen!«

Als die Kassiererin den Betrag nennt, fällt der Große von der Abspernung, die Kleine kriegt einen Tobsuchtsanfall und reißt mir das Portemonnaie aus der Hand, der Große versucht, sich im Fallen an meinem Mantel festzuhalten, und reißt die Kapuze ab, die Kleine verteilt Scheckkarten auf dem Boden, der Große weint, als ich ihn unglücklich zu packen kriege; und die Kassiererin lächelt ihr vollautomatisches Lächeln: »Sammeln Sie Punkte?«

Nein, ich sammle keine Punkte. Ich sammle Fragen. Und Antworten. In diesem Fall fragte ich mich: Warum ist das Leben mit zwei Kleinkindern mitten in Berlin so anstrengend, wenn in all meinen Büchern steht, dass Menschen schon immer Kleinkinder hatten und wir uns als Menschheit ganz prima entwickelt haben? Das ist doch nicht – artgerecht? Ich fühlte mich als Mutter von zwei kleinen Kindern jedenfalls oft überhaupt nicht artgerecht gehalten und konnte mir beim besten Willen nicht vorstellen, dass ich für diesen Stress wirklich gerüstet war.

Als ich mich auf die Suche nach Antworten machte, stellte ich fest, dass es nicht an den Kindern lag. Kinder sind immer wunderbar. All unsere Probleme sind reine – Benutzerfehler. Ich hatte zwei kleine Entdecker in die falsche Umgebung gebracht. Wenn meine Kinder im Wald waren, hatten wir praktisch keine Konflikte. Kaum betraten die zwei Forscher und ich aber einen Bioladen, wurde es kompliziert. Stück für Stück verstand ich, was Kleinkinder brauchen, um gesund und entspannt aufzuwachsen. Und dass es in meiner Hand liegt, es für uns alle einfacher zu machen.

Wir wissen längst, dass die alten Konzepte nicht mehr greifen: Kleinkinder wollen keine Grenzen testen und sind auch keine Tyrannen. Sie sind aber auch keine kleinen Erwachsenen. Wir müssen einen ganz neuen Weg gehen. Die Hirnforschung kann heutzutage nachweisen, dass Kinder vor allem achtsame Begleitung benötigen, aber mal ehrlich – brauchen wir dafür Wissenschaftler? Wenn man bei Kulturen schaut, die noch deutlich »artgerechter« leben als wir – und da reicht manchmal schon der Blick nach Italien –, dann sehen wir, dass ein Dasein mit Kleinkindern durchaus ganz entspannt sein kann. Wenn man weiß, wie's geht.

Dieses Buch soll Eltern erklären, wie wir es auch im Internetzeitalter im Bioladen mitten in Berlin entspannt angehen können. Alles, was wir dafür tun müssen, ist:

- zu verstehen, wie unsere Kleinkinder ticken und was sie wirklich von uns brauchen,
- zu lernen, wie man das im Alltag auch in einer Dreizimmerwohnung praktisch umsetzen kann, und nicht zuletzt
- das Konzept radikal an unsere persönliche Lebenssituation anzupassen.

Ich glaube nicht an Patentlösungen. Jedes Kind ist anders. Und jede Familie ist anders. Daher gibt es in diesem Buch keine Zeitpläne, keine Rezepte und keine Regeln, stattdessen jede Menge Informationen aus der Anthropologie, Hirn- und Achtsamkeitsforschung. Ich werde Ihnen erzählen, was kleine Kinder brauchen, um gesund aufzuwachsen – und Sie werden entscheiden, was Sie davon wie umsetzen möchten.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil es so viel Wissen gibt, das Eltern im Alltag weiterhelfen kann. Und weil ich daran glaube, dass jede glückliche Familie auch gut für diesen Planeten ist. Gut für den Frieden, gut für die Umwelt – und gut für uns. Familienleben soll leicht und schön sein. Wenn wir verstehen, was passiert, ist es viel leichter, damit umzugehen.

*artgerecht – Das andere Kleinkinderbuch* ist die Fortsetzung zu *artgerecht – Das andere Baby-Buch*<sup>1</sup>: Es soll zeigen, wie wir bedürfnisorientiert begleitete Babys bis ins sechste Lebensjahr unterstützen und mit ihnen wachsen

können. Das kostet ein bisschen Energie und Achtsamkeit, aber am Ende braucht es nur eines: Wir müssen im Jetzt sein. Und der Einsatz lohnt sich allemal. Denn unsere Kinder sind nur jetzt klein. Sie brauchen uns hier und heute. Wie wir das mit einem Leben im 21. Jahrhundert vereinen können, das erzähle ich Ihnen auf den folgenden Seiten.





Magst du probieren?

Iss, was du magst

Nudeln sind ok

Gesund einkaufen -  
gesund essen

# Artgerecht essen

*»Satt heißt nicht,  
dass keine Schokolade mehr reinpasst.«*

UNBEKANNT

Artgerecht essen – was heißt das? Die einen sagen sofort: »Paleo-Ernährung!« Die anderen rufen: »Veganismus!« Die Dritten plädieren für gesunde Mischkost. Manche Vegetarier wechseln zur sogenannten Paleo-(»Steinzeit«-)Ernährung oder umgekehrt – und jeder denkt, er hätte jetzt die eine, richtige Nahrung gefunden. Das kann sogar in sich stimmen: Man hat die richtige *für sich selbst* gewählt – für den eigenen Körper, die eigenen Gewohnheiten, das eigene Leben.

Fakt ist aber: Die *eine* richtige »Diät« *für alle* gibt es nicht. Kann es auch nicht. Denn der Homo sapiens ist ein »Allesfresser« (Omnivore), der sich insbesondere deshalb so prima auf diesem Planeten ausbreiten konnte, weil Babys auf den warmen Inseln der Seychellen nach dem Stillen als Erstes Papaya aßen und gut vertrugen, aber im kalten nördlichen Alaska jahrhundertlang vor allem Fisch – und ihnen auch das gut bekommen ist.

Hinzu kommt, dass jeder Mensch möglicherweise anders aufs Essen reagiert. Wer was verträgt, ist individuell verschieden – so wie unsere Genetik auch mit darüber entscheidet, welche Medikamente bei uns gut wirken und welche nicht so sehr. Für uns heute ist also die Frage weniger, was absolut gesehen »richtig« ist, sondern was und wie wir essen *wollen*. Darüber hinaus dürfen wir nicht übersehen, dass Essen vor allem auch ein gemeinsames Ritual ist, das der Familie mehr bringt als nur die hinreichende Nährstoffzufuhr.

Wir leben in einer Zeit und in einer Region, in der theoretisch alle jederzeit genau das essen können, worauf sie gerade Lust haben. Das macht es uns zum Beispiel in Hinblick auf die Figur viel schwieriger als unseren Vorfahren, die nicht der Versuchung omnipräsenter industriell produzierter Agrarprodukte ausgesetzt waren. Denn darauf sind unser Gehirn und unser Stoffwechsel evolutionsbedingt nicht vorbereitet. Zucker und Salz waren immer wichtig, früher aber rar – also wollten wir davon möglichst viel. Und das große Verlangen danach haben wir auch noch heute, obwohl sie im Überfluss vorhanden sind. Das kann zu deren ungehemmtem Konsum verleiten, der sich dann schädlich auf uns auswirkt. Gerade wenn Eltern auf gesunde Ernährung pochen, kommt es da schnell zu Konflikten. Manchen Kindern kann man das Essen völlig frei geben, sie »springen« auf

Salz und Zucker weniger stark an. Andere Kinder würden am liebsten ausschließlich Chips und Süßigkeiten essen, wenn wir nicht eingriffen. Die Fähigkeit zur Selbstregulation hängt beim Essen nicht unwesentlich vom individuellen Stoffwechsel ab und lässt sich nicht verallgemeinern.

Gerade beim Essen gilt also: Das, was wir wollen, ist häufig nicht das, was wir brauchen. Der Begriff »Gleichwürdigkeit« kennzeichnet eine Beziehung, in der die Wünsche und Belange des Kindes genauso ernst genommen werden wie die der Erwachsenen. Falls Gleichwürdigkeit bei Tisch aber so verstanden wird, dass die Lust der Kinder ausschlaggebend dafür ist, was es zu essen gibt, wird es schnell schwierig. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul schreibt in seinem Buch *Essen kommen*: »Wenn die Lust des Kindes ununterbrochen die Handlungen der Eltern bestimmt, so ist das weder Erziehung noch Einbeziehung, sondern Übertragung, weil die Erwachsenen die Führungsrolle auf das Kind übertragen.«<sup>2</sup> Noch schlimmer wird es, wenn wir den Kindern immer geben, was sie verlangen, weil wir Konflikten aus dem Weg gehen wollen. Oder Angst haben, das Kind könnte verhungern, wenn es heute Mittag nichts isst. Genauso richtig ist es, dass wir natürlich auch das auf den Tisch bringen, was die Kinder sich wünschen. Es gilt, die Meinung der Kinder zu hören, sie am Entscheidungsprozess zu beteiligen und den gesunden Mittelweg zu finden zwischen den eigenen Erfahrungen und dem Input der Kinder. Dann können sich Kinder zu Teilnehmern am Gruppenprozess »Familie« entwickeln.

Juul schreibt weiter: »Diese Entwicklung findet nur dann statt, wenn sie [die Kinder] in verantwortlichen Erwachsenen seriöse Gegenüber finden, die bereit sind, sie ernst zu nehmen, ohne ihnen notwendigerweise recht zu geben.« Ach weißt du, Jesper – wenn ich ein müdes Kindergartenkind abends um sechs nicht dazu kriege, meinen Möhrensalat lecker zu finden (und weiß, dass es eine unruhige Nacht wird, wenn es jetzt nicht isst), werde ich den Ratschlag mit den seriösen Gegenübern getrost ignorieren und Pfannkuchen backen. Aber in anderen Momenten ist es gut, mich daran zu erinnern, dass es mein Job ist, diese Entwicklung zu ermöglichen!

Wenn der Teller leer ist, gibt es schönes Wetter

Es wird gegessen,  
was auf den Tisch kommt

## Ammenmärchen

Wer nicht gerade sitzen lernt,  
wird es im Leben zu nichts bringen

Iss was, damit du groß und stark wirst

Ein gesundes Kind muss essen

### Artgerecht essen – so geht's

Artgerecht zu essen heißt vor allem, die Produkte nach regionalen und saisonalen Kriterien zu wählen, auf Vielfalt zu achten, möglichst Wildwachsendes zu essen und die Mahlzeiten gemeinsam einzunehmen.

Steaks aus Argentinien, Amarant aus Indien, Bananen aus Costa Rica – wir können fest davon ausgehen, dass das sehr neu in der Menschheitsgeschichte ist: Wir essen Lebensmittel, die es bei uns normalerweise gar nicht gibt, die aus einer völlig anderen Klimazone stammen als der, in der wir heimisch sind. Ob es sich für den Körper wirklich negativ auswirkt – die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sagt zum Beispiel, dass Bananen im Winter kontraproduktiv sind, weil Südfrüchte den Körper thermisch kühlen –, ist nicht ohne Weiteres nachweisbar. Was aber als gesichert gelten darf: Für den Planeten ist es ungesund. Die Transportwege unseres Essens summieren sich nach einer US-amerikanischen Studie auf bis zu 11 Prozent des sogenannten ökologischen Fußabdrucks unserer Nahrung.<sup>3</sup>