

„Wir wollen weg von dem Diätenrummel“

Kursus für übergewichtige Kinder / Wahrnehmungsübungen für neues Verhältnis zur Nahrung

Kreis Osterholz (loe). „Appetit, nach was?“ ist die Basisfrage der Diplom-Oecotrophologin Gabriele Haar und der Diplom-Sozialpädagogin Angelika Haase in ihrem Kursus für übergewichtige Kinder. Das Angebot läuft in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Osterholz-Scharmbeck. Einseitige Herangehensweise an Störungen des Essverhaltens lehnten die Fachkräfte ab. „Der ganzheitliche Ansatz war uns beiden wichtig“, betont Gabriele Haar. Und: „Weg von dem Diätenrummel!“

Oft genug, kritisieren die geschulten Frauen, würden Kinder bei Übergewichtigkeit auf Diäten gesetzt: „Gerade während des Wachstums ein medizinisch gefährliches Unterfangen.“ Zudem, weiß die Familientherapeutin Angelika Haase, werde den Kindern mit diesem Vorgehen noch eine andere unheilvolle Botschaft übermittelt: „Essen selbst ist gefährlich.“

Ihrer beider Ansatz ist ein anderer. „Kinder sollen normales Essverhalten erlernen, und zwar nicht, um abzunehmen, sondern um ihr Gewicht zu halten. Der Wachstumsschub regelt dann alles andere automatisch.“

Im Konzept sind von vornherein Kleingruppen vorgesehen, um auf jedes Kind individuell eingehen zu können. Inzwischen treffen sich sechs Kinder im Alter von sechs bis elf Jahren einmal pro Woche. Alles Kinder, „bei denen die medizinische Indikation gegeben ist“. Dennoch ist Dicksein kein Thema. „Wir mäkeln nicht an den Kindern herum, sondern nehmen sie so an wie sie sind. Das Diskutieren um ihren Körper und ihr Dicksein haben sie schon zu Hause und in ihrer Umwelt genug.“

Mit Spaß und Spiel in einer Gruppe von Gleichgesinnten, mit Entspannungsübungen zur besseren Bewältigung von Stress, mit gemeinsamem Kochen und praktischen Versuchen mit Lebensmitteln öffnet sich eine bisher unbekannte Tür, die den Kindern einen Blick auf die Vielschichtigkeit ihrer Gefühlswelt und ihre wirklichen Bedürfnisse offenbart. Spielerisch werden neue Ausdrucksmöglichkeiten gefunden, um Gefühle zulassen und nach außen bringen zu können,

ohne sie mit dem Griff nach Süßem und Fettigem gleich wieder wegschmatzen und schlucken zu müssen. Wichtig: Alles läßt sich in den normalen Alltag mit hineinnehmen und einbauen.

Erstaunt reagieren die Kinder, daß ihnen in diesem Kreis der Genuß nicht verwehrt wird, daß sie ganz unbefangen sagen können: „Ja, ich nasche gerne.“ Ganz sachte wird darüber geredet, und die Kinder erfahren zum ersten Male: Egal, welchen Körpervolumen ich habe, ich darf genießen, ich habe ein Recht darauf. Das Feindbild Süßigkeiten wankt auf einmal: „Die Kinder sollen lernen, damit umzugehen, sich zu fragen „will ich das eigentlich, brauche ich das?“ Sie sollen erfahren können, so die beiden Initiatorinnen, daß die Grenzen nicht von außen kommen, sondern aus ihrem Inneren. Wahrnehmungsübungen verfeinern die Antennen

und schaffen ein neues Verhältnis zur aufgenommenen Nahrung. Und wenn dann noch gemeinsam Drachenzpizza gebacken wird oder leckere kunterbunte Gemüse- und Obstspieße kreiert werden, ist der Weg gebahnt, um Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit wirklich umfassend zu begreifen. Mit dem in der Kreisstadt bisher einmaligen Angebot, das anders gelagert ist als die Arbeit mit übergewichtigen Erwachsenen, deren Essverhalten oft schon sehr verfestigt und schwer zu korrigieren ist, sehen Gabriele Haar und Angelika Haase völlig neue Perspektiven, ernährungsbedingten Erkrankungen von Anfang an zu begegnen. „Prävention ist ein großer Marker unserer Arbeit“, betonten sie und verweisen auf ein weiteres, durch einen Sportpädagogen komplettiertes Kursangebot im kommenden Frühjahr.



Oft ist es nur die falsche Art der Ernährung, die schon beim Nachwuchs zu Übergewicht führt. Gerade im Wachstum sind in diesen Fällen Diäten oft der falsche Weg. Foto: Anita Suchodolski