



Erfahre hier mehr
zum Thema:

Was möchtest
du teilen?

Was geht
in dir vor?

Reflexionsfrage:

AUS
KINDER
SICHT –
Impulse
zur Selbstreflexion



Essen

Essen



**Setz dich bequem hin. Schließe, wenn du möchtest, deine Augen.
Spür den Boden unter dir. Fühle: Wie liegen deine Beine auf?
Wo sind deine Hände, liegen sie ruhig auf deinem Schoß?
Atme in deinem Tempo ein und aus. Lass deinen Atem tief in deinen
Bauch fließen. Spür, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt.
Stell dir nun vor, du bist ein Kind in deiner Betreuung.**



Es geht ganz plötzlich los. Dein Bauch grummelt und macht einen lauten, drängenden Knurrton. Jetzt! Sofort! Vorhin war da noch nichts. Da wolltest du weiter deinen Turm bauen, Stein auf Stein, ganz hoch. Aber jetzt fühlt sich dein Bauch leer an, so leer, dass es fast weh tut.

Du gehst zu Lian. „Essen!“, sagst du. Lian schaut dich an: „Hast du nicht gerade erst gefrühstückt? Bald gibt's Mittag.“ Du schüttelst den Kopf. Das ist dir egal. Dein Bauch fühlt und sagt nur eins: Hunger. Lian nickt:

„Hol dir doch deine Brotdose.“ Du öffnest sie. Da sind Brot und Apfel drin. Aber sie kleben irgendwie zusammen. Das Brot ist feucht geworden, der Apfel ist braun und alles riecht komisch. Du findest das nicht schön. Aber du nimmst trotzdem ein Stück. Dein Bauch beruhigt sich ein bisschen. Jetzt gehst du zurück an deinen Turm. Nuri spielt mit dir. Das fühlt sich gut an. Dann ist Mittagszeit. Auf dem Tisch steht etwas Grünes. Ganz grün. Nuri sagt „Baum“. Der Baum riecht komisch. Du nimmst ein Stück in die Hand. Es fühlt sich weich an und zerfällt in deiner Hand. „Nicht mit den Fingern, nimm bitte einen Löffel“, sagt Lian. Du drückst den Baum trotzdem ein bisschen zusammen. Er zerfällt. Lian

sagt: „Du musst den Brokkoli nicht essen. Magst du den Kartoffelbrei probieren?“ Sie gibt dir eine Schüssel mit einem Löffel. Der Kartoffelbrei ist anders. Warm und weich. Mit dem Löffel ist es schwer ihn anzuheben, weil er auch zusammenklebt. Der Brei rutscht weg, kippt fast herunter. Aber du schaffst es. Immer wieder. Du baust einen kleinen Turm aus Brei auf deinem Teller. „Nimm nicht so

viel, das ist zum Essen da, und die anderen Kinder wollen auch noch Kartoffelbrei“, sagt Lian. Also isst du ihn. Der Brei schmeckt gut. Ganz weich im Mund. Du drückst ihn mit der Zunge an deinen Gaumen und dann schluckst du ihn hinunter. Dein Bauch füllt sich. Der Teller ist leer. „Mehr Brei!“, sagst du. Lian fragt: „Hör mal in deinen Bauch rein. Was sagt er?“ Du hältst inne. Dein Bauch sagt: Genug. Du nickst. Da spürst du plötzlich etwas Kaltes, Feuchtes in deinem Gesicht. Du erschrickst. Lian sagt: „Ich wisch dir nur schnell den Kartoffelbrei ab.“ Du schüttelst den Kopf. Lian sagt: „Du willst das selber machen.“ Du nickst. Lian gibt dir das Tuch. Du bist satt. Warm. Und ein bisschen stolz.



Atme in deinem Tempo noch einmal tief ein und aus. Verabschiede dich nun innerlich von der Szene. Wenn du möchtest, rolle die Schultern, bewege Hände und Beine leicht. Öffne sanft die Augen und komm zurück ins Hier und Jetzt.